



富士山マラソン 2024

11/24(日)
開催!!

Presented By **SPORTS DEPO**

【主催】日刊スポーツ新聞社／富士河口湖町／一般財団法人山梨陸上競技協会／一般財団法人アールビーズスポーツ財団
【共催】一般社団法人日本パラ陸上競技連盟 【主管】山梨陸上競技協会 【特別協賛】スポーツデポ
【協賛】PIECLEX、フジパン、味の素、フォトクリエイト、アスリートコーラ 【オフィシャルサプライヤー】株式会社蒼天



◆◆◆◆◆ チャリティファンラン参加のご案内 ◆◆◆◆◆

この度は「第13回富士山マラソン」にお申込みいただき、ありがとうございます。
この参加案内を大会当日までによくお読みいただいたうえで、ご来場ください。

※有料事前送付をお申込みの方は、アスリートビブス(ナンバーカード)と記録計測用ランナースチップを大会当日、必ずご持参ください。

公式ホームページ <https://mtfujimarathon.com/>



富士河口湖町長
渡辺 英之



日刊スポーツ新聞社
代表取締役社長
高田 誠



一般財団法人
山梨陸上競技協会
会長
野口 英一



はじめまして昨年の12月7日より富士河口湖町長に就任しました渡辺英之と申します。どうぞ宜しくお願いいたします。

「第13回富士山マラソン」にご参加されますランナーの皆様、ようこそ富士河口湖町にお越しくださいました。町民を代表して心から歓迎申し上げます。

新型コロナウイルスが第5類に移行されました昨年の5月以降、国内外より本町を訪れるお客様の数もいち早く回復に転じ、さらに今シーズンにおきましては人気の観光スポットを中心に相当な賑わいを見られるなかで、このように盛大に富士山マラソンを開催できますことを大変嬉しく感じるところです。

本大会はコースの大半が世界文化遺産の構成資産である湖のほとりであり、様々な景色がランナーの皆様をおもてなしいたします。紅葉が残る絶好の季節の中、皆様に精一杯の走りの中で、美しい景色を堪能していただければと思います。そして、昨年にも増して走ることの喜びや感動が永く心に刻まれ、機会あるごとに当町を訪れていただく事をご期待申し上げます。

日頃より当町には、海外からも多くの観光客にお越しいただいておりますが、本大会は55ヶ国からのエントリーがあり、6割以上が海外選手となっております。他の大会では類を見ないことであり、本大会が海外においても高く評価されていることを大変うれしく思います。

結びに、本大会の開催に際しまして、大会関係者の皆さま、ボランティアの皆さま方の多大なるご支援とご協力で心から感謝申し上げますとともに本大会の成功と選手の皆さまが無事に目標を上回る好タイムで完走できることを祈念いたしまして歓迎のことばといたします。

「第13回 富士山マラソン」にご参加頂き、ありがとうございます。主催者一同、心より歓迎申し上げます。富士山マラソンは、2012年に36回の歴史を数える河口湖日刊スポーツマラソンが富士山マラソンと大会名称を変え、都市型マラソンとは一線画す、国際観光地の卓越した景観とエンターテインメント性で「世界一のリゾート・エンタメマラソン」を目標にスタートしました。今年も世界遺産の構成資産である河口湖と西湖のまわりを巡るコースがランナーの皆様をお迎えいたします。過去にはベルリンマラソンスタッフから「世界でもっとも美しいコース」と称された富士山マラソン。海外ランナーからの人気が高くなり、河口湖、西湖、富士山が一体となって絶景をみせてくれます。その雄大な景色を心ゆくまでお楽しみください。

エントリー種目はフルマラソン、約17キロの河口湖1周、チャリティファンランとし、数あるマラソン大会の中から「富士山マラソン」を選んでいただけるよう取り組みました。今大会は、募集受け付け開始から1カ月ほどで全種目定員に達し、その人気ぶりに改めて感謝申し上げます。引き続きアスリートファーストで安全・安心な大会作りで徹して参ります。

大会前日にはウエルカムウオーキングも実施し、ご参加いただく皆様は富士河口湖町で最高の1日をお過ごしいただけるように開催させていただきます。

最後になりますが、大会の開催に当たり、万全の準備、ご協力をいただきました地元・富士河口湖町、競技主管の山梨陸上競技会、地域の交通を指導いただく富士吉田警察署、緊急時の配備をいただく富士河口湖消防署、ならびにご協賛の各社、各協力団体の皆様、そして、ご参加いただく全てのランナーの皆様は厚く御礼申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

今年も富士北麓地域を舞台に「富士山マラソン」が開催できますことを大変うれしく思います。ご支援とご協力をいただいている皆さまに深く感謝申し上げます。また、国内外からエントリーいただいたランナーの皆さまを心より歓迎いたします。雄大な富士山と、河口湖、西湖の美しい景観が皆さまをお迎えいたします。

大会は伝統ある「河口湖日刊スポーツマラソン」から衣替えしてスタートしました。日本陸上競技連盟公認の「フルマラソンコース」(42.195km)、湖畔の紅葉が美しい「河口湖1周」(約17km)、12歳以上が対象の「チャリティファンラン」(約10.5km)と、多彩なコースを用意し、それぞれのレベルに合わせて完走や自己記録更新に挑むことができます。ぜひ、ランナーの皆さまには晩秋の富士北麓の自然美を楽しみつつ、爽やかな汗を流していただきたいと思います。

昨年、世界文化遺産登録10周年を迎えた富士山は、国際的な観光地として海外から大勢のお客様をお迎えしております。今大会にも国外から多くのエントリーをいただき、国際色豊かなレースとなっております。ぜひ、ランナー一同の国際交流の場としても有意義な機会となることを期待いたします。また、大会ではチャリティファンランの出場者1名当たり223円を、富士山の環境保全活動基金に寄付しております。ランナーの皆さまも、大会への出場を通じて世界に誇る霊峰や、構成資産である二つの湖の魅力に触れ、あらためて自然保護や景観保全に対する意識を高めていただけたら幸いです。

結びに、富士河口湖町をはじめとする関係団体、ご尽力をいただいている関係者の皆さまに重ねて御礼を申し上げます、ごあいさつといたします。

タイムスケジュール

11月23日(土)

- 12:00 前日受付開始(船津浜平浜)
- 14:00 ソニック・ウェルカムウォーキング スタート
- 15:00 ランナー歓迎セレモニー
- 19:00 前日受付終了

11月24日(日)

- 7:00 会場オープン
- 7:00 ①当日受付開始(大池公園)
- ②荷物預け開始 9:00まで ※時間厳守
- 8:15 交通規制順次開始
- 9:00 開会式
- 9:20 スタート(大池公園)
- 12:20 競技終了
- 14:00 荷物返却終了(大池公園)
- 14:00 会場クローズ(大池公園)
- 16:00 アフターセレモニー開始(船津浜平浜)
- 18:00 アフターセレモニー終了・マルシェ終了(船津浜平浜)
- 18:30 駐車場行きシャトルバス最終便
- 18:30 会場クローズ(船津浜平浜)

安全ピンのご持参にご協力をお願いします

富士山マラソンは余計なゴミを出さないことを目標に、富士山周辺の環境保護に努めています。アスリートビブス(ナンバーカード)を留める安全ピンのご持参にご協力いただきますようお願い申し上げます。
お忘れの方は受付、ヘルプデスクで予備の安全ピンをお受け取りください。

ランナー受付について

有料事前発送の方

有料事前発送(アスリートビブス(ナンバーカード)、ランナーズチップ)をお申込みの方は、大会前日・当日の受付はございません。アスリートビブス(ナンバーカード)とランナーズチップは忘れずに必ずお持ちください。

※当日、アスリートビブス(ナンバーカード)・ランナーズチップを紛失、または当日忘れた場合は「アスリートビブス(ナンバーカード)・ランナーズチップ再発行所」にて有料で再発行します。
※再発行料 アスリートビブス(ナンバーカード)：1,000円、ランナーズチップ：1,000円

前日・当日受付の方

前日、当日受付の方は、WEBより参加票を印刷、またはスマートフォンで受付に提示してください。詳細は11月11日(月)頃にメールでご案内いたします。

お問い合わせ

大会に関するお問い合わせ

「富士山マラソン大会事務局」
(株)アールビーズ 内

～11月22日(木)まで

mtfuji42195@runners.co.jp

11月23日(土) 12:00-19:00
11月24日(日) 6:00-18:30

TEL.070-1053-6180
TEL.080-4138-3184

大会当日救護本部

11月24日(日) 6:00-16:30

TEL.0555-72-4922
TEL.080-4383-7660

宿泊に関するお問い合わせ

富士急トラベル事業推進本部
富士山マラソン係

TEL.0555-24-5960

メール：event229@fujikyuu-travel.co.jp

営業時間 9:00-18:00(土日・祝日は休業)

詳細情報は富士山マラソン公式ホームページにて

<https://mtfujimarathon.com>



チャリティファンランご参加の流れ

事前送付(有料)
をお申込みの方

大会会場にて前日
受付をおこなう方

大会会場にて当日
受付をおこなう方

11月11日頃

駐車券事前郵送(申込者のみ)

11月
11日
頃

アスリートビブス
事前郵送(申込者のみ)

11月23日(土) 船津浜平浜

12時~19時
ランナー受付

- アスリートビブスセット
- 荷物袋(申込者のみ)
- 参加記念品(申込者のみ)

5時 駐車場オープン、6時 駐車場シャトルバス運行開始(申込者のみ)

7時~8時50分
ランナー受付
(大池公園)

- アスリートビブスセット
- 荷物袋(申込者のみ)
- 参加記念品(申込者のみ)

7時~9時 荷物預かり(申込者のみ・大池公園)

9時05分 スタート整列開始(大池公園)

9時20分 スタート(大池公園)

12時20分 フィニッシュ制限時刻

16時 アフターセレモニー(船津浜平浜)

18時30分 駐車場行きシャトルバス最終便(船津浜平浜)

18時30分 会場クローズ(船津浜平浜)

11月24日(日) 大池公園

アクセス (河口湖駅～会場)



バスツアーのご案内

おすすめポイント

大会当日朝に新宿駅・新横浜駅から河口湖駅へ行く直行バスです。河口湖駅から会場までは歩いて10分!ツアー参加者専用の更衣室、荷物預かり所もご用意しています!

新宿駅 新横浜駅 からの
 便利な **日帰りバスツアー!**

宿泊ツアーも
 ございます!

富士急トラベル
アクセスツアー 詳細はこちら

専用荷物預かり&更衣室が大人気!!

大会当日、バスツアー参加者専用の荷物預かり・更衣室を船津小学校校庭内「船津地区公民館」に開設(無料)しますのでご利用ください。
 ご利用の際はツアー案内書の提示が必要となりますので必ずお持ちください。提示のない場合はご利用いただけませんのでご注意ください。手荷物(荷物預け袋)は、船津浜平浜駐車場の荷物預かり所をご利用ください。

開設時間 6:30~16:00
 ※貴重品はお預かりできません。

事前お申し込みをされた方のみ 駐車場・シャトルバスのご案内

駐車場は事前にお申し込みされた方のみご利用いただけます。駐車場お申し込みをされていない方は公共の交通手段をご利用ください。



●富士山パーキング (RUNNET GLOBAL. 海外エントリー者のみ)

〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田5597-84

①河口湖総合公園駐車場 (河口湖1周のみ)

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津

②大石公園駐車場 (フルマラソン、ファンランのみ)

〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2525-11

③真如苑 (真澄寺別院) 駐車場 (フルマラソン、ファンランのみ)

〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石字湖中2585-124

④もみじ回廊第1駐車場 (河口湖1周のみ)

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口1806-1

⑤河口湖漕艇場駐車場 (フルマラソン、ファンランのみ)

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口

⑥河口湖南中学校駐車場 (河口湖1周のみ) ※シャトルバスなし

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1164

⑦河口湖北中学校駐車場 (フルマラソン、ファンランのみ)

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口3210

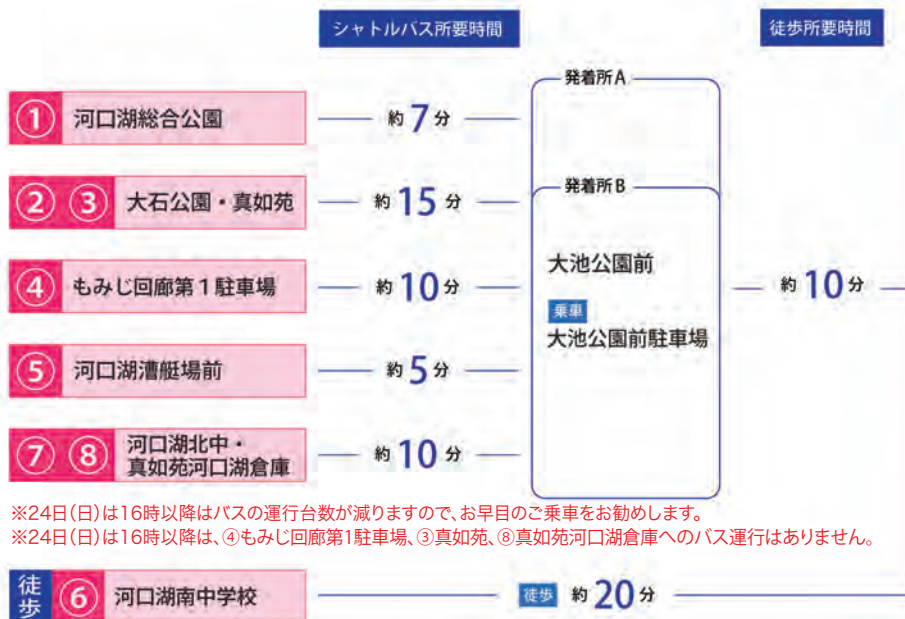
⑧真如苑河口湖倉庫駐車場 (フルマラソン、ファンランのみ)

〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口659-5

※河口湖南中学校からは徒歩で移動をお願いします。

※河口湖南中学校を除く各駐車場から会場周辺まで随時シャトルバスを運行します。

駐車場 (開門 5:00) シャトルバス運行 往路6:00~7:45 復路12:30~18:30



指定駐車場は
当日のみ駐車可

違法駐車は
レッカー移動
されます。
ご注意ください。

①駐車場

◆河口湖商工会 (発着所A)

〒401-0301 山梨県南都留郡
富士河口湖町船津2088-2

シャトルバス発着所

②③④⑤⑦⑧駐車場

◆大池公園駐車場 (発着所B)

〒401-0301 山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6713-18

11/24(日) 大会当日の
交通情報はここでチェック!

★iHighway中日本
<https://ihighway.jp/>



★公式ホームページ
<http://mtfujimarathon.com>



★X(旧Twitter)富士山マラソン事務局 @fuji42195
<https://twitter.com/fuji42195>



「@fuji42195」を
フォローしてください。

前日受付会場マップ



スタート フィニッシュ
(フルマラソン・河口湖1周)



荷物預け



EXPO
ブース



マルシェ
(飲食ブース)



参加記念品
引換



アスリート
ビブス
引換



着替え/
トイレ



トイレ



救護

EXPOブース

SPORTS DEPO

PIECLEX
A Murata Company

フジパン **amino VITAL**

ATHLETE COLA **ALL SPORTS community**

富士山マラソンオフィシャルSHOP
BRING 衣類回収ブース

立入禁止エリア

表彰ステージ
歓迎セレモニー会場

河口湖

平浜

会場入場口A

※24日8時~16時封鎖

ファンラン
スタート・フィニッシュ会場

更衣室
(山澄園)

船津浜

林作公園

派出所

総合インフォメーション

GATE D
会場入出場口D

GATE C
会場入出場口C

GATE B
会場入場口B

※24日8時30分~16時封鎖

河口湖駅

137

<会場MAP (Google Map)>



チャリティファンラン スタート・フィニッシュ (大池公園)

■給水・給食

| 給水所 | 山梨中央銀行前 | 富士御室浅間神社 駐車場 |
|-----|----------|--|
| 距離 | 約5km | 約8.5km |
| 給水 | スポーツドリンク | 水 スポーツドリンク |
| 給食 | | バナナ 山梨名産品 フジパン (パンを提供) |

※給水は全て紙コップで提供します。

給水紙コップのリサイクルにご協力ください

給水所の約30～50m先に紙コップリサイクル専用のゴミ箱が設置されているので、必ずその中に捨ててください。(紙コップ以外は入れないでください)

※大会当日、給食の内容が変更になる場合があります。
※本大会ではパーソナルドリンクの受付はありません。

■距離表示

チャリティファンランの距離表示はありません。

■計測ポイント

フィニッシュタイム(グロスタイム)のみ計測します。順位はつきません。

■トイレ

会場内および各給水所、コース上に仮設トイレおよび協力施設によるボランティアトイレがあります。

■制限時間

スタート号砲より3時間(12:20まで)

※事故防止のため、競技終了後のランナーの車道走行を禁止します。
※制限時間はグロスタイム(号砲からの計測記録)による時間設定となります。

■途中棄権

リタイアするランナーは、手を上げて近くのスタッフに声をかけてください。途中棄権した場合は、フィニッシュエリア(フィニッシュライン)を通過せず、コースアウトしてください。



大会当日(11月24日)電車 運行情報(抜粋)

新宿駅よりJR中央本線特急で約65分、大月駅より富士急行線特急に乗り換え約50分、河口湖駅下車。河口湖駅より会場まで徒歩10分

都心からJR東日本・富士急行線乗り換えで来場可能です。

会場へご来場されるとき列車時刻表

(2024年11月現在)

| | |
|------|---|
| 定期列車 | 東京発 4:59 → 高尾発 6:14 → 大月着 6:51 / 大月発 7:03 → 河口湖着 8:00 |
| | 武蔵小金井発 5:12 → 立川発 5:23 → 高尾発 5:43 → 大月着 6:19 / 大月発 6:36 → 河口湖着 7:33 |
| | 東京発 5:29 → 高尾発 6:42 → 大月着 7:19 / 大月発 7:24 → 河口湖着 8:19 |

第13回富士山マラソン開催に際し、JR東日本と富士急行線では、新宿・多摩エリアと河口湖を結ぶ臨時電車を運転します。詳しくは「JR時刻表」をご覧ください。JR東日本の駅の窓口、もしくは富士急行線・富士山駅(TEL: 0555-22-7133)へお問い合わせください。

| 富士山マラソンに合わせた増発列車 | 列車名 | 発駅・発時刻 | 着駅・着時刻 | 備考 |
|------------------|-----------|---------|----------|----------|
| | 特急富士回遊89号 | 新宿 5:21 | 河口湖 7:15 | 全車普通車指定席 |

お帰りの列車時刻表

| 列車名 | 発駅・発時刻 |
|---------------------|-----------|
| 普通 | 河口湖 12:58 |
| 普通 | 河口湖 13:31 |
| 富士回遊32号 | 河口湖 14:10 |
| フジサン特急 | 河口湖 14:26 |
| 普通 | 河口湖 14:40 |
| 特急富士回遊36号 | 河口湖 14:55 |
| 普通 | 河口湖 15:21 |
| 特急(一般車両代替) | 河口湖 15:37 |
| 特急富士回遊88号(富士山マラソン号) | 河口湖 15:53 |
| 普通 | 河口湖 16:02 |
| 特急富士回遊78号 | 河口湖 16:22 |
| 特急富士回遊44号 | 河口湖 16:45 |
| 普通 | 河口湖 17:01 |
| 普通 | 河口湖 17:20 |
| 特急富士回遊48号 | 河口湖 17:33 |
| 普通 | 河口湖 17:50 |
| 普通 | 河口湖 18:14 |
| 普通 | 河口湖 18:34 |

※「特急列車」ご利用には乗車券のほかに特急券が必要です。(河口湖～富士山間を除く)

【注意事項】

- ・当日、列車の遅延により所定の接続ができない場合があります。
- ・指定券を購入された列車について、大会が中止となっても予定どおり運転された場合、指定券の払い戻しにはJR所定の手数料が発生します。あらかじめご了承ください。
- ・当日の運行状況等により、到着時刻が大幅に遅れる場合があります。スタート時刻に間に合わない場合もございますので予めご了承ください。

- ・当日の運行時刻については富士山麓電気鉄道のホームページをご確認ください。

指定券は 乗車日1ヶ月前の10時00分 から、JR各駅のみどりの窓口又は主な旅行会社、「指定席券売機」「えきねっと」でご購入いただけます。

「特急富士山マラソン号」は全車指定席です。ご予約には「えきねっと」が便利です!

全国のJR線の新幹線・特急列車(一部を除く)のきっぷをお申込みいただける「えきねっと」では、1ヶ月と1週間前から指定席の事前申込が可能です。(会員登録無料: www.eki-net.com)

※事前申込をされても、実際の発売手配は乗車日の1ヶ月前の10時00分からです。満席等の理由により座席をご用意できない場合もあります。

※河口湖駅では「えきねっと」でご予約いただいた指定券の受取はできません。



チャリティファンラン記録証について

大会当日には速報の記録証を大会公式ホームページよりダウンロードできます。



#富士山マラソン #fuji42
で富士山マラソンをどんどん拡散してください!
目指すはトレンドでランクイン!



X (旧 Twitter)
@fuji42195



Facebook
@mtfujimarathon



Instagram
fujisan_marathon

で検索

スポーツデポブースでランナー必須アイテムをゲット！

スポーツデポは、マラソン大会必須アイテムを多数揃えてランナーの皆さんをお待ちしております。

当日は、テーピング、ソックス、キャップなど出走時の必需品を取り揃えております。

また、ラングローブ、ネックカバー、ウインドブレーカーなど豊富な防寒アイテムを取り揃えておりますので、出走前の防寒対策もバッチリ！

ぜひ一度お越しいただき、チェックしてみたいはいかがでしょうか。

さらに、ランナー必須のスポーツデポ限定“アミノバイタル®マラソン完走セット”もご用意しております。お好みのアイテムをゲットし、富士山マラソンを最高のレースにしましょう！

SPORTS DEPO



防寒におすすめ
ラングローブ



防寒におすすめ
ウインドブレーカー



アミノバイタル®
マラソン完走セット

掲載URL(公式オンラインストアやアプリのリンク): <https://store.alpen-group.jp/>



PIECLIX

A Murata Company



ピエクレックスは、村田製作所の100%子会社として、企業ビジョン「“でんき（電気）のせんい（繊維）”で世界を変える」を掲げ、トウモロコシやサトウキビなど植物由来のポリ乳酸を原料としている電気の繊維「ピエクレックス」を通じた革新を推進しています。

特徴1 電気の繊維による「抗菌」

ピエクレックスは人の動きにより繊維が動くと微弱な電気を発生させ、抗菌効果を発揮します。抗菌剤の塗布ではなく繊維自体の抗菌性によるものですので、安心してご使用いただけます。また、洗濯を何度行っても効果は持続します。

特徴2 循環インフラ「P-FACTS」

ピエクレックスは繊維をつくるだけでなく、消費者が気軽に環境貢献を感じられる循環インフラまで提案します。それが、循環インフラ「P-FACTS」(ピーファクツ)。使い古して廃棄される洋服などの繊維製品は、資源として回収された後、分解され堆肥となります。堆肥は農業や林業に利活用され、植物へと戻ります。



ピエクレックス
ブランドアンバサダー
武井壮さん



YouTube 配信中!



今大会では、参加者全員に「ピエクレックス マグちゃん」富士山Ver.を特別提供しております。

フジパン

エネルギー補給に

黒コッペ

1個あたり エネルギー 521kcal

おいしさの
ポイント

沖縄県産黒糖
やわらかい生地とクリームが最高のバランス



※2023年菓子パン部門 出荷量より算出

フジパンで
いちばん
売れてる
菓子パン



フジパンが応援するランナーを応援
やって参る!

ほくも入ってるよ

©ネオバタくん

フルマラソン、ファンラン、河口湖1周のコース途中にあるエイドステーションにて「黒コッペ」を配布します

フジパンは富士山マラソンのランナーを応援します

「アミノバイタル®」が富士山マラソンをサポート!

当日のコンディションを支えるアミノ酸「アミノバイタル® プロ」をはじめとした「アミノバイタル® シリーズ」をスタート前とフィッシュ後にご提供!
さらにレース中のランナーの皆さまもサポートすべく、大会前日・当日にはブースでの特別販売も実施します。



オールスポーツコミュニティから 当日の写真販売サービスのお知らせ!

**ALL SPORTS
community**

第13回富士山マラソンでは、スタートからフィニッシュまで
オールスポーツコミュニティのプロカメラマンが、みなさまの勇姿を撮影します!
写真は、後日インターネットで閲覧・購入できます。

大会終了後、写真公開通知のメールを希望される方はこちら!





Palatinose
持続性エネルギー源



ラストまで頑張りたいランナーを応援しています。

『限界の一步先へ アスリートコーラ』

持久系スポーツに適したコーラ

パラチノース配合で効率的に糖分摂取ができ、

天然由来の成分にこだわった身体にやさしい

持久系コーラです。

ぜひブースへお立ち寄りください。

詳しくはこちらへ



Mt.FUJI International Marathon

公式グッズ

大会会場で前日・当日販売します！

T-SHIRTS



¥4,500 (税込)
Kids ¥2,500 (税込)



¥4,500 (税込)
Kids ¥2,500 (税込)



¥4,500 (税込)
Kids ¥2,500 (税込)



¥4,500 (税込)
Kids ¥2,500 (税込)

TOWEL



¥1,500 (税込)
35cm x 100cm

TOTE BAG



¥3,500 (税込)
50cm x 35cm x 16cm

富士山マラソンはマラソンチャレンジカップ (MCC) 加盟大会です。



Marathon Challenge Cup

MCCは、フルマラソンに初めて挑戦するランナーから日本記録を目指すトップランナーまで、マラソンを走るすべてのランナーを応援するプロジェクト。

※主催：一般財団法人アールピーズスポーツ財団

詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。

<http://www.marathon-cc.com/>

MCC加盟大会に出場したランナーには、下記のような特典があります。

- 1 MCC加盟大会オリジナルデザインの「自己ベスト達成」「初フルマラソン完走」「サブ3 (サブ3.5) 達成」「年間自己ベスト」記録証をダウンロードできます。
- 2 合計1000km走破を目指す「MCCグランドスラム1000」の対象大会です。
- 3 RUNNETの大会結果画面上で、富士山マラソンの1歳刻みランキングを表示します。1歳刻みランキング (男女別) 1位の方すべてにRUNPOを贈呈 (付与) します。※付与申請操作が必要です。
- 4 目指せ賞金「MCC年間大賞2024」！大会参加においてチャレンジしたこととその成果を応募すると表彰者には[大賞]20万×1名 [優秀賞]5万×10名が贈呈されます。詳しくはMCC公式HPをご覧ください。

●大会公式アプリ



マラソン
出走前の

健康セルフチェックリスト

ランニングイベントの参加者がレース中やゴール後に倒れたという報道を時に見聞きします。

持病や健康診断での異常の有無にかかわらず、大会当日の体調不良や疲労が原因で、予期せぬ症状が現れる場合もあります。スタート前に、今一度ご自身の身体をセルフチェックし、無理なく安全にレースを楽しみましょう！

下記の項目に1つでもあてはまる方は、走ることを控え医師に相談してください。

- 37.5 度以上の発熱がある ※大会当日、発熱がある場合は、出場を見合わせてください。
- かぜ症状（頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、倦怠感、寒気など）がある
- 腹痛、下痢、吐き気がある
- 血圧が高い（5 分間安静にしても最高血圧が 140 以上）
- 脈が速い、脈に不整がある（5 分間安静にしても脈拍が 90 以上）
- 運動時以外にも息切れがある
- 最近、運動をしていて突然の胸痛やふらつきを感じたことがある
- 2 年以内に心電図の検査で異常を言われたことがある
- 2 年以内に不整脈やその他の心臓病があると言われたことがある
- 2 年以内に突然気を失ったことがある
- 胸や背中の不快感や痛みがある

以下の項目に1つでもあてはまる方は、慎重にランニングに臨んでください。
特に脱水や寝不足は、突然死の誘因になることがあります。

- 疲労感が残っている
- 昨夜の睡眠が充分にとれなかった
- 朝食や昼食をとれていない
- 1 年以上検診を受けていない

なお、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症、年齢は脳梗塞や心筋梗塞の危険因子と呼ばれています。
医師の相談を受けておられない場合は、早めに受けられることをお勧めします。

- 肥満の傾向にある
- たばこを吸っている（喫煙）
- 血糖値が高い（糖尿病）
- コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）
- 50 歳以上である