日本農業遺産のまち 丹波篠山を走ろう！

第43回 丹波篠山ＡＢＣマラソン

大会参加についてのご案内

このたびは、第 43 回丹波篠山 ABC マラソンに申し込みいただき、誠にありがとうございます。
本状に記載の点に十分ご留意いただき、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

大会期日　**2023 年 3 月 5 日（日）**

- ▼アスリートビブス（ゼッケン）・計測チップを事前送付しています。出走の際に必要となりますので、当日必ずご持参ください。紛失、お忘れの場合、再発行（有料 1,500 円）が必要となります。前日及び当日に設ける「相談コーナー」へお越しください。
- ▼出走には、大会 1 週間前（2 月 26 日）から体調・行動管理をしていただく必要があります。
  大会当日は 7：30 ～ 9：20 に体調チェックエリアにお越しいただき、同封の「体調・行動管理チェックシート」をご提出ください。
- ▼不参加の場合は、必ず同封の封筒で計測チップをご返却ください。
- ▼会場周辺は交通規制、渋滞、駐車場満車等の影響で大変混雑します。時間には十分ゆとりをもってお早めにご来場ください。
- ▼不織布マスクを競技中は携帯し、競技中以外（スタート前・コース上のトイレ・救護所を含む）では着用してください。

大会開催情報	大会は雨天決行ではありますが、災害などにより大会開催を中止する場合は、次のサイトに掲載します。 新着情報の欄をご確認ください。お電話での問合せはご遠慮願います。 **丹波篠山 ABC マラソン 公式サイト　https://tambasasayama-abc-marathon.jp/**

大会参加についてのご案内

1．健康管理

大会当日、体調チェックエリアを三の丸西駐車場北側に開設します。（会場図参照）

会場に到着したら、まず始めに体調チェックエリアにお越しください（7:30~9:20）

大会１週間前からの健康管理として、同封の**「体調・行動管理チェックシート」**を提出していただきます。申込時にご承諾いただいた申込規約に記載のとおり、大会には自己の責任において万全の体調で参加してください。

なお、気分が悪いときや体調がすぐれないとき、また、競技役員に競技の中止を指示されたときは、すぐにレースを中止してください。万が一に備え、健康保険証を携行されることをおすすめします。

2．アスリートビブス（ゼッケン）・計測チップを当日必ずご持参ください!

あなたの番号は、同封の「アスリートビブス（ゼッケン）」に記した番号です。出走の際に必要となりますので、必ずご持参ください。

アスリートビブス（ゼッケン）は衣服の胸部と背部にはっきりと見えるように、計測チップは必ず靴に装着してください。

種別		ナンバー	アスリートビブス（ゼッケン）	スタート
登録の部	男子	11～	水色	10:40
	女子	2001～	桃色	10:40
未登録の部	男子	3001～	黄色	10:50
	女子	12001～	橙色	10:50

3．記念品引換

次の記念品引換所に「記念品引換券」を提出してください。参加記念Tシャツと大会プログラムをお渡しします。

前日	3月4日（土） 14:00 ～17:00	丹波篠山市民センター１階
当日	3月5日（日） 7:30 ～9:30	大会会場内 （篠山城跡三の丸広場内）

4．更衣室

ご利用可能な時間は、7:30~16:30です。

男子	市役所１階ホール、市役所前特設テント、 丹波篠山市民センター（２階多目的ホール）
女子	田園交響ホールロビー、 丹波篠山市民センター（２階催事場）

更衣室では密にならないように周りとの間隔をあけてください。

スペースの占有や荷物の保管は行わないでください。

貴重品は各自で責任を持って管理してください。紛失、盗難等についての責任は一切負いません。

5．荷物一時預かり（できるだけコンパクトにお願いします!）

利用希望の場合、同封の「荷物一時預かり専用袋」にご自身のナンバーを記入し、専用袋に荷物を入れて、荷物一時預かり所窓口に提出してください。（一度預けられた荷物の一時返却や再提出は不可です。貴重品や機器類は預かれません。荷物は棚に積んで保管します。万が一、破損がある場合も内容物の賠償はいたしません。）

登録の部	田園交響ホール西駐車場（篠山郵便局の向かい側）
未登録の部	大会会場内（篠山城跡三の丸広場）

ご利用可能な時間は、８:00~16:30です。16:30までに必ず荷物をお引き取りください。

荷物引き取りの際は、アスリートビブス（ゼッケン）ご提示により本人確認を行います。レース後もアスリートビブス（ゼッケン）を大切に取扱い、紛失されないよう十分ご注意ください。

6．給水・給食

給水所	距離	水	スポーツドリンク	スポンジ	菓子	塩タブレット等
スタート	大会会場内	○	○			
5km給水所	4.5km	○	○			
10km給水所	10.3km	○	○			
	10.5km	○	○			
15km給水所	15.3km	○	○			
	16.3km			○		○
20km給水所	20.3km				○	
	20.5km	○	○			
	21.0km	○				
25km給水所	25.2km	○	○			
	25.4km	○				
30km給水所	30.2km	○	○			○
	32.6km	○	○			
救護所	34.5km	○	○			
35km給水所	35.4km	○	○			
	36.5km	○	○			
救護所	38.8km	○	○			
40km給水所	40.5km	○	○			
フィニッシュ	大会会場内	○	○			

※新型コロナウイルス感染症対策のため、**しし汁のサービス**及び**スペシャルドリンク**は中止いたします。

20km地点に丹波篠山グルメを新たにご用意!お楽しみに!

7．計測とチップの返却

皆さまの記録は、計測チップにより処理を行います。各計測地点に敷設するマットを確実に踏んでください。

レース終了後は、必ず計測チップ回収所にて計測チップを返却してください。計測チップ回収所は、フィニッシュエリアおよびリタイア収容バス降車場所（丹波篠山市民センター駐車場）です。

なお、計測チップの故障等により記録計測ができない場合がありますことを予めご理解ください。大会当日、計測結果を速報で大会公式サイト（ランナーズアップロード）に掲載します。速報においてご自身の記録の掲載が無い場合は、大会後３日以内に大会事務局まで必ずお申し出ください。以降のお申し出については、記録として取り扱うことができません。

8．スタート・フィニッシュの方法

スタートは、登録の部が10:40、未登録の部が10:50です。

10:00~10:30にスタートブロックに入場し、整列してください。

未登録の部では、スタートブロックをA・B・C・Dの４つに区分しています。あなたのスタートブロックをアスリートビブス（ゼッケン）に記載していますので、ご確認ください。10:30の整列に遅れた選手は最後方ブロックからのスタートとなります。スタート時は非常に混雑します。安全を最優先し、マナーおよび主催者の指示を守ってください。

フィニッシュエリアも混雑する場合があります。フィニッシュ後も立ち止まらず、所定の経路をお進みください。

9．式典

大会会場特設ステージにおいて、9:50からプレ開会式、10:10から開会式を行います。

開会行事はスタートブロックへの選手入場と同時進行となります。

表彰式は、14:15以降順次、各種目上位８名の選手を対象に行います。

10．助力及び伴走の禁止

競技中はいかなる方法によっても他人の助力を受けてはなりません。（視覚障がい者の伴走を除く）

また、自転車等による伴走はいかなる方法も禁止いたします。

11．距離表示

１kmごとに距離表示を設置します。中間点、折返し点、あと５～１kmにも表示します。

12. 関門閉鎖

次のとおり関門閉鎖を行います。リタイアされた選手は速やかにレースを終了してください。
各関門閉鎖後の計測は行いません。(完走扱いにもなりません。)
　なお、各関門付近やレース最後方には収容バスを配車しますのでご利用ください。

関門	距離	閉鎖時刻	関門	距離	閉鎖時刻
第１関門	6.8km	11:50	第４関門	30.6km	14:30
第２関門	18.2km	13:05	第５関門	36.3km	15:10
第３関門	24.1km	13:45	フィニッシュ	42.195km	16:00

13. 完走証

　写真入りの完走証は、RUNNETにて無料でダウンロードいただけます。

14. 手話通訳

　大会当日、大会会場に手話通訳者を配置します。式典での手話通訳実施のほか、会場内の各窓口などで手話通訳対応をいたします。

15. ご来場方法

▼電車（JR）でのご来場
JR福知山線 篠山口駅 にて下車。
JR篠山口駅西口から大会会場行きの路線バス（片道300円）をご利用ください。
篠山営業所行きまたは臨時バス乗車。二階町バス停または臨時バス停（篠山歴史美術館前に当日のみ設置）にて下車。お帰りの際も同バス停をご利用ください。

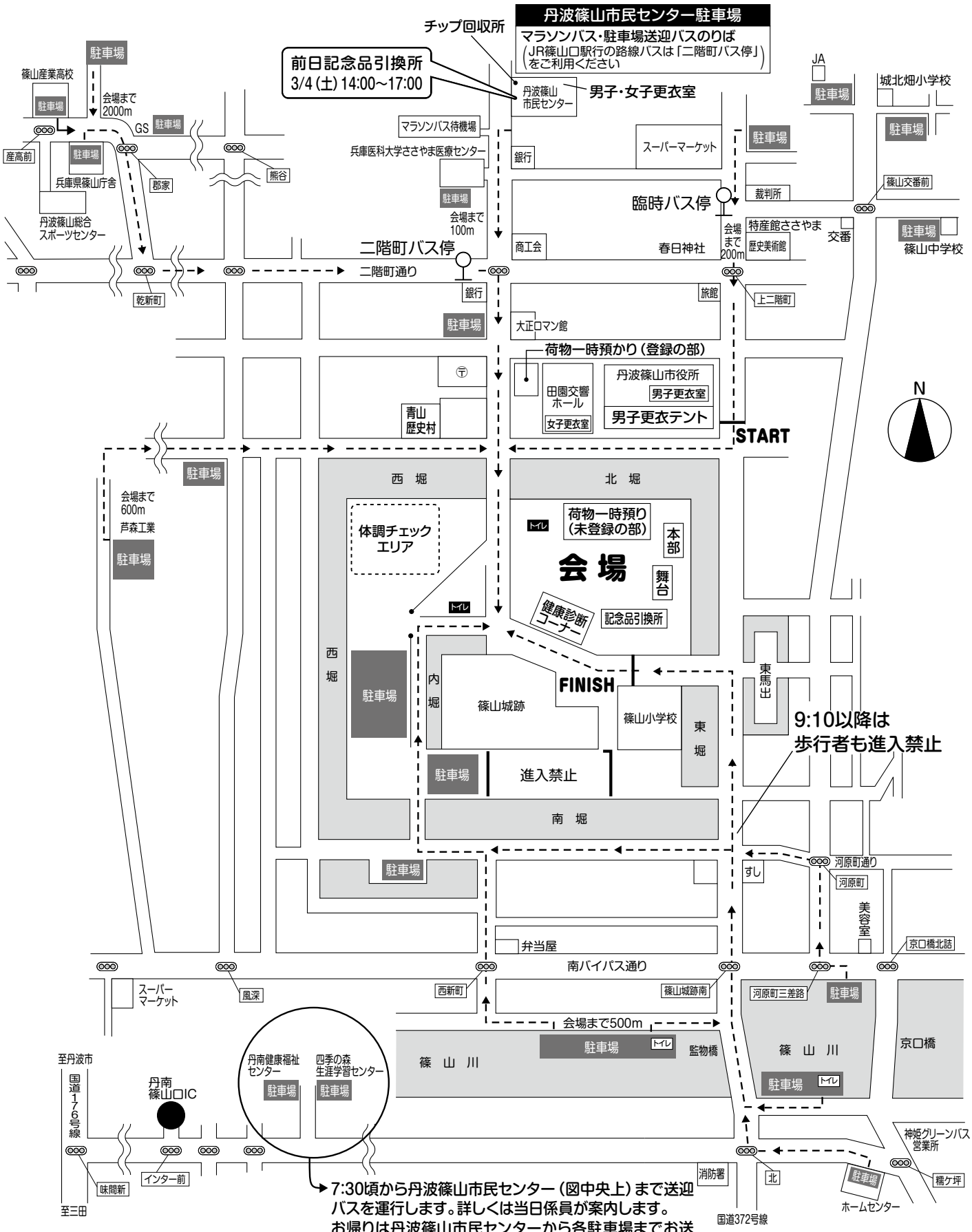
▼マラソンバス（要事前申込）でのご来場
ツアーを催行する旅行業者のご案内をご確認ください。

▼お車でのご来場
駐車場は別図のとおりです。収容台数には限りがありますので、満車の場合はご利用いただけない場合があります。大会では公共交通機関でのご来場を強くおすすめしています。
　なお、舞鶴若狭自動車道（丹南篠山口IC）から大会会場を結ぶ道路は例年渋滞が発生します。時間には十分ゆとりをもって、お早めにご来場ください。お帰りの際もお気をつけください。

《バスには複数の種類があります。乗り間違えのないようご注意ください。》

区分	内容	乗車場所
路線バス	JR篠山口駅西口と大会会場を結ぶ路線バスです。神姫グリーンバスが運行。片道300円。	往路：JR篠山口駅西口バス停 復路：二階町バス停、臨時バス停
マラソンバス	新大阪・三ノ宮・西宮北口・姫路・京都の各駅前と大会会場を結ぶツアーバスです。要事前申込。	往路：各駅前（詳細は乗車券に記載） 復路：丹波篠山市民センター駐車場
駐車場送迎バス	遠方の大会駐車場と大会会場を結ぶ送迎するバスです。お帰りの際も同バス乗車が必要です。	往路：遠方の大会駐車場（一部のみ） 復路：丹波篠山市民センター西側玄関前
選手収容バス	リタイアされた選手をコース上から大会会場へお送りするバスです。	コース上 （丹波篠山市民センターにて下車）

丹波篠山ＡＢＣマラソン会場周辺案内図



※駐車場に限りがありますので、電車やバス等をご利用ください。

駐車場マップ

・当日会場周辺道路は、大変混雑します。時間には十分ゆとりをもってご来場ください。
・駐車場には限りがあります。公共交通機関でのご来場を強くおすすめしています。

駐車場送迎バス運行情報

㉕・㉖の駐車場は大会会場まで遠方のため、送迎バスを運行します。

【ご来場時】

運行時間帯　7:30 ～10:00

㉕・㉖発、丹波篠山市民センター（★地点）行

【お帰り時】

運行時間帯　14:00 ～17:00

丹波篠山市民センター（★地点）発、㉕・㉖行

・駐車場は予約制ではありません。満車の場合はご利用いただけません。
・複数の駐車場をご用意しておりますので、どの駐車場をご利用になられたかについては、ご自身で把握をお願いいたします。
・駐車場での事故・盗難・紛失等について、主催者は一切の責任を負いません。車中に貴重品などを保管しないでください。
・ここに記載のない施設、店舗等の駐車場使用は迷惑となりますので、くれぐれもご遠慮ください。

番号	施設名	台数	トイレ	前日利用	備考
❶	市営三の丸西駐車場	350	○	○	3/4（土）17:00 ～3/6（月）6:00のみ無料
❷	篠山城跡三の丸西多目的広場駐車場	120		○	
❸	南馬出駐車場	20		○	
❹	丹波篠山市商工会駐車場	—		—	来賓専用駐車場
❺	市営大手前北駐車場	34		○	有料
❻	市営大手前南駐車場	—		—	来賓専用駐車場 3/5（日）18:30以降有料
❼	市営裁判所北駐車場	109	○	○	有料
❽	市営西町駐車場	80		○	有料
❾	兵庫医科大学ささやま医療センター駐車場	110		—	指定する一部の範囲のみ駐車可
❿	芦森工業駐車場	100			
⓫	乾新町市営住宅跡地駐車場	30		○	
⓬	監物橋下駐車場	500	○	○	
⓭	監物橋上駐車場	150	○	○	
⓮	南新町観光駐車場	30		○	交通規制のため16:10以降でなければ出庫できません。
⓯	京口橋下駐車場	200	○	○	交通規制のため16:10以降でなければ出庫できません。
⓰	ザ・ビッグ篠山店駐車場（一部）	140			指定する一部の範囲のみ駐車可
⓱	ホームセンターコーナン屋上駐車場	350	○		当日8:00以降利用可（路上待機不可）屋上駐車場のみ利用可。
⓲	篠山中学校駐車場	100			
⓳	沢田駐車場	100			雨天後ぬかるみあり
⓴	JA丹波ささやま篠山支店駐車場	60			ATM前は駐車ご遠慮ください。
㉑	兵庫県篠山庁舎駐車場	150			バス駐車可
㉒	三井ミーハナイトメタル駐車場	50			
㉓	篠山産業高校駐車場	80			当日10:00 ～13:30は入出庫できません。
㉔	郡家観光駐車場	80			南側コインランドリー敷地内に大会仮設トイレあり
㉕	丹南健康福祉センター駐車場 四季の森生涯学習センター駐車場	300	○		バス駐車可　丹波篠山市民センター（★印地点）まで駐車場送迎バスを運行します。
㉖	ユニトピアささやま駐車場	100	○		バス駐車可
★	丹波篠山市民センター駐車場	—	○	—	前日18:00から全面駐車不可

ランフォト

写真入り記録証をダウンロード

FINISH写真入り記録証をランネット経由で作成できます。
また、その写真のダウンロードも可能です。

PC » **http://runnet.jp/record/**

①上記URL(ランネット大会結果＆写真ページ)より、第43回 丹波篠山ABCマラソンのページに入る（第43回 丹波篠山ABCマラソンのページが表示されるのは大会終了数日後の予定です）
② 私の記録証 のアイコンを選ぶ
③ランネットのユーザーID･パスワードを入力し、ログインする
ランネット会員でない方は、ご登録ください。(会員登録は無料です)
④テンプレート(記録証のデザイン)を選択する
⑤写真を選択する(1～2枚)
⑥お気に入りの写真入り記録証をダウンロード

気に入った写真を選択する（1～2枚）

※画像はサンプルです。実際のデザインとは若干異なる場合があります。

※ 私の写真 からは、高解像度の写真データも無料でダウンロードすることができます

ランナーズアップデート

リアルタイムに記録を検索！

ナンバーカードまたは氏名を入力するだけでフィニッシュタイムを簡単に検索できます。WEBサイトは携帯電話、パソコンに対応しています。

PC » **http://update.runnet.jp/2023sasayama/**

スマホはQRコードからのアクセスが便利！

※画面デザインは仮です

大会当日の流れ

当日安心して出走できるよう大会前から体調・行動管理チェックを行い、日々の生活での感染対策をお願いします。
体調チェックの項目に該当する場合や発熱している場合は会場に来ないで、欠場してください

①入場
すべての参加者は7:30 ～9:20に、体調チェックエリアにお越しください。

②検温

③体調・行動管理チェックシート提出

④更衣
更衣室では密にならないように、周りとの間隔をあけてください。

⑤記念品引換

⑥荷物一時預かり
「荷物一時預かり専用袋」にご自身のナンバーを記入し、専用袋に荷物を入れて、荷物一時預かり所窓口に提出してください。
荷物のない方はそのままスタートブロックへ向かってください。

⑦給水・トイレ　必要な方はご利用ください。

⑧スタート整列
10:00 ～10:30にスタートブロックに入場し、整列してください。

特にご留意いただきたいこと

1　万全の体調でご参加ください。

当日の参加は自己責任です。十分トレーニングをした上で参加してください。体調がすぐれない場合や医師から心疾患等で診断を受けている場合などは参加を控えてください。

また、水分補給に努め、体調に異常を感じたら早めに中止しましょう。

2　安全なスタートにご協力ください。

安全かつ円滑なスタートとなるよう、前後左右に間隔を取って整然とお進みください。スタートブロック整列時の無理な前進、スタート直後の急加速、追い越し、急停止、歩道の走行などは大変危険ですので絶対にしないでください。

3　マナーアップ

沿道での立ち小便は禁止です。大会会場及び沿道では、主催者の用意するトイレをご利用ください。トイレは、コース沿いに１～３kmごとに設置します。

ゴミのポイ捨ても禁止です。当日発生したゴミは、会場や給水所に設置するゴミ箱に捨てるか、ご自身でお持ち帰りください。

4　道路・駐車場は混雑します。

丹南篠山口ＩＣから会場に向かう経路は、例年大変混雑します。時間には十分ゆとりをもってご来場ください。お帰りの際も同様に渋滞が予想されます。

また、大会駐車場の収容台数には限りがあります。大会では公共交通機関でのご来場を強くおすすめしています。

5　貴重品の管理はご自身で

貴重品は車内に放置したり会場に持ち込んだりしないでください。持参される場合は、できるだけ軽量にし、身につけて出走してください。（会場内に荷物預かり所を設けていますが、貴重品をお預かりできません。）

6　計測チップの返却にご協力ください。

フィニッシュ後、計測チップは回収します。円滑な回収にご協力ください。

なお、当日不参加や途中リタイア等により、当日にチップ返却ができない方は、必ず同封のチップ返却用封筒にて送付してください。