



清らかな水 澄んだ空気 北アルプスの麓を爽快ラン

SHINSHU
AZUMINO
HALF-MARATHON



朝が好きになる街

安曇野

信州安曇野 ハーフマラソン

th

SHINSHU AZUMINO HALF-MARATHON

当日のご案内



ハーフの部

午前8:30スタート

ファミリーランの部

午前8:50スタート

この度はお申し込みいただき、誠にありがとうございます。
本書をよくお読みのうえ、くれぐれも体調に気を付けて、
大会当日はベストコンディションでご参加ください。

種目 ハーフマラソン(21.0975km)
一般男子・一般女子
ファミリーラン(2km)
大会当日18歳以上の保護者と小学生のペア

定員 〈ハーフの部〉5,200人
〈ファミリーランの部〉300組600人

日程 2023年6月4日(日)

スタート・フィニッシュ 豊科南部総合公園・
ANCアリーナ(安曇野市総合体育館)

大会ゲスト

有森 裕子さん

バルセロナ・アトランタオリンピック
ピック両大会の女子マラソンメ
ダリスト。日本陸上競技連盟副
会長などの要職を務める。
2018年安曇野市スポーツ大使
就任。



篠原 信一さん

柔道家。シドニー五輪100kg超
級 銀メダリスト。柔道男子日本代
表監督退任後は各地で柔道の指
導の他、タレントとしても活躍し、
現在は安曇野市に移住。2021年
安曇野市スポーツ大使就任。



〈主催〉 信州安曇野ハーフマラソン実行委員会
〈共催〉 安曇野市・信濃毎日新聞社

スポーツ&LIFE TOTTO BIG

申請中

ご協力
を
お
願
い
し
ま
す。

- ① 前日・当日の受付はございません。6:15~7:15を目途に十分余裕を持って会場へお越しください。
- ② のぼり旗を持ちながらの走行は大変危険ですので絶対におやめください。
- ③ お車でお越しの方は指定の参加者用駐車場をご利用ください(無料)。
- ④ 大会前日・当日は豊科南部総合公園・ANCアリーナ(安曇野市総合体育館)には駐車できません。

● 安曇野市の美しい景観を損なう行為(ゴミのポイ捨て・立ち小便等)はくれぐれも慎んでください。
また交通ルール・マナーも遵守してください(路上駐車厳禁)。

お問い合わせ

信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局

TEL.0263-72-2239(平日9:00~17:00※土・日・祝日を除く)
〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000
安曇野市商工観光スポーツ部 スポーツ推進課内
FAX.0263-72-1340

信州安曇野ハーフマラソンエントリーセンター

TEL.0263-32-2863(平日9:00~17:00※土・日・祝日を除く)
〒380-8585 長野県松本市中央2-20-2 信毎メディアガーデン
信濃毎日新聞社 事業部内 FAX.0263-32-5580
E-mail:azumino@shinmai.co.jp

ご宿泊について

大会公式ホームページ内の「ご宿泊」ページをご覧ください。
※ご質問・お問い合わせ:JTB長野支店 TEL.026-227-2162

azumino-marathon.com

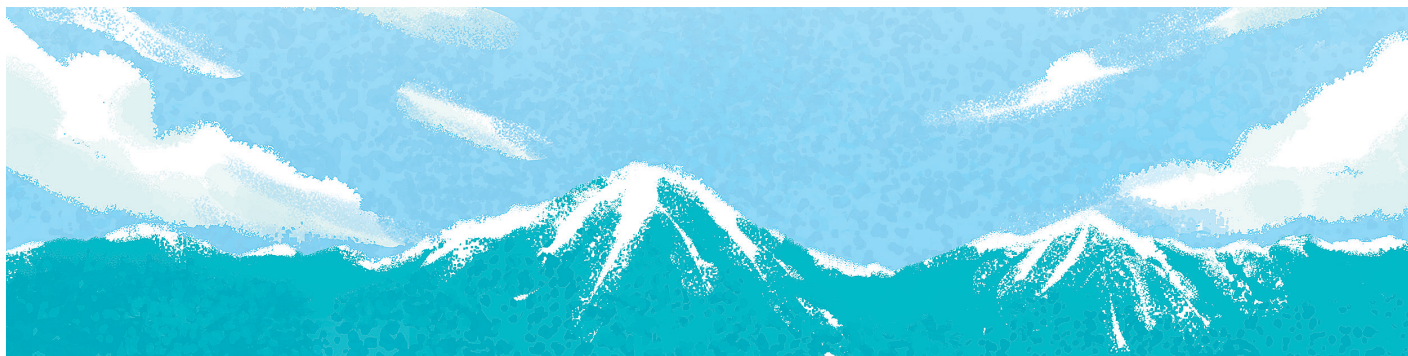


信州安曇野ハーフマラソン



@azumino_hm





目 次

大会前

- 事前発送物について
- 体調管理

大会当日

- 会場までのアクセス(行きの交通案内)
- 会場到着後～スタートまで
- スタートフィニッシュ会場図
- スタートフィニッシュ
- コースマップ
- 帰りの交通案内(シャトルバス&電車)

大会前

事前発送物について

ナンバーカード等、参加者案内の発送は5月9日(火)からを予定しております。

到着後、下記表と照らし合わせて、封入漏れがないかチェックをしてください。

万が一、下記のいずれかが封入されていない場合、エントリーセンターまでお問い合わせください。

〈信州安曇野ハーフマラソン エントリーセンター〉

TEL 0263-32-2863(平日 9:00~17:00 ※土・日・祝日を除く)

E-mail azumino@shinmai.co.jp

封入物のご確認

- | | |
|--|--|
| <p>① ナンバーカード(ゼッケン)
 ハーフの部 1枚 / ファミリーランの部 人数分</p> <p>② 参加者用駐車券(エントリー時に申請された方のみ)</p> <p>③ 計測チップ(記録計測用) 1枚</p> <p>④ 計測チップ返却封筒 1枚
 (ご欠場の場合、この封筒に入れてご返却ください。)</p> | <p>⑤ 手荷物預け袋 1枚</p> <p>⑥ 手荷物シール 1枚</p> <p>⑦ 参加賞Tシャツ
 ハーフの部 1枚 / ファミリーランの部 人数分</p> <p>⑧ 「前日イベントのご案内」 1冊</p> <p>⑨ 観光パンフレット・協賛チラシ 各種</p> |
|--|--|

大会当日必ずお持ちください

- ① ナンバーカード(ゼッケン) ※胸につけてください。



ハーフの部男子(青)



ハーフの部女子(ピンク)



ファミリーランの部(緑)
※親・子人数分

健康保険証

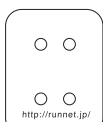


- ② 参加者用駐車券



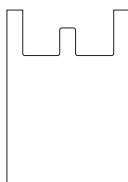
(エントリー時に申請された方のみ)

- ③ 計測チップ
(記録計測用)



※靴ひもに装着してください。

- ⑤ 手荷物預け袋



- ⑥ 手荷物シール



※ナンバーカード(ゼッケン)の末尾番号
ごとに色分けされています。

- ⑦ 参加賞Tシャツ



当日
着て走って
いただけると
とても
嬉しいです!

※ファミリーランの部、小学生のTシャツ
サイズは150cmとなります。

各自でしっかり体調管理をおこなった上で当日ご参加いただき、体調が優れない場合は参加を見合わせてください。
(体調不良やケガ等による不参加の場合も参加料の返金はいたしません。)

現在通院中の方や過去に大病を患った方は、かかりつけ医に必ず参加の可否について相談してください。
参加する場合は、自己責任でレースに参加してください。

自分の体調を確認しながら、安全に走りましょう。

体調不良や熱中症などで倒れてしまう。こんなトラブルはレース中に突然襲ってきます。

レース出場に際しては、事前の体調チェックを行いましょう。

下記のチェックシートで自分の体調を把握し、無理なく走るようにしましょう。

レース中でも体調に異常を感じたら、すぐにレースを中断する勇気をもってください。

安全にレースをはこぶため、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

【日本陸上競技連盟医事委員会】

下記項目(1～8)の中で1つでもあてはまらない項目があれば、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. 体温は平熱である、熱感はない。 ☐
2. 疲労感が残っていない。 ☐
3. 昨夜の睡眠は充分とれた。 ☐
4. レース前の食事や水分はきちんと摂れた。 ☐
5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。 ☐
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。 ☐
7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない。 ☐
8. レース運びの見通しが立っている。 ☐

【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。 ● 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは急激に心臓に負担をかけ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。

■ コース上に7ヶ所の給水所(水・スポーツドリンク)を設けます。

① 2.9km ② 4.9km ③ 8.5km ※給食あり ④ 12.8km ⑤ 16.1km ※給食あり ⑥ 18.1km ⑦ 19.3km

■ 過去2大会の気象状況は下記の通りです。〈気温が上昇することがありますので、熱中症には十分お気をつけください。〉

開催年月日		気象状況		
		天候	気温	湿度
第8回大会 2022.6.5(第1週日曜日)	9:00	晴れ	18.0℃	68%
	フィニッシュ時 12:00	晴れ	23.6℃	44%
第5回大会 2019.6.2(第1週日曜日)	スタート時 9:00	くもり	17.4℃	64%
	フィニッシュ時 12:00	くもり	21.9℃	54%

- 気象庁HP、穂高地点のデータ参照(湿度は松本地点のデータ)
- 天候は日照時間より判断

当日

会場までのアクセス(行きの交通案内)

ご協力をお願いします

①前日・当日の受付はございません。当日は会場、駐車場周辺が大変混雑しますので、

6:15～7:15を目途に十分余裕を持って会場へお越しください。

②お車でお越しの方は指定の参加者用駐車場をご利用いただき、スタート会場行きのシャトルバスにお乗りください。(無料)

③大会当日は、豊科南部総合公園・ANCアリーナ(安曇野市総合体育館)(スタート・フィニッシュ会場)には駐車できません。

送迎車(タクシー含む)の
乗降場所

混雑緩和・シャトルバスの円滑な運行のため、送迎車両(タクシー含む)の乗降は、「長野県立こども病院」の駐車場内をご利用ください。

(徒歩約10分) ※駐車はできません。 ※タクシーは待機しておりません。

■参加者用駐車場 開場 5:00

■シャトルバス運行時間

行き(各駐車場→会場)

〈始発〉5:30

〈最終〉7:10

- 指定の参加者用駐車場をご利用ください。エントリー時に駐車券を申請された方にはナンバーカード(ゼッケン)に駐車券を同封しています。忘れずに当日お持ちください。
- 駐車券には事前にナンバーカード(ゼッケン)No.をご記入ください。
- 各駐車場からスタート会場までシャトルバス(無料)を運行します。
- スタート会場に6:15～7:15に到着するようにできるだけお早めにご乗車ください。
- レース後は会場から各駐車場までシャトルバス(無料)でお送りします。
- 参加ランナーの同行者も乗車できますが、**ペットは乗車できません。**
- 交通規制の関係上、**最終便の発車は7:10とさせていただきます。**遅れることなく、時間に余裕をもってお越しください。



電 車 の 方

JR大糸線 豊科駅、JR篠ノ井線 田沢駅から会場までシャトルバスにて往復送迎いたします(無料)。下記の各駅到着時間帯に随時運行します。

■JR松本駅方面から
(JR篠ノ井線長野行き)

松本駅 → 田沢駅

乗車時間: 8～9分 (運賃片道: 200円)

① 6:18	→	6:26
② 6:54	→	7:03

■JR松本駅方面から
(JR大糸線信濃大町行きまたは有明行き)

松本駅 → 豊科駅

乗車時間: 22分～26分 (運賃片道: 240円)

① 5:56	→	6:22
② 6:28	→	6:52
③ 6:43	→	7:05

■JR穂高駅方面から豊科駅
(JR大糸線松本行き、塩尻行き、上諏訪行き)

穂高駅 → 豊科駅

乗車時間: 5～6分 (運賃片道: 190円)

① 5:58	→	6:03
② 6:29	→	6:35
③ 7:02	→	7:07

ご注意

- 田沢駅・豊科駅ともに、各種ICカードは使えません。必ず切符を購入し、乗車してください。
- 田沢駅は混雑が予想されますので、JR大糸線豊科駅のご利用をおすすめします。

〈ご注意〉長野駅発は、大会当日の始発でもスタート時間に間に合わないためシャトルバスのご用意はありませんのでご注意ください。

当日

会場到着～スタートまで

スタート時刻

ハーフマラソンの部は**8:30**、ファミリーランの部は**8:50**です。

6:30～7:45

手荷物預かり



7:35～7:50(予定)

開会式



7:50～8:20

ハーフの部:スタートブロックへ整列



8:30

ハーフの部:スタート



8:20～8:40

ファミリーランの部:スタートブロックへ整列



8:50

ファミリーランの部:スタート

下記のように「A～G」のスタートブロックを設けます。それぞれのアスリートビブスの左端に明記されたスタートブロックに整列してください。遅れた方は係員に従い指定の位置からスタートしてください。

アスリートビブス



指定の
スタートブロック

選手受付

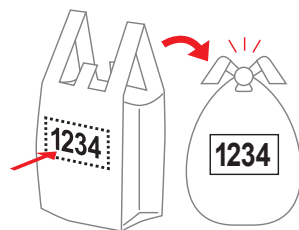
- 大会当日の受付はございません。ナンバーカード(ゼッケン)と計測チップを忘れずにお持ちいただき、**ナンバーカード(ゼッケン)は胸に、計測チップは靴ひもに、外れないように装着してください。**
- なお、当日、ナンバーカード(ゼッケン)、計測チップを紛失、忘れた場合は総合案内テント内の「受付ヘルプデスク」にて有料(1,000円)で再発行いたします。

更衣室

- 男女ともANCアリーナに更衣室を設けます。

手荷物預け

- 預け時間/6:30～7:45
- 受け取り時間/9:30～12:15
- 手荷物はナンバーカードと一緒に同封した「手荷物預け袋」に一つにまとめ、雨天の場合に備え、しっかりと口を結んでください。
- 「手荷物シール」を「手荷物預け袋」の中心の目立つところにしっかりと貼り付けてください。
- 「手荷物シール」はナンバーカード(ゼッケン)の末尾番号ごとに色分けされています。シールと同じ色・末尾番号の手荷物置き場にお預けください。
- 「手荷物預け袋」に「手荷物シール」を貼っていない荷物は、お預かりできません。
- 一度お預けになった手荷物は、レース終了後までご返却できません。
- 手荷物の受け取りの際にはナンバーカード(ゼッケン)の提示が必要となります。
※ナンバーカード(ゼッケン)と「手荷物シール」の番号が一致しているか事前にご確認ください。
- 手荷物の少量化にご協力ください。
- 貴重品はお預かりできません。
- 手荷物の保管は、屋外となりますので、予めご了承ください。



※袋の中心に手荷物シールを貼り付けてください。

スタートブロックへの整列

ハーフの部/7:50～8:20 ファミリーランの部/8:20～

- ハーフの部はナンバーカード(ゼッケン)に記載された「A～G」のスタートブロックに整列してください(次のページ参照)。
- 8:20以降は指定のブロックではなく、列の最後尾(Gブロック)に整列してください。
- ファミリーランの部は、8:20頃から会場内指定エリアに整列してください。表彰は着順ではなく、スタートゲートを通してからフィニッシュするまでのネットタイムとなります。
- スムーズな競技スタートにご協力をお願いいたします。

当日

スタートフィニッシュ会場図



レース中について

コース

- コースでは交通規制が行われますが、コース内に大会車両が随行しますので十分ご注意ください。
- 距離表示は1kmごと、及び中間点を表示します。
- 緊急時には、コース内を救急車両等が走行する場合がありますので十分ご注意ください。

トイレ

- トイレはスタート・フィニッシュ会場およびコース上各所に設置し、看板による表示があります。(公衆トイレまたは仮設トイレ)なお沿道のコンビニエンスストア、ガソリンスタンドはご利用できません。
- 立ち小便是絶対にやめてください。**
- スタート会場内に設ける仮設トイレ、または公園、体育館内の公衆トイレをご利用ください。スタート会場内のトイレは混雑が予想されるため、時間に余裕をもってご来場ください。

給水所

- コース上に7ヶ所の給水所(水・スポーツドリンク)を設けます。
① 2.9km ② 4.9km ③ 8.5km ※給食あり ④ 12.8km
⑤ 16.1km ※給食あり ⑥ 18.1km ⑦ 19.3km
- 紙コップは必ずゴミ箱に捨ててください。

救護所

- 救護所はスタート・フィニッシュ会場およびコース上5ヶ所に設けます。また、最後尾に救護車1台が随行します。
- コース内を自転車救護班が走行する場合がありますのでご注意ください。
- 体調が悪い場合は無理をせず出場を辞退してください。レース中も体調に異常を感じたら勇気をもって棄権するよう心掛けてください。

収容関門

- 下記の5地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は競技を続けることができません。
① 5.1km 閉鎖時刻 9:23(スタートから53分)
② 11.3km 閉鎖時刻 10:14(スタートから1時間44分)
③ 13.3km 閉鎖時刻 10:30(スタートから2時間)
④ 16.1km 閉鎖時刻 10:53(スタートから2時間23分)
⑤ 19.4km 閉鎖時刻 11:20(スタートから2時間50分)
- 関門閉鎖時刻を過ぎて各関門に到着した走者及び、審判員により閉鎖時刻までに関門通過できないと判断された走者は、ナンバーカード(ゼッケン)と計測チップを取り外し、競技を中止して審判員の指示に従ってください。
- 収容関門でリタイヤした場合は、収容バスにお乗りください。

当日

スタートフィニッシュ

フィニッシュしてから

フィニッシュ!

① ドリンク・完走賞受け取り

② おもてなしエリア

おにぎり、玉ねぎスープ(バック)、
みそパンの配布 ※予定

③ 計測チップ返却

※計測チップはご自身で取り外し
指定の場所へご返却をお願いします。

④ 手荷物受け取り

※受け取りの際は、ナンバーカードを
ご提示ください。

表彰式(予定)

⑤

ファミリーランの部: 1~8位 9:25~ 9:35
ハーフの部: 男女各1~8位 10:30~10:50

⑥ 会場内イベント終了 12:30

記録計測・完走証について

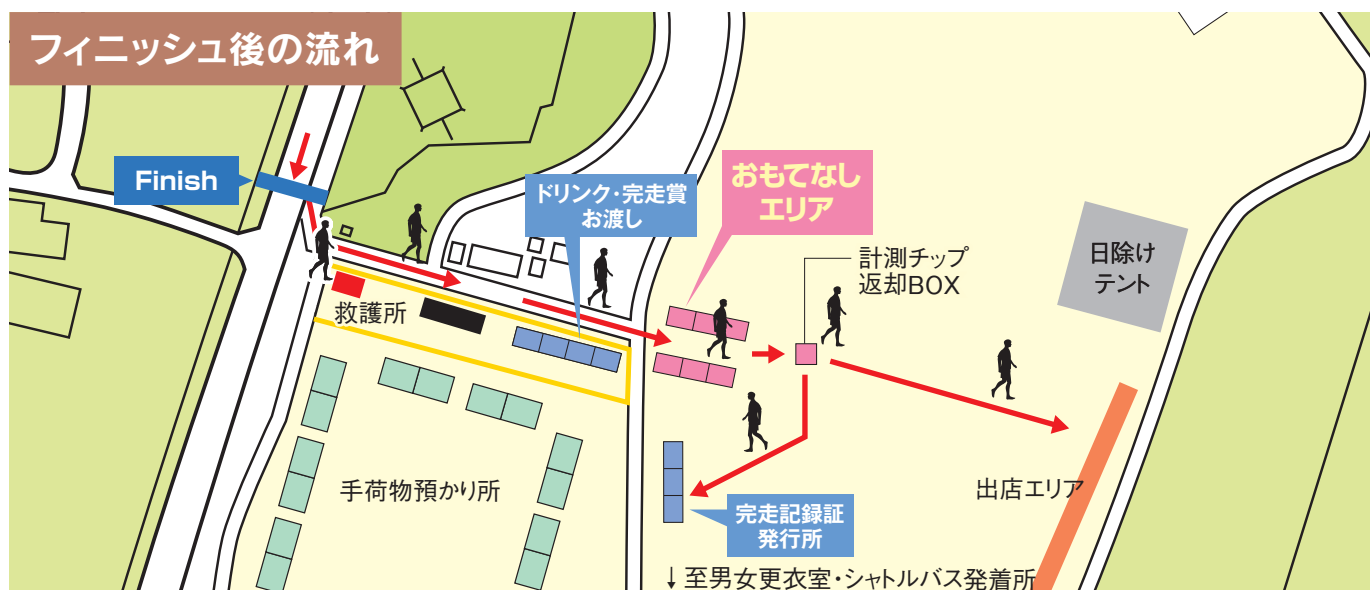
記録計測

- 計測チップは、5月9日(火)から発送の「参加者案内」に同封しています。必ずご確認ください。なお、大会当日はナンバーカード(ゼッケン)と一緒に忘れずにお持ちください。
- 計測チップは必ず靴ひもに装着してください。
- 計測チップはフィニッシュ後に回収します。リタイアした場合は収容関門でご返却ください。
- ご欠場の場合は、参加者案内に同封の「計測チップ返却封筒」にてチップをご返却ください。
- 計測チップを返却されない、または紛失された場合はレース後実費請求いたします。
- ファミリーランのフィニッシュは、ペア(または3人一組)で手をつないでフィニッシュしてください。
- ハーフの部は完走者全員にグロスタイム・ネットタイムの両方を記載した「完走記録証」を、レース後に発行所でお渡しします。(ファミリーランの部はネットタイムのみ記載)

完走記録証

- ハーフの部は完走者全員にグロスタイム・ネットタイムの両方を記載した「完走記録証」を、レース後に発行所でお渡しします。(ファミリーランの部はネットタイムのみ記載)
- 完走記録証発行所へは、混雑状況をご確認の上お並びください。

フィニッシュ後の流れ

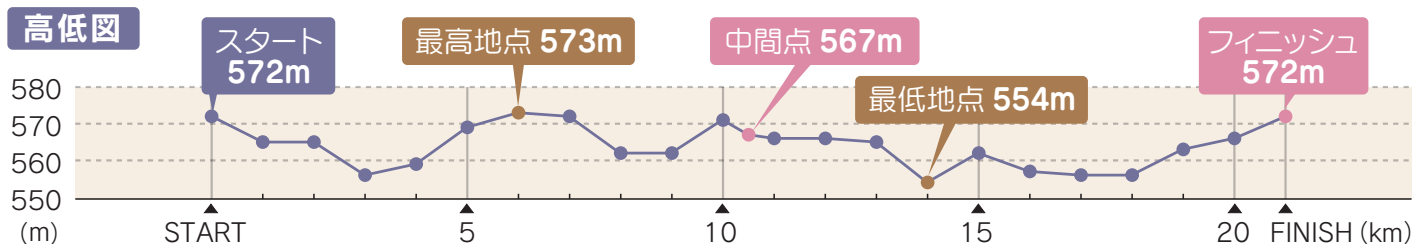


当日

コースマップ



高低図



当日

帰りの交通案内(シャトルバス&電車)

シャトルバス発着場【ANCアリーナ】

シャトルバスをご利用の方はまず各待機場所へお並びください。
バスが到着しましたら、係員が乗車エリアまでご案内します。

■シャトルバス運行時間

帰り(会場→各駐車場)

〈始発〉10:00

〈最終〉12:55

■バス停案内

〈参加者駐車場〉

① エプソン

② 高家スポーツ広場

③ 東邦電気長野工場周辺

④ 大和

⑤ 三郷文化公園周辺

⑥ デンソー

⑦ 豊科公民館

〈駅〉

豊科駅

田沢駅

↑ スタート・フィニッシュ会場



電車の方

JR大糸線 豊科駅、JR篠ノ井線 田沢駅へはシャトルバスにて送迎いたします。

■田沢駅発、松本駅方面

田沢駅 → 松本駅

乗車時間: 8~10分 (運賃片道: 200円)

①	10:48	→	10:57	松本行き
②	11:32	→	11:40	甲府行き
①	12:19	→	12:29	松本行き
②	14:20	→	14:29	松本行き

■豊科駅発、松本駅方面

豊科駅 → 松本駅

乗車時間: 20分~24分 (運賃片道: 240円)

①	11:06	→	11:30	松本行き
②	12:12	→	12:34	松本行き
①	12:43	→	13:03	松本行き
②	13:40	→	14:00	松本行き

■豊科駅発、穂高駅方面

豊科駅 → 穂高駅

乗車時間: 5分~6分 (運賃片道: 190円)

①	10:32	→	10:38	信濃大町行き
②	11:40	→	11:46	南小谷行き
①	12:43	→	12:49	信濃大町行き
②	13:40	→	13:45	信濃大町行き