

フラの街いわきを駆ける風になれ！ 開催日 **令和7年2月23日(日)** 雨天決行 荒天中止  
**第16回 いわきサンシャインマラソン** 競技規則 2024年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による。

種目・部門・定員・参加料・スタート時間・制限時間

種目	部門	定員	参加料	スタート	制限時間
フルマラソン 42.195km	2024年度陸連登録の部 男子	5,000人	9,000円	9時00分	6時間
	2024年度陸連登録の部 女子				
10km	一般の部 男子	900人	4,500円	9時15分	1時間30分
	一般の部 女子			9時20分	
	高校の部 男子			9時15分	
5km	一般の部 女子	500人	4,500円	9時25分	なし
	高校の部 女子		2,000円	9時24分	
	中学の部 男子		1,500円	9時25分	
	中学の部 女子		9時25分		
2km	小学の部 5-6年 男子	400人	1,500円	9時05分	なし
	小学の部 5-6年 女子			9時06分	
	小学の部 3-4年 男子			9時06分	
	小学の部 3-4年 女子			9時06分	
2km親子	小学3-4年と親	600人(300組)	4,000円	8時30分	なし
	小学1-2年と親	600人(300組)	8時45分		

※フルマラソンは、日本陸上競技連盟の公認コースとなります。  
 ※フルマラソンに参加される方の駐車場利用は有料(500円)となります。  
 ※物価高騰等による事業費増加に伴い、1エントリーにつき500円の寄付を募っています。  
 皆様のご協力をお願いします。

**申込みに際しての注意事項・申込規約**

- 年齢基準日は、大会当日とし、一般の部は、高校生を除く18歳以上とします。
- 代理出走は禁止とします。また、年齢や性別の虚偽申告があった場合は、出走を取り消します。
- 車いすでの参加はできません。
- 視覚障がいのある方などの伴走者が必要な方は、伴走者の参加申込は不要ですが、前後から「伴走者」であることが分かるようにしてください。
- 住所には、マンション・アパートの部屋番号までご記入ください。  
 また、エントリー後の住所変更があった場合は事務局まで速やかにご連絡ください。
- 緊急連絡先は、当日連絡がとれる大会出場者以外の方の連絡先をご記載ください。
- 傷害保険は主催者が加入し、負担します。

**申込期間** ★エントリーは先着順です。

**令和6年9月13日(金)正午~10月15日(火)**

**申込方法** ★エントリー後の返金は原則いたしません。

**インターネットのみ**

ランネット(RUNNET) <https://runnet.jp/>

※事前の会員登録(無料)が必要です。  
 ※大会公式HPからもランネットに簡単にアクセスできます。



■エントリー手数料(税込) □支払総額4,000円以下 220円 □支払総額4,001円以上 5.5%

■支払方法	コンビニ	各コンビニ指定の支払方法をご案内します。お申込みから一週間以内にこの入金がない場合はエントリーは、無効となります。
	クレジットカード	ご指定のクレジット会社から、所定の期日に合計金額が引き落とされます。※PayPalは銀行口座の引き落としも可能です。

**個人情報の取り扱いについて** ①個人情報は公式ホームページや、大会プログラムへの掲載のほか、主催者によるアンケート取材、マスコミ各社の番組や新聞等、大会運営に関する業務に使用します。また、プログラム掲載に関する情報(氏名、年齢、都道府県)は、記録集等で公表することがあります。②個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、関連情報等の通知、記録の発表及び通知、大会協賛・共催・後援・協力その他関連団体からのサービス提供などに使用することがあります。③主催者から申込内容に関する確度の連絡をさせていただきますことがあります。

大会に関するお問い合わせ 〒970-8686 福島県いわき市平字海本2-1 **TEL.0246-22-7607** 平日/9:00~17:00(土日・祝日除く) [info@iwaki-marathon.jp](mailto:info@iwaki-marathon.jp)

**大会ボランティアスタッフ&応援サポーター募集** 募集期間 **令和6年8月1日(土)~10月31日(木)**  
 詳しくは実行委員会事務局まで!

**表彰**

- フルマラソン 男女総合各上位8名
- 各部門年代別 上位5名 ※特殊登録の部は除く

副賞

**カウアイマラソン2025への派遣**

【種目】フルマラソン  
 【対象者】フルマラソン男女総合1位(計2名)

**MINATOシティーフマラソン2025への派遣**

【種目】ハーフマラソン  
 【対象者】10km一般の部 男女いわき市民1位(計2名)

※その他特別賞を設定しています。

**記録**

- 公式記録は、号砲からゴールまでの所要時間とします。完走者は、フィニッシュ数分後にWEB完走証にて速報記録が確認できます。
- 出走時、記録計測用のランナーズチップを、必ず靴に装着してください。装着しない場合、記録計測ができません。
- 日本陸上競技連盟登録者で本大会フルマラソンにおいて以下の記録を満たした者は、フィニッシュ後に靴底の測定を行います。日本陸上競技連盟競技規則に違反した場合は失格といたします。  
 □男子 2時間21分以内 □女子 2時間56分以内

**駐車場**

- フルマラソン参加の方は、有料(500円)となります。
- スタート・ゴール会場には、駐車できません。
- 駐車場をご利用の場合、申込み時にご希望の駐車場を選択してください。  
 ※選択されない場合はご利用できません。  
 ※エントリー完了後の駐車場の申込みはできません。  
 ※ご希望の駐車場にならない可能性もございます。
- 駐車場から各会場までシャトルバスを運行します。
- 駐車する際は、事前に郵送する駐車券が必要となります。忘れずにお持ちください。

**シャトルバス** 参加者及び応援者以外の乗車はできません。

- フルマラソン参加者用  
 いわき駅、湯本駅、アクアマリンパーク、各参加者駐車場  
 →いわき陸上競技場
- 10km-5km-2km-2km親子参加者用  
 いわき駅、泉駅、いわき陸上競技場、各参加者駐車場  
 →アクアマリンパーク  
 ※2km親子参加者用駐車場からのバスの運行はありません。

**メディカルランナー**

- 大会に出場される医療関係者(医師・看護師・救命救急士)の皆様は「メディカルランナー(ボランティア)」としての登録をお願いします。
- 事前に郵送されるメディカルランナー専用Tシャツを着用のうえ、ご参加ください。
- レース中、不測の事態に遭遇した場合、出る限りの緊急対応をしていただき、近くの審判員等に事態発生をご連絡ください。対応後は、レースに復帰していただけます。
- エントリー後、資格証明書をメールまたは郵送にて提出いただき、メディカルランナーとしてのエントリーが完了します。  
 ※第14回大会もしくは、第15回大会で提出された方は、原則不要とします。



**IWAKI SUNSHINE MARATHON**

第16回いわきサンシャインマラソン

**2025.2.23日**  
**AM9:00 START**  
 ショートはAM8:30 START

フラの街いわきを駆ける風になれ!



**参加ランナー募集!**

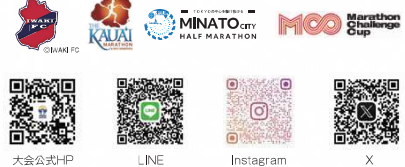
フルマラソン 5,000人 ショート種目 3,000人

エントリー期間 エントリーは先着順です。定員と次第次第締め切ります。

**2024.9.13(金)正午~10.15(火)**



OFFICIAL PARTNER COLLABORATION AFFILIATION



主催 いわきサンシャインマラソン実行委員会、(一財)福島陸上競技協会 協賛 いわき市、いわき市教育委員会、いわき市体育協会、福島民友新聞社 協賛 いわき陸上競技協会  
 後援 福島県、福島県教育委員会、(公財)福島県スポーツ協会、読売新聞社、いわき商工会議所、いわき地区商工会連絡協議会、(社)いわき観光まちづくりビューロー、(公社)いわき青年会議所、いわきハイウェイ交流協会、いわき観光共同キャンペーン実行委員会  
 協力 福島県警、いわき中央警察署、いわき東警察署、いわき南警察署、(一社)いわき市民医師会、いわき市消防団、いわき市スポーツ推進委員会、医療衛生大学、東日本国際大学、いわき短期大学、福島工業高等専門学校、いわき地区高等学校体育連盟、NPO法人いわき市民ランニングを支援する会







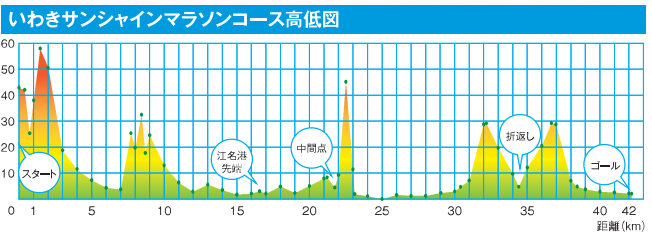
## 第16回 いわきサンシャインマラソン コースのご案内



### 関門 (マラソンコース内5箇所を設置)

関門	御代坂交差点	永崎海岸コンビニ駐車場(往路)	永崎海岸コンビニ駐車場(復路)	アクアマリンふくしま臨時駐車場	日産いわき工場前
第1関門	●距離8.0km ●閉鎖時刻10:10	●距離12.8km ●閉鎖時刻10:50	●距離20.6km ●閉鎖時刻11:55	●距離26.3km ●閉鎖時刻12:40	●距離35.2km ●閉鎖時刻14:00

※競技の中止を命ぜられた選手は、ナンバーカードの取り外し等係員の指示に従ってください。  
 ※制限時間(男/女) ●マラソン6時間 ●10km1時間30分  
 ※5km-2kmについては、制限時間を設けませんが、必要に応じて競技を中止していただく場合があります。  
 ※今大会では、コースの一部変更を予定しています。



# 今回の大会はココがスゴイ

## 第16回 大会のドヤ顔ポイントご紹介!

### 進化 給水所エイドが超!大幅グレードアップ

いわき自慢の銘菓や特産物のラインナップを増やし、これまでの大会より、内容、量ともに充実させました。マラソンとあわせて、いわきの美味しさも楽しんでください。気に入っていただけたら、お土産にもぜひ!



### 最強 いわきFCがオフィシャルパートナーに!!

- いわき市に本拠地を構えJ2リーグで奮闘するいわきFCと強力タッグを結成!一緒に大会を盛り上げます!
- ハーマー&ドリーのダンスショー
- 抽選会で新ユニフォームが当たる!?
- 完走メダルやフィニッシャータオルの復活を目指す!

### 充実 イベントも例年以上に激アツです!

2/22(土) ウェルカムパーティー  
 2/23(日) メインイベント

ランナーはもちろん、ご家族や応援のご友人なども楽しめる企画をご用意!大抽選会や常磐もめを味わうなど、マラソン以外でも、2日間をめいっぱい楽しんでください!



### 観光 翌日使えるお得なクーポンもた〜くさんご用意!

- ランナーの皆様は翌日も使えるお得なクーポンを多数ご用意しております。皆様ぜひ宿泊でご参加のうえ、翌日はいわき観光を楽しんでください。
- ハワイアンズ割引券
  - イオンモールいわき小名浜お買物券500円分
  - 湯本温泉ファンコイン入浴券
  - いわき健康センター割引券 etc.

## 必ずお読みください

「いわきサンシャインマラソン」を、楽しく無事に走り切るための!

# はじめの一步

はじめて大会にエントリーされる方はしっかりと準備を! またベテランの方も初めに帰ってセルフチェックを!!

### あなたはレースに出場できる?

例えば10kmの大会なら、5kmの距離を週2~3回走れるようになれば、出場を考えると良いでしょう。あとは大会にむけ、無理なく10kmを走れるまで、段階的に距離を延ばしていきましょう。1回に延ばす距離は1~2kmぐらいで、その距離を2回続けて問題なく走れば、また1~2km延ばします。そして10kmの大会を完走できれば、次はハーフマラソン、ハーフマラソンを完走したら、フルマラソンというようにステップアップしていきましょう。

### たとえばこんなトレーニングからはじめてみよう!

- ▶まずは3日連続で休まないこと。毎日走る必要はありませんが、規則的な練習を続けていくことが大切です。
- ▶最初は、一定の時間(たとえば30分間)走る「時間走」や、一定の距離(たとえば5km)を走る「距離走」などの「持続走」を中心に、スピードの事は考えず、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長く走れるようにします。
- ▶ただ練習するだけでなく、走る場所を工夫する、コースに変化をつけるのも長く続ける秘訣です。舗装路だけでなく、公園の芝生や土の走路、時にはトレイルランニングなどもおすすめです。
- ▶練習計画をたてれば、より効率的な練習ができます。まずは1週間、1ヶ月など期間を決めてトライしてみてください。大切なことは、練習が辛く感じたり、故障したりしないよう、無理のないプランにすることです。

### 体調管理について

- 事前に十分なトレーニングをし、健康診断を受けるなど、各自の責任において健康状態を確認のうえ参加してください。
- 特に心臓病、高血圧症、糖尿病などの持病がある方は、医師の診察を受けマラソン参加の承諾を得たうえで参加してください。
- 開催当日の気象情報等、必ず確認のうえご参加ください。

前回大会の気象データ

時間	場所	天候	気温	湿度	風向/風速
午前9時	陸上競技場	くもり	6.0℃	60%	北東0.5m/s
正午	小名浜港	くもり	8.5℃	53%	北東0.4m/s
午後2時	小名浜港	くもり	9.5℃	64%	北東1.5m/s

### レース参加やトレーニングは自己責任です

上記内容はあくまでも参考で、これらを守ったからといって万全というわけではありません。完走する見通しや体調に少しでも不安や違和感があれば、やめるという選択をすることも大切です。自分だけは大丈夫、初めてではないから大丈夫という過信は禁物です。