



參加指南

感謝您此次報名參加《世界遺產姬路城馬拉松2026》。

以別稱「白鷺城」而聞名的國寶姬路城，1993年12月被登錄為世界文化遺產，成為日本第一項世界文化遺產，至2023年已登錄屆滿30週年。

《世界遺產姬路城馬拉松》是為了慶祝姬路城大天守保存修理工程竣工，於2015年創辦，今年即將迎來第11屆。

從姬路城正前面起跑，途經書寫山山麓、鹽田溫泉鄉、夢前川自行車道等等自然景色豐富的地區，最後來到大天守相伴在後的終點——姬路城三之丸廣場，敬請好好享受沿途風光！

參賽前，請務必詳閱本刊，做好萬全準備。



大會日程

2月21日(星期六)	10:30～14:30 15:00～20:00 ※19:30 最後入場	馬拉松跑者報到	10:00～17:00(預定) 世界遺產姬路城馬拉松祭
------------	--	---------	--------------------------------

※大會當天，不辦理馬拉松跑者報到手續。※14:30～15:00期間，暫停受理。

※前來跑者報到者將獲贈「姬路城免費登城券(有效期限：2027年2月底)」作為來場紀念。

姬路城的開場時間為9:00～17:00止。(最後入城時間為16:00)

2月22日(星期日)	7:00 開放更衣室、隨身物品寄存處	9:30～16:00(預定) 世界遺產姬路城馬拉松祭
	8:15 馬拉松起跑區整隊開始	
	8:45 馬拉松起跑區整隊完成、開幕式開始	
	9:00 馬拉松起跑	
	9:15 Fun Run依序起跑	
	13:00 馬拉松頒獎典禮	
	15:00 馬拉松結束(限制時間：6小時)	



馬拉松跑者的報到

報到日期

2月21日(星期六) 10:30～20:00(時間嚴守、19:30最終入場 14:30～15:00期間將暫停。)

報到會場 (參照第3頁)

Egret姬路地下1樓(姬路市本町68番地290)
從JR姬路站、山陽姬路站往北走900m左右(步行15分鐘，位於大手前公園南側)

注意事項

- ①由參賽者本人辦理報到手續。
- ②不辦理報到，就無法參賽。大會當天不受理任何報到。
規定時間以外的任何時候，也概不受理。

報到時需要攜帶的物品

①號碼布兌換證

※請親筆填寫號碼布兌換證的宣誓書和緊急聯絡人資訊。

②跑者本人的身份確認資料(僅限正本)

※因為需要進行本人確認，所以請攜帶護照或在留卡。

請注意身份確認資料上的姓名必須同號碼布交換券上的姓名相一致。

報到時 領取的物品

①號碼布套組

•號碼布 •安全別針(1張號碼布配4個) •隨身物品寄存牌1張

•計時晶片(安裝在鞋上)

※領取後，請務必確認上面是否印有自己的姓名。

※請務必填寫號碼布背面的各個欄位。發生緊急情況時，會用到這些資訊。

※號碼布和計時晶片無法補辦。

②參加獎(原創T恤)

③加油留言卡套組

④姬路城免費入城門票(有效期限至2027年2月最後一天)

※但在特別活動時無法使用。

⑤選手背包(束口袋)



號碼布背面



隨身物品寄存牌

計時晶片

①在鞋子上安裝計時晶片測量記錄。若因鞋子沒有鞋帶等原因而無法將計時晶片安裝在鞋子上，報到時請至晶片服務窗口辦理(21日:Egret姬路地下1樓／22日:大手前公園綜合諮詢處)。

②結束後，回收計時晶片。

③報到後不參賽時，請將計時晶片歸還報到會場內的晶片服務窗口。

④中途棄權時，請務必將計時晶片歸還給工作人員。

⑤如果忘記歸還或回收遺漏了，請在3月10日(星期二)之前寄送到下列地址。

如未獲歸還，將會向您請求支付實際費用。

計時晶片寄送地址

郵遞區號152-8533 東京都目黑區原町1-31-9 姫路城馬拉松計時晶片歸還事務局



起跑・終點會場



※除跑者以外,不得進入



起跑

路線

跑者動線

一般動線

跑者/一般動線

(歸路)

臨時存自行車處

洗手間

起跑前供水



關於起跑

起跑前的流程



※建議最晚要在8:00左右到達會場。

※寄存隨身物品後,請按需在起跑前利用供水點。

交通路線

從JR姬路站、山陽姬路站往北走900米左右(步行15分鐘)

※會場周邊無停車場,所以請利用公共交通工具。此外,列車可能會因為人身事故或降雪等原因而誤點,所以請提前出發。

更衣

時間／7:00～

男子：大手前公園地下停車場

女子：Egret姬路(地下1樓)

※請勿在店面或道路上更衣。

隨身物品寄存和領取

時間／7:00～(領取截止至16:00)

男子：大手前公園地下停車場

女子：Egret姬路(地下2樓)

※隨身物品寄存處和領取處是同一個地方。

※寄存隨身物品時,請將跑者報到時發給您的隨身物品寄存牌貼在隨身物品上。

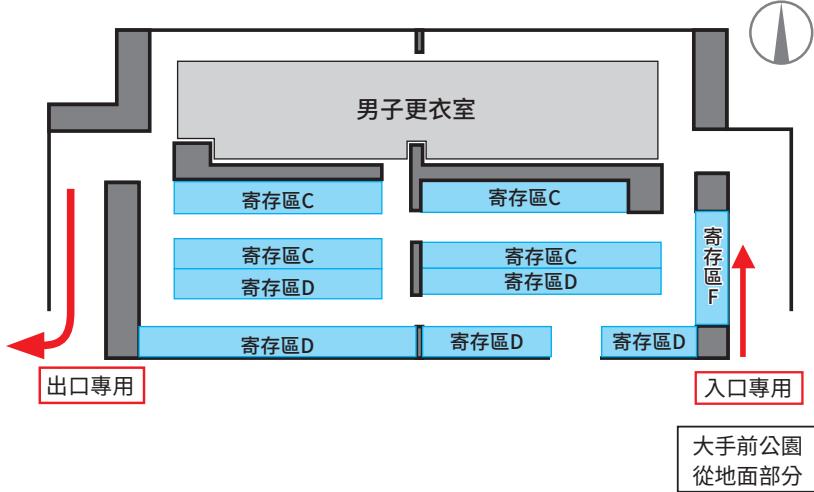
※為避免內容物散落,請將隨身物品放入可閉合的包或袋子內並總成一個。

※寄存(領取)隨身物品時,需出示號碼布。

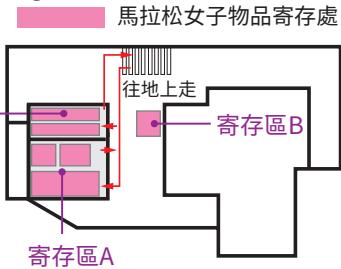
※不可寄存貴重物品、易壞物品、寵物、長傘和危險物品等。



大手前公園地下停車場 馬拉松男子物品寄存處



Egret姬路地下2樓 馬拉松女子物品寄存處



熱身

請利用起跑點西側的熱身區(家老屋敷跡公園)。

馬拉松跑者整隊

時間／8:15～8:45

①請在號碼布上指定的區域,按照到達先後順序整隊。

(按照A⇒B⇒C⇒D⇒E⇒F的順序起跑)

②如果來不及在8:45之前排隊,請在遲到區等候,並於通過F區後起跑。

③即使因為公共交通工具的誤點而未趕上起跑時間,也不能參賽。

※如在比指定區域更前面的區域起跑,可能會喪失參賽資格。

服裝・攜帶物品

①未佩戴號碼布者,不得參賽。號碼布請別在最外面的衣服上。

②號碼布的背面請務必填寫。

③計時晶片請務必安裝在鞋子上。

※如果放在口袋中或拿著跑,將無法測量時間。

※若因鞋子沒有鞋帶等原因而無法將計時晶片安裝在鞋子上,報到時請至晶片服務窗口辦理

(21日:Egret姬路地下1樓/22日:大手前公園綜合諮詢處)。

④穿著的服裝或化裝不可擋住臉和號碼布、危及他人、干擾他人以及讓人感到不快。

⑤比賽中請勿使用攜帶型音樂播放機等,以免聽不到緊急車輛通行廣播和工作人員的指示。

⑥不可乘坐輪椅參賽,不可推著嬰兒車參賽,不可讓導盲犬或寵物陪跑。



關於比賽

比賽注意事項

- ①按照2025年度日本田徑聯盟競技規則以及本大會規定進行。
- ②比賽中，參賽者不得用任何方法接受他人的協助。
- ③嚴禁除本人以外的人參賽(代跑)。此外，若發現有代跑情況，則紀錄及排名皆不予採計。
- ④大會中，如果發生事故、火災等緊急情況，可能需要您按照工作人員的指示停止跑步，急救車輛和大會車輛(包括自行車)也可能會出現在跑者的比賽路線上。
- ⑤路線途中會用綠色的交通錐隔出一條車道，設置緊急車輛的(含自行車)專用通道。請勿在緊急車輛通道上跑。此外，在起跑後的一段時間內，可能會因為混亂而看不清腳邊的交通錐等物。也請注意不要摔倒等。
- ⑥關於疾病、比賽中的事故，主辦單位僅進行急救處理，其它處理概不負責，也不會負任何責任。另外，對大會舉辦期間發生的事故、傷病的補償是僅限於主辦單位加入的保險的賠償金範圍內。
- ⑦裁判員和醫生判斷跑者不能繼續比賽時，亦或是出現危及其他參賽者或干擾其他參賽者的行為時，裁判員據他的判斷可能會下達終止比賽的指令。

距離標識

距離標識 每1km、中間點、最後5km～1km

配速員

配速員穿著背心(馬甲)，帶著氣球。

設定時間：3小時、3小時30分鐘、4小時、4小時30分鐘、5小時、5小時30分鐘

※配速員的設定時間為大概的標準，並非精確的完賽時間。

中途棄權

如果中途棄權，請依下列任一方法前往終點會場。

- ①至關卡或救護站，再搭乘收容巴士。
 - ②搭乘最末尾的收容巴士。
- ※在收容巴士上回收計時晶片。

救護人員

- ・比賽中如果感到身體不適或看到他人身體不適，請告訴救護人員(穿著紅色的外套或背心)。
- ・如果救護人員不在附近，請告訴附近的工作人員。他們會在確認情況後聯繫救護人員。



志工

本大賽有賴於眾多志工的協助。

參加比賽時請一定要對他們抱有感恩之心。

協助事項

- ①根據跑者的比賽情況，可能放行車輛和行人。
- ②路線有較狹窄的區間。趕超時，請務必跟對方打招呼，互相禮讓。
- ③路線的各個地方都設置了洗手間。請務必使用規定的場所。
- ④在供水/供食處產生的垃圾，請各自丟入垃圾桶，不要交給志工人員。



關於終點

成績測量

官方成績為各鳴槍至終點的所需時間(Gross Time)。

※也會測量從通過起跑線到到達終點所花費的時間(Net Time)以作參考。

頒獎

綜合(Gross Time)：男女各第1~8名

完賽證書 (由主辦單位發行)

完賽證書由WEB(RUNNET)發行。※會場不會發行任何書面文件。

當天完賽證書所顯示之排名為快報結果。確切排名將於日後(大約3月中旬)發行。



全程路線圖



關卡

出於對交通、警備、比賽營運的考量，在下列地點設定關卡關閉時間。關卡關閉後，不能繼續比賽。屆時留在該關卡之前的路線上的跑者請按照裁判員和主管人員的指令，在下一個關卡點搭乘收容巴士，或搭乘最末尾的收容巴士。

No.	距離	關閉時間	設置場所
1	6.9km	10:07	橫關公園
2	12.7km	10:55	置鹽城跡
3	18.1km	11:40	古知小學
4	23.2km	12:23	清水橋西詰
5	26.8km	12:52	橫關公園
6	29.0km	13:11	川西臺第二公園
7	35.6km	14:05	夢前臺第七公園
8	38.2km	14:27	安室小學
9	39.8km	14:40	木下醫院



救護站

• 路線中起點、終點 10處
• 3處

各救護站採用重視急救處理的體制，針對比賽中的傷害，僅提供急救處理。

※救護站並未提供家庭常備藥（腸胃藥、感冒藥、酸痛貼布等）、消炎止痛噴霧劑。



第3關卡



20 km



第4關卡



15 km



第5關卡



10 km



第6關卡



25 km



第7關卡



5 km



第8關卡



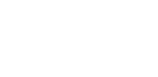
40 km



第9關卡



30 km



第10關卡

35 km



洗手間

設置地點可能會變更。

距離	對路線的位置
1.4	左
2.3	左
2.7	左
3.3	右
5.4	左
6.9	右
8.3	右
9.7	左
11.6	右
12.7	右
14.4	左
16.1	左
18.1	右
20.4	右
21.8	左
23.2	左
25.3	左
26.8	左
27.8	右
28.9	右
29.8	左
31.6	右
33.8	右
35.6	右
36.6	右
38.0	右
39.8	左
40.9	左





供水・供食

無論天氣如何，為了預防脫水症狀等情形，請在比賽過程中勤補水。

請將紙杯以及供食所產生的垃圾等丟入垃圾箱，不要隨地亂扔。

在右側所示的供水點以外的場所喝水或飲食，如果發生問題，主辦單位將概不負責。

大賽前有可能變更供食內容。

No.	距離	水	運動 飲料	供食(內容可能有所變更)	設置地點
1	4.5km	○	○		大手前公園西
2	9.6km	○	○		田寺3丁目十字路口
3	12.7km	○	○		置鹽南汙水處理中心
4	16.4km	○	○		置鹽城跡
5	20.5km	○	○	鹽錠 KitKat 香蕉	鹽田公民館
6	23.5km	○	○	鹽錠 KitKat 柑橘	置鹽中學南
7	27.5km	○	○	香蕉 巧克力麵包	7-11夢前町置總店
8	29.8km	○	○		曾左小學
9	33.8km	○	○		川西臺第一公園
10	36.6km	○	○	鹽錠 KitKat 柑橘	夢前臺第二公園
11	38.2km	○	○	鹽錠 KitKat	御立公園
12	40.1km	○	○		安室小學
					木下醫院



其它注意事項

注意事項

- ①可能會在電視、報紙、雜誌、網路、宣傳冊等上報導、刊登、使用參賽者的姓名、年齡、性別、住所、成績、肖像等個人資料。
- ②參加比賽時，請記得要為他人著想、要有禮貌，不要穿著違反公共秩序、良好風俗的衣服等，讓其他參賽者感到不愉快。
- ③比賽當天即使不參賽，也不會退還報名費。
- ④由非主辦單位原因導致大會終止時，報名費和手續費將一概不予退還。
- ⑤不得將危險物品(毒藥、爆炸物、刀具類等)帶入姬路城、馬拉松路線及其周邊區域。也不得在這些區域內使用無人機。
- ⑥發現可疑物品、可疑人物等時，請立即告訴附近的大會工作人員。
- ⑦對於可疑物品，請千萬「不要碰」、「不要動」、「不要踢」、「不要聞」。
- ⑧姬路城周邊、大手前通和姬路站北站前廣場周邊是路上禁煙區以及美化強化區。若在這些區域內的路上抽煙(設有煙灰缸的地方除外)，會被罰款1000日圓。若在區域內的路上抽菸(設有菸灰缸的場所除外)，將被處以一千日圓罰鍰。

健康檢查

- ①請參考號碼布兌換證背面的「健康檢查表」，自我健康管理。
- ②兌換號碼布後，請務必先填寫號碼布背面的緊急聯絡人資訊等等。

過去5年的2月22日的氣象資料

時間	2021年			2022年			2023年			2024年			2025年		
	氣溫(°C)	濕度(%)	天氣												
9點	11.1	74	晴天	2.7	61	晴天	3.6	63	陰天	7.7	85	下雨	2.7	62	晴天
12點	19.3	45	晴天	7.2	36	陰天	6.9	46	晴天	9.3	69	陰天	7.2	33	晴天

(氣象廳：取自氣象觀測資料)



世界遺產姬路城馬拉松祭

日期 地點

2月21日(星期六)10:00～17:00、2月22日(星期日)9:30～16:00(時間可能會有所變更。
大手前公園(會擺設贊助商攤位等等。)





關於舉辦資訊

大賽舉辦的最終決定

因災害或天氣不佳等而影響是否舉辦的相關公布，將依下述日程及方式進行。

公布時間：2026年2月22日早上5點

※可能視狀況提前公布。

公布方式：世界遺產姬路城馬拉松2026官方網站

<http://www.himeji-marathon.jp/>

姬路城馬拉松



加油者須知

沿途加油 (參照第3頁)

櫻門橋和大手門是比賽路線的一部分，屆時將無法通行。所以從起跑會場前往終點會場時，必須要通過姬路城東側的動物園。這需要花費一定的時間。

此外，11點以後不得從動物園東口入園。11點以後必須經由動物園的東側步道，前往動物園北口或喜齋門，敬請留意。(參照第3頁)

此外，騎乘自行車者或攜帶寵物者，無論何時皆不可進入動物園內，請從喜齋門前來。

跑者位置搜尋

※2月21日(星期六)
開始使用。

可在智慧型手機、平板裝置或電腦上，透過號碼布上的號碼或姓名查詢每5km和中間點的通過時間以及抵達終點的時間。

※由於該紀錄為快報，時間僅供參考。

■加油navi(僅限馬拉松 2月21日～)

電腦、智慧型手機：<https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000380613>

※跑者通過5km處之後，圖標才會移動。



加油 navi

■WEB完賽證書搜尋頁面(僅限馬拉松 2月22日～)

電腦、智慧型手機：<https://r.one.runnet.jp/results/380613>



WEB完賽證書

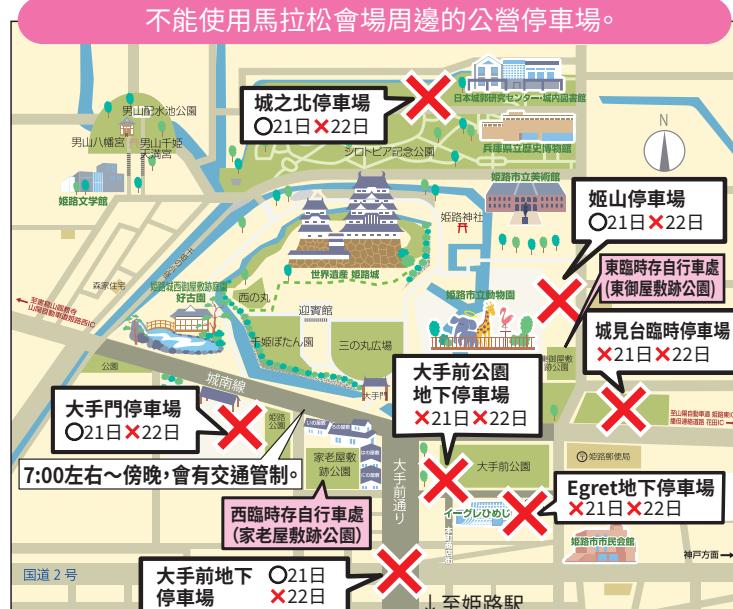
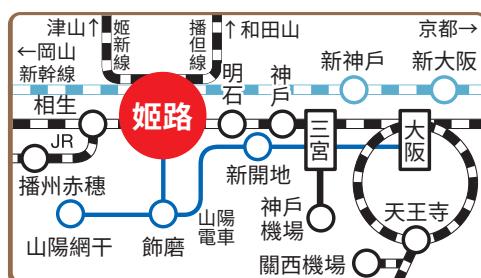


無車日

請利用公共交通工具前往會場！

請利用公共交通工具前往會場。(大會當日會設置臨時存自行车處)大會當日會長時間佔用道路，所以姬路市內預計會發生大規模的交通堵塞。

雖然會帶給您不便，但希望您能配合無車日活動。



諮詢方式

大會相關事項

世界遺產姬路城馬拉松跑者電話中心(Runner Call Center)

JTB西日本 MICE事業部 JTB體育台

電子郵件：jtbs@jtb.com 電話：+81-50-1732-4461

服務時間：9:30～17:30 ※星期六、星期日和假日除外

歡迎使用 大賽官方社群 媒體

X(舊名twitter) @himeji_marathon Instagram @himeji_marathon

這裡將會發表大會相關資訊，請務必「追蹤」。