

日程表

选手日程表

东京马拉松2020选手报到处

【期间】

2月27日(星期四)、28日(星期五) **10:30至20:00**

2月29日(星期六) **10:30至19:00**

※最后一天结束时间变早。

※在上述受理时间内，**请选手本人务必报到。**

【会场】

选手报到处**A**会场（丰洲PIT）

东京都江东区丰洲6丁目1-23

选手报到处**B**会场（新丰洲Brillia Running Stadium）

东京都江东区丰洲6丁目4番2号

※在**号码牌交换证**上，记载着指定会场。

请到指定会场进行报到。

【最近的车站】

百合海鸥号 新丰洲站（步行约5分钟）

东京地铁有乐町线 丰洲站（步行约12分钟）

※请利用公共交通工具。

东京马拉松2020（大赛当日）

3月1日（星期日）日程（预定）

7:00 起始区域开放、开始寄存随身行李

7:45 开始到起跑区段排队

8:30 随身行李的寄存结束

8:45 到起跑区段排队完毕

8:54 起跑仪式

9:05 轮椅马拉松组、轮椅10公里组起跑

9:10 马拉松组、10公里组起跑

10:50 10公里组比赛结束

11:10 10公里组颁奖仪式

13:30 马拉松组颁奖仪式

16:10 马拉松组比赛结束

东京马拉松EXPO（有入场限制）

【期间】

2月27日(星期四)、28日(星期五) **11:00至21:00**

2月29日(星期六) **11:00至20:00**

※最后入场时间为结束时间的30分钟前。

【会场】

东京都中央批发市场丰洲市场6街区户外空地

（千客万来设施事业用地）

【最近车站】

百合海鸥号 市场前站

※附近没有停车场等，

因此请利用公共交通工具。

●有关入场限制的温馨提示

受会场及交通机关的制约，为了安全起见，东京马拉松EXPO于27日（星期四）、28日（星期五）的2天期间，将优先已完成报到手续的选手入场，最后一天的**29日（星期六）一般来宾不可入场。**

一般来宾请于27日（星期四）、28日（星期五）到场参观。

此外，关于EXPO会场的拥挤状况，将经由大赛官方网站及SNS、东京马拉松财团应用软件发布通知（请参照第16页）。

目录

注意事项

P3

选手报到

P7

起跑

P11

赛跑中

P13

结束

P14

各种地图

P17

注意事项

关于入场门通行证及脸部照片的注册



作为安全对策的一个环节,选手报到时,先注册脸部照片,然后领取入场门通行证。大赛当日,在进入起跑区域时会确认入场门通行证。请务必携带。



受理选手报到时,拍摄并注册选手的脸部照片。请协力防止非法参加比赛。



拍摄时,请摘下帽子和口罩。

有关详细,请确认第8至第9页。

关于对带入起跑区及跑道上的物品的限制

对于带入起跑区及跑道上的物品等没有限制。准备时请充分注意下述物品。请注意,万一被发现带入了禁止的物品等时,将被要求当场没收或丢弃。



禁止带入所有水壶类；瓶装饮料、罐装饮料或塑料瓶。

【喷雾罐的使用】

禁止带入喷雾罐。但仅限于可带入符合下述所有必要条件的饮料：

- 在市场上出售的商品,并且是处于未开封状态的喷雾罐。但仅限于明确被分类为医药品及化妆品的喷雾罐。
- 单体内容量在120ml以下的喷雾罐,个数以1罐为止。

【饮料的使用】

禁止带入饮料。但仅限于可带入符合下述所有必要条件的饮料：

- 在市场上出售的商品,并且是处于未开封状态的饮料(纸盒、铝袋)。
- 内容量在250ml以下的饮料。
- 总计内容量在500ml以内,不问个数。



关于其他禁止带入的物品

- 毒物及剧物、爆炸物、火药类、油类、有可能产生有毒气体等的物品、其他危险物品。
- 刀剑类、可燃物、其他有危险性的小道具。
- 刀具、剪刀、工具类、长伞等,有可作为凶器来使用的可能性的物品。

有关详情请务必确认大赛官方网站。

有关随身行李

- 选手请务必将随身行李放入主办方受理报到时分发的随身行李袋中。没有放入该随身行李袋中的物品将无法寄存。如果丢失了该随身行李袋,当日将没有备用物品。
- 寄存的随身行李请务必到指定的场所领取。
- 大赛举办期间寄存的行李中,请勿放入以下的物品:贵重品类、易碎品、火药类、其他的危险品、难以再发行的文件和其他电磁记录媒体等、动植物、生鲜食品等、以及其他有可能会给其他行李带来损害的物品。
- 对于大赛举办期间寄存的行李,无论发生什么现象,如遗失、破损等,主办方都一概不负任何赔偿的责任。

关于比赛的中止

- 如果被判断为违反了各种规章等,则有可能会由比赛裁判决定取消比赛。
- 因选手的健康状态等被判断为难以继续比赛时,则有可能会由比赛裁判或医生决定取消比赛。

关于救护

- 对于参加大赛时受伤或生病的人,将采取提供急救为止的措施。此外,对于参加大赛时的受伤事故,有时会支付慰问金。大赛结束后请Email (daihyo@tokyo42195.org) 联络东京马拉松财团。
- 救护所里不预备家庭用常备药(肠胃药、感冒药、膏药等)。此外,不进行镇痛消炎喷雾剂的处理。

关于个人情报的使用

主办方认识到个人情报的重要性,遵守有关保护个人情报的法律及其有关法令等,并根据主办方的个人情报保护方针使用个人情报。有关详情请阅览大赛官方网站。

<https://www.marathon.tokyo/en/privacy/>

注意事项

关于禁止事项与选手礼节

禁止下列行为。违反大赛规章和比赛规章、违反其他法令以及违反公共秩序和良好风俗的行为，严厉禁止。此外，禁止下列第一至第十条事项。当主办方判断该选手的行为符合这些事项时，将不承认该选手的参赛资格，即使是在比赛开始后，也将会中止该选手的比赛。

[禁止事项]

1. 将被认为有可能对其他参加者带来危险的服装和携带品,如有伤害其他参加者、或有使其他参加者跌倒等危险的服装和携带品穿在身上或随身带在身上;覆盖整个脸部。
(例如) · 剑、棒、甲冑以及铆了铆钉的服装等,通过接触就会有伤害其他参加者的危险的服装或兽形罩衣之类的戏装等。
 - 手持或背负纵长的、巨大的物品,如军旗或教旗之类的纵长形的旗帜、旗子等。
 - 下摆很长的裙子或和服等,有很大的可能会跌倒的服装。
 - 复数个参加者排成一行等,有很大的可能会妨碍其他参加者的进路的行为等。
2. 让其他参加者或观战者感到不愉快的行为等,以及不适合于体育大赛的服装。
(例如) 裸体或接近裸体的内衣外形、以及让人联想到裸体的戏装等。
3. 以宣传政治性的、宗教上的主张或进行广告宣传等为目的的服装。
4. 以诸如宣传未经大赛主办方批准的个人的姓名、特定的地区或团体等及进行广告宣传等为目的的服装。
(例如) 穿着印有“○○商店街”之类的服装等。
5. 使用有可能令其他参加者误认为是起跑信号、而给大赛运营招致混乱的物品(发出强光、闪光等的照明器具;哨子、警笛或会产生破裂音或爆发音的烟花等);或使用会妨碍其他参加者的发出大音量的器具。
6. 在起跑线或终点线附近的其他跑道上,或跳舞、表演、演奏等;或停留等给其他参加者造成迟延的行为。
7. 要求募捐、签名等行为。
8. 比赛中,部分路线有时会让一般行人横过,企图妨碍一般行人交通的行为。
9. 不服从比赛裁判员的指示、妨碍比赛进行的行为。
10. 其他第一至第九条以外的被主办方判断为不适合参赛的行为。

[选手礼节]

- **禁止在洗手间以外的地方解手。**
 - 请勿在车站的洗手间、车站区域内更衣。
 - 请勿在大赛准备专用场所以外的地方更衣。
- **请勿在刚起跑后或在跑道上,把衣服脱下并扔掉。**
 - 请勿在都政府及区政府指定的吸烟场所以外的地方吸烟。
 - 请勿穿过花坛、植物以及中央分隔带。
 - 请负起责任把自己的垃圾带回去。
- **不得由选手以外的人士参加赛跑(主办方承认的伴跑选手除外)、不得推着婴儿车参加赛跑、不得让宠物伴跑。**
 - 请勿于前一天在起跑区周边露宿或坐下不动等,否则可能会给附近的居民和设施带来不便。

注意事项

为比赛中大会突然中止时的准备

东京都内发生烈度超过5级的地震时，大赛将会中止。另外，在赛道附近发生大规模事件、事故等紧急事态时，将根据大会主办方的判断，中止比赛。为了避免混乱，并确保参赛者们的安全，请务必提前阅读以下内容。为使大会的运营更加安全放心，请各位予以配合。

准备 1 比赛中携带的物品

参赛者请尽量携带以下物品参加比赛。



智能手机或手机

(发生紧急情况时的联络、接收信息的工具)



日本的交通运输IC卡或现金

(离开赛区时的交通费用)

关于竞赛中的防寒对策

为了有备于大会中止等的紧急情况，各个救护站都准备有防寒用具，但数量有限。请在竞技中自行携带防寒用具，或由家人亲友备好防寒衣及热饮等用以防寒，以应对紧急情况下的不时之需。通过声援导航 (<http://p.marathon.tokyo/ouenavi>)，可实时掌握参赛者的所处位置，请加以运用。



注意事项

大会被中止时，预计难以确保随身物品的运输和返还，**因此有可能无法退还随身物品。**随身物品将日后寄送到您已登记的地址。敬请谅解。

准备 2 收集信息的准备

下载安装以下APP或关注官方社交网站，可在紧急情况下接收到所提供的推送通知及社交网站等信息。



东京马拉松财团APP

可在Google Play和App Store进行下载安装。

< Google Play > https://play.google.com/store/apps/details?id=org.tokyomarathon_app

< App Store > <https://apps.apple.com/jp/app/id1335901153>

※ 要接收推送通知，必须将智能手机的通知功能设定为允许状态。



东京马拉松财团官方facebook网页

<https://www.facebook.com/tokyo42195.org>



东京马拉松财团官方twitter账号

https://twitter.com/tokyo42195_org

灾害信息的推送通知等



東京都防災アプリ

可在Google Play和App Store进行下载安装。

< Google Play > <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.tokyo.metro.tokyotobousaiapp>

< App Store > <https://apps.apple.com/us/app/id1290558619?l=ja&ls=1>

※ 要接收推送通知，必须将智能手机的通知功能设定为允许状态。



重要通知

通过日本全国瞬时警报系统 (J 警报)，若有弹道导弹发射相关的警报发出，请遵循大会工作人员的指示，不用慌张，沉着地采取行动。在众多的参赛者拥挤的赛道上突然停止赛跑或改变前进道路，是非常危险的。

注意事项

准备 3 大赛中止时的行动

发生震度 5 级以上的震灾、大规模的事件或事故



震度 5 级以上的震灾



发生大规模的事件或事故

首先，采取行动保护自己。

中止比赛 / 原地等待

- 注意周围的情况，缓慢地停止前进。
- 在大会工作人员发出指示之前，原则上请于原地等待。
- 赛道上可能有紧急车辆通行，请遵循大会工作人员的指示，配合退避至道路的一侧。

比赛决定

- 在东京都内发生 5 级以上的地震时，将中止比赛。如果确定由于事故或事故导致比赛无法继续进行，则比赛也将被取消。
- 组织者将通过广播，Tokyo Marathon App 和 SNS 等媒体宣布取消。
- 根据损坏情况，可能无法进行广播。还请查看有关应用程序和 SNS 的信息。

在安全的地方等待

- 首先请您在安全的地方等待。
- 请您在开始回家之前，先确认好安全的回家方法。
- 特别是在发生大地震的情况下，我们预料公共交通工具会长时间暂停，直到可以确认安全为止。请依照主办方、大赛工作人员的指示，在安全的地方等待。

在大规模地震发生后的72小时内，主办方有必要优先进行救助、救命活动；消防活动；紧急运输等。为了防止因产生大量回家困难者而造成的混乱等以及因余震等造成的二次受害，请您切勿**轻率地开始移动**，感谢您的合作。

准备 4 附加准备

为了能放心发挥您的赛跑潜力，请您准备自身的后援帮助。

- 灵活运用助威导航 (<https://p.marathon.tokyo/ouennavi/>)，共享赛跑地点。
- 预先与自己的家人亲友传达好遇到紧急情况时的汇合地点。
- 携带智能手机等联络工具。

选手报到

【期间】 2月27日(星期四)、28日(星期五) **10:30至20:00**
2月29日(星期六) **10:30至19:00**

※最后一天结束时间变早。
※在上述受理时间内,请选手本人务必报到。

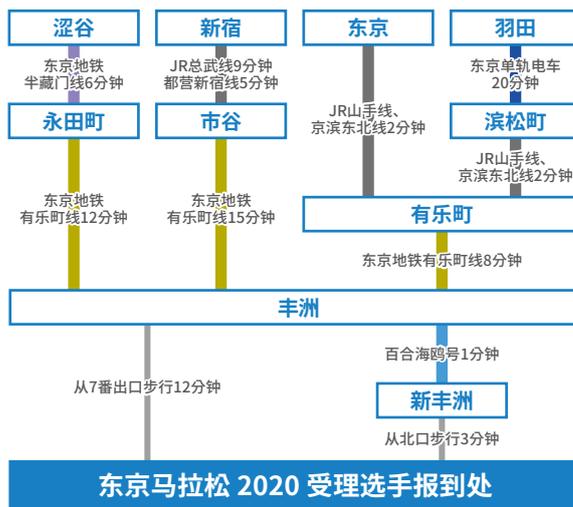
【会场】 选手报到处A会场(丰洲PIT)
东京都江东区丰洲6丁目1-23
选手报到处B会场(新丰洲Brillia Running Stadium)
东京都江东区丰洲6丁目4番2号

※号码牌交换证上记载着指定会场。请到指定会场进行报到。

【最近的车站】 百合海鸥号 新丰洲站(步行约5分钟)
东京地铁有乐町线 丰洲站(步行约12分钟)

※请利用公共交通工具。

! 受理轮椅选手报到的会场将另行通知。



交通地图



选手报到时携带的物品

号码牌交换证 (※不邮寄用纸打印的号码牌交换证)

确认本人的证件 (※不可使用复印件)

不可以由选手本人以外的人士代理报到。

• 请携带号码牌交换证1至2的任一种类型。

方法1

出示号码牌交换证。
在报到处出示以智能手机或平板电脑显示的交换证。



※示意图

方法2

把号码牌交换证打印出来,并携带至报到处出示。



※示意图

有关号码牌交换证的详细信息,请确认预定于2月上中旬发送的参赛指南邮件。

! 变更地址等个人信息时,请在大会官方网站的“我的参赛表格”上进行变更。

选手报到

选手报到的流程

① 号码牌交换窗口

- 步骤1. 确认本人身份。
- 步骤2. 注册脸部照片。
- 步骤3. 领取号码牌一套、入场门通行证和随身行李袋。

※对于填写参赛表格时,选择了不寄存行李的参加者,不分发随身行李袋。

② 检查入场门通行证、 领取EXPO袋。

③ 领取印有大会标志的T恤衫 [仅限于已购买的选手]。

④ 领取公益选手参加纪念T恤衫 [仅限于公益选手]。



① 号码牌交换窗口—步骤1、确认本人身份

请准备可证明本人身份的证件原件

护照 或 在留卡

❗ 配有陪跑者的参赛者及参加残疾人组竞赛的参赛者，请务必出示残疾人手册或疗育手册。

① 号码牌交换窗口 — 步骤2. 注册脸部照片

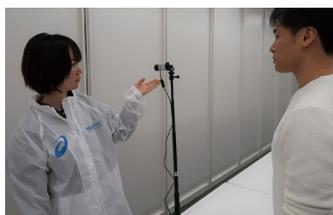
在该号码牌交换窗口，拍摄脸部照片，并领取刊登于下一页的物品。

注册脸部照片

作为安全对策的一个环节，拍摄脸部照片，号码牌、入场门通行证一起注册。
感谢您对安全对策的支持。



1. 读入号码牌交换证



2. 拍摄脸部照片



3. 读入号码牌、起跑门通行证

❗ 拍摄照片时，请摘下帽子和口罩等。

选手报到

① 号码牌交换窗口 — 步骤3. 领取号码牌一套、入场门通行证和随身行李袋

报到时领取的物品

号码牌一套



号码牌
※请确认打印出的姓名是否您自己的姓名。



别针



计时芯片
※绑在运动鞋的鞋带上



贴纸
※贴在随身行李袋上。

随身行李袋

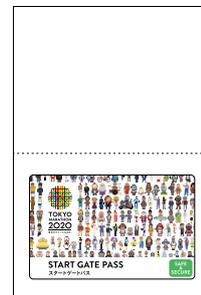


※示意图

随身行李袋的大小约20升

※有关寄存随身行李的注意事项, 请参照第3页和第11页。
※对于填写参赛表格时, 选择了不寄存行李的参加者, 不分发随身行李袋。

入场门通行证



※示意图

计时芯片的安装方法

※没有鞋带或魔术腰带的人士, 不知道计时芯片的安装方法的人士, 请在报到时光临“服务台 (HelpDesk)”。

※没有正确安装计时芯片、或忘记安装计时芯片时, 都会因无法记录而失掉资格。

※我们不会重新发行计时芯片。

计时芯片的安装方法



计时芯片



用于安装计时芯片的塑料细绳



② 检查入场门通行证、领取EXPO袋。



1. 将入场门通行证对准读取器

2. 确认脸部照片



3. 领取EXPO袋



③ 领取印有大会标志的T恤衫 [仅限于已购买的选手]。

已购买该T恤衫的选手请务必到EXPO会场的T恤衫分发窗口领取。

不可变更尺寸。



领取场所在EXPO会场的入口附近。
请参照第7页的交通地图。

※示意图



选手报到



致各位公益选手

关于领取“公益选手参加纪念T恤衫”

向各位公益选手交付“公益选手参加纪念T恤衫”和“毛巾”。
请切记务必到EXPO会场的T恤衫分发窗口领取。

不可变更尺寸。

※EXPO会场，请参照第7页的交通地图。



※示意图



有用的信息

号码牌的看法

号码牌上包含起跑区、终点区所必要的信息。

起跑区

入场门

禁止从指定的入场门以外的地方进场。

起跑区段

※A区段为 RUN as ONE - Tokyo Marathon 准参赛专用区段。



寄存随身行李的卡车的号码

请务必填写背面的必要事项。

号码牌的固定位置

请将号码牌别在容易看到号码的胸前位置。

※日本田径运动联盟注册运动员和10公里智力残疾人、视力残疾人的男女选手请在胸前和背面各别上一枚号码牌。

※请勿折叠或剪切号码牌。



终点区

结束后，领取随身行李的场所因号码牌的颜色而异。（有关详细情况请参照第21页。）

日本桥（10公里）



前往日比谷方向



前住大手町方向



有用的信息

工作人员的识别

工作人员按照担当的内容穿着不同颜色的衣服，需要时请打招呼。

• 黄绿色、蓝色、黄色 … 志愿者团队

• 深蓝色 … 比赛干事（裁判员）

• 红色、白色 … 医疗团队



志愿者队长
志愿者大队长



供水、供餐志愿者



供水、供餐以外的
志愿者



起跑

当天携带的物品

- 号码牌
- 计时芯片
- 随身行李袋(仅限于寄存行李的选手)
- 入场门通行证

到起跑为止的流程

7:00
|
8:15

入场门
请从指定的入场门进入起跑区。

服装
起跑区的更衣室有限,因此,请预先穿好参加赛跑时穿着的服装出场。

确认入场门通行证

• 确认入场门通行证



随身行李检查、安全检查
由警备员实施随身行李检查及安全检查。

7:00
|
8:30

寄存随身行李
请出示号码牌,到指定的场所寄存随身行李。

在起跑区的问讯处,对不可寄存的随手行李,提供收费的送货到家服务、以及把行李送到机场或车站的服务。利用者也可使用交通系IC卡支付。(不可送到海外)

7:45
|
8:45

前往指定的起跑区段列队
往起跑区段移动时,请遵从导航牌及工作人员的指示,使用指定的阶梯和斜坡。

9:05

轮椅马拉松、轮椅10公里起跑

9:10

马拉松、10公里起跑

注意事项

禁止从指定的入场门以外的地方进场。
我们预想当日非常拥挤。请您提前进场。
如果未在规定时间内进场,则可能会被取消参加赛跑的资格。

! 如果您协助重复利用活动,请把穿到起跑区来的衣服放入“衣物捐献箱(Yofukupost)”



- 允许投入捐献箱的衣服必须是“可以原样使用的衣服”。
- ※ 不收存有污垢或撕裂破损的衣服、以及塑料制的雨披或雨衣、睡袍、毛毯。
- ※ 将衣服投入捐献箱时,请勿在口袋里装入垃圾(怀炉、纸巾)。
- ※ 有关“衣物捐献箱”的详情,请确认大会官方网站。

※ 发现带入了禁止的物品等时,将被要求当场没收或丢弃等。

- !** 随身行李寄存后则不可再次取出。
- !** 寄存行李和领取行李的场所在户外,雨天时可能会被淋湿。
- !** 填写参赛表格时选择了不寄存行李的选手,当日不可寄存行李。

• 随身行李的例子(示意图) ※ 请将袋口牢牢系好,不要让袋里的行李鼓出来。

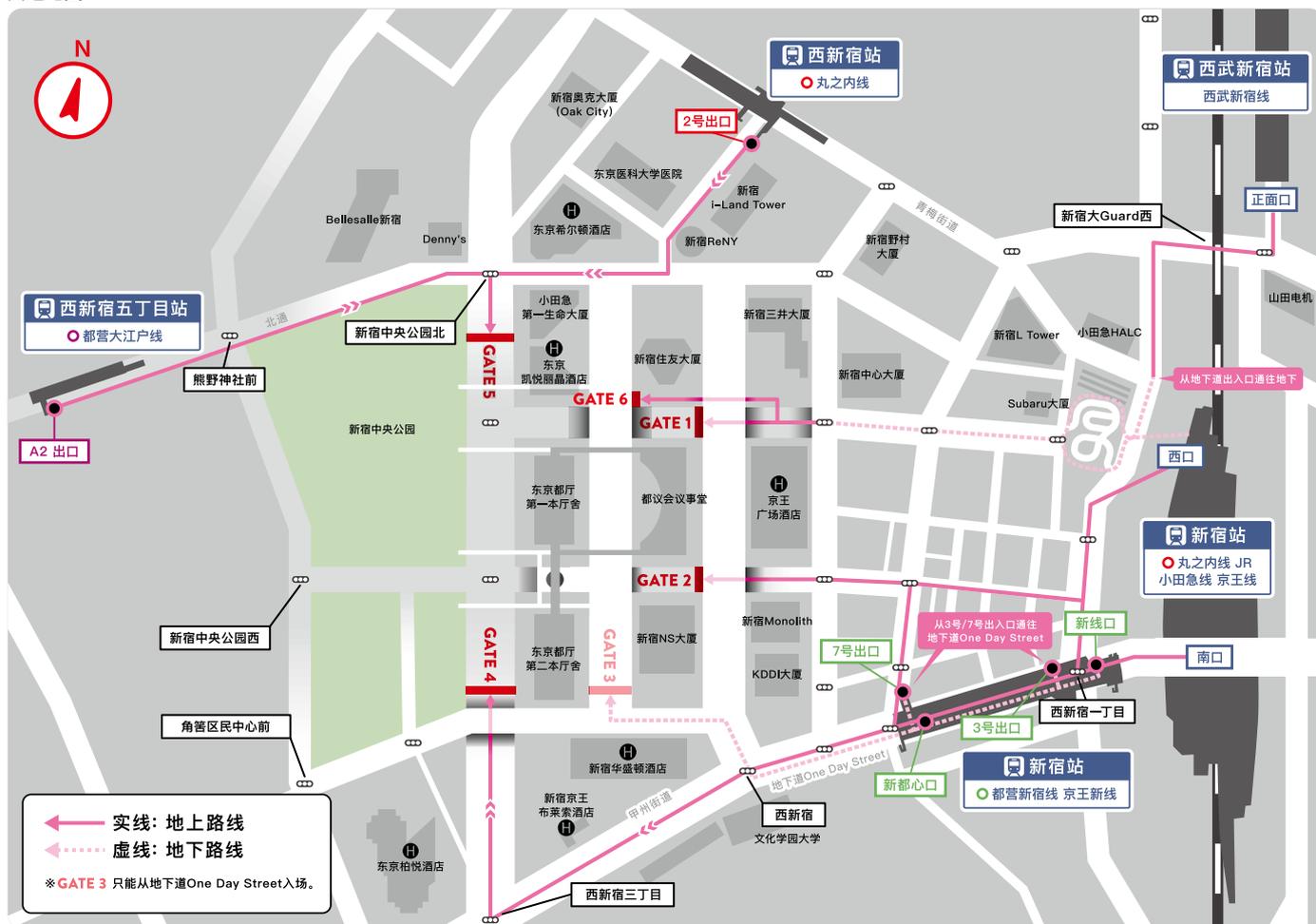


! 没有赶上8:45列队的选手,将从最后的队尾起跑。请注意,如果在9:10的起跑时刻没有到起跑区段列队,则不可参加赛跑。

注意

- 起跑区域周边有各种限制区划。请遵从工作人员的指示和导航。
- ※限制区划内,禁止选手以外的人士入场。
- 请勿在开场7:00前到场。7:00前在进入了限制区划内的选手,将请其暂且走出区外。
- 请勿于前一天在起跑区域周边露宿,否则可能会给附近的居民和设施带来不便。
- 到起跑区域来时,请勿以私家车接送或包租大巴士等方式入场。
- 起跑前或比赛中,请勿进出路线周边的饭店、大楼、地下街等,使用洗手间或更衣。此外,请注意,会场2层临时设置的洗手间可能会非常拥挤。
- 不可重新发行号码牌、计时芯片、入场门通行证。没有别上号码牌、没有系好计时芯片的选手,将丧失参加赛跑的资格。
- 都厅周边1层部分和2层部分为混在一起的立体结构。初次到访的人士,光临此地之前,请事前确认好包括从车站出发的路径。

交通地图



服装

- 参加比赛时,请穿着能清晰看到号码牌的服装。
- 用于防寒的塑料制品等,请勿丢弃在跑道上,否则会妨碍其他选手。

距离显示

- 距离显示到42公里为止,每隔1公里、以及在中间点,设置距离显示。
- 英里(Mile)显示,则每隔1英里,以及每隔5英里,设置距离显示。

洗手间

- 在跑道上,以招牌显示。
如厕时,请务必到指定的洗手间。
- 选手也可以使用路线沿途的东京地铁、都营地铁的一部分洗手间、7-11便利店的洗手间。去洗手间时,请注意行人的通行。

补给站

- 跑道上设有15个补给站(参照第19页)。
- 仅为邀请的选手和精英选手设置特别饮料。敬请谅解。
- 对于补给站以外的供水、供餐,主办方一概不负任何责任。

救护站

- 起跑区、跑道上、终点区设有救护站和医务室(参照第19页)。

收容关口检查点(Cut-Off Checkpoints)

- 由于交通、警备及比赛运营上的原因,将会关闭收容关口检查点(参照第19页)。关口检查点关闭后,禁止继续参加比赛。请遵从比赛裁判的指示。
- 即使是在检查点关闭时刻前,如果比赛裁判判断出选手显然将无法在截至关闭时刻为止到达检查点时,可能会命令该选手中止比赛。**

比赛途中弃权时

- 在收容关口检查点以外的途中弃权时
请向跑道上的“比赛裁判(穿深蓝色工作人员衣服)”报告您途中弃权,然后选择下述任一方法去终点区。
 - 到附近的收容关口检查点,乘坐收容巴士。
 - 乘坐最末尾的收容巴士。

赛跑中的注意事项

- 路线上执行交通管制,但是有一部分路线汽车会与选手并排行驶。此外,请充分注意,大会车辆有时会并排行驶。
- 因选手的赛跑状况等而异,有时会让行人横过跑道,敬请合作。
- 因为上洗手间等偏离跑道时,请注意车辆的通行。

领跑者

以下记录为目标,领跑者在跑道上奔跑。

- 目标到达终点时间(总时间)
3小时00分钟 3小时30分钟 4小时00分钟
4小时30分钟 5小时00分钟 5小时30分钟

- 领跑者以从响起起跑号炮到抵达终点线为止的记录为目标奔跑。

- 领跑者原则上只是速度的大致的标准,并非以准确的设定时间抵达终点线。



※去年的样子。

请协助紧急车辆通行等

- 大会中,如果发生事故、火灾等紧急事态,跑道上有时会有紧急车辆通行。此时,请您遵从跑道上工作人员的指示,让紧急车辆优先通行。
- 有时会要求选手停止赛跑。
紧急车辆通行时,敬请合作。

气象状况

- 当日天候有时会发生急剧变化。请各位选手采取防雨、防寒对策。特别是预想抵达终点线时间超过5个小时的选手,请做好充分的准备。

过去3年期间的3月1日的气象状况

年份	时间	天气	气温(°C)	湿度(%)	风向	风速(m)	平均气温(°C)	最高气温(°C)	最低气温(°C)
2017	9:00	晴後云	6.5	65	北东	2.3	6.3	11.1	1.4
	11:00		7.5	58	南	1.4			
	16:00		10.5	51	南	1.8			
2018	9:00	晴转晴	10.4	97	西北西	4.4	13.5	20.3	6.7
	11:00		12.9	85	北西	4.2			
	16:00		19.6	24	西	5.0			
2019	9:00	晴转少云	7.7	91	北北东	1.9	9.8	13.1	6.5
	11:00		9.6	77	北东	1.6			
	16:00		11.9	57	南南东	2.0			

到达终点后的流程

终点线

领取完赛物品… 领取水、选手袍服、全程完赛奖牌、铝保温毯、运动饮料和供给的食物。

领取随身物品 (仅限寄存在指定场所的参赛者、对于没有随身物品寄存的选手和慈善选手, 请参阅第15页)

更衣… 请在指定场所(帐篷等)内更衣。

*有些设施对您所携带的物品有安全检查, 请遵循员工的指示。

马拉松终点区

东京站前、行幸大道 / 大手町 / 日比谷大道

【比赛结束时间】

• 马拉松组 … 16:10 • 轮椅马拉松组 … 11:15

关于到达终点后的引导

根据号码牌的颜色, 选手将被区分到不同的区域。

※ 抵达终点后, 距离随身行李领取处约有600米至1.5公里。



⚠ 在终点区附近设置了各种限制区域, 请遵循工作人员的引导和指示。

⚠ 禁止作为接送服务的私家车及租赁巴士等驶入终点区。

⚠ 终点区的详细情况请参照P.21-22。

10公里终点区

日本桥

【比赛结束时间】

• 10公里组 … 10:50 • 轮椅10公里组 … 9:40

10公里终点区详情

CongresSquare日本桥2层有为10公里选手的家族、陪伴者设置的等候区。



⚠ 请勿在车站的洗手间、车站区域内更衣。

⚠ 请勿在本大赛主办方准备的更衣专用场所以外的地方更衣。

成绩、颁奖

正式成绩

从出发指令(发令枪)至终点为止的所需时间(净时间)。

※10公里并非公认成绩。

※关于完赛证书,请在预定于大赛结束后(3月中旬)发送的完赛证书通知邮件上确认,或者在大会官方网站的“我的参赛表格”上确认。

颁奖

• 10公里 11:10~12:00 (预计)

青少年/轮椅/视觉障碍者/智力障碍者/接受器官移植者组别:
男女各第1~3名

• 马拉松 13:30~ (预计)

① Wild Card Award: 准精英组的对象参赛者中男女各第1~3名

② 轮椅: 男女各第1~3名

③ 综合: 男女各第1~3名

④ Next Generation Athlete Award 2019:

在日本学生田径联合会登记的选手中, 男女各1名

终点

致没有寄存随身行李的各位选手

请按下述流程踏上归途。当日请遵从工作人员的引导。

领取选手纪念品后的流程

领取原创防寒雨披

踏上归途

※我们为没有寄存随身行李选手的家族设置了等候区（请参照第21-22页）。



致各位公益选手

我们为各位公益选手准备了结束后的公益选手更衣室。请遵从工作人员、志愿者的引导，向公益选手更衣室前进。

领取选手纪念品后的流程

在公益选手更衣室更衣

在各捐助单位团体的个别休息室休息（任意）

• 公益选手更衣室

（请参照第21-22页。）

大手町广场会议中心

东京都千代田区大手町2丁目3番地1号

〈交通〉

从东京地铁、都营地铁“大手町站”A5出口步行1分钟

从JR“东京站”丸之内北口步行7分钟



洗手间



救护所



更衣室

致Six Star Hopeful选手

如果您在2020年东京马拉松中跑完全程意味着您已经成功完成了“雅培世界马拉松大满贯（Abbott World Marathon Majors, AbbottWMM）”成为Six Star Finisher，那么大赛当日，您将在终点获得Six Star奖牌。

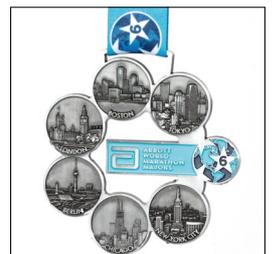
※Six Star Hopeful：马拉松选手在AbbottWMM的六个大赛（东京、波士顿、伦敦、柏林、芝加哥、纽约）当中，除东京以外的5个大赛均已跑完全程时，如果该选手在东京马拉松大赛中也在规定时间内跑完全程，就成为大满贯六星选手（Six Star Finisher）。

详情请阅览：

<https://www.marathon.tokyo/en/about/awmm/six-star-finisher/>

希望获得六星奖牌的选手，请立即在AbbottWMM官方网站（<https://www.worldmarathonmajors.com/claim-results/>）上创建资料页面并注册！只要创建资料页面，就能确认2006年以后的大赛的成绩，通过按下自己的成绩右侧的“**This is me**”按钮，该成绩就会反映到您的资料页面上。

完成了已跑完全程的5个大赛的注册并制作了资料页面后，发邮件 致stars@wmmajors.com，将您要参加东京马拉松2020赛跑的意思转告给该网站。您将会收到AbbottWMM团队发送的有关大赛当日领取奖牌的详细信息。



Six Star Finisher奖牌

关于举办大赛的最终决定

有关因灾害、坏天气等是否举办或中止大赛的发表，以下述日程和方法进行。

- 最终决定日期和时间：2020年3月1日（星期日）上午5:00
- 发表方法：在以下大赛官方网站发表。

电视台转播

●3月1日(星期日)

- 富士电视台(全国网络) 9:00~11:50 精英选手马拉松转播
- 富士电视台(关东地方广播) 12:00~13:00 市民选手转播
- CS富士电视台 8:50~11:00 轮椅马拉松比赛转播
- CS富士电视台 13:00~16:20 市民选手转播
- BS富士 17:00~20:00 精英马拉松

※预播和FOD决定后将在锦标赛官方网站上宣布。

收音机转播

●3月1日(星期日)

- 日本放送 9:00~12:00
“日本放送体育特辑
东京马拉松2020实况转播”

向参加者和助威者推荐! WEB、移动服务

已发表

东京马拉松软件

确认有关东京马拉松的信息!

- 将有关东京马拉松的有用信息汇集到一个软件上。
下载获取最新信息吧!



GooglePlay



AppStore

大赛当日

声援助威导航

确认您要声援助威的选手的时间和位置信息!

- 这是一项助威选手在大赛当日可以利用的服务，通过使用电脑、智能手机和平板电脑在地图上确认选手起跑后的时间和预测位置信息。以便声援助威的选手能抢先到达跑道，为他们的家人或朋友助威。



<http://p.marathon.tokyo/ouenavi/>

大赛当日

领先选手积分榜

确认排在前面的选手

- 显示居上位的选手通过每 5 公里地点时的名次和时间，观众能实时确认赛跑的状况。

2月1日(星期六)?

东京马拉松周2020

试跑路线也非常方便!

- 可以通过智能手机或电脑看的网络版，确认路线试跑时，兼作观光散步时非常方便的地图。



<https://www.marathon.tokyo/en/events/week/>

东京马拉松2020最新信息请访问

大赛官方网站 <https://www.marathon.tokyo/en/>



各种查询请致电 ※查询时，请您仔细确认电话号码，以免打错电话。

东京马拉松报到中心受理时间:

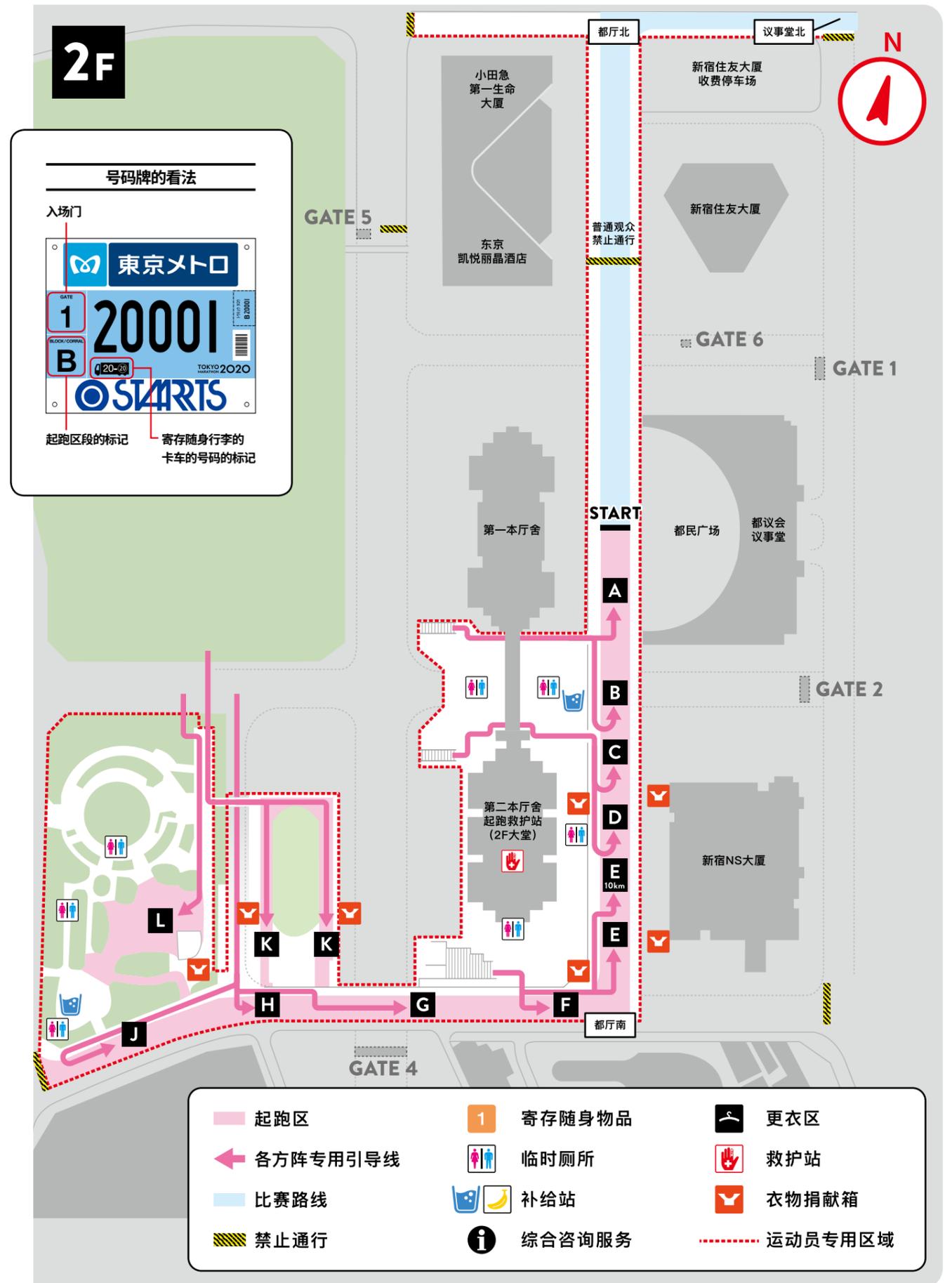
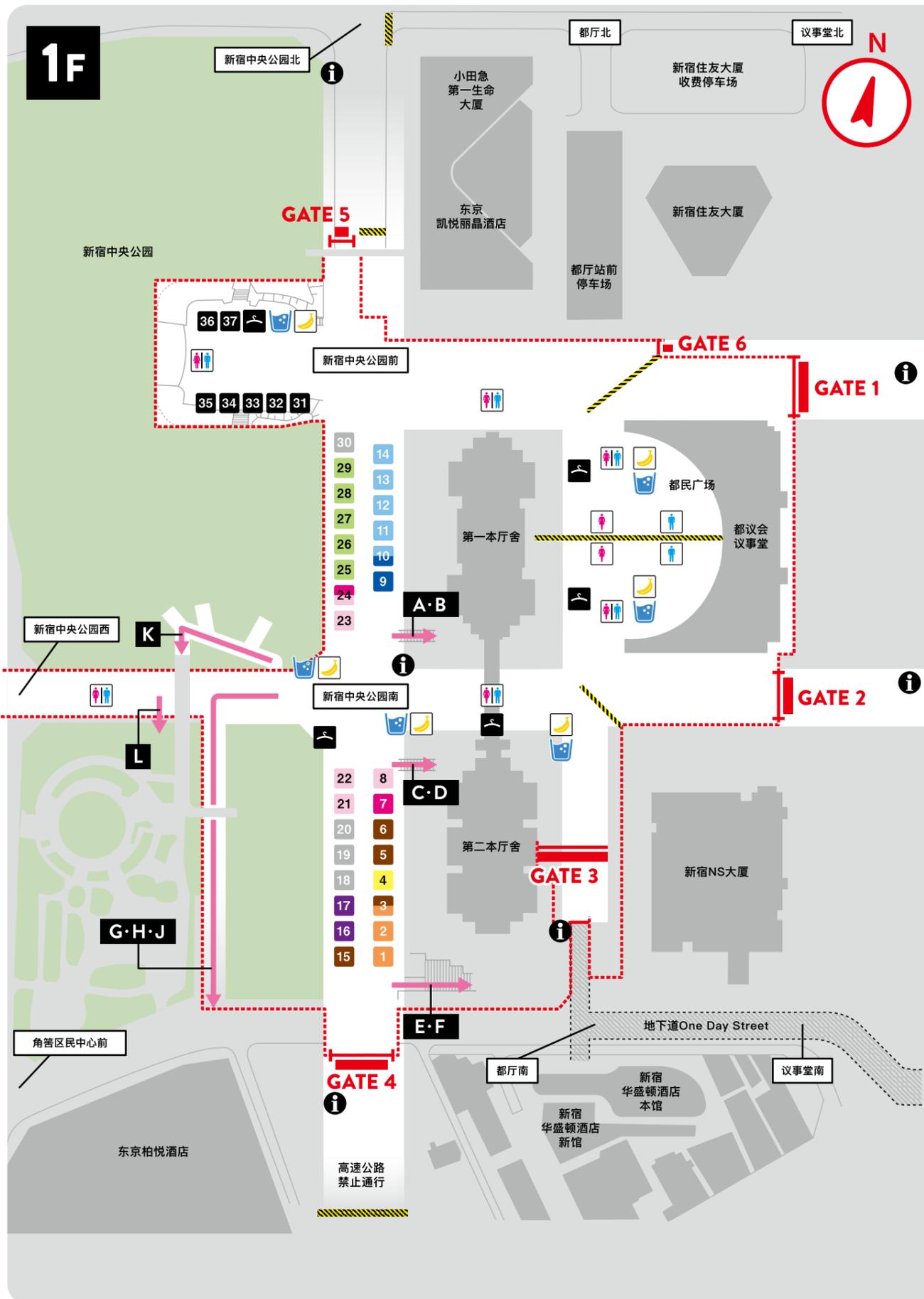
TEL: +81-3-6891-9417 2月26日(周三)为止(周六及节假日除外).....1:00 p.m. - 5:00 p.m. 日本时间

东京马拉松EXPO 2020帮助中心受理时间:

TEL: +81-80-2233-7758 2月27日(周四)~2月28日(周五)10:30 a.m. - 8:00 p.m. 日本时间
2月29日(周六) 10:30 a.m. - 7:00 p.m. 日本时间
3月1日(周日)(大会当天)..... 5:00 a.m. - 5:00 p.m. 日本时间

起跑区地图

※推荐打印尺寸：A3号纸



路线全图（东京都厅至东京站前、行幸大街）

※推荐打印尺寸：A3号纸

收容关口 (检查点)	地点	10km关门时间		赛事分段关门时间	
		轮椅	10公里	轮椅	马拉松
5.6公里收容关口	饭田桥中心广场前	9:25	10:30	9:25	10:30
9.9公里收容关口	日本桥南诘	-	-	9:40	11:00
10公里终点	日本桥交叉点	9:40	10:50	-	-
14.6公里收容关口	驹形桥西诘交叉点	-	-	9:50	11:40
19.7公里收容关口	深川一丁目交叉点	-	-	-	12:30
25.7公里收容关口	浅草桥交叉点	-	-	-	13:20
30.1公里收容关口	数寄屋桥交叉点	-	-	10:40	13:55
34.2公里收容关口	札辻交叉点	-	-	-	14:35
39.8公里收容关口	新桥四丁目交叉点	-	-	11:05	15:45
42.195公里终点	东京站前、行幸大街	-	-	11:15	16:10

救护所设置地点		
名称	公里地点	设置地点
起跑救护所	起跑地点	东京都厅第二本厅2层入口
5公里救护所	5.8km	饭田桥中心广场前
10公里救护所	9.9km	日本桥西川大楼旁边道路上
10公里终点救护所	10.0km	CongresSquare 日本桥前
15公里救护所	14.6km	驹形桥西诘交叉点
20公里救护所	19.8km	深川一丁目交叉点
22公里救护所	21.7km	清澄庭园公园广场
24公里救护所	24.2km	安田学园
26公里救护所	25.7km	浅草桥(京叶道路起点道路上)
28公里救护所	28.0km	花王总公司大楼旁边
30公里救护所	30.1km	数寄屋桥交叉点
32公里救护所	31.8km	新桥四丁目交叉点东
34公里救护所	34.2km	BANDAI NAMCO 未来研究所附近(住友不动产三田大楼)
36公里救护所	36.0km	City Heights 桂坂内
38公里救护所	37.9km	东京都障碍者福祉会馆前
40公里救护所	39.8km	新桥四丁目交叉点西
终点救护所	42.195km	终点地点
大手町金融城医务室	到达终点之后	大手町金融城 会议中心内
大手町城救护所	到达终点之后	大手町城 会议中心内
丸之内救护所	到达终点之后	东京海上日动大楼新馆旁边
马场先门救护所	到达终点之后	马场先门
MY PLAZA 大厅医务室	到达终点之后	丸之内 MY PLAZA
东商大礼堂医务室	到达终点之后	丸之内二重桥大楼内
国际会议中心救护所	到达终点之后	东京国际会议中心 E1 大厅内

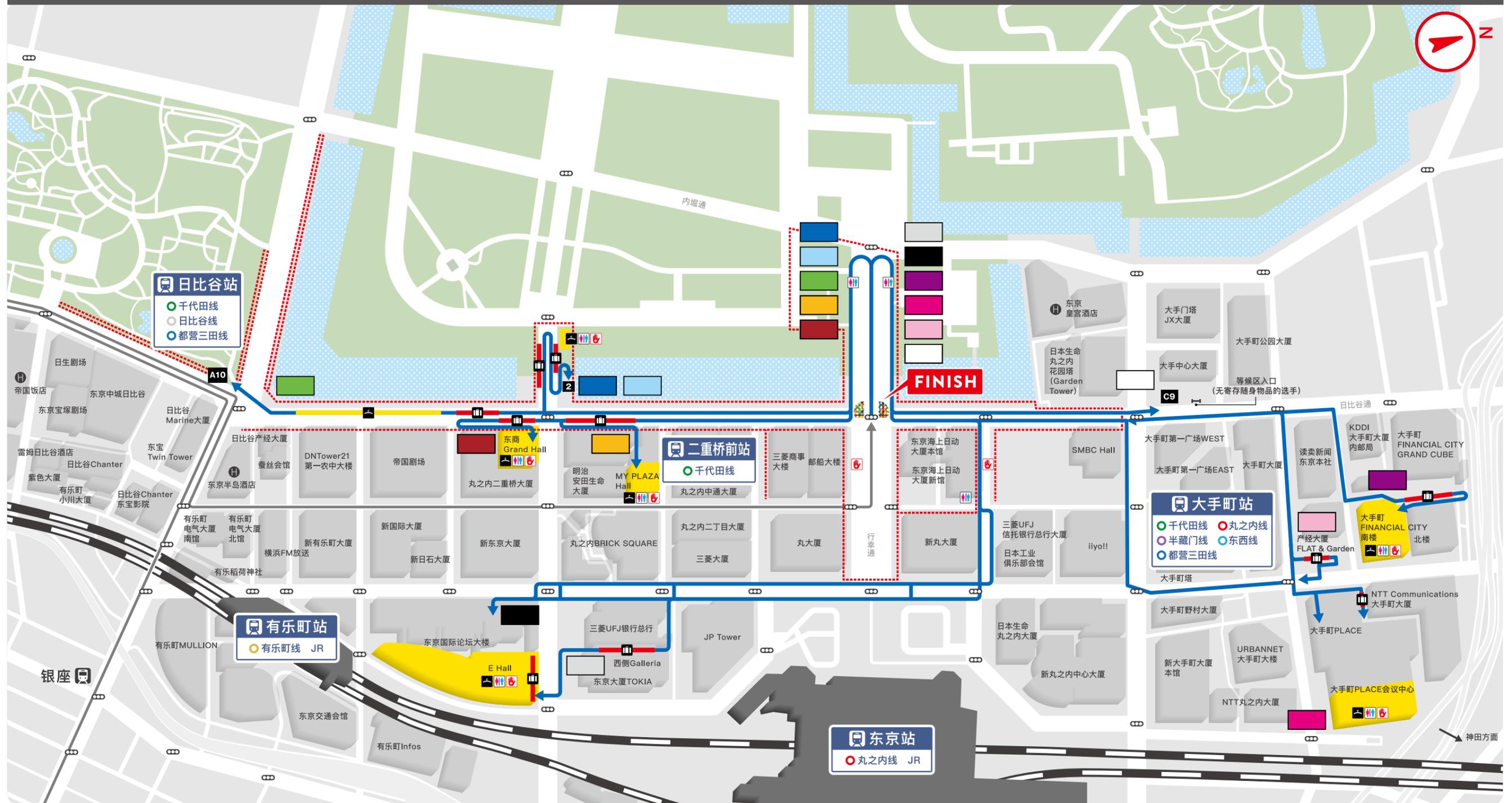
名称	咸梅	巧克力 (单块包装)	羊羹	奶油面包	香蕉	Calorie Mate 果冻(苹果)	橘子	葡萄糖	盐糖	LUNCH PACK (花生)	BODY MAINTÉ 果冻(预定)	海绵
起跑					○					○		
17公里补给站					○		○		○			○
22公里补给站			○			○	○		○			○
27公里补给站	○	○		○								○
32公里补给站		○	○		○				○			
38公里补给站	○				○							
日本桥10公里					○					○	○	
东京站					○					○	○	

※截至2019年12月31日



终点区地图

※推荐打印尺寸：A3号纸



- 更衣区
- 返还随身物品
- 厕所
- 救护站
- 比赛路线
- 选手完赛后的路线
- 一般管制区域

号码牌颜色				
		RUN as ONE准精英、大众选手		大众选手
		大众选手		慈善跑选手
		大众选手		大众选手
				无寄存随身物品的选手

10km FINISH AREA

号码牌颜色

在Congres Square日本桥2楼为参赛选手的家人及陪同人员设置了等候区。

- 更衣区
- 返还随身物品
- 厕所
- 救护站(10km选手用)
- 补给站



终点、10公里终点还备有“任何人均可使用的更衣室”。希望利用时,请向现场的工作人员查询(并非在所有的更衣空间都设有“任何人均可使用的更衣室”)。