

地球が相手だ!!

EarthRunClub

2026 アースランクラブ

## 第9回大井東京マラソン

2026年1月31日（土）

共 催 NPO法人日本アウトフィットネス協会  
後 援 東京都 品川区 しながわ観光協会  
協 力 (株)ワンストップ (株)イメージメーカー  
ボランティア団体 HAT 神奈川スポーツボランティアバンク

★アースランクラブ「SDGs」宣言：

①可能な限り紙媒体の廃止 ②紙コップの減数化 ③分別ゴミの徹底

【スケジュール】 @受付（大井陸上競技場）

◆31日（日） ※全種目、説明会までに受付を完了させてください。

07:45 受付開始（協競技場前：競技場は8:00使用開始）  
08:45 開会式＆ロング種目説明会  
09:00 フル・ハーフ種目スタート  
09:03 30キロ種目スタート  
10:00 全種目受付開始  
11:45 1.5キロ種目説明会  
12:00 1.5キロ個人・ペアスタート  
12:15 1.5キロファミリースタート  
12:30 3キロ種目説明会  
12:45 3キロ種目スタート  
13:50 10キロ種目説明会  
13:00 10キロ種目スタート  
14:15 フル個人閑門時間  
15:00 競技終了

※制限時間に拘わらず完走が難しいと判断した場合、競技中止を勧告します。

### 【コース】

1) ロングは 3014m 使用。  
フルは 14 周、30キロ は 1 周  
目に距離調整して 10 周、ハーフは 7 周する。  
2) 10キロは 3333m コースを使用。  
3) 3キロ、1.5キロは 1500m コース 使用。

### 【制限時間】

1) フル個人/6 時間  
2) 30キロ個人/4.5 時間  
3) ハーフ個人/3 時間  
4) 10キロ個人/90 分  
5) 3キロ個人/30 分  
6) 1.5キロ全種目/20 分

### 【注意】

- ・園内には一般の利用者がたくさんいます。マラソン実施の許可はとっていますが、競技優先ではありません。譲り合ってトラブルが起きないように楽しく走りましょう。
- ・コース途中に駐車場の出入口があります。誘導員の指示に従って安全に走ってください。
- ・陸上競技場の更衣室等の施設やスタンドは8時オープンです。
- ・スポーツセンター内に軽食が取れるレストランがあります。

### 【きずな駅伝】(タスキ・ゼッケンは受付時にお渡しします)

- ・きずな駅伝は1本のタスキを全員（1人何回何周でも可）で引継いでゴールする。
- ・タスキの引継ぎは指定の引継ぎエリアで行う。
- ・周回数はチームごとでカウントしてください（種目URLで確認できます）

### 【表彰】 速報により総合3位までは表彰式があります。

- ・賞状は総合6位まで、メダルは部門別・駅伝・ペア3位まで
- ・ファミリーは完走者全員にメダル（賞状・表彰式・部門メダルなし）
- ・賞状、メダルは対象者ご自身が速報で確認、当日必ずお持帰り下さい（郵送は受付不可）

### 【諸注意】

- ・ロングは3014mコースを使用。フルは14周、ハーフは7周する。
- ・30キロは1周目2874m走ったあと3014mを9周する。
- ・10キロは3333m（3周）、3キロ、1.5キロは1500mをそれぞれ2周、1周する。
- ・ロングは一斉スタート、10キロ以下は安全なショットガンスタート。
- ・10キロ以上は周回チェック用に輪ゴムをお渡しします（使い方は説明会で説明）。
- ・ゼッケン・タスキに着いているICチップは必ず返却してください（紛失の場合、実費2000円請求）。
- ・給水所は1カ所設置。救護所には救命士と看護士が待機。
- ・ロング種目は更衣室が8時からの使用となります。そのまま走れるウェアでおいでください。
- ・手荷物置き場を競技場室内に指定します（手荷物用ビニール袋あり）。貴重品は自己責任で管理して下さい。

### 【ペーパーレス化】

- 1) 参加者リストは公式ページに掲載します。
- 2) 記録証は種目別速報URLからゼッケン番号でダウンロードできます。

