

スタート会場

更衣テント利用について/7:00~8:30

上記時間以外はご利用できません。

手荷物預けについて/7:00~8:30

手荷物エリアはスタートブロックごとにわけています。ナンバーカードに記載されている手荷物ナンバーの手荷物エリアに預けてください。

●手荷物ナンバーについて

Aブロック	①~⑩
Bブロック	⑫~⑲
Cブロック	⑳~⑳
Dブロック	㉔~㉔
Eブロック	㉔~㉔
Fブロック	㉔~㉔
Gブロック	㉔~㉔
Hブロック	㉔~㉔

※手荷物袋に入らないものは、お預かりできません。
 ※手荷物を預けない方は、右図内の導線に従ってスタートブロックに直接整理してください。

ランナー整理について/7:30~9:05

ナンバーカードに表記されているアルファベット(A~H)のスタートブロックのブロック閉鎖時刻(右記参照)までに集合してください。

※今大会より①9:00スタート(A・Bブロック)、②9:10スタート(C・D・Eブロック)、③9:25スタート(F・G・Hブロック)の3つにわけて、ウェーブスタートを実施します。所定のブロックより前のブロックからスタートした場合は失格(記録なし)となります。

※ブロック閉鎖に間に合わなかった場合は、所定のブロックより後ろのブロックからのスタートとなります。その場合も記録は当初割りあてられたウェーブのスタート時刻から計測されます。

※整理時刻より著しく遅延した場合は、出走できなくなる場合があります。

※ペアおよびグループエントリーの方は、ペアごと、またはグループごとに同一ブロックからのスタートになります。

◎注意事項

- ※マナーを守って必ず所定のトイレを使用してください。
- ※混み合いますのでお早めにご手荷物預けを済ませ、スタートブロックに整理してください。
- ※スタートライン付近での観覧・応援はできません。
- ※ランナーエリアは終日全面禁煙となります。

ランナーエリア

ランナーエリアへは、ランナー以外の方は入場できません。

スタートブロック	
駅から更衣・手荷物エリアへの導線	A・B・C・Dの方 E・F・Gの方
スタート整理導線	A・B・C・Dの方 E・F・Gの方

トイレ 救護所 給水所 総合案内
 なないろセキュリティバンドチェックゲート
 なないろセキュリティバンドヘルプデスク



コースについて

●トイレ配置一覧

地点	コースに対する位置	設置数	地点	コースに対する位置	設置数		
1	0.5	左	30	16	21.8	右	12
2	1.8	左	30	17	22.5	右	10
3	3.5	右	30	18	24.0	右	10
4	4.5	右	10	19	25.6	右	10
5	5.6	左	20	20	26.6	右	10
6	6.9	右	8	21	28.0	右	10
7	8.5	右	10	22	30.2	左	5
8	9.3	右	8	23	31.9	右	5
9	10.9	右	12	24	34.2	右	5
10	12.7	右	10	25	35.8	左	5
11	13.7	右	10	26	37.3	左	5
12	14.4	右	10	27	38.7	左	5
13	16.2	右	10	28	40.1	左	5
14	17.8	右	10	29	41.1	左	5
15	19.1	右	10				

●給水・給食配置一覧

地点	水	アクリル	ソフトドリンク	給食
5.3km	○	○	-	-
7.2km	○	○	-	-
10.3km	○	○	-	-
12.6km	○	○	-	-
15.3km	○	○	-	-
17.8km	○	○	-	塩熱サブリくちどけ・大阪プチバナナ
20.5km	○	○	ファンタグレープ	-
22.4km	○	○	-	スポーツようかんあずき・バナナ
25.0km	○	○	-	ウメバラス・バンスオンminカーキバナ
26.5km	○	○	ミニッツメイドQooみかん	-
29.1km	○	○	-	まいどエイド
32.3km	○	○	爽健美茶	-
35.0km	○	○	-	バナナ・パン
37.3km	○	○	コカ・コーラ	-
40.5km	○	○	スプライト	-

※給食の配置は、変更になる可能性があります。

◎注意事項

- ※大会指定場所以外での給水、給食について主催者は一切責任を負いません。
- ※荒天の場合、給食の提供を一時中止する可能性があります。
- ※スペシャルドリンク設置は、招待選手のみ行います。
- ※大会中は、マナーを守って必ず所定のトイレを使用してください。



《医師の指示に従って走りましょう!》

過去の大会時に、コース終盤の救護所において不整脈が確認されたランナーに、医師が競技中止を勧告したにもかかわらず、ランナー本人が完走に強くこだわり、AED隊をフィニッシュ地点まで伴走させた事例が発生しました。医師から競技中止を勧告された場合は直ちに競技を中止してください! また、救護所で健康問題の指摘を受けた方、胸部に違和感があった方等は、ご自身の健康とあなたを大切に思う人のために、大会終了後に医療機関を受診してください。