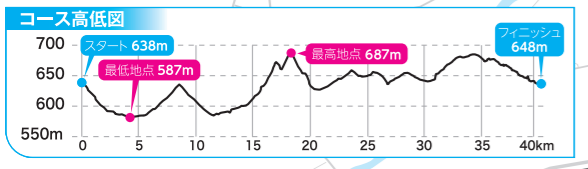


# 松本マラソン 2024

## マラソンの部(42.195km) COURSE MAP

制限時間6時間



※コースマップは4月現在のものです。施設等変更になる場合もございます。  
※収容関門、給水所、救護所は地点が確定次第公式HP等でお知らせします。



# 松本マラソン 2024

日本陸上競技連盟公認コース取得予定



## ファンランの部(10km) COURSE MAP



## ファミリーランの部(1.8km) COURSE MAP



11月10日

2024.4.20(土)午前10:00  
エントリー受付開始(先着順)



大会公式サポーター  
相澤病院  
小平 奈緒 さん

スペシャルゲスト  
プロランニングコーチ  
金 哲彦 さん

種目  
マラソンの部(42.195km) 定員 6,000人  
ファンランの部(10km) 定員 1,500人  
ファミリーランの部(1.8km) 定員 300組



ゲストランナー  
モデル・タレント  
西谷 綾子 さん  
シンガーソングライター®  
SUI さん



# 松本マラソン 2024

「岳・楽・学」  
魅せたい 三ガク都 がここにある  
～シンカが続く ようこそ快良コースへ～

輝くアルプス連峰と美しい清流の「岳」。新旧が交わり芸術文化が薫る「楽」。歴史ある校舎に学びの気風が残る「学」。松本マラソンは、「魅せたい三ガク都がここにある」を大会テーマに、松本の持つ魅力がぎゅっと詰まったコースで開催いたします。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

## 《大会の目的》

- ① **ランニングによる生涯スポーツの推進**  
幅広い年代が参加するスポーツ大会として、走ることをきっかけに、日頃の体づくりへのモチベーションの維持に寄与します。
- ② **三ガク都 松本の価値・魅力の発信**  
三ガク都に象徴される観光都市松本としての魅力を広く発信し、体感してもらうために開催します。
- ③ **交流人口の拡大と地域経済活性化**  
地域コミュニティをシンカさせる大規模な交流を創出し、地域経済の活性化を図ります。

## 《大会コンセプト》

- ① **「走る仲間」、「応援する仲間」、「支える仲間」すべてが参加**  
選手だけでなく、応援する人・ボランティア・家族のすべてが参加し、世代を超えてひとつとなり楽しめる大会を目指します。
- ② **松本の魅力を最大限活かす大会**  
「シティプロモーション」の一大施策に位置づけ、松本城を中心とする城下町の歴史や文化、雄大なアルプスの眺望といった魅力を最大限活かし、国内外から選ばれる大会を目指します。
- ③ **松本ならではの満載のおもてなし**  
松本らしい人情味あふれる応援や、松本らしい食といった、温かいおもてなしで、参加者を迎えます。

## 開催要項

- **大会名** 松本マラソン 2024
- **開催日** 2024年11月10日(日)
- **主催** 松本マラソン実行委員会／(一財)長野陸上競技協会
- **共催** 松本市／信濃毎日新聞社／松本商工会議所
- **主管** 松本市陸上競技協会

### マラソンの部 シンカが続く!

■ <b>種目</b>	マラソン(42.195km)	■ <b>関門規制</b>	大会運営上、コース上に10カ所の関門を設けます(予定)各関門ごとに設定した閉鎖時刻を過ぎて関門に到着した競技者は、以降のレースを続けることができません ※公認計測前のため、地点・閉鎖時刻が未確定です ※関門の設置地点、閉鎖時刻は決定次第公式HP等に掲載します
■ <b>コース</b>	松本マラソン長距離競走路 ●スタート:エア・ウォーターアリーナ松本(松本市総合体育館) ●フィニッシュ:信州スカイパークやまびこドーム ※日本陸上競技連盟の公認コースで開催予定	■ <b>参加賞</b>	大会オリジナルTシャツ
■ <b>スタート時刻</b>	午前8時15分	■ <b>完走賞</b>	フィニッシャータオル、記念品、記録証をWEB発行
■ <b>競技規則</b>	2024年度日本陸上競技連盟規則ならびに本大会の申し合わせ事項により行う	■ <b>表彰</b>	①総合の部:男女各1位~8位を入賞とする (グロスタイム) ②年代別の部:男女各1位~6位を入賞とする (ネットタイム)
■ <b>制限時間</b>	6時間(号砲から)		
■ <b>参加定員</b>	6,000人		
■ <b>参加料</b>	12,000円 ※別途手数料がかかります		
■ <b>参加資格</b>	2024年度日本陸上競技連盟登録者及び未登録者で、大会当日(2024年11月10日)現在満18歳以上の男女(高校生は除く)		

### ファンランの部(10km) 松本の風景を楽しみながらのんびり走ろう! ※競技性のあるレースではありません。

■ <b>種目</b>	ファンラン(10km)	■ <b>参加賞</b>	大会オリジナルTシャツ
■ <b>コース</b>	●スタート:エア・ウォーターアリーナ松本(松本市総合体育館) ●フィニッシュ:薄川左岸見晴橋付近(マラソンの部10km地点)	■ <b>完走賞</b>	マフラータオル
■ <b>スタート時刻</b>	午前8時15分(マラソンの部と同時刻) 一般・高校生/予想タイムに基づき設定したブロックからスタートします 中学生/最後尾のブロックからスタートします	■ <b>計測・表彰</b>	行いません
■ <b>制限時間</b>	90分(号砲から)		
■ <b>参加定員</b>	1,500人		
■ <b>参加料</b>	一般4,000円 中高生3,000円 ※別途手数料がかかります		
■ <b>参加資格</b>	中学生以上の男女		
■ <b>関門規制</b>	大会運営上、時間規制の関門(1カ所)を設けます ご了承ください		

※ファンランの部(10km)は松本の風景を楽しみながらのんびりと走っていただく種目です。タイムや順位を競うことを目的とするものではないため、記録計測および表彰は行いません  
※一般・高校生は転倒等の危険防止のため走力に合わせたブロック分けを行います。エントリー時に10kmの予想タイムを申告してください  
※中学生、高校生の参加者は保護者の同意が必要です  
※中学生の参加者は、距離が長いので、決して無理な走りをせず、楽しみながら走ったり、歩いたりしましょう。途中できつと感じたら、歩いてゆっくりとフィニッシュを目指してください  
※フィニッシュ後のシャトルバス運行は付近の交通規制解除後となります

### ファミリーランの部 大人と子供でいっしょに楽しもう!

■ <b>種目</b>	ファミリーラン(1.8km)	■ <b>参加資格</b>	大会当日18歳以上の保護者と小学生または中学生のペア(親子でなくても可)
■ <b>コース</b>	信州スカイパークやまびこドーム周辺	■ <b>参加賞</b>	全員に大会オリジナルTシャツ
■ <b>スタート時刻</b>	午前9時	■ <b>完走賞</b>	完走ペアの小学生・中学生に完走メダル、記録証をWEB発行
■ <b>制限時間</b>	20分(スタートライン通過から)	■ <b>表彰</b>	小学生ペア、中学生ペアの各1~8位に賞状・記念品を贈呈(ネットタイム)
■ <b>参加定員</b>	小学生ペア、中学生ペア 合計300組		※大人1名、中学生1名、小学生1名での参加も可能ですが「中学生ペア」の扱いとなります
■ <b>参加料</b>	大人1名・子供1名の組3,300円、 大人1名・子供2名の組4,400円 ※別途手数料がかかります		

参加賞Tシャツは下記を目安にエントリー時にサイズを入力してください。

大会オリジナルTシャツサイズ表	SIZE	SS	S	M	L	LLL
	適応身長(cm)	157-163	162-168	167-173	172-178	177-183

※ファミリーランの小学生は150cmサイズ(共通)となります。

## 参加申込方法

エントリー受付開始 2024年4月20日(土) 午前10:00~ 締切 6月30日(日) **先着順**

種目	定員	参加料
マラソンの部	6,000人	12,000円
ファンランの部	1,500人	一般 4,000円 中高生 3,000円
ファミリーランの部	小学生ペア 中学生ペア 合計 300組	大人1名・ 子供1名の組 3,300円 大人1名・ 子供2名の組 4,400円

※別途所定の手数料がかかります。

下段の「参加者義務・注意事項」に同意のうえ、お申し込みください。


## 大会エントリーサイト「RUNNET(ランネット)」(https://runnet.jp)

① **エントリー開始以前に「RUNNET」会員登録をしてください。**

https://runnet.jp/member/regist/  
※既に会員登録済みの方は、ご住所等の登録情報のご確認をお願いします。

② **4月20日(土)午前10時から「RUNNET」でお申し込みください。**

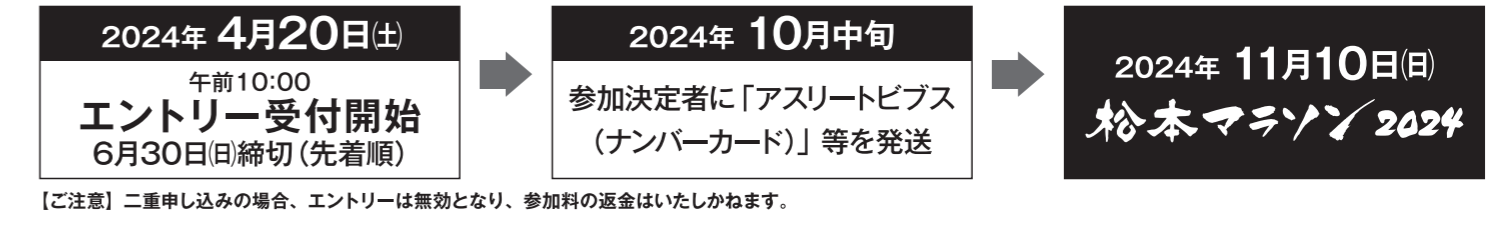
松本マラソン  
2024エントリーページ



③ **クレジットカード決済、コンビニ決済、ペイジー対応 ATMでお支払いください。**

※上記支払い方法により別途払込手数料がかかります。  
※RUNNETご利用に関するお問い合わせは「RUNNETヘルプページ」をご覧ください。  
https://runnet.jp/help/

## 参加申込から大会までの流れ



## 大会概要・競技内容に関するお問い合わせ

松本マラソン実行委員会事務局 (平日9:00~17:00)  
〒390-0801 長野県松本市美須々5-1 エア・ウォーターアリーナ松本(松本市総合体育館)内  
TEL.0263-32-3600 FAX.0263-32-3838

## エントリーに関するお問い合わせ

松本マラソンエントリーセンター (平日9:00~17:00)  
〒390-8585 長野県松本市中央2-20-2 信毎メディアガーデン 信濃毎日新聞松本本社事業部内  
TEL.0263-32-5581 FAX.0263-32-1215  
■メールアドレス matsumoto-marathon@shinmai.co.jp

## 宿泊輸送案内

宿泊案内 2024年4月20日(土)に大会ホームページに掲載します(予定)

■ <b>輸送案内</b>	スタート地点へ	フィニッシュ後
■ <b>交通アクセス</b>	お車でお越しの方⇒大会指定の駐車場(無料)を用意します。徒歩またはシャトルバス(選手無料)でスタート会場にお越しください。電車等でお越しの方⇒マラソン/ファンランの部 JR松本駅からシャトルバスを運行します。ファミリーランの部 JR塩尻駅からシャトルバスを運行します。	お車でお越しの方⇒大会指定駐車場行きのシャトルバスを運行します。電車等でお越しの方⇒マラソン/ファミリーランの部 JR松本駅・JR塩尻駅行きのシャトルバスを運行します。ファンランの部 JR松本駅行きのシャトルバスを運行します。 ※大会指定の駐車場はエントリー時に申し込みが必要です。

## 宿泊・輸送のお問い合わせ

(株)日本旅行 松本支店 松本マラソン係 (平日10:00~17:00) 〒390-0811 長野県松本市中央2-6-1 リーガル松本ビル1階  
TEL.0263-34-5555 FAX.0263-35-3925 ■メールアドレス matsu\_marathon@nta.co.jp

## 参加者義務・注意事項 ※大会申込者は、下記の規約①~⑭(各種目共通)、⑮⑯⑰(マラソン・ファンランの部)にご同意のうえ、お申し込みください。

- **種目共通 義務・注意事項**
- ① 災害、事件、事故、疫病等、主催者の責に因らない事由によって大会を中止・縮小することになった場合、中止・縮小を決定した時点までに生じた費用等を勘案し、対応策を検討いたします。
- ② お申し込み後の変更はできません。また、出場取り消しや不参加についての参加料等の返金はしません。
- ③ すべての参加者は出場種目の制限時間以内で完走できる走力を持っていなければなりません。大会出場が決定したら十分なトレーニングを積んでください。
- ④ 参加者は各自、事前に医師による健康診断を受け、自己の責任において健康状態を確認しておいてください。また、大会当日は健康保険証を必ず携帯してください。
- ⑤ 審判員がレース続行不可能と判断した参加者、また、他の参加者への妨害(背走、変則走など)になると判断した場合は、走行を中止させることがあります。
- ⑥ 競技中の事故については主催者で応急措置は行いますが、それ以外の責任は一切負いません(なお、参加者全員がスポーツ傷害保険に加入しますが、内科疾患などによる入院などについて保険は適用されません)。
- ⑦ 代理出走は一切認めません。仮に代理出走が発覚した場合は出走を取り消します。また、代理出走者は保険適用の対象外となります。
- ⑧ 参加者は大会会場(コース上を含む)に企業名・商品名などを意味する図案及び商標など広告的なものを身につけたり、表示することはできません。
- ⑨ 混雑した場面での無理な追い越しなどは、接触・転倒につながり大変危険なため控えてください。コース道路が狭い地点は特にご注意ください。
- ⑩ マラソンの部・ファミリーランの部は仮装をしておの参加を自粛してください。ファンランの部の仮装については「公序良俗に反するもの」及び「自身や他者に危害を加える恐れのあるもの」は不可とします。主催者に指摘された場合は速やかにその指示に従ってください。
- ⑪ 貴重品は各自の責任で管理してください。盗難・紛失などの責任は主催者および関係団体では負いません。
- ⑫ 災害、事件・事故等により、コース内を緊急車両が行走する場合があります。参加者は審判員・係員等の指示に従って、速やかな一時停止などにご協力ください。
- ⑬ 参加者は競技中に撮影された写真・映像が、大会/イベントなどの印刷物や大会公式ホームページ等に使用されることを事前に承知し、肖像権については主催者に一任しなければなりません。また、参加者名簿および競技結果のプログラム、新聞等への掲載も同様に主催者に一任することになります。
- ⑭ 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律・関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づいてこれを取り扱います。お預かりする個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、各種参加者案内、記録通知、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提供、記録発表(ランキング等)に利用します。
- **マラソン・ファンラン 義務・注意事項**
- ⑮ 関門制限時間は遵守してください。規定の関門制限時間までに明らかに間に合わない場合には、審判員により走行の中止を勧告することがあります。関門・収容についての異議申し立ては一切認めません。
- ⑯ 給水・給食所は主催者が用意します。スペシャルドリンクは受付しません。
- ⑰ スタートブロックは、申込者がエントリーの際に申告された「予想タイム」の順番となります(ファンランの部の中学生は最後尾のブロックからスタート)。ナンバーカード番号も申告された「予想タイム」の順番となります。