

# OKAYAMA MARATHON 2022 11.13 SUN

おかやまマラソン 2022

through  
OKAYAMA  
CITY

岡山  
の街が、  
あなた  
の晴れ  
舞台に。



## 目次

P.2-3 ランナースケジュール・会場アクセス・感染症対策

P.4-5 会場全体マップ

P.6-7 ランナー受付

P.8-9 スタート①

P.10-11 スタート②

P.12-13 コース／救護

P.14-15 コースマップ

P.16-17 フィニッシュ／記録・表彰等

P.18-19 おかやまマラソンEXPO 2022／その他注意事項





# ランナースケジュール・会場アクセス・感染症対策



## OKAYAMA MARATHON 2022

### ランナーのスケジュール

おかやまマラソン2022ランナー受付・おかやまマラソンEXPO2022

#### 期間

2022年11月12日(土) **9:00~19:30**

※代理受付は不可(本人受付のみ)  
※会場への入場は本人のみ(伴走者を除く)

#### 会場

ジップアリーナ岡山(体育館)

### おかやまマラソン2022(大会当日)

11月13日(日) スケジュール (予定)	6:50	検温所、手荷物預けテントオープン	制限時間 マラソン6時間 (41.6km地点)
	7:50	スタート前ランナーエリアオープン スタートブロック整列開始	
	8:25	ランナーエリア締切	
	8:30	スタートブロック締切	
	8:45	マラソンスタート	
	13:00	マラソン表彰式	
15:00	マラソン競技終了予定		

#### アクセス方法

JR岡山駅運動公園口(西口)から1.5Km(徒歩約20分)

※会場周辺は混雑が予想されます。時間に余裕をもってお越しください。

■受付日(11月12日(土))はバスも利用可能です。

#### ●JR岡山駅から

運動公園口(西口)●乗場	後楽園口(東口)●乗場
岡山理科大学行 約5分 岡山動物園 約10分	津高台団地・半山山ハイツ行 約10分 国立病院行、免許センター行(※) 15分

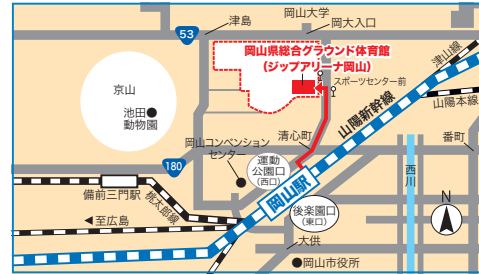
#### ●岡山桃太郎空港から

岡山方面行リムジンバス(※)	約25分 30分
----------------	-------------

※いずれの便も「スポーツセンター前」で下車してください。  
※いずれの便もノンストップ便は「スポーツセンター前」には止まりませんので、ご注意ください。

#### 会場

岡山県総合グラウンド(岡山市北区いずみ町2-1)



**注意** 大会前日・当日ともに、車ではご来場いただけません。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

- 会場内に駐車場はありません。
- 以下の行為は、交通渋滞の発生や近隣住民・歩行者・店舗等の迷惑となりますので、ご遠慮ください。

●車での送迎 ●周辺道路での乗車待ち ●周辺店舗等の駐車場への無断駐車

### 大会期間中の感染対策

大会期間中は基本的な  
感染症対策の徹底に  
ご協力ください。



#### 参加資格

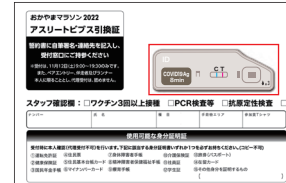
### ●新型コロナワクチン3回以上の接種又は検査陰性

新型コロナウイルス感染症の「ワクチン接種証明(3回以上)」又は「陰性証明」を確認しますので、ランナー受付で以下のいずれかを提示してください。

#### 1 新型コロナワクチンを3回以上接種済みの方

- (1) 予防接種済証、接種記録書
- (2) 紙の接種証明書
- (3) 新型コロナワクチン接種証明書アプリの画面

※コピー又は画像の提示も可。その場合は「氏名」「接種回数」が確認できるようにしてください。



#### 2 新型コロナワクチン接種回数が2回以下の方

(1) PCR検査等による陰性結果が分かるもの  
(大会開催3日前(11月10日)以降に採取した検体による検査結果が有効)

- ① 陰性証明書
- ② 陰性結果通知書

※検査機関からのメール、コピー又は画像の提示も可。  
その場合は「氏名」「検査日」「検査結果」が確認できるようにしてください。

(2) 抗原定性検査による陰性結果が分かるもの  
(ランナー受付日(11月12日)の当日に採取した検体による検査結果が有効)

- ① 検査キットの陰性結果を直接撮影した画像

※左の写真のように撮影し、ランナー受付で提示してください。  
※アスリートビブス引換証の「氏名」「ナンバー」が確認できるように撮影してください。

- ② 陰性証明書・陰性結果通知書

※コピー又は画像の提示も可。その場合は「氏名」「検査日」「検査結果」が確認できるようにしてください。

### ●大会開催1週間前(11月6日)から終了後2週間(11月27日)まで、 体調管理アプリもしくは体調管理表(紙様式)による体調管理の実施

#### 1 ログイン

スマートフォンでQRコードを  
読み取ってください。



<https://www.ehealth.jp/wellness/okamr/frmLTLoginOkamr.aspx>

アスリートビブスナンバー  
(アルファベットを除く4桁または5桁の数字)と  
生年月日(西暦8桁で入力)を入力し、ログインを押してください。



2つの利用規約にを入れて、  
更新を押してください



例 ●アスリートビブスナンバー:A12345の場合→12345  
●生年月日:1970年12月1日の場合→19701201

#### 2 体調入力【入力期間:11月6日~11月12日】

体調入力期間中は毎日、体調を入力し、登録をしてください。  
体調履歴画面の新規入力するを押すと、体調入力画面に切り替わります。

※再度サイトにアクセスすると、最後に表示した画面が表示されます。  
※紙の体調管理表はアスリートビブス引換証に同封させていただいております。  
(ホームページからもダウンロード可能です。)

### ●検査の実施 37.5℃以上の場合には参加できません。



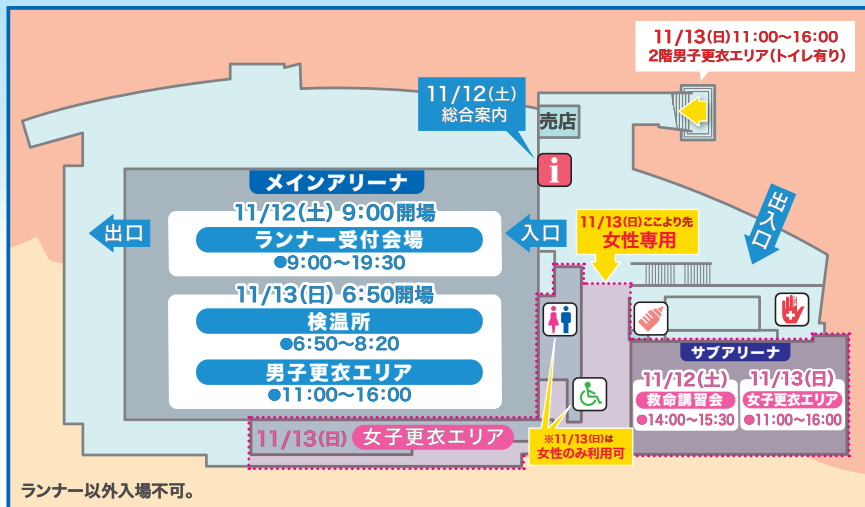
大会終了後2週間は、大会1週間前と同様に体温と体調チェックの結果を記録(体調管理アプリ利用可)し、新型コロナに感染したことが判明した場合は、事務局に報告してください。

# 会場全体 マップ



凡例

- 総合案内所
- トイレ
- 多目的トイレ
- 救護所
- 手荷物預かりテント
- 駐輪場
- バス停
- 授乳室



ランナー受付には、参加資格を証する下記のものがが必要です。

- アスリートビブス引換証  体調管理アプリの「○」表示画面又は体調管理表  本人確認書類

- 右記のいずれかを持参 ▶
- ワクチン3回以上接種を証明する接種済証又は接種証明書
  - 検体採取日が11月10日以降のPCRもしくは抗原定量検査の陰性結果が分かるもの
  - 受付当日の11月12日に採取した検体による抗原定性検査の陰性結果が分かるもの

## 期間

2022年11月12日(土) **9:00~19:30(時間厳守)** ※お昼過ぎからは混雑が予想されるため、午前中の来場をお勧めします。

- ※代理受付は不可(本人受付のみ)
- ※会場への入場は本人のみ(伴走者を除く)
- ※会場入口で検温実施(37.5℃以上の発熱がある方は入場をお断りします。)

## 会場

ジップアリーナ岡山(体育館)

## ランナー受付時に受け取る物一覧

- アスリートビブス ※登録の部は1人2枚(胸と背中用)、一般の部は1人1枚(胸用)、伴走が必要な方は伴走者アスリートビブスをお渡します。
- 安全ピン(アスリートビブス 1枚につき4本) ●大会プログラム ●計測チップ
- 手荷物預かり荷札1枚 ●参加賞 Tシャツ
- 新**携帯用アルコール消毒液(給水所の利用前等に使用) ●**新**保温シート(更衣エリアで使用)

- ※参加賞Tシャツ引換所はEXPO会場内にあります。アスリートビブスセットの外装に参加賞Tシャツ引換証を添付しています。
- ※計測チップにはICが埋め込まれていますので、テレビ等電波を出す機器の近くに置かないようにしてください。
- ※受付しても出走しない場合は、計測チップを受付会場内の「ヘルプデスク」又は「総合案内所」に返却してください。



アスリートビブス



アスリートビブス裏面

**注**  
アスリートビブスの裏面にある緊急時用の必要事項を大会当日までに必ず記載ください。

- ※アスリートビブス引換証の「誓約書」、「緊急連絡欄」は必ずご本人が事前に記入してから来場してください。
- また、体調管理アプリの表示画面又は同画面を出力した紙をご提示ください。
- 提示できない方は、アスリートビブス引換証に同封した「体調管理表」に記入し、紙で提出してください。
- ※本人の身分証明証は、次のいずれかをご用意ください。(詳しくは、「アスリートビブス引換証」をご確認ください。)
- ①運転免許証 ②健康保険証 ③国民年金手帳 ④マイナンバーカード ⑤その他公的証明書
- ※アスリートビブス引換証の紛失、持参忘れなどの場合、再発行手数料(200円)を申し受けます。
- ※マラソンの登録の部に出走されるランナーのうち記録証明書を希望される方は、受付会場特設デスクで申し込んでください。(手数料 500円) なお、記録証明書は、後日郵送しますので、受付時には宛名書きをお願いします。

## 伴走者の受付について

ランナーと伴走者2人で一緒に「ヘルプデスク」で受付を行っていただきます。詳しくは、「伴走者受付のご案内」をご確認ください。

## メディカルランナー募集について

- 参加ランナーの中から医師・歯科医師・看護師・救急救命士等の資格をお持ちの方又はランナー受付日の救命講習会(14:00~15:30)を受講された方を対象に、救護対応の補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。ランナー受付会場内ヘルプデスク又は講習会受付にお申し出ください。
- ※救命講習会への参加は事前申込が必要です。詳細は公式ホームページをご確認ください。



## ランナー受付の流れ

### ① 検温

- ジップアリーナ岡山ホワイエで検温。
- ※あらかじめお手元に参加資格を証するものをご用意ください。37.5℃以上の場合は参加をお断りします。

### ② 体調管理アプリの「○」表示画面又は、体調管理表の確認

- ジップアリーナ岡山アリーナ入場後、体調管理アプリの「○」表示画面とアスリートビブス引換証を確認。
- ※スマートフォンをお持ちでない方は、アスリートビブス引換証に同封した「体調管理表」を提出してください。



### ③ 新型コロナワクチン接種証明(3回以上)・陰性証明の確認

#### 1 新型コロナワクチンを3回以上接種済みの方

- (1) 予防接種済証、接種記録書
- (2) 紙の接種証明書
- (3) 新型コロナワクチン接種証明書アプリの画面

※コピー又は画像の提示も可。その場合は「氏名」「接種回数」が確認できるようにしてください。



接種証明又は陰性結果が提示されない場合は参加できません。

#### 2 新型コロナワクチン接種回数が2回以下の方

- (1) PCR検査等による陰性結果が分かるもの(大会開催3日前(11月10日)以降に採取した検体による検査結果が有効)
  - ① 陰性証明書 ② 陰性結果通知書
- (2) 抗原定性検査による陰性結果が分かるもの(ランナー受付日(11月12日)の当日に採取した検体による検査結果が有効)
  - ① 検査キットの陰性結果を直接撮影した画像
  - ② 陰性証明書・陰性結果通知書

- ※検査機関からのメール、コピー又は画像の提示も可。その場合は「氏名」「検査日」「検査結果」が確認できるようにしてください。
- ※左の写真のように撮影し、ランナー受付で提示してください。
- ※アスリートビブス引換証の「氏名」「ナンバー」が確認できるように撮影してください。
- ※コピー又は画像の提示も可。その場合は「氏名」「検査日」「検査結果」が確認できるようにしてください。

#### ④ アスリートビブス引換証・本人確認

- アスリートビブス引換証窓口にて、本人確認およびアスリートビブスセットをお渡し。

#### ⑤ 参加賞Tシャツ引換

- おかやまマラソンEXPO会場内の参加賞Tシャツ引換テントにて参加賞Tシャツを受け取る。



当日の持ち物

- アスリートピブス(ゼッケン)
- 計測チップ
- 手荷物預かり荷札
- マスク(スタートまでマスクの着用をお願いします)

STEP ①



STEP ②



※計測チップは、足首等シューズ以外に装着するとタイムが取得できない場合があります。

スタートまでの流れ

**1** 検温  
6:50~  
~8:00

- 検温所入口でアスリートピブスを提示してください。
- 検温が済んだランナーにはリストバンドをお渡しします。必ず着用し、レース終了後まで外さないでください。  
※リストバンドを着用していないランナーは、スタートブロックに入場できません。
- 今回はスタート時の更衣エリアを設けておりません。各自準備ができた状態でご来場ください。
- 検温所には7:30までにご来場ください。※スタートブロック入場に間に合わない可能性があります。

**2** ジ芝駐ス  
手荷物預け  
6:50~  
~8:20

- 手荷物エリア(手荷物預け場所)はランナーごとに異なります。アスリートピブスを確認して、**ご自分の指定された手荷物預けテント**に手荷物を預けてください。
- 手荷物を預ける際はアスリートピブスを提示してください。

**3** ランナー  
入場  
7:40~  
~8:25

- 指定されたスタートブロックのランナー入場口から入場してください。
- ランナー入場口で検温済みのリストバンドを提示してください。
- 8:25にはランナーエリアの入場締め切りとなりますので余裕をもってお越しください。
- ランナーエリア締め切り後は、遅延ランナーの扱いになってしまいます。最後尾からのスタートとなりますのでP11に記載の遅延ランナー待機所までお越しください。
- 指定されたスタートブロック(S、A~K)に整列してください。
- ブロック内の整列は先着順です。
- 他のランナーと1m(片手を広げた程度)の間隔を空け、会話を控えて待機してください。
- スタート時刻に間に合わない場合は、いかなる理由でも出走できません。
- ※8:30で各ブロックへの誘導を締め切ります時間に余裕をもって移動してください。

**4** スタート  
セレモニー  
8:32頃~  
スタート  
8:45~

- スタートラインを越えるまではマスクを着用し、外したマスクは各自で持って走ってください。
- マスクや衣類の投げ捨てはしないでください。
- ※マスクはコース上のゴミ箱に捨ててください。

アスリートピブスの見方

この場合、手荷物エリアマップの芝生エリアの①が該当の手荷物エリアとなります。

ジ芝駐ス

①~⑦  
のいずれかが  
記載されています。



※この場合はSブロックが指定されたスタートブロックとなります。

SABC ランナー 入 口  
DEFJK ランナー 入 口  
GH ランナー 入 口

アスリートピブスは胸のよく見える位置につけてください。

当日スムーズに行動できるように、下記の場所については必ず確認してください。  
●検温所 ●自分の手荷物エリア ●トイレ ●自分のスタートブロック



代理出走は一切禁止! 出走権の権利の譲渡、代理出走が判明した場合、出走の取消・失格とし、いかなる補償、返金も行いません。また、今後当大会の参加はできなくなります。

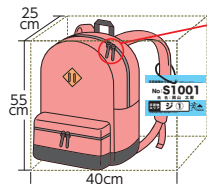
手荷物預け



事前に、自分の手荷物エリアを確認しておいてください

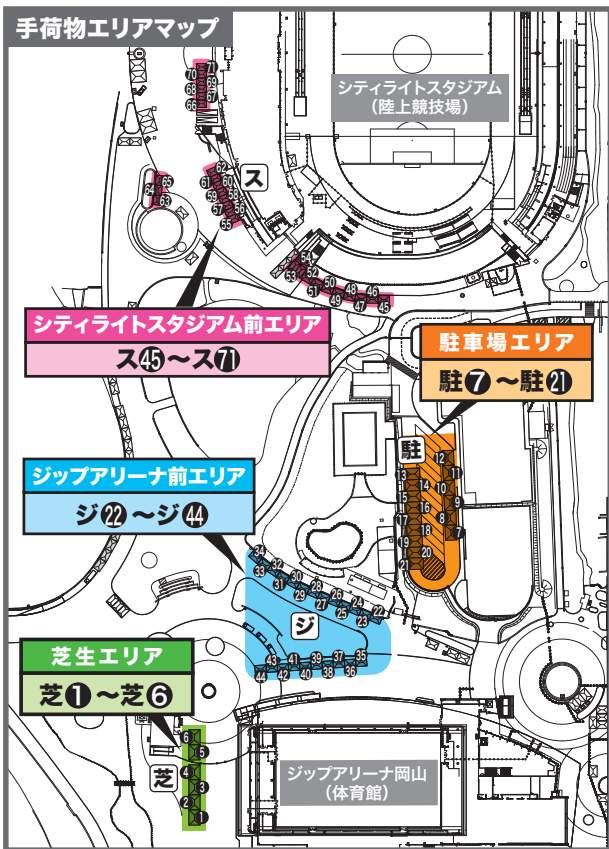
荷札と荷物のサイズ

- 手荷物預かり荷札の表・裏面に、ご自身の手荷物エリアを大会当日までにご確認ください。
- 荷物の大きさに制限はありませんが、概ね次のサイズ以内にまとめてください。



● 靴・袋の口は閉じてください!

■ 手荷物預かり荷札



アスリートビブスでの手荷物エリアの見方



この場合、手荷物エリアマップの芝生エリアの①が該当の手荷物エリアとなります。

ジ 芝 駐 ス

+  
①～⑦①

のいずれかが記載されています。

スタートブロック周辺の動き



8:25

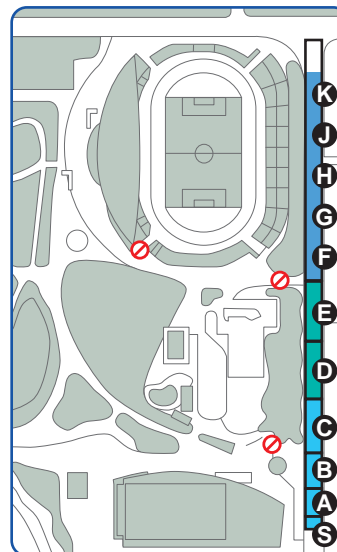
ランナーエリア 締め切

- 8:25にランナーエリアが締め切りとなりますので、ランナーは自分のブロックを事前に確認し、時間までの入場をお願いいたします。
- 各ブロックごとで、ブロック内の前詰めを行います。ランナーは役員およびスタッフの誘導に従って移動ください。
- ブロックとブロックの間にスペースができますが、あわてずお待ちください。

8:30

スタートブロック 締め切

- 8:30に各スタートブロックの入場が締め切りとなります。
- 8:31～各ブロックの間の間隔を詰めていきます。ランナーは役員及びスタッフの指示に従い、前の方に続いてお進みください。



8:43

ランナー 整列

- 8:43頃に国体筋に全てのランナーが整列する予定です。





## 距離表示

- 1kmごと、中間点、残り5km~1km

## 給水所

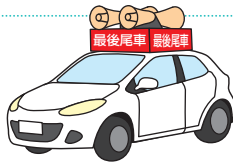
- 給食は、変更する場合があります。詳細は決定次第、公式ホームページでお知らせします。
  - 紙コップや給食のゴミ・食ベカスは、路上に投げ捨てず、必ずゴミ箱に捨ててください。
  - 15ページ以外の給水所(給食)については、主催者は一切責任を負いません。
- ※各給水所は、スポーツドリンク→給食→水の順番で提供します。  
※前方のテーブルは混みやすいので、後方のテーブルをご利用ください。

## トイレ

- トイレは、必ず所定のランナー用トイレをご利用いただき、沿道店舗等のトイレの使用はお控えください。

## 関門

- 交通・警備・競技運営上、15ページの関門地点で関門閉鎖を行います。
- 関門閉鎖後は、競技を続行できません。関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは、競技役員等の指示に従って、直ちにコースから外れ、ランナー後方を走行する収容バスか、関門バスに乗りしてください。
- 各関門の閉鎖時刻に合わせて一定速度で「最後尾車」が走行します。最後尾車に追い越されたランナーは、関門閉鎖時刻までに関門に到達できないものと競技役員が判断し、その場で競技中止を指示します。



## 途中棄権

- 関門以外で途中棄権する場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場まで移動してください。
  - 1)ランナーの後方を走行する収容バスに乗りする。
  - 2)関門まで行き、待機している関門バスに乗りする。
- 途中棄権の場合、計測チップを必ずスタッフに返却してください。

## ペースランナー・完走応援隊

- 走行の目安となるよう、ペースランナー(ビブス・風船着用)が走ります。
- <目標タイム>3時間 30分、4時間 00分、4時間 30分、5時間 00分、5時間 30分、6時間 00分
- 6時間ペースランナー周辺に完走応援隊が走ります。

## ランナーストップ・緊急車両の通行

- 大会中、事故や火災など緊急事態の発生によりコース上を緊急車両が通行する場合、スタッフの指示により走行を停止していただく場合があります。
- 車両、歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。

## その他

- 「登録の部(日本陸連登録競技者)」で参加される方は、仮装して出走することを認めません。
- 「一般の部」で参加される方は、他の方を不快にさせたり、危険が及ぶなど、スポーツイベントにふさわしくない服装や、剣・棒など30cm以上の長いものや大きなものを持ちたり、背負ったり、接触により他者を傷つけたりするおそれがあるものを身に付けて走行することを禁止します。また、安全上の観点から、被り物やペイントなどで顔全体を覆って走行することは禁止します。当日、主催者の判断で競技中止を指示することがあります。
- 競技中の事故については、応急処置のみ行います。大会開催中の事故、傷害への補償は主催者が加入した保険の範囲内になります。(新型コロナウイルス感染症の感染は補償の対象外です)



- 救命を最優先に、安全に大会を行うことを目的としており、レース中の傷病については、**応急処置以外の対応はいたしかねます。**ランナーの皆さまにはご理解とご協力をお願いします。
- 参加に当たっては、十分にトレーニングを行い、事前に健康診断を受診するなど、万全な体調で参加してください。
- 大会一週間前から、体調管理アプリ又は体調管理表(紙様式)で、体調を管理してください。体調に不安がある場合は、受付後であっても出場を取りやめる勇気も必要です。
- 万が一の場合に備え、アスリートビブス裏面に緊急連絡先や基礎疾患等を記載してください。

## 過ぎし方のポイント!

### 前日

- ストレッチを中心とした軽い運動にとどめ、携帯便利グッズを参考に準備を整え早めに休みましょう。
- 食事については、生ものや脂っこいものは控え、走るためのエネルギーとなる炭水化物を中心に摂ると良いでしょう。

### スタート前まで

- スタート3時間前までに起床しましょう。朝食は2時間前までに済ませておきましょう。
- 30分前までに水分や、ゼリーなどの栄養補給をしておきましょう。
- 早めにトイレを済ませ、時間どりにスタートブロックへ。ストレッチをして走る準備を整えたら、いざスタート!

### レース中

- レース中はスポーツドリンクでミネラルを補給し、脱水症状や筋けいれんを予防しましょう。
- 水は一度に大量に摂取するのではなく、各給水所でごまめに摂取してください。水分補給の際は、紙コップをつぶして飲み口を絞ると、量をコントロールして飲みやすいです。
- スタート直後は混み合います。人の間を縫って走ると危険ですし、エネルギーも消費します。ウォーミングアップだと思ってゆっくりと走り出しましょう。
- 他のランナーにつられて自分のペースより速く走ってしまいがちですが、ペースランナーを参考にするなど、慌てず自分のペースを維持して走りましょう。

### ★レース中のトラブル対処法

- よくあるトラブルの対処例をご紹介します。体調異常を感じた場合は無理せず、速やかにレースを中止し、スタッフに申し出てください。

#### 足が痛ったら

無理をせずにコースの端に寄って、屈伸やストレッチを。

#### 足のママや靴ズレ

一度できてしまうとすぐに治せないため、ばんそうこうやワセリンで保護し予防しておきましょう。

#### 腹痛

走るペースを落としてみましょう。深呼吸もあわせて行ってみてください。

※両耳にイヤホンをつけての走行は危険ですのでご注意ください。

### レース後

- 頑張った身体にダメージを残さないためには走り終了後のケアが重要です。レース後は歩いたり、軽いストレッチを行うなど、クールダウンをしましょう。違和感がある場合は、ケアステーションでマッサージを行っていますのでご利用ください。
- マラソン後の一杯!といきたいところですが、レース後は胃腸も弱まり、酔いも回りやすくなるため、飲みすぎには十分注意しましょう。



### 携帯便利グッズ

#### ☐ コールドスプレー

救護所に用意はありませんので各自でご準備ください。



#### ☐ ばんそうこう・ワセリン

ママや靴ズレ対策にあると便利です。



#### ☐ 携帯できる飲み物、食べ物

飴やゼリーなど、エネルギー補充できるものがあると良いでしょう。ハイドレーションシステムの使用をお勧めします。

#### ☐ かっぱ・ボンチョ

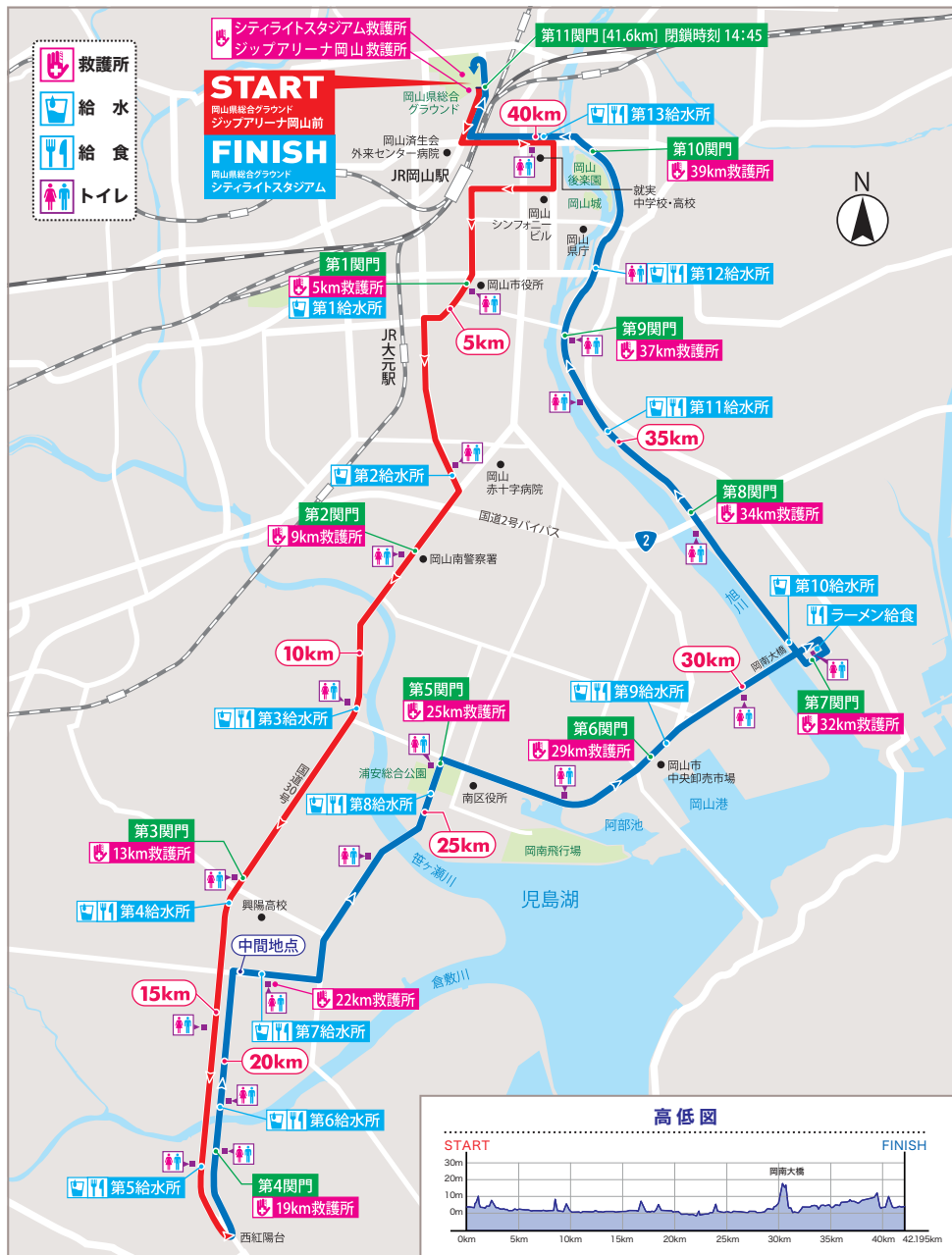
防雨はもちろん、防寒対策にもなります。ビニール袋をくり抜いて作る簡易ボンチョがオススメです。ただし、沿道に途中で廃棄しないでください。

#### ☐ 保険証

万が一、病院へ搬送され、処置を受けた場合に必要です。

#### ☐ ポーチ等

マスクや消毒液を入れられるものに必要です。



**感染防止対策のため、大会が指定したトイレ以外は使用しないこと。**

## 関門閉鎖時刻

名称	距離	閉鎖時刻	設置場所
第1関門	4.6km	9:38	岡山市役所
第2関門	8.7km	10:11	タイヤランド泉田
第3関門	13.2km	10:48	DCMダイキ岡山店
第4関門	18.6km	11:33	四大建設運輸
第5関門	25.4km	12:28	浦安総合公園駐車場
第6関門	28.5km	12:54	市場文化会館
第7関門	31.5km	13:18	江並上ちびっこ広場
第8関門	33.8km	13:37	旭川大橋東詰高架下
第9関門	36.7km	14:02	岡山ガス本社
第10関門	39.3km	14:24	蓬萊橋東詰
第11関門	41.6km	14:45	ジップアリーナ岡山前

## トイレ一覧

距離	コースに対する位置		基数
1.7km		右	20
4.6km	左		37
7.5km	左		23
8.7km		右	19
10.8km		右	16
13.2km		右	12
15.1km		右	9
17.1km		右	9
18.6km		右	7
19.5km		右	7
21.6km		右	10
24.1km	左		9
25.4km	左		7
27.2km	左		6
30.0km		右	8
31.5km		右	8
33.7km	左		7
35.6km	左		5
36.7km		右	5
37.7km		右	7
39.9km	左		20

## 給水所一覧

No.	距離	スポーツドリンク	給食	水
スタート		○	塩分チャージタブレット	
1	4.6km	○		○
2	7.5km	○		○
3	10.8km	○	瀬戸大橋まんじゅう、シャインマスカット「晴王」	○
4	13.5km	○	小さなメロンパンクッキー、国産果実グミ、織部錦	○
5	17.1km	○	塩分チャージタブレット、きびだんご、ゴールドチョコレート	○
6	19.5km	○	清水白桃ゼリー、小さなメロンパンクッキー、国産果実グミ、みかん	○
7	21.6km	○	種なし干し梅、おかやまマラソン2022 オリジナルたまごせんべい	○
8	25.1km	○	塩分チャージタブレット、ゴールドチョコレート、モンキーバナナ、きびだんご	○
9	28.7km	○	塩、みかん	○
10	31.7km	○		○
11	35.1km	○	モンキーバナナカステラ、フルーツコーゲンゼリー、高瀬舟羊羹	○
12	37.7km	○	塩、小さなメロンパンクッキー、国産果実グミ、モンキーバナナ	○
13	39.8km	○	ゴールドチョコレート、塩分チャージタブレット	○
フィニッシュ		○	大手まんぢゅう、バナナクリームロール	

## 救護所とAED班

**■救護所**  
スタート1カ所、コース11カ所、フィニッシュ1カ所に救護所を設置しています。救護所には医師、看護師等が待機して応急処置を行います。

**■AED班**  
コース沿道約1km毎(30km以降は約500m毎)に、AEDを持った救護スタッフが待機しています。また、コース上をAEDを持った救護スタッフが自転車で走行しています。  
※救護所にもAEDの配置があります。  
※AED班は救命が最優先のため、ストレッチや軽症者の対応は行いません。救護所をご利用ください。

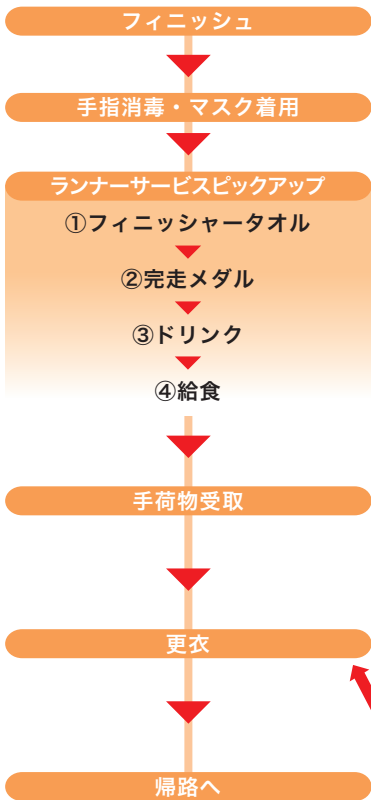
**注**  
過去の気象データを参考に温度調整しやすい服装で臨みましょう!

過去3年間の11月13日の気象(岡山市)	2019年	2020年	2021年
天気概況 (6:00~18:00)	晴後一時曇	曇時々晴一時雨	晴一時雨
気温	最高 / 20.8°C	最高 / 18.4°C	最高 / 17.0°C
	最低 / 8.5°C	最低 / 6.3°C	最低 / 3.8°C

※気象庁 気象観測データより



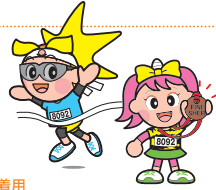
フィニッシュ後の流れ



手指消毒の徹底



競技中以外はマスクの着用



フィニッシュ後は、テーブルの上に並んでいるランナーサービス物品を一人一つずつ自身で取ってください。(ボランティアによる手渡しは行いません。)



完走メダル

**注意**

計測チップ返却

●計測チップは、ランナーサービスエリアでは回収しません。各手荷物エリア・更衣エリアに設ける回収袋・箱にチップを各自返却してください。



計測チップ

●返却忘れ等で後日返却の場合は、次の宛先までお送りください。返却されない場合は、実費を請求させていただきます。

**【計測チップ送付先】**

〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9  
(株)アールビーズ内 ランナーズチップ事務局

●更衣エリアはジップアリーナ岡山にあります。  
●ジップアリーナ岡山の更衣エリアは、16:00まで利用可能です。  
※スタート時は更衣利用できません。

シャトルバスのご案内 (JR岡山駅行き)

大会当日は「会場⇒JR岡山駅」  
無料シャトルバスを運行します。

- 運行日時 / 11月13日(日)12:00~16:45
- 所要時間 / 約15分
- 料 金 / 無料
- 乗 場 / 総合グラウンド第1駐車場(野球場北西)

※帰路専用です。JR岡山駅からは乗車できません。  
※JR岡山駅運動公園口(西口)に停留します。  
※当日の交通状況により遅延する可能性があります。



記録・表彰

- 公式記録:号砲からフィニッシュまでの所要時間(グロスタイム)です。
- 表彰式:13:00~おかやまマラソンEXPO内イベントステージで行います。

- ①総 合(グロスタイム):男女各1~8位
  - ②年代別(グロスタイム):男女各1~3位  
(5歳刻み:24歳以下、25~29歳、30~34歳、35~39歳、40~44歳、45~49歳、50~54歳、55歳~59歳、60~64歳、65~69歳、70歳以上)
- ※①の表彰対象者を除きます。また、年代別の表彰式は行わず、賞状は後日送付となります。

完走証

WEBで完走証(グロスタイム・ネットタイム併記)を発行します。

記録速報(応援ナビ)

●応援したいランナーのナンバー又は氏名をスマートフォン等のアプリに入力し選択すると、端末画面のコース上で予測されたランナーの位置情報が確認できます。  
※応援ナビの位置情報は、計測データから計算した予測情報のため、実際のランナー位置を正確に示すものではありません。  
※11月12日(土)からサイトをオープンします。  
[https://runnet.jp/ouen\\_navi/okayama2022.php](https://runnet.jp/ouen_navi/okayama2022.php)



AbbottWMM ワンダ・エイジグループワールドランキングへの参加

世界中の40歳以上のランナーが、世界各地で開催される大会の獲得ポイントで年代別に競い合う「Abbott World Marathon Majors Wanda Age Group World Rankings (AbbottWMMワンダ・エイジグループワールドランキング)」の予選大会となります。

RUN as ONE - Tokyo Marathon 2024 との連携について

おかやまマラソンは、RUN as ONE - Tokyo Marathon 2024 の提携大会です。(詳細は大会公式ウェブサイトをご覧ください) マラソンを完走した一般ランナーから抽選で3人に、東京マラソン 2024への出走権が付与されます。

マナーアップおかやま宣言 (マナーを守って楽しく走ろう!)

**お** 押さないで  
スタートしたら  
みな仲間

**か** カッコいい  
割り込みしない  
ランナーズ

**や** やめようね  
ゴミのポイ捨て  
マナー違反

**ま** マナー良く  
気配りランナー  
一等賞

## おかやまマラソンEXPO 2022

### 場所

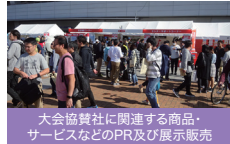
シティライトスタジアム(陸上競技場)前広場



### 期間

11月12日(土) 10:00~19:30 11月13日(日) 9:00~15:30

#### ★スポンサーブース★



大会協賛社に関連する商品・サービスなどのPR及び展示販売

#### ★物販ブース★



岡山県の特産品・名産品などの販売

#### 新型コロナウイルス 感染症対策

- ランナーに限らず、来場者は常時不織布マスクを着用し、会場内の各所に設置している消毒液で手指消毒をお願いします。
- 食べ歩きはせず、決められた休憩エリアをお願いします。
- マスクを外して飲食する際は、大声で話さず、また、飲食が終了したら再びマスクの着用、手指消毒をお願いします。
- 各テーブルは、アクリル板を取り外したり、椅子を移動して横に並んだりすることなく、アクリル板を挟んで着席してください。

※ご当地グルメなど一般飲食ブースは休止します。

#### ★ケアステーション★

無料ではり(鍼)、マッサージ、柔道整復の施術などが受けられます。

日時 / 11月12日(土) 13:00~17:00  
11月13日(日) 【スタート前】 7:00~8:00  
【フィニッシュ後】 10:30~16:00

※フィニッシュ後は、新型コロナ対策のため指定時間制とさせていただきます。

内容 / 12日: スポーツ傷害相談、健康相談  
13日: はり(鍼)、マッサージ、柔道整復の施術、ストレッチ、テーピングなど

協力 / (公社)岡山県鍼灸師会 (公社)岡山県柔道整復師会  
(福)岡山県視覚障害者協会

### 沿道応援

11月13日(日)コース沿道各所で、高校生・大学生などがランナーの皆様へ向けた応援パフォーマンスを実施します。楽しみにしてください。

### その他注意事項

- 当日不参加、辞退及び感染防止対策上の措置として出走を辞めていただいた場合、参加料は返金しません。
- 参加者の氏名、年齢、性別、住所(国、都道府県、市町村名)、記録、肖像等の個人情報をテレビ、新聞、雑誌、インターネット、パンフレット等に報道、掲載及び利用することがあります。
- 不審物、不審者等を発見された場合は、直ちにお近くのスタッフにお知らせください。

### テレビ放送&WEB(生中継)

RSK山陽放送 11月13日(日)9:54~11:25(予定) 12:54~13:54(予定)  
RSK WEB配信 11月13日(日)8:30~15:00(予定)  
Paravi 11月13日(日)8:30~13:54(予定)

### ラジオ放送(生中継)

RSK山陽放送 11月13日(日)8:00~15:00(予定)  
途中、ニュース・交通情報ほかの放送を含みます。

### 大会開催の最終決定について

災害・悪天候による開催可否に関する発表は、下記日時と方法で行います。

発表日時: 2022年11月13日(日) 5:00  
発表方法: おかやまマラソン 2022公式ホームページ

### 大会に関するお問い合わせ先

おかやまマラソンコールセンター TEL 0570-010-610  
受付時間 / 11月11日(金)まで10:00~17:00(土・日・祝日を除く)  
11月12日(土) 9:00~20:00  
11月13日(日) 5:00~17:00

### 公式ホームページ

<https://www.okayamamarathon.jp/>

