



2019 JAL HONOLULU MARATHON®

Sunday, December 8, 2019

2019年12月8日(日)

最終のご案内 FINAL INSTRUCTIONS

- ・ バス・サービス 午前2時より、午前4時(最終)までホノルル動物園のカパフル・アベニュー側駐車場より出発
- ・ スタートラインでの催し 午前3時30分より
- ・ スタート 午前5時
- ・ スタートラインのセンサーマット撤去 午前5時25分
- ・ 表彰式 午後1時より
- ・ 衣類の引取り 午後3時まで

ホノルルマラソン協会は、第47回ホノルルマラソンに参加される皆様を心から歓迎いたします。安全で楽しいマラソンにするため、下記の事項をお読みいただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

スタート前のサービスと注意事項

バス・サービス: レース当日、スタート地点への無料バスが、ホノルル動物園のカパフル・アベニュー側駐車場より、午前2時から午前4時まで運行されます。最後のバスには満席で乗車できない場合もあり、スタートに間に合わなくなる可能性もありますので、できるだけお早めにバスにご乗車ください。ランナー以外の方でも、席に余裕があればご乗車いただけます。

友人や家族による送迎: レース当日、アラモアナ公園近辺とカピオラニ公園近辺の道路は閉鎖されるか、もしくは厳しい交通規制が敷かれます。友人やご家族の方が車で送迎する際には、公園の周辺エリアを避けて乗降し、また待ち合わせの場所も公園から離れた場所にてください。

駐車規制: アラモアナ公園及びカピオラニ公園へは、ホノルルマラソン協会が承認した車輛許可証を掲示している車輛以外は通行が認められません。アラモアナ・ショッピングセンターは駐車禁止です。臨時の駐車禁止、レッカー移動の標識が設置される場合がありますので、ご了承ください。12月7日(土)午後7時以降、カピオラニ公園駐車場は駐車禁止となります。

トイレ: 仮設のトイレを多数ご用意しております。どうぞマナーを守ってご利用ください。

衣類の預け方: 12月7日(土)午前10時~午後5時に、カピオラニ公園の衣類預かりテントに、以下の方法で衣類を預けてください。①パケット・ピックアップ会場で公式ビニール・バッグを受け取る。②公式バッグに衣類のみを入れる(貴重品などは不可)。③ナンバーカード(ゼッケン)下部にある「番号入りのBAG CHECKタグ」を切り取る。④BAG CHECKタグの穴にバッグの口ひもを通し、番号が見えるようにひもをしぼる。⑤公式バッグを衣類預かりテントに預ける。衣類預かりテントでは公式バッグのみお預かりします。バッグを受け取る際、安全のため警備員が検査を行います。衣類預かりテントに置かれた物品について、ホノルルマラソン協会では責任を負いかねますので予めご了承ください。またレース当日の午後3時までに引取られなかったバッグは全て慈善団体に寄付されます。

レース当日、スタート・エリアにおける衣類預かりサービスはありません。スタート・エリアに残された衣類は全て慈善団体に寄付されます。カピオラニ公園へは搬送しません。

コース上の注意事項

全てのランナーは、他人の補助を受けず自分自身の力で走らなければなりません。ランナーを補助するための自転車等の乗り物の併走や、ローラーのついたシューズ、ウォーキング用のスティックやポールなどは当日、コース上で使用することができません。スタートエリア、コース内、コース沿道及びフィニッシュエリアでは、バナナやのぼり旗を使用した広告宣伝活動や、商品サンプリング、チラシの配布などは禁止されています。

コース上では車椅子の選手も走行していますので、どうぞお気を付けてください。

スタート: 完走予想タイム別に、ナンバーカード(ゼッケン)の色とスタートエリアが決まっています。ナンバーカードと同じ色の表示があるエリアにお並びください。なお、10K ラン&ウォークと同時スタートとなります。また計測用タグによる計時を適切に行うために、午前5時25分までにスタートラインのセンサーマットを通過しなくてはなりません。完走予想タイム別の色分けとスタートエリアは、オフィシャルサイトまたはパケット・ピックアップ会場内のマップでご確認ください。

走る際のマナー: ご自身の安全のためと帰路のランナーの進路を妨害しないよう、セーフティーコーンで区切られたレーンの内側を走ってください。また、コース上で他のランナーに危害を与える可能性のあるもの(ノルディックウォーキング用ポール/ストック、のぼり旗など)を持ったり身につけたりして走ることはできません。

ペット: コースにペットを入れることはできません。

お子様の安全: 14歳以下のお子様に参加される場合、コース上では保護者の方が常に一緒に行動してください。家族以外のランナーにお子様を任せたり、付き添い無しでレースに参加させたりすることはお止めください。迷子になることで、折角の良い思い出となる経験が、心の傷になってしまいます。

警告: トレーニング不足、誤ったペース配分、また水分補給の重要性を軽視することにより、マラソン経験の有無に拘らず、熱中症などの命に関する事態を招くことになります。

今回が初マラソンの方、あるいは高温・多湿の気候条件下で初めてマラソンをされる方は、全18箇所にある各エイドステーションにおいて水分を補給してください。

レース中に体調不良を感じ始めましたら、そのまま続行せずにエイドステーションに寄り、医療スタッフにアドバイスまたは援助を求めてください。

エイドステーション: スタート地点に飲料水をご用意しております。最初のエイドステーションは、スタート地点から約2.5マイル(4.0キロ)の地点にあり、その後は2マイルから3マイル(3.2キロから4.8キロ)毎に設置されています。エイドステーションには水、スポーツドリンク(一部)、冷たいスポンジ、及び医療スタッフをご用意しており、合計18箇所にあります。数箇所ではエナジージェルを配布する予定ですが、食べ物の用意はありません。スポンジはエイドステーションか、またはその付近に落としてください。エイドステーションでの混雑を避けるため、最後のテーブルのある位置まで走り続け、途中で立ち止まらないようにしてください。

写真撮影: 大会オフィシャルフォトグラファーであるオールスポーツコミュニティ社のカメラマンが、フィニッシュ地点及びコース上で写真撮影をします。このため、ご自分のナンバーカードが常に良く見えるようにしておいてください。大会終了後の写真の注文に関しては、「オールスポーツコミュニティ(<http://allsports.jp/>)」にアクセスしてください。

フィニッシュ: フィニッシュラインを通過したら、スタッフの指示に従って進んでください。応援の方はフィニッシュエリアのフェンスの中には入れません。ランナーはフィニッシュエリアを通過したら、後戻りはできません。完走者同士、お互いに思いやりをもって行動し、他の完走者の邪魔にならないようにしましょう。フィニッシュライン及びその他全てのサポートサービスは、午前5時から午後2時までとなっています。ただしフィニッシュラインでは、最後の方がレースを完了するまで、全参加者の完走タイムの記録を続けます。

非公認ランナー: 公式のナンバーカードを付けていないランナーがレースに参加、およびコースやフィニッシュラインへ立ち入ることはできません。非公認ランナーは正規の参加者である皆様の邪魔となり、皆様のためにご用意した物品を利用し、また順位の誤りの原因にもなります。非公認のランナーを見つけたら、ただちにコースから離れるように勧告してください。

完走Tシャツ: 完走Tシャツは参加者全員にはなく、完走者だけに渡されるものです。完走Tシャツを受け取るためには、レースが終わり次第、完走Tシャツ受け取りテントに向かいナンバーカードをご提示ください。遅くゴールした完走者は、ご希望のサイズが受け取れないことがありますので予めご了承ください。後日完走Tシャツの郵送はいたしませんので、必ず大会当日にお受け取りください。

完走証: 完走証は、12月9日(月)午前9時から午後4時までの間に、ハワイ・コンベンションセンター4階にてお受け取りください。お受け取りの際にはナンバーカードをご持参ください。

完走証は現地サイトよりダウンロードすることもできますのでご利用ください(郵送サービスは実施していません)。

完走結果: 大会当日のレース状況とレース結果は、現地協会サイト www.honolulumarathon.org (英語)にてご覧いただけます。

コース上のルール

1. 計測タグ:ランナーはレース中は常に計測タグを装着していなければなりません。計測タグはナンバーカードの裏に付いています。タグを折ったり、剥がしたりしないでください。なお、大会終了後に返却の必要はありません。

重要:計測タグ付きナンバーカードを装着しなければ、レース結果は出ません。レース結果がなければ、完走証は発行されません。

計測タグは、今大会1回の使用に限られるものです。また、計測タグはレース中1個のみ装着してください。複数のタグを装着した場合、正しいレース記録が出ない場合があります。

ナンバーカード及び服装:Tシャツまたはランニングシャツなどを着用し、ナンバーカードは胸部中央に付け、レース中は常に付けたままにしてください。ナンバーカードは常に見えていなければならず、例外は認められません。またナンバーカードは譲渡禁止となっており、譲渡者、被譲渡者共に失格となります。ナンバーカード及び計測タグはレース当日に受け取ることはできません。

ナンバーカードは決して折ったり切ったりしないでください。また、ステッカーを貼ることやマーク、書き込みなどでランニングナンバーを読みにくくすることは禁じられています。

ナンバーカード裏面に緊急時連絡先と医療情報の記入欄がありますので、英語で記入してください。緊急時連絡先には、ホノルルでの連絡先(ツアーの連絡先やホノルル同行者の名前と電話番号)を記入してください。ホノルルでの連絡先がない方は、日本のご家族の連絡先を記入してください。

2. レース妨害:インライン・スケート、ベビーカー及び自転車を含む、車輪の付いた乗り物は一切コースに入ることができません。車両に付き添われたランナーは失格となります。また他人から何らかの援助を受けたランナーも失格となることがあります。

3. チェックポイント:コース上のチェックポイントではセンサーマット上を通過しなければなりません。またその際にランニングナンバーが確実に見えるようにしてください。チェックポイントでの通過記録がない場合、失格となることがあります。

抗議申し立て:レース役員、または他のランナーに対する抗議は、英語の書面のみ受理されます。口頭での抗議は一切受け付けません。

レース・ディレクターによる決定は全て最終的なものであり、これに従わねばなりません。このレースは、USAトラック&フィールドの規定に則って行われております。

マラソン完走後

お飲み物:レース後のカピオラニ公園は、食べ物やエンターテイメントもあり、お祭り気分がいっぱいです。フィニッシュャーズ・フードコートでは、バナナ、マラサダ、ベーグル、スポーツドリンク、飲料水をご用意しております。

表彰式:表彰式は午後1時より開始されます。

ホテルへの帰路:ワイキキの殆どのホテルは、カピオラニ公園のゴール・エリアから歩いて帰れる距離にあります。道路の閉鎖が解除されますと、カピオラニ公園からは、タクシー、市バス(バス料金は2.75ドル)がご利用いただけます。市バスは午前9時30分頃にカピオラニ公園(モンサラット通り)での乗車(運行)が開始されます。

ホノルル動物園駐車場にタクシー用の配車ポイントを用意しましたので、タクシーを呼ばれる際にご利用ください。

2020年ホノルルマラソン:第48回ホノルルマラソンは、12月13日(日)に開催されます。参加ご希望の方は、ホノルルマラソン日本事務局オフィシャルサイトをご確認ください。



Sunday, December 8, 2019
5:00 A.M. START

Major Sponsor



Supporting Sponsors



NTT docomo

HONOLULU MARATHON®

3435 Waialae Ave., Suite 200 • Honolulu, Hawaii 96816(USA)
(808) 734-7200 • Fax (808) 732-7057
e-mail: Info@honolulumarathon.org
website: www.honolulumarathon.org

Honolulu Marathon®とランニングマンのロゴは、ホノルルマラソン協会の登録商標です。ホノルルマラソン協会からの書面による許可なしにこれらの商標を使用することは禁じられています。

※ 日本事務局のホームページ(www.honolulumarathon.jp)もご参照ください。

こちらに掲載されている情報は、予告なしに変更される場合があります。

JAL ホノルルマラソン2019 大会参加に際してのご案内

1. パケット・ピックアップ(ナンバーカード受け取り)

ナンバーカード(ゼッケン)はホノルルでお受け取りください。

日時	12月5日(木) 午前9時～午後6時 12月6日(金) 午前9時～午後7時 12月7日(土) 午前9時～午後5時
場所	ハワイ・コンベンションセンター1階 パケット・ピックアップ会場

※ナンバーカード受け取りに関する詳細は、エントリーされた方にお送りする「ナンバーカード引換票」をご覧ください。

※カラカウアメリーマイル参加者は、12月6日(金) 午後6時55分までにお受け取りください。

2. エキスポと大会オフィシャルグッズ販売

①**エキスポ**: パケット・ピックアップ期間中、ハワイ・コンベンションセンター1階にて、「ホノルルマラソン・エキスポ」が行われます。大会オフィシャルグッズなどのお土産販売もあります。

②**オフィシャルグッズ販売**: エキスポ会場以外に、カピオラニ公園や完走証受取会場(ハワイ・コンベンションセンター4階)でも大会記念グッズを販売します。

12月8日(日) 午前8時～午後3時 (カピオラニ公園)

12月9日(月) 午前9時～午後4時 (完走証受取会場)

※オープン日時は変更になる場合があります。

3. 完走証受け取り

完走証は、12月9日(月) 午前9時～午後4時にハワイ・コンベンションセンター4階でお受け取りください。

※完走証は郵送しません。

フィニッシャーズ・タブロイド: 完走者のお名前と完走タイムが載ったタブロイドを、完走証を受け取りに来場された方限定で無料配布します。
※先着順、無くなり次第配布終了。来場された完走者1名につき1部のみ配布。郵送はしません。

4. 海外旅行保険について

ハワイにて医療行為・救急車等による搬送が発生した場合、高額な費用を参加者ご自身が負担することになります(最近の事例: 治療 US\$6,000 救急車 US\$1,100)。渡航される前に、お客さまご自身で海外旅行保険に加入されることをおすすめいたします。保険内容の詳細については、海外旅行保険を取り扱っている各保険会社にお問合せください。

5. ホノルルマラソン完走お薦め持参アイテム

コース上の17箇所のエイドステーションには補給食は用意されておりません。初心者ランナーは、安心のためにも以下のアイテムをウエストバッグ等に入れて持参されることを推奨します。

●糖分補給は疲労回復の必須アイテムです。黒糖飴、スポーツ羊羹等は空腹感の対策としても有効です。その他にジェル状のエネルギー補給食品や顆粒状のアミノ酸スティックのサプリメントも効果的です。
また、大量の発汗で失われる塩分の補給も忘れずに心がけましょう。塩飴等は痙攣予防にも役立ちます。

●エイドステーションの間隔は3km～4kmあります。特に後半歩いてしまうランナーは携帯型の腰に装着できる小型ウォーターボトルを持参しエイドステーションで水を補給して、コース上でこまめに水分補給するのが脱水症状の予防に有効です。

●これらのアイテムをあまり大量に持つと走る際の邪魔にもなります。持参しようと思うアイテムを実際に持って事前に走ってみてください。重量等を体感し、走る際の感覚、また邪魔にならないかもチェックのうえ、本番に臨んでください。

●帽子は暑さ対策上必須アイテムです。特に初心者のランナーはご持参ください。

6. 大会参加のマナーに関するお願い

●ホノルルマラソンは2万人以上が参加する市民マラソン大会です。また、10Kラン&ウォークが同時スタートとなります。

スタート時の混乱を避けるため、タイムの早い順に並ぶようになっています。指定された色のエリアにお並びください(但し、タイムの遅いエリアに移ることは可能です)。スタート直後から歩く予定の方は、完走予想タイムに拘わらず一番後ろのエリアにお並びください。

なお、本大会では計測タグにより、スタートライン通過からフィニッシュライン通過までの正味時間(ネットタイム)が完走タイムとして表示されます。

●スタート直後は流れに沿って進みましょう。人をかき分けて前に出たり、急に立ち止まったりすると非常に危険です。

●レース中に歩いたり立ち止まったりする時には、後から走ってくるランナーの妨げにならないようにコースの端に寄りましょう。

●コース外でも、ルール、マナーを守り、地元の方々に迷惑を掛けないようにしましょう。協会が大会のための使用許可を得ているのは、レースコースとなっている道路とスタート/フィニッシュエリアの公園内だけです。それ以外の地域にみだりに立ち入り、所有者や管理者の迷惑になるような行為は避けましょう。

●大会当日は、スタートエリア、コース内、コース沿道およびフィニッシュエリアでは、バナーやのぼり旗などを使用した広告宣伝活動や、商品サンプリング、チラシの配布などは禁止されています。

●ホノルルマラソンは、ボランティアや地元の方々のご協力がある大会です。感謝の気持ちを伝えたいときは、「Thank you!」、「Mahalo!」、「ありがとう」など一言でも結構ですので、声に出してみましょう。

また、応援するときは、騒ぎ過ぎて周りの方達の迷惑にならないようにしましょう。自分たちの仲間だけではなく、マラソンに参加している方々全てを「仲間」と思って応援することで、アロハスピリッツを体験してみたいかがでしょうか。

ホノルルマラソン日本事務局

〒105-0004 東京都港区新橋2-16-1 ニュー新橋ビル702

TEL: 03-6273-3330 / E-mail: info@honolulumarathon.jp

URL: www.honolulumarathon.jp

【レースウィーク期間中のお問合せについて】

下記期間中、日本の事務局を休業とさせていただきます、お電話でのお問い合わせをお受けすることができません。お問い合わせフォームやメールによるお問い合わせは、通常より返信に時間を要する場合があります。

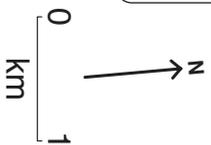
電話受付休止期間: 2019年12月7日(土)～12月11日(水)

JALホノルルマラソンコースマップ

クリスマスイルミネーションが、ランナーのために早朝から点灯されていますのでお楽しみください。

ダイヤモンドヘッド付近の上り坂は約1km続きます。コース上でも最も海が美しく見える地点です。朝日に染まる海は絶景。

ハワイの高級住宅街の一つ。各家の裏には、ポートが探留されています。家族ぐるみの応援もうれしい。



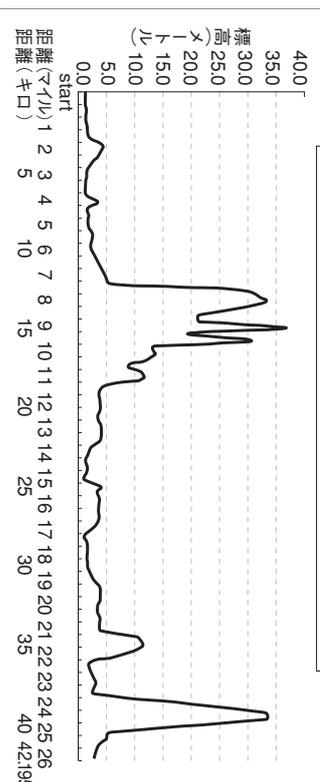
ワイキキのホテル街。早朝にもかかわらず、大勢の人たちが沿道で応援してくれます。

往復約14kmの少し単調なハイウェイに入ります。時には山側の景色を見るなどして、気分転換を!

ほぼ半分の13マイル地点。予定のペースとの差を確認しておくとおよいでしょう。行き交うランナーの中に友人がいるかも。

目印のピンク色のビルが見えたら、もう一息でハイウェイともお別れ。頑張りましょう!

ホノルルマラソンコース高低データ



エイトステーション 5 距離表示:キロメートル 1 距離表示:マイル* 坂 WC トイレ ※1マイル=約1.6km



START
アラモアナ公園 ALA MOANA BEACH PARK
まだ暗い朝の5時00分。スタートガンの号砲を合図にスタートします。ホノルルマラソンの特徴の一つである打ち上げ花火の美しい模様がとても印象的です。

FINISH
カピオラニ公園 KAPIOLANI PARK
栄光のフィニッシュライン。今年もさまざまな感動的なシーンが繰り広げられることでしょう。

ワイキキ・ビーチ
ワイキキ
カハラ
ワイアラエビーチ公園
ダイヤモンドヘッド
カピオラニ公園

標やかな最後の上り坂が続くこのあたりからが終盤最大の難所。あと約3km。ゴールはもうすぐ。最後のひとガツバ!!