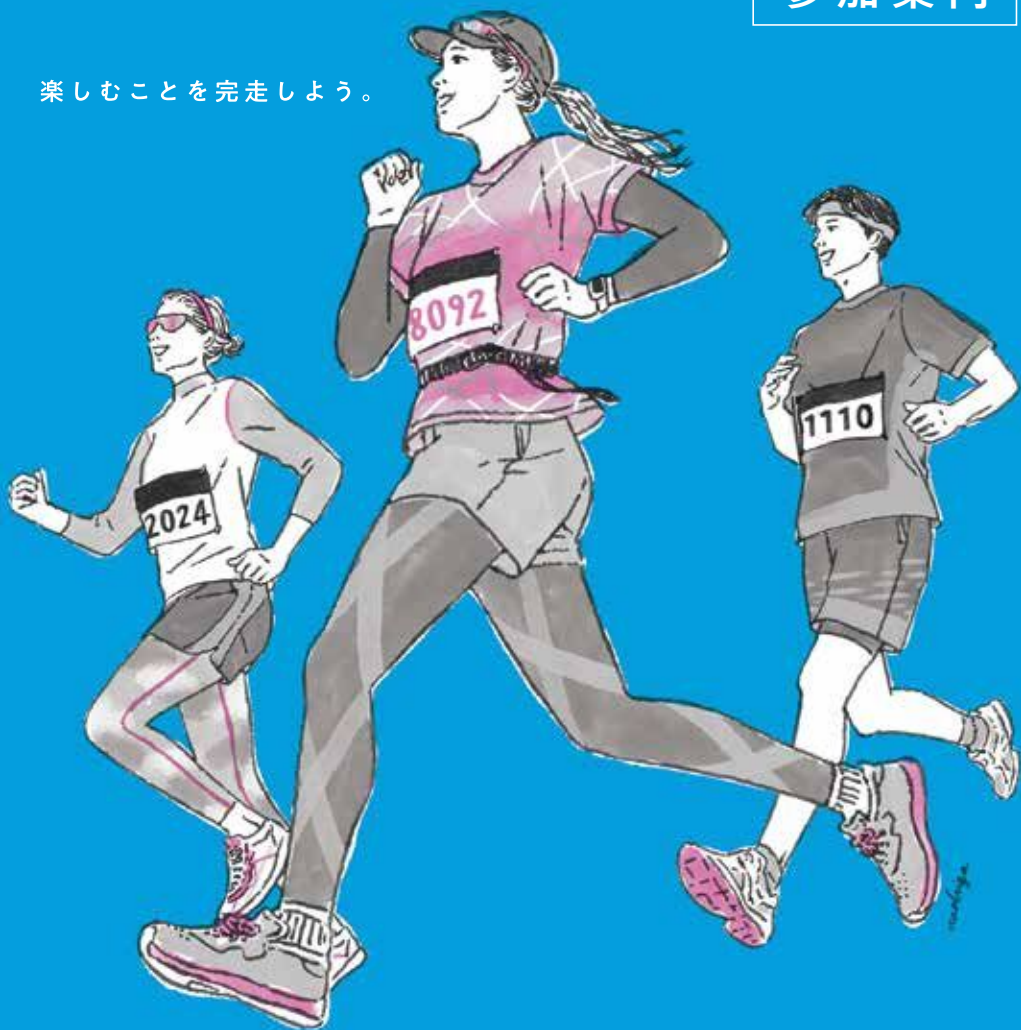


OKAYAMA MARATHON 2024 11.10 SUN

おかやまマラソン 2024

参加案内

楽しむことを完走しよう。



目次

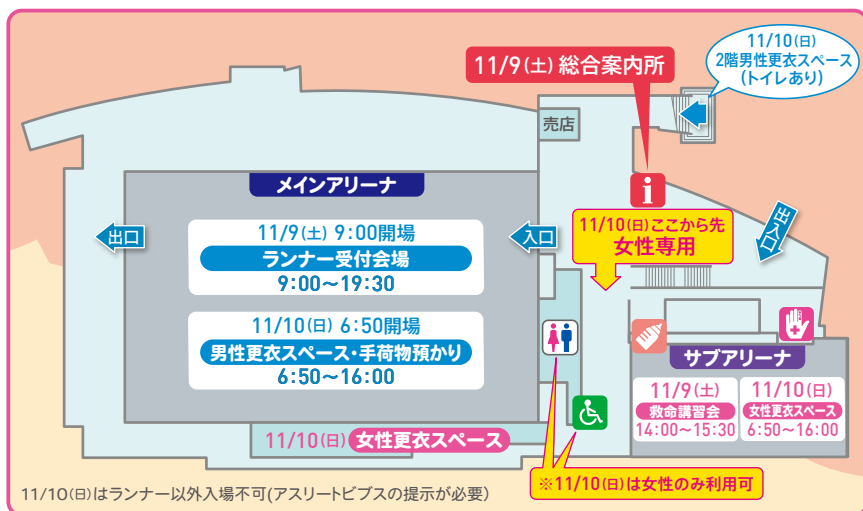
P.2-3	会場全体マップ
P.4-5	ランナースケジュール・会場アクセス/ランナー受付
P.6-7	スタート①
P.8-9	スタート②/コース

P.10-11	マラソンコースマップ
P.12-13	ファンラン/救護
P.14-15	フィニッシュ/記録・表彰等
P.16-17	おかやまマラソンEXPO 2024/感染症対策/その他注意事項
P.18-19	健康チェックリスト/スタート前のチェックリスト

会場案内 マップ



凡 例



ジップアリーナ岡山(体育館)拡大図

OKAYAMA MARATHON 2024

ランナーのスケジュール

おかやまマラソン2024ランナー受付(大会前日)

期間

2024年11月9日(土) **9:00~19:30**
※大会当日のランナー受付は一切行いません。

会場

ジップアリーナ岡山(体育館)
岡山市北区いずみ町2-1

おかやまマラソン2024(大会当日)

11月10日(日) スケジュール (予定)	6:50	更衣スペース、手荷物エリアオープン
	7:40	ランナーエリアオープン
	8:29	スタートセレモニー
	8:29	スタートブロック締切
	8:45	マラソン・ファンランスタート
	13:00	マラソン表彰式
	15:00	マラソン競技終了予定

制限時間

マラソン 6時間
(41.8km地点)

ファンラン 1時間
(5.2km地点)

アクセス方法

徒歩

JR岡山駅運動公園口(西口)から徒歩(約20分)

※遅延の可能性も考慮し、時間に余裕をもってお越しください。
※会場周辺の路上や店舗等への駐車は固くお断りします。

9日(土)はバスも利用可能です。

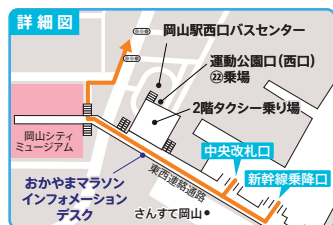
JR岡山駅から

運動公園口(西口) ②乗場	後楽園口(東口) ⑦乗場
岡山理科大学行 約5分	津高台団地・半田山ハイツ行、 国立病院行、運転免許センター行(※) 約10分

岡山空港から

岡山駅方面行リムジンバス(※)	約25分
-----------------	------

※いずれも「スポーツセンター前」で下車してください。(ノンストップ便は、「スポーツセンター前」には止まりませんので、ご注意ください。)



アクセスマップ



大会前日・当日ともに、車ではご来場いただけません。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。
●会場内に駐車場はありません。●交通渋滞の発生や近隣住民・歩行者・店舗等の迷惑となる行為は、ご遠慮ください。

ランナー受付には、参加資格を証する下記のものがが必要です。

□ アスリートビブス引換証 □ 本人確認書類

右記のいずれかの
原本を持参
※コピー不可

①マイナンバーカード ②運転免許証 ③健康保険証 ④パスポート ⑤国民年金手帳
⑥住民票 ⑦住民基本台帳カード ⑧身体障害者手帳 ⑨精神障害者保健福祉手帳
⑩療育手帳 ⑪介護保険証 ⑫社員証 ⑬学生証 ⑭在留カード

期間・会場

2024年11月9日(土) **9:00~19:30 時間厳守** ジップアリーナ岡山(体育館)
※お昼過ぎからは混雑が予想されるため、午前中の来場をお勧めします。 岡山市北区いずみ町2-1

アスリートビブス引換証・本人確認

アスリートビブス引換証窓口で、本人確認書類を提示し、アスリートビブスセットを受け取ってください。

ランナー受付時に受け取る物一覧

アスリートビブスセット

※登録の部は1人2枚(胸と背中用)、一般の部は1人1枚(胸用)、併走が必要な方は併走者アスリートビブスをお渡しします。
アスリートビブス・安全ピン(アスリートビブス1枚につき4本)・計測チップ・手荷物預かり荷札1枚

大会プログラム 参加賞Tシャツ

※参加賞Tシャツ引換所はEXPO会場内にあります。アスリートビブスセットの外装に参加賞Tシャツ引換証を添付しています。
※計測チップにはICが埋め込まれていますので、テレビ等電波を出す機器の近くに置かないようにしてください。
※受付しても出走しない場合は、計測チップを受付会場内の「ヘルプデスク」又は「総務案内所」に返却してください。

※アスリートビブス引換証の「誓約書」、「緊急連絡欄」は必ずご本人が事前に記入してから来場してください。

※ベアントリーは各自で受付が必要です。

※アスリートビブス引換証の紛失、持参忘れなどの場合、再発行手数料(200円)を申し受けます。

※マラソンの登録の部に出走されるランナーのうち、公認記録証明書を希望される方は、受付会場特設デスクで申し込んでください。(手数料 500円) なお、公認記録証明書は、後日郵送しますので、受付時には宛名書きをお願いします。

代理受付

アスリートビブス引換証、ランナー本人の本人確認書類の写し、代理人の本人確認書類の原本(コピー不可)を持参してください。
ランナー本人の本人確認書類、誓約書への記入等は、ランナー本人による受付と同様です。
アスリートビブス引換証の委任状欄には、ランナー本人が受任者(代理受付者)及び委任者(ランナー)の氏名を自署してください。
複数人の代理受付を行う場合、その都度該当の窓口並び直してください。

併走者の受付

ランナーと併走者2人で一緒にランナー受付会場内の「ヘルプデスク」で受付を行っていただきます。
詳しくは、別途案内する「併走者受付のご案内」をご確認ください。

メディカルランナー募集

参加ランナーの中から医師・歯科医師・看護師・救急救命士等の資格をお持ちの方又はランナー受付日の救命講習会(14:00~15:30)を受講された方を対象に、救護対応の補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。ランナー受付会場内ヘルプデスク又は救命講習会受付にお申し出ください。
※救命講習会への参加は事前申込が必要です。詳細は公式ホームページをご確認ください。



参加賞Tシャツ引換

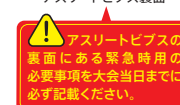
おかやまマラソンEXPO会場内の参加賞Tシャツ引換所で参加賞Tシャツを受け取ってください。



アスリートビブス



アスリートビブス裏面



当日の持ち物

- ☐ アスリートビブス(ゼッケン)
- ☐ 計測チップ
- ☐ 手荷物預かり荷札

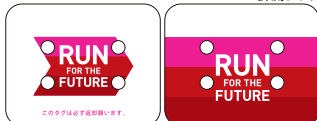
STEP ①



STEP ②



計測チップ



※計測チップは、足首等シューズ以外に装着するとタイムが取得できない場合があります。

スタートまでの流れ

1 会場到着

- 早めに到着して、自分の手荷物エリア、トイレの位置、ランナーエリア入場口などを確認しましょう。
※7:30までの到着をお勧めします。
- ウォーミングアップには、2・3ページの会場全体マップに記載の補助陸上競技場をご利用ください。

2 芝 駐 手荷物預け

6:50~
~8:20

- 手荷物エリア(手荷物預け場所)はランナーごとに異なります。アスリートビブスを確認して、**ご自分の指定された場所に**手荷物を預けてください。
- 手荷物を預ける際はアスリートビブスを提示してください。

3

SABC
ランナー
入口

DEF
ランナー
入口

ランナー
エリア入場

7:40~
~8:29

スタート
ブロック整理

7:50~
~8:29

- 指定されたスタートブロックのランナー入場口から入場してください。
- 8:29にはランナーエリアの入場締め切りとなりますので余裕をもってお越しください。
- ランナーエリア締め切り後は、遅延ランナーの扱いになります。最後尾からのスタートとなりますのでDEFランナー入口付近の遅延ランナー待機所までお越しください。
- 必ずランナーエリア内の指定されたスタートブロック(S・A~F)に整列してください。スタートブロックへの入場は7:50からです。
- ブロック内の整列は先着順です。
- スタート時刻に間に合わない場合は、いかなる理由でも出走できません。

4

スタートセレモニー

8:29頃~

スタート

8:45~

代理出走は一切禁止!

出走権の権利の譲渡、代理出走が判明した場合、出走の取消・失格とし、いかなる補償、返金も行いません。また、今後当大会の参加はできなくなります。

更衣

6:50~

場所

男性: ジップアリーナ岡山メインアリーナ・2F観客席/個室更衣室(3基)
女性: ジップアリーナ岡山サブアリーナ/個室更衣室(6基)
※男女共用の個室更衣室(1基)もご用意しています。

入口でアスリートビブスを提示してください。(ランナーのみ入場可)

※混雑が予想されますので、予め走れる格好でのご来場をお願いします。

更衣

当日スムーズに行動できるよう、下記の場所については必ず確認してください。

●自分の手荷物エリア ●トイレ ●自分のスタートブロック



4 スタートブロック

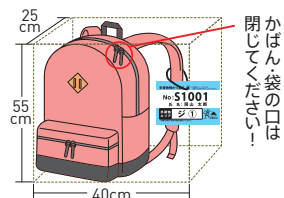
スタート

手荷物預け

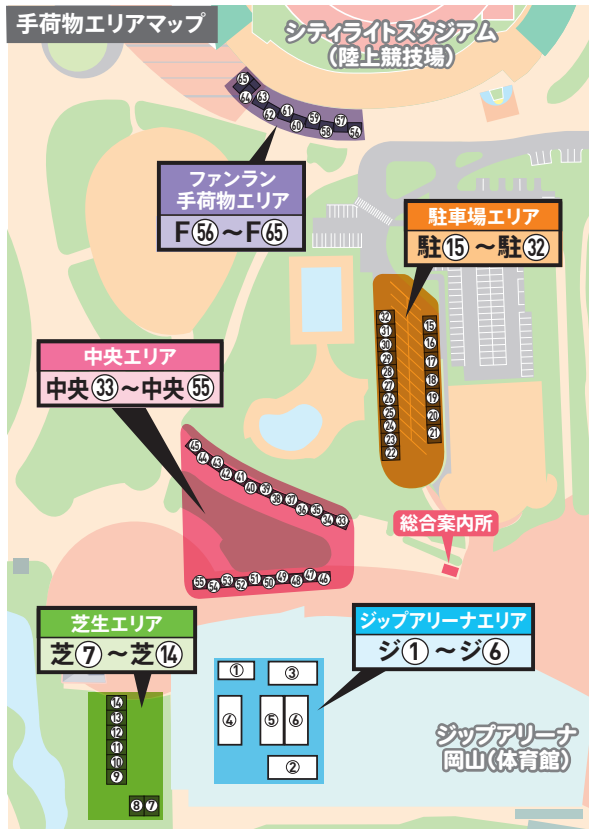
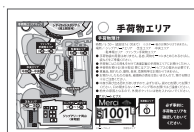
重要 事前に、自分の手荷物エリアを確認しておいてください

荷札と荷物のサイズ

- 手荷物預かり荷札の表・裏面に、ご自身の手荷物エリアと注意事項を大会当日までにご確認ください。
- 荷物の大きさに制限はありませんが、概ね次のサイズ以内にまとめてください。



手荷物預かり荷札



アスリートビブスでの手荷物エリアの見方



この場合、手荷物エリアマップのジップアリーナエリアの①が該当の手荷物エリアとなります。

ジ 芝 駐

中央 F

① ~ ⑥⑤

のいずれかが記載されています。

距離表示

- 1kmごと、中間点、残り5km~1km、各関門1km前地点

距離給水所表示

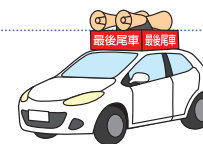
- 給食は、変更場合があります。詳細は決定次第、公式ホームページでお知らせします。
 - 紙コップや給食のゴミ・食べカスは、路上に投げ捨てず、必ずゴミ箱に捨ててください。
 - 11ページ以外の給水所(給食)については、主催者は一切責任を負いません。
- ※各給水所は、スポーツドリンク→給食→水の順番で提供します。 ※前方のテーブルは混みやすいので、後方のテーブルをご利用ください。

トイレ

- トイレは、必ず所定のランナー用トイレをご利用いただき、沿道店舗等のトイレの使用はお控えください。

関門

- 交通・警備・競技運営上、11ページの関門地点で関門閉鎖を行います。
- 関門閉鎖後は、競技を続行できません。関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは、競技役員等の指示に従って、直ちにコースから外れ、ランナー後方を走行する収容バスか、関門バスに乗り込んでください。
- 各関門の閉鎖時刻に合わせて一定速度で「最後尾車」が走行します。最後尾車に追い越されたランナーは、関門閉鎖時刻までに関門に到達できないものと競技役員が判断し、その場で競技中止を指示します。



途中棄権

- 関門以外で途中棄権する場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場まで移動してください。
1)ランナーの後方を走行する収容バスに乗りする。 2)関門まで行き、待機している関門バスに乗りする。
- 途中棄権の場合、計測チップを必ずスタッフに返却してください。

ペースランナー・完走応援隊

- 走行の目安となるよう、ペースランナー(ビブス・風船着用)が走ります。
<目標タイム> 3時間00分、3時間30分、4時間00分、4時間30分、5時間00分、5時間30分、6時間00分
- 6時間ペースランナーの後方を完走応援隊が走ります。

	ペースランナー	完走応援隊
役 割	ランナーが目標タイムを達成するための補助	ランナーがおかやまマラソンを完走するための補助
走行ペース	フィニッシュを基準として、3時間・3時間半などの各担当ペース	第11関門(最終関門閉鎖時間)を基準として、完走可能なペース
ビブス色	黄緑	青
風 船	あり	なし

ランナーストップ・緊急車両の通行

- 大会中、事故や火災など緊急事態の発生によりコース上を緊急車両が通行する場合、スタッフの指示により走行を停止していただく場合があります。
- 車両、歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。

その他

- 「登録の部(日本陸連登録競技者)」で参加される方は、仮装して出走することを認めません。
- 「一般の部」で参加される方は、他の方を不快にさせたり、危険が及ぶなど、スポーツイベントにふさわしくない服装や、剣を模したものの棒など30cm以上の長いものや大きなものを持ちたり、背負ったり、接触により他者を傷つけたりするおそれがあるものを身に付けて走行することを禁止します。また、安全上の観点から、被り物やベントなどで顔全体を覆って走行することは禁止します。当日、主催者の判断で競技中止を指示することがあります。
- 競技中の事故については、応急処置のみを行います。大会開催中の事故、傷害への補償は主催者が加入した保険の範囲内になります。



名 称	距 離	閉鎖時刻	設置場所
第1関門	4.6km	9:38	岡山市役所
第2関門	8.7km	10:11	タイヤランド泉田
第3関門	13.2km	10:48	DCM岡山店
第4関門	18.6km	11:33	四大建設運輸
第5関門	25.4km	12:28	浦安総合公園駐車場
第6関門	28.5km	12:54	市場文化会館
第7関門	31.5km	13:18	江並上ちびっこ広場
第8関門	33.8km	13:37	旭川大橋東詰高架下
第9関門	36.7km	14:01	岡山ガス旧本社
第10関門	39.3km	14:23	蓬萊橋東詰
第11関門	41.8km	14:45	シティライトスタジアム前

距 離	コースに対する位置	基 数
1.7km		20
4.6km	左	37
7.5km	左	23
8.7km		19
11.0km	右	16
13.2km	右	12
15.1km	右	9
17.1km	右	9
18.6km	右	7
19.8km	右	7
21.6km	右	10
24.1km	左	9
25.4km	左	7
27.2km	左	6
30.0km		8
31.5km	右	8
33.7km	左	8
35.6km	左	5
36.7km		5
38.0km	右	4
39.9km	左	20

No.	距 離	給 食	水
	スタート		
1	4.6km	○	○
2	7.5km	○	○
3	10.8km	シャインマスカット晴王 [®] 、 塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット塩レモン	○
4	13.5km	いちご夢二、織部錦、国産果実グミ、 ミニトマト	○
5	17.1km	きびだんご、清水白桃コンポート	○
6	19.5km	清水白桃ゼリー、国産果実グミ、 ゴールドチョコレート、みかん	○
7	21.6km	千両なす漬け、オリジナルたまごせんべい、 おかやま桃子シリアルズ	○
8	25.1km	塩分チャージタブレット、ゴールドチョコレート、 バナナ、きびだんご、塩分チャージタブレット塩レモン	○
9	28.7km	種なし干し梅、みかん	○
ラーメン 広場	31.5km	ラーメン(八方、やまちゃん、のんきぼう)	○
10	31.7km	○	○
11	35.1km	モンキーバナナカステラ、 国産果実グミ、高瀬舟羊羹	○
12	37.7km	バナナ、フルーツコーティングゼリー、 笹の葉せんべい、むらすぢめ	○
13	39.8km	ゴールドチョコレート、塩分チャージタブレット、 塩分チャージタブレット塩レモン	○
フィニッシュ	○	大手まんぢゅう、バナナクリームロール、 ボディメントゼリー	

■**救護所**
スタート1カ所、コース11カ所、フィニッシュ1カ所に救護所を設置しています。
救護所には医師、看護師等が待機して応急処置を行います。

■**AED班**
コース沿道約1km毎(30km以降は約500m毎)に、AEDを持った救護スタッフが待機しています。また、コース上をAEDを持った救護スタッフが自転車で行っています。
※救護所にもAEDの配置があります。

■**AED班は救命が最優先のため、ストレッチや軽症者の対応は行いません。救護所をご利用ください。**

過去3年間の 11月10日の気象(岡山市)	2021年	2022年	2023年
天気概況 (6:00~18:00)	晴後曇 一時雨	晴一時曇	雨時々曇
気 温	最高 / 17.3℃	最高 / 22.2℃	最高 / 19.2℃
	最低 / 7.4℃	最低 / 8.4℃	最低 / 14.5℃

※気象庁 気象観測データより

ランナー受付

参加案内 P5参照 ランナー受付のページ

マラソンと同様に、11月9日(土)ジップアリーナ岡山で行います。
なお、ファンランは、計測チップの配付はありません。(タイムの計測は行いません。)

スタートブロック

参加案内 P6~7参照 スタート①のページ

Fブロックからのスタートとなります。
それ以外のブロックからはスタートできません。
スタートブロックへの進入は、係員の誘導に従ってください。

手荷物預け

参加案内 P8参照 スタート②のページ

マラソンと同様に預けることができます。

ファンランコースマップ



制限時間・関門

制限時間/ファンラン 1時間(5.2km地点)

関門閉鎖時刻

名称	距離	閉鎖時刻
ファンラン第1関門	3.8km	9:32
ファンラン第2関門	5.2km	9:45

※4km以降のコース準備ができる前に、ファンラン第1関門(3.8km地点)へ到着した場合は、大会運営の都合上、その場で待機していただく場合があります。

給水所

No.	距離	水	給食	スポーツドリンク
1	3.8km	○		
	フィニッシュ		ブッセ	○

ファンラン・マラソンのコース分岐

スタート後のコースはマラソンと同じですがファンランは⑥の交差点で分岐します。

- ①以降は、徐々にコースの右に寄り、
- ②で旗を目印に右折してください。

※分岐点を過ぎてしまった場合は絶対に立ち止まらず、一旦コース右側の歩道に上がって分岐点まで安全に戻ってください。

無理な追い抜き禁止について

ファンランは⑥の交差点を曲がるまでは、マラソン参加者と一緒に走ります。無理な追い抜きを禁止します。

無理な追い抜き例



その他

長さ30cm以上の長いもの、大きな被り物や顔全体を覆うベントは、安全上の理由から身に着けることはできません。
当日、主催者の判断で出走中止を指示することがあります。

重要



- 救命を最優先に、安全に大会を行うことを目的としており、レース中の傷病については、**応急処置以外の対応はいたしかねます。**ランナーの皆さまにはご理解とご協力をお願いします。
- 参加に当たっては、十分にトレーニングを行い、事前に健康診断を受診するなど、万全な体調で参加してください。
- 体調に不安がある場合は、受付後であっても出場を取りやめる勇気も必要です。
- 万が一の場合に備え、アスリートビブス裏面に緊急連絡先や基礎疾患等を記載してください。

過ごし方のポイント!

前日

- ストレッチを中心とした軽い運動にとどめ、携帯便利グッズを参考に準備を整え早めに休みましょう。
- 食事については、生ものや脂っこいものは控え、走るためのエネルギーとなる炭水化物を中心に摂ると良いでしょう。

スタート前まで

- スタート3時間前までに起床しましょう。朝食は2時間前までに済ませておきましょう。
- 30分前までに水分や、ゼリーなどの栄養補給をしておきましょう。
- 早めにトイレを済ませ、時間どおりにスタートブロックへ。ストレッチをして走る準備を整えたら、いざスタート!

レース中

レース中のトラブル対処法

よくあるトラブルの対処例をご紹介します。体調異常を感じた場合は無理せず、速やかにレースを中止し、スタッフに申し出てください。

足がつったら

無理をせずに
コースの端に寄って、
屈伸やストレッチを。

足のマメや靴ズレ

一度できてしまうとすぐに治せない
ため、ばんそうこうワセリンで
保護し予防しておきましょう。

腹痛

走るペースを落としてみましょう。
深呼吸もあわせて
行ってみてください。

※両耳にイヤホンを付けての走行は、まわりの環境の変化に気づきにくく危険です。

レース後

- 頑張った身体にダメージを残さないためには走り終えた後のケアが重要です。
レース後は歩いたり、軽いストレッチを行うなど、クールダウンをしましょう。
違和感がある場合は、ケアステーションでランナーケアを行っていますのでご利用ください。
※ただし、内科的要因による症状は救護所での対応となります。
- マラソン後の一杯! といきたいところですが、レース後は胃腸も弱まり、酔いも回りがやすくなるため、飲みすぎには十分注意しましょう。

要チェック!



携帯便利
グッズ

コールドスプレー

救護所に用意はありませんので
各自でご準備ください。



ばんそうこう・ワセリン

マメや靴ズレ対策にあると便利です。



携帯できる飲み物、食べ物

飴やゼリーなど、エネルギー補給できるものがあると良い
でしょう。ハイドレーションシステムの使用をお勧めします。



保険証

万が一、病院へ搬送され、
処置を受けた場合に必要です。



かっぱ・ポンチョ

防雨はもちろん、防寒対策にもなります。ビニール袋をくり抜いて作る簡易ポンチョがオススメです。
ただし、沿道に途中で廃棄しないでください。



フィニッシュ後の流れ



計測チップ返却

計測チップは、ランナーサービスエリアで回収します。

返却忘れ等で後日返却の場合は、次の宛先までお送りください。返却されない場合は、実費を請求させていただきます。

計測チップ
送付先

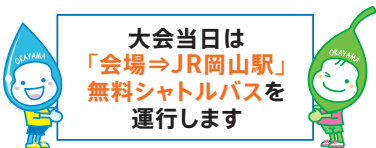
〒152-8532
東京都目黒区原町1-31-9
(株)アールビーズ内
ランナースチップ事務局



計測チップ



シャトルバスのご案内(JR岡山駅行き)



- 運行日時 / 11月10日(日)11:00~16:15
- 所要時間 / 約15分
- 料 金 / 無料
- 乗 場 / 総合グラウンド第1駐車場(野球場北西)

※帰路専用です。JR岡山駅からは乗車できません。
※JR岡山駅運動公園口(西口)に停留します。
※当日の交通状況により遅延する可能性があります。



記録・表彰

- 公式記録：号砲からフィニッシュまでの所要時間(グロスタイム)です。
- 表 彰 式：13:00~おかやまマラソンEXPO内イベントステージで行います。
- ① 総 合(グロスタイム)：男女各1~8位
- ② 年代別(グロスタイム)：男女各1~3位
(5歳刻み：24歳以下、25~29歳、30~34歳、35~39歳、40~44歳、45~49歳、50~54歳、55歳~59歳、60~64歳、65~69歳、70歳以上)
- ※①の表彰対象者を除きます。また、年代別の表彰式は行わず、賞状は後日送付となります。
- ※表彰式の服装は、日本陸連広告規程に則ったものとしますので、ご注意ください。

完走証

WEBで完走証(グロスタイム・ネットタイム併記)を発行します。

※WEB完走証で記録が確認できない場合は、11月13日(水)までに、「おかやまマラソンコールセンター(電話：0570-010-610 ※平日10:00~17:00)」へご連絡ください。

記録速報(応援ナビ)

- 応援したいランナーのナンバー又は氏名をスマートフォン等のアプリに入力し選択すると、端末画面のコース上で予測されたランナーの位置情報が確認できます。

※応援ナビの位置情報は、計測データから計算した予測情報のため、実際のランナー位置を正確に示すものではありません。

※11月9日(土)からサイトをオープンします。

<https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000365053>



ランナーの現在地は？
応援navi



AbbottWMM MTTエイジグループワールドランキングへの参加

世界中の40歳以上のランナーが、世界各地で開催される大会の獲得ポイントで年代別に競い合う「Abbott World Marathon Majors MTT Age Group World Rankings (AbbottWMM MTTエイジグループワールドランキング)」の予選大会となります。

RUN as ONE - Tokyo Marathon 2026 との連携

おかやまマラソンは、RUN as ONE - Tokyo Marathon 2026 の提携大会です。(詳細は大会公式ウェブサイトをご覧ください) マラソンを完走した一般ランナーから抽選で3人に、東京マラソン 2026への出走権が付与されます。



マナーアップおかやま宣言 マナーを守って楽しく走ろう!

- ま** マナー良く
気配りランナー
一等賞
- や** やめようね
ゴミのポイ捨て
マナー違反
- か** カッコいい
割り込みしない
ランナーズ
- お** お押さないで
スタートしたら
みな仲間



おかやまマラソンEXPO 2024

場所

シティライトスタジアム(陸上競技場)前広場



期間

11月9日(土) 10:00~19:30 11月10日(日) 9:00~15:30

ご当地グルメ



津山ホルモンうどん、日生カキオコ、デミカツ丼など岡山を代表するご当地グルメの店が出展します。

飲食グルメ



多数の飲食店が出展します。

スポンサーブース



大会協賛社に関連する商品・サービスなどのPR及び展示販売

物販・観光情報発信



行政機関による県内各地域の観光データのPRなど特産品の店が出展します。

ケアステーション

無料ではり(鍼)、マッサージ、柔道整復の施術などが受けられます。

日時 11月 9日(土)13:00~17:00
11月10日(日)【スタート前】7:00~8:00
【フィニッシュ後】10:00~16:00

内容 9日:スポーツ傷害相談、健康相談
10日:はり(鍼)、マッサージ、柔道整復の施術、ストレッチ、テーピングなど

協力 (公社)岡山県鍼灸師会 (公社)岡山県柔道整復師会
(福)岡山県視覚障害者協会

手作りうちわ無料体験

応援うちわを作成してランナーを励まし、大会を盛り上げよう!
岡山商科大学附属高校書道部による書道実演もお見逃しなく。

受付 11月9日(土)9:00~
先着順で受け付けます。
受付会場 岡山商科大学附属高校
書道部ブース

※在庫がなくなり次第、
終了いたします。



感染症対策

- 大会当日、発熱や咳等の症状が出た場合など、体調不良時はご自身や他の参加者のためにも参加をご遠慮ください。
- マスクの着用については、原則として個人の判断とします。ただし、ランナー受付、更衣スペース、スタート直前等、混雑する場面ではマスクの着用を推奨します。
- 要所へのアルコール消毒液の設置、換気の徹底など、感染症対策に努めます。

その他注意事項

- 当日不参加、辞退及び感染防止対策上の措置として出走を止めていただいた場合、参加料は返金しません。
- 参加者の氏名、年齢、性別、住所(国、都道府県、市町村名)、記録、肖像等の個人情報テレビ、新聞、雑誌、インターネット、パンフレット等に報道、掲載及び利用することがあります。
- 不審物、不審者等を見つけた場合は、直ちに近隣のスタッフにお知らせください。

各種イベント

■ステージイベント 11月9日(土)・10日(日)

有森裕子さんトークショー、有森裕子さん・坂本直子さん・中村友梨香さん・重友梨佐さんによるランニングクリニック、前回入賞者のトークイベントがランナー受付日(11月9日)に開催決定!このほか、うらじゃ演奏、ダンス、バンド演奏などのステージも行われます!

11月9日スケジュール(予定)

トークショー 10:20~10:35 11:15~11:30
ランニングクリニック 14:05~14:35 15:10~15:40
前回入賞者トークイベント 14:45~15:00



有森裕子さんトークショーの様子



岡山の祭りで有名なうらじゃ演奏



地元学生によるパワー溢れるバンド演奏



地元学生による迫力ある応援

■沿道応援 11月10日(日)

コース沿道各所やシティライトスタジアムで、中学生、高校生、大学生などがランナーの皆様へ向けた応援パフォーマンスを実施します。詳しくはランナー受付時に配付されるプログラムに掲載予定です。ランナーの皆様を走進へ向けて一生懸命後押しします。みなさん、元気を沢山もらい、自己ベストを目指して楽しんでください。

■おかやまマラソン川柳 11月10日(日)

コース沿道のキロ表示及び中間地点に、ランナーを応援するみなさんから寄せられた川柳を掲出します。家族や友人の作品があるかも!全42作品のうち、38作品は大会当日までの作品が選出されたか秘密です。笑って疲れたを吹き飛ばすもよし!共感して思いをはせるのもよし!走りながら新たな1句を詠むのもよし!42作品を読破してゴールを迎える達成感をより一層楽しんでください!

スタンプラリー

■RUN RUN ♪おかやまスタンプラリー

岡山県にはマラソン大会がたくさん!県内のマラソン大会全体の一層の盛り上げのため、計32大会が連携してスタンプラリーを実施中!対象大会でスタンプを1個ずつ押して、2個以上集めて応募してください。抽選で岡山県の特産品等をプレゼントします。6個集めるとおかやまマラソン2025の出走権が当たるかも!

応募はがきやスタンプラリーの詳細は受付日やマラソン大会当日に受付会場やRUN RUN ♪おかやまブースで配布しているチラシをご参照ください。

スタンプラリー対象大会一覧

番号	大会名	開催日(予定)
1	親子チャリティマラソンinおちや王国	R6年 9月14日(土)
2	児島半島港めぐり100キロマラソン大会	R6年 9月15日(日)
3	岡山高原マラソン全国大会	R6年10月 5日(土)
4	岡山吉備高原車いすふれあいロードレース	R6年10月13日(日)
5	トマト銀行6時間リレーマラソン	R6年10月13日(日)
6	新見市しんごう湖畔マラソン大会	R6年11月 3日(日)
7	おかやまマラソン	R6年11月10日(日)
8	かがみのマラソン&ウォーキング大会	R6年11月17日(日)
9	和気町体力づくりロードレース大会	R6年11月23日(土・祝)
10	浅口市マラソン大会	R6年12月 8日(日)
11	みづ健康マラソン大会	R6年12月 8日(日)
12	山陽女子ロードレース大会	R6年12月15日(日)
13	新庄村体力づくり新春ジョギング大会	R7年 1月 2日(木)
14	新見市新春ロードレース大会	R7年 1月 3日(金)
15	久世新春ロードレース大会	R7年 1月19日(日)
16	備南たましまロードレース大会	R7年 1月19日(日)

番号	大会名	開催日(予定)
17	星の郷ふれあい健康マラソン大会	R7年 1月26日(日)
18	美作市 F1ロードマラソン大会	R7年 1月26日(日)
19	鷺ノ山ロードレース大会	R7年 1月26日(日)
20	日本のエグゼクティブマラソン	R7年 2月 2日(日)
21	早島町マラソン・駅伝大会(仮称)	R7年 2月 2日(日)
22	吉備中央町早春マラソン大会	R7年 2月 9日(日)
23	市民健康づくり愛らぶ高梁ふれあいマラソン	R7年 2月 9日(日)
24	瀬戸内市健康マラソン大会	R7年 2月16日(日)
25	深山ファミリー健康マラソン大会	R7年 2月16日(日)
26	矢掛半馬マラソン大会	R7年 2月16日(日)
27	そうじや吉備路マラソン	R7年 2月23日(日)
28	全国健康マラソン井原大会/岡山県ハーフマラソン選手権大会	R7年 3月 2日(日)
29	べいふあーむ笠岡マラソン大会	R7年 3月 9日(日)
30	勝央町金時健康マラソン大会	R7年 3月上旬
31	備前♡日生大橋マラソン	R7年 3月上旬
32	津山加茂郷フルマラソン全国大会	R7年 4月20日(日)



■テレビ放送&ラジオ放送(生中継)

RSK山陽放送

テレビ 11月10日(日) 9:54~11:25(予定)
12:54~13:54(予定)

ラジオ 11月10日(日) 8:30~12:55(予定)
(途中、ニュース・交通情報ほかの放送を含みます。)

■YouTube *RSK山陽放送公式チャンネル*

ライブ配信 11月10日(日) 8:40~15:00(予定)
全フィニッシュ配信 大会翌週~(予定)

■大会開催の最終決定について

災害・悪天候による開催可否に関する発表は、下記日時と方法で行います。
発表日時:2024年11月10日(日)5:00 発表方法:おかやまマラソン 2024公式ホームページ

■大会に関するお問い合わせ先

おかやまマラソンコールセンター TEL 0570-010-610

受付時間

11月8日(金)まで 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)/11月9日(土) 9:00~20:00/11月10日(日) 5:00~17:00

■公式ホームページ

<https://www.okayamamarathon.jp/>

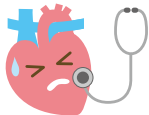


おかやまマラソン2024への参加にあたって、必ず確認してください。

※提出不要

1～5の中で1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。



2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。



3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。



4. 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)。

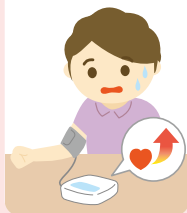


5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。



下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。

血圧が高い(高血圧)。



血糖値が高い(糖尿病)。



LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。



たばこを吸っている(喫煙)。



かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

※提出不要

■ 下記項目の中で、1つでも当てはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 熱がある。熱感がある。



2. 疲労感が残っている。



3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。



4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。



5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。



6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。



7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。



8. レース運びの見通しが立っていない。



アスリートビブスを受け取ったら、緊急時の連絡先等を裏面に書いておきましょう。

レース中の注意事項

- レース中は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ラストパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。