

コース攻略のポイント!

大田原マラソンのコースはいわゆる「すり鉢状」になっており、前半が下り、後半は上っています。高低図を見ると過酷なコースに見えますが、最高地点と最低地点の差は90mもなく、大きなアップダウンも頻繁にあるわけではないため、事前の特徴を頭に入れておけば攻略が難しいコースです。

コース案内図



ワンポイントアドバイス

周囲のランナーと協力しながら集団となって、先頭を交代しながら向かい風に立ち向かうことも有効な戦略です。

ポイント①

前半7kmまでは比較的周囲にランナーが多い状態のため、1km毎の距離表示を参考に、無理せず徐々に自分のペースを作ってください。

ポイント②

7kmを過ぎると下り始め、24km手前の最低地点までずっと下り基調になります。ここで調子が良いと勘違いせずに、脚にダメージを与えないリラックスした走りができるかどうか、後半タイムが伸びるかどうかの分かれ道となります。

凡例

- 打ち切りポイント
- ゼネラル
- トイレ
- スペシャル
- スポンジ

コース高低図



ポイント④

35kmまで我慢すれば上り-辺倒は終わります。上りを耐えた自分へのご褒美と思い、残り7kmを沿道の声援を背に駆け抜けましょう!



ポイント③

24kmを越えると上り坂に差し掛かります。ただし、傾斜自体はそこまで急ではありません。気象条件にもよりますが、上り坂よりも向かい風(名物:那須おろし)に苦しめられるランナーが多いです。上りと向かい風に惑わされることなく、自分の走りを貫くことがポイントです。

交通案内図



- JR東北本線(宇都宮線) 西那須野駅(タクシーで10分)
- JR東北本線(宇都宮線) 那須塩原駅(タクシーで20分) 東京から新幹線で70分
- 東北自動車道 矢板ICより車で25分 西那須野塩原ICより車で20分 ※10:00より交通規制が始まりますので、車でお越しの際は早めにご到着ください。

無料送迎バス運行 11月23日(大会当日)のみ運行
 ◎那須塩原駅西口より ◎大会会場 7:00~ 9:00(行き)の間随時運行
 ◎西那須野駅東口より ◎大会会場 12:00~15:00(帰り)

大会についてのお問い合わせ先
大田原マラソン大会事務局
 〒324-0047 栃木県大田原市美原3-2-62 栃木県立北北体育館内
 TEL.0287-22-8017(平日/9:00~17:00)
パンフレット及び専用振替用紙のご請求先
大田原マラソンパンフレット発送センター
 〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9
 (請求期間:8月19日必着)
 ご請求の際は、下記2点を同封の上、お送りください。
 ①大会名と希望部数を記入した用紙
 ②ご自身の氏名・住所を書いた返信用封筒(希望部数に応じた切手を貼付のこと)
 ※ご希望枚数により切手の料金と封筒の大きさが変わります。
 (長型3号)1~3部 92円、4~6部 140円
 (角型2号)7~9部 205円、10部~20部 250円

制限時間4H、自己への挑戦状!

第32回

大田原マラソン

2019.11.23 SAT 雨天決行

種目: マラソン(42.195km)/10km

(公財)日本陸上競技連盟公認コース

参加者募集中!

定員 マラソンの部 3,500名
 10kmの部 1,000名



申込開始

先行エントリー(栃木県在住者対象)
 2019年6月15日(土・県民の日) 20時~
 一般エントリー
 2019年7月1日(月) 20時~

申込締切

RUNTES: 2019年 8月25日(日)
 (インターネットエントリー)
 振替用紙: 2019年 8月25日(日) 消印有効
 ※振替用紙では「10kmの部」のみお申し込みいただけます。

お申し込みは
 大会公式ホームページから!

<http://ohtawara-marathon.com/>

公式Facebookもチェック! LINEアカウントはこちら! @ohtawara-marathon



- 主催: 大田原市、大田原市教育委員会、(一財)栃木陸上競技協会
- 後援: 栃木県、栃木県教育委員会、(公財)栃木県体育協会、毎日新聞社 宇都宮支局、下野新聞社、スポーツニッポン新聞社、栃木放送、NHK宇都宮放送局、とちぎテレビ
- 協賛: NPO法人大田原市体育協会、大田原商工会議所、大田原市観光協会
- 企業協賛: アイフル(株)、アサヒビール(株)、(株)伊藤園、SBIアラブプロモ(株)、カゴメ(株)、北関東ペプシコーラ販売(株)、キャノン電子管デバイス(株)、キャノンメディカルシステムズ(株)、(株)東芝関信越支社、那須野農業協同組合、ミスノ(株)、持田製薬工場(株)、山崎製パン(株)、吉岡食品工業(株)
- 救護協力: (一社)栃木県医師会、(医)亮仁会 那須中央病院、(学)東洋英英会 さくら総合専門学校
- 主管: 那須陸上競技協会

レースの様子は、CRT(栃木放送)で実況中継いたします。



大田原マラソンは 「ランナーファースト日本一」を目指します！

シリアスランナーが集う大田原マラソンでは「ランナーがいかにもストレスなく、走ることに
全力集中できるか？」を合言葉に、ランナーの自己への挑戦を応援します。

POINT
1

大会会場はストレスフリー

大田原マラソン大会では、隣接する体育館をレース前後に利用できます。体育館には男女別の専用更衣室のほか、貴重品預かり所や共用荷物置場もご用意。ランナーが一番心配するトイレも充実しています。スタート地点となる陸上競技場も含め、スタート直前まで快適な環境でウォーミングアップでき、集中してレースに臨めます！レース後の冷えた体も、暖かい体育館で着替えられます。疲れた体は市内の温泉（無料券）で癒してください。

POINT
3

スペシャルドリンク設置サービス

他の市民マラソンではエリートランナーしか利用できない「スペシャルドリンク設置サービス」を全てのランナーが利用できます。コース上にある7箇所のスペシャル給水ポイントに、戦略に応じたタイミングで自分専用のスペシャルドリンクを置くことができます。エイドステーションはありませんが、スペシャルドリンクで元気を補給してエリートランナー気分を満喫してください。

POINT
5

WEB記録証にアップグレード

本大会よりランナーへのサービス向上の一環として、走り終わった直後からスマートフォン等ですぐに記録を確認できる「WEB記録証」を発行します。WEB記録証には従来どおり5km毎のラップタイムとネットタイムも記載されます。WEB記録証なら大切な記録をSNS等で簡単に友達と共有することができます。プリンターで印刷することもできるので、自分の記録史の1ページとして保存することもできます。※希望者には紙の完走記録証を後日送付いたします。（有料）

■大会スケジュール

11月23日(土)	9:45	開会宣言(陸上競技場内)
	10:00	スタート マラソンの部
	10:40	スタート 10kmの部
	11:45	表彰式 10kmの部
	13:30	表彰式 マラソンの部
	14:20	閉会

※スタートラインの整列順は、前列から招待選手、優待選手、競技者のエントリー時の申請タイム順とし、男女の区別は行いませんので、審判員が指示する掲示板に従い集合してください。

MCC
Marathon
Challenge
Cup 2019-2020

マラソンチャレンジカップ (MCC) とは
MCCは、全国33の主要マラソン大会が連携し「マラソンに挑戦する人すべてを応援する」プロジェクトです。日本記録更新者への「1億円アワード」^(※)、大会記録更新者への「市民アワード・賞金部門」、初マラソン完走、サブ3達成者への特別記録証発行による「市民アワード・顕彰部門」などを通じ、初マラソンからトップ選手まで、すべての「チャレンジ」を応援します。
※日本実業団陸上競技連合の「Project EXCEED」との共同運用
※詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。 <http://www.marathon-cc.com/>

POINT
2

走りやすいレース&コース

フルマラソンの部は、ランナーの走りやすさを重視し、定員を3,500名に制限！スタートは、申告タイム順に4ブロックに分かれて整列することで、スタート前からスタート直後の混雑が緩和され、グロスタイムとネットタイムの差を最小限に縮めます。フルマラソンは厳しい制限時間4時間の設定ですが、陸上競技場をスタート&フィニッシュ地点とするコースで、関門(打切り)が4箇所、折り返しは1箇所のみと走りやすい設計です。

POINT
4

2時間50分のペースセッター

大田原マラソンでは、ランナーの自己記録更新を応援するため、3時間・3時間30分のペースセッターがランナーの完走をサポートしています。今大会では、ランナーから要望が多かった2時間50分のペースセッターがランナーのサブ3達成をサポートします！(予定)初のサブ3達成を大田原マラソンで目指しませんか？

POINT
6

充実のWEBサービス

応援者にうれしい速報サービス「ランナーズアップデート」や「応援ナビ」を今年も提供いたします。大会HPでは先頭の通過状況がひと目でわかる「トップラスト位置情報サービス」も提供します。

■参加種目・参加料金について

参加種目		参加料
マラソン	男子の部	一般 7,000円
	女子の部	高校生 2,000円
10km	男子の部	一般 4,000円
	女子の部	高校生 2,000円

大田原マラソンは、
RUN as ONE -
Tokyo Marathon 2021
(準エリート)の提携大会です。

RUN as ONE
TOKYO MARATHON 2021

八溝山周辺地域定住自立圏事業
連携大会です。

大田原市、那須塩原市、那須町で開催される3つのマラソン大会のうち、2大会以上にエントリーされたランナーに記念品を差し上げています。

※大田原市は「大田原マラソン」が対象

申込方法 栃木県在住者先行エントリーを実施します。先行エントリーと一般エントリーで申込開始日が異なります。また、マラソンの部はインターネットエントリーのみとなります。ご注意ください。

申込開始日 先行エントリー：2019年6月15日(土)20時～ ※参加資格を満たした栃木県在住者が対象となります。(定員/マラソンの部1000名、10kmの部500名) 一般エントリー：2019年7月1日(月)20時～

インターネットエントリー【マラソンの部・10kmの部】

申込締切日：2019年8月25日(日)

インターネットから下記のURLにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます(クレジットカード、コンビニ、ATMなど)。
※エントリー手数料：支払総額4,000円まで205円(税込)、4,001円以上5.15%(税込)

大会公式ホームページ
<http://ohtawara-marathon.com/>

※エントリーの際はRUNNETへの会員登録(無料)が必要です。

出走権を譲渡できるサービス ゆずれ~るの対象大会です。出走権を譲りたい方、締め切り後の大会にエントリーしたい方は下記期間に手続きを行ってください。先行エントリーの方もご利用いただけます。詳しくは RUNNET にてご確認ください。
※振替用紙でお申し込みされた方はサービス対象外となります。
(ゆずれ~るエントリー締切日)2019年8月31日(土)

QRコードを使うと、申込サイトに簡単にアクセスできます。

第32回 大田原マラソン 大会要項抜粋

期 日：2019年11月23日(土・祝)〔勤労感謝の日〕雨天決行
コ ー ス：(公財)日本陸上競技連盟公認長距離走路である「大田原市マラソンコース及び10km競走路」
スタート・フィニッシュ：大田原市美原公園陸上競技場
参加資格：(公財)日本陸上競技連盟「競技者登録規定」に基づくアマチュア競技者及び未登録の一般競技者(高校生以上)ただし、マラソンの部は4時間00分以内で完走できる方
競技規則：2019年「日本陸上競技連盟競技規則」による(公財)日本陸上競技連盟公認の競技会とします。
表彰内訳：(1)マラソンの部：男女各1位～10位
※年代別男女上位3位までの入賞者に、賞状を後日、送付いたします。(年齢区分：24歳以下、25歳以上29歳以下、以下同様に5歳刻み)
※マラソンの部の上位入賞者で基準タイム(男子：2時間25分以内、女子：2時間45分以内)をクリアした者の中から、若干名をパリマラソン大会へ派遣します。(ただし、日本国籍を有する者)
(2)10kmの部：男女各1位～8位
※年代別男女上位3位までの入賞者に、賞状を後日、送付いたします。(年齢区分：24歳以下、25歳以上29歳以下、以下同様に5歳刻み)
副 賞：マラソンの部で大会記録を更新して優勝した場合、強化育成費を支給します。また、成績優秀者は会長が認める強化育成費を支給します。(ただし、日本国籍を有する者とする)

参 加 賞：参加者全員に大会オリジナル記念品を贈ります。
(優待出場者)平成28年10月1日以降の大会で「男子2時間25分以内」、「女子3時間00分以内」の記録をもつ競技者が自己申告すれば、選考の上、上位記録者数名程度を優待選手と認め、参加料無料及び大会事務局で指定した宿泊所を提供いたします。なお、詳細については大会事務局までお問い合わせください。
※自己申告期限 7月12日(金)

選手受付：ナンバーカードセットを申込時の住所に事前送付します。大会当日(ナンバーカード)の受付は行いませんのでご了承ください。

そ の 他：(1)(公財)日本陸上競技連盟登録者で公認記録証明書が必要な方は、当日「公認記録証交付申請受付」にて交付申請書に手数料500円を添えて、公認記録証交付申請の手続きを行ってください。後日送付いたします。

(2)完走者全員にラップタイム入りweb記録証を同日即時発行いたします。※希望者は有料にて印刷された記録証の発行が受けられます。

(3)打ち切り時間及び場所
《マラソンの部》
①12.7km地点…11時15分／スタート後75分／キロ5分54秒ペース
②23.7km地点…12時14分／スタート後2時間14分／キロ5分39秒ペース
③33.4km地点…13時10分／スタート後3時間10分／キロ5分42秒ペース
④38.6km地点…13時40分／スタート後3時間40分／キロ5分42秒ペース
※打ち切り後はナンバーカードを外し収容されます。
※最終打ち切り地点を通過した競技者がフィニッシュする前に制限時間(4時間)を超過してしまった場合は次のとおり走行願います。
・14時00分(スタート後4時間)で交通規制が解除されます。
・交通規制解除後以降の車道走行は認めません。
《10kmの部》
3km地点…10時58分／スタート後18分
※スタート後60分をもって打ち切りとします。

(4)給水
①スペシャル7カ所：9.5km、14.7km、19.1km、24.2km、28km、34.3km、37.7km
申込時にスペシャルドリンクの提出数及び配置地点を申請してください。
※スペシャルドリンクの受付は大会当日の7時～9時です。
※容器はボトル容器のみとし、缶・ビン類やパウチ容器(単体)は一切認めません。
※食物は受け付けできません。
②ゼネラル8カ所：6.4km、10.1km、15.2km、20.2km、24.7km、28.7km、34.7km、38.7km
③スポンジ2カ所：12.7km、30.3km
(5)当日の「参加申込」及び「種目変更」は認めません。
(6)事故防止、正確な着順判定のため、一般アマチュア競技者として適したウェアで参加(仮装は認めません)し、ナンバーカードは必ず胸と背に確実に着けてください。
(7)その他詳細は、大会公式ホームページをご覧ください。

申込規約 ※参加者は下記の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

1. 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。ただし、権利譲渡(ゆずれ~る)対象大会の場合に限り、申込後の出走権譲渡ができるものとします。また、過剰入金・重複入金の返金はいたしません。

2. 地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止の場合の返金はいたしません。

3. 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。

4. 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。

5. 私は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。

6. 私は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。

7. 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。

8. 私の家族・親族・保護者(参加者が未成年の場合)、またはチームメンバー(代表者エントリーの場合は、本大会への参加を承諾しています)が、私が発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、主催者が虚偽申告・代理出走者に対する救済・返金等一切の責任を負わないことを了承します。

9. 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外での出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、主催者が虚偽申告・代理出走者に対する救済・返金等一切の責任を負わないことを了承します。

10. 私の映像・写真・記事・記録等において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報(新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に属します)。

11. 大会申込者の個人情報の取り扱い、は別途記載する主催者の規約に則ります。

12. 上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります(細則がある場合は大会規約を優先します)。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。大田原マラソンは、RUN as ONE - Tokyo Marathon 2021(準エリート)と提携しています。これに伴い、本大会で推薦されたランナーの個人情報は、東京マラソン財団に電磁的方法により提供されます。該当する個人情報は、①氏名②性別③生年月日④連絡先⑤記録(リザルト)となります。