コース攻略のポイント！

大田原マラソンのコースはいわゆる「すり鉢状」になっており、前半が下り、後半は上っています。高低図を見ると過酷なコースに見えますが、最高地点と最低地点の差は90mもなく、大きなアップダウンも頻繁にあるわけではないため、事前に特徴を頭に入れておけば攻略が難しくないコースです。

ポイント❶

前半7kmまでは比較的周囲にランナーが多い状態のため、1km毎の距離表示を参考にして無理をせず徐々に自分のペースを作ってください。

ポイント❷

8km過ぎると下り始め、25km手前の最低地点まで下り基調になります。ここで調子が良いと勘違いせずに、脚にダメージを与えないリラックスした走りができるかどうかが、後半タイムの伸びに影響します。

コース紹介

コース案内図

ワンポイントアドバイス

コース上にある7ヶ所のスペシャルドリンク補給ポイントのうち、どのポイントにスペシャルドリンクを配置するかも、戦略のカギ。ひとつおきに配置？後半に集中して配置？ もちろん全ポイントに配置することも可能です。

ポイント❸

25km手前から上り坂に差し掛かります。ただし、傾斜自体はそこまで急ではありません。気象条件にもよりますが、上り坂よりも強い向かい風（名物:那須おろし（季節風））に苦しめられるランナーが多いです。上りと向かい風に惑わされることなく、自分の走りを貫くことがポイントです。

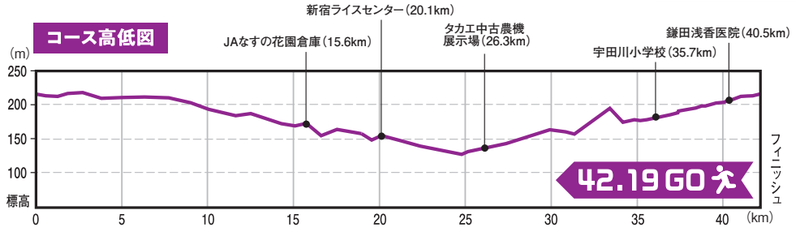
ポイント❹

33km地点を過ぎると、上り一辺倒は終わります。折り返し点を越えれば、上りと向かい風に耐えた自分へのご褒美と思い、残り約7kmを駆け抜けましょう! 市街地に入れば、沿道の声援が力になります!

凡例

- 打ち切りポイント
- スペシャル
- ゼネラル
- スポンジ
- トイレ

コース高低図



交通案内図

●JR東北本線（宇都宮線）
西那須野駅（タクシーで10分）

●JR東北本線（宇都宮線）／東北新幹線
那須塩原駅（タクシーで20分）　東京から新幹線で70分

●東北自動車道
矢板ICより車で25分　西那須野塩原ICより車で20分
※10:00より交通規制が始まりますので、車でお越しの際はお早めにご到着ください。

無料送迎バス運行　11月23日（大会当日）のみ運行
◎那須塩原駅西口より
◎西那須野駅東口より
⇔ 大会会場 ▶ 7:00～ 9:00（行き） / 12:00～15:00（帰り） の間 随時運行

大会についてのお問い合わせ先

大田原マラソン大会事務局
〒324-0047 栃木県大田原市美原3-2-62
栃木県立県北体育館内
TEL.0287-22-8017（平日／9:00～17:00）

OHTAWARA MARATHON 2025

OHTAWARA 大田原マラソン 2025

THE 35th OHTAWARA MARATHON

制限時間4H、自己への挑戦状！

2025.11.23 SUN 雨天決行

種目：マラソン（42.195km）/10km

（公財）日本陸上競技連盟公認コース

マラソンの部・10kmの部ともに **インターネットエントリーのみ** になります。ご注意ください。

定員	・マラソンの部 3,000名 ・10kmの部 1,000名
申込開始	ふるさと納税エントリー 2025年6月7日（土）0時～ 一般エントリー 2025年6月7日（土）20時～
申込締切	RUNTES（インターネットエントリー） 2025年 7月31日（木） ※ふるさと納税は各サイトによる

ん～やってみよう

ゲストランナー
三津家 貴也さん
ランニングアドバイザー／モデル／非常勤講師／インフルエンサー

芸能界屈指のランナー

ゲストランナー
ハリー杉山さん
タレント／ランスマ倶楽部MC／「ONE TOKYO GLOBAL」オフィシャルサポーター

お申し込みは大会公式ホームページから！ ▶▶▶ **https://ohtawara-marathon.com/**

公式Facebookもチェック！　公式Xもチェック！　公式インスタグラムもチェック！

■主　催：大田原市、大田原市教育委員会、（一財）栃木陸上競技協会
■後　援：栃木県、（公財）栃木県スポーツ協会、毎日新聞社、下野新聞社、栃木放送、NHK宇都宮放送局、とちぎテレビ
■協　賛：NPO法人大田原市スポーツ協会、大田原商工会議所、大田原市観光協会
■救護協力：（一社）栃木県医師会、日本赤十字社栃木県支部、那須赤十字病院、（学）東洋育英会 さくら医療福祉専門学校
■主　管：那須陸上競技協会

レースの模様は、CRT（栃木放送）で実況中継いたします。

スポーツ振興くじ助成事業

すべての挑戦者に告ぐ！ 集え！

POINT 1 （公財）日本陸上競技連盟公認大会

JAAF Road Race

大田原マラソンは、全日本マラソンランキング（旧フルマラソン1歳刻みランキング）の対象大会です。今年のランキング入りを目指してチャレンジしてみませんか？

※2025年4月～2026年3月開催大会対象
企画・主催：月刊誌「ランナーズ」編集部

全日本マラソンランキング

POINT 2 スペシャルドリンク 最大7箇所設置サービス

他の市民マラソンではエリートランナーしか利用できない「スペシャルドリンク設置サービス」。コース上にある7箇所のスペシャルドリンク補給ポイントに、戦略に応じたポイントで自分専用のスペシャルドリンクを置くことができます！

POINT 3 大会会場はストレスフリー

隣接する体育館には男女別の専用更衣室のほか、貴重品預かり所や共用荷物置場もご用意。ランナーが一番心配するトイレも充実しています。
スタート地点となる陸上競技場も含め、スタート直前まで快適な環境でウォーミングアップでき、集中してレースに臨めます！

POINT 4 シリアスランナーの方に 優待出場枠をご用意

所定の記録をもつ方が自己申告すれば、選考の上、優待選手と認めます。詳細は下記大会要項抜粋をご覧ください。

大田原マラソン2025 大会要項抜粋

期　　日：2025年11月23日(日)(勤労感謝の日)雨天決行
コ ー ス：(公財)日本陸上競技連盟公認「大田原マラソンコース及び10km競走路」
スタート･フィニッシュ：DI STADIUM(美原公園陸上競技場)
参加資格：日本陸上競技連盟「競技者登録会員規定」に基づくアマチュア競技者及び未登録の一般競技者（2010年4月1日以前に生まれた方（高校生可））で下記の条件を満たす方。
・マラソンの部は4時間00分以内で完走できる方。
・10kmの部は1時間00分以内で完走できる方。
・各関門閉鎖時間内に走ることができる方。
・本大会要項の内容を理解し、同意された方。
競技規則：2025年度「日本陸上競技連盟競技規則」による(公財)日本陸上競技連盟公認の競技会とします。
表彰内訳：(1)表彰式を10kmの部は11時45分、マラソンの部は13時30分に行います。
(2)マラソンの部：男女各1位～10位を表彰します。
※年代別男女上位3位までの入賞者に、賞状を後日送付します。
（年齢区分:24歳以下、25歳以上29歳以下、以下同様に5歳刻み）
(3)10kmの部:男女各1位～8位を表彰します。
※年代別男女上位3位までの入賞者に、賞状を後日送付します。
（年齢区分:24歳以下、25歳以上29歳以下、以下同様に5歳刻み）
(4)制限時間内に完走した方には、完走記念品を贈ります。
副　　賞：マラソンの部で大会記録を更新して優勝した場合、強化育成費（男女共50万円）を支給します。また、成績優秀者には、大会会長が認めた場合、強化育成費が支給されます。(但し、日本国籍を有する者に限る)
※大田原マラソン最高記録：男子 2時間14分53秒
女子 2時間33分38秒
参 加 賞：参加者全員に大会オリジナル参加賞を贈ります。
優待出場制度 **令和5年10月1日以降の大会で「男子2時間25分以内」、「女子3時間00分以内」の記録をもつ競技者が自己申告すれば、選考のうえ、上位記録者数名程度を優待選手と認め、参加料無料及び大会事務局で指定した宿舎を提供します。**
※自主申告期限7月7日(月)
そ の 他：(1)関門場所及び閉鎖時刻
《マラソンの部》

名 称	地点(距離)	場　所	関門閉鎖時刻(号砲からの経過時間)
第1関門	15.6km	JAなすの花園倉庫	11時30分(号砲から1時間30分)
第2関門	20.1km	新宿ライスセンター	11時55分(号砲から1時間55分)
第3関門	26.3km	タカエ中古農機展示場	12時29分(号砲から2時間29分)
第4関門	35.7km	宇田川小学校	13時22分(号砲から3時間22分)
第5関門	40.5km	鎌田浅香医院	13時50分(号砲から3時間50分)

※関門を閉鎖時刻以内に通過できなかった競技者の競技継続は一切認められません。アスリートビブスを外し、収容されます。また、関門通過の見込みがないと審判員が判断した競技者は収容される場合があります。
※最終関門を通過した競技者がフィニッシュする前に制限時間（4時間）を経過してしまった場合は、14時00分で交通規制がすべて解除されますので、競技終了となります。

《10kmの部》

名 称	地点(距離)	場　所	関門閉鎖時刻(号砲からの経過時間)	1kmあたり平均速度(目安)
関門地点	3.0km	県北体育館北側民家宅前	10時58分(号砲から18分)	6分00秒

※関門を閉鎖時刻以内に通過できなかった競技者や号砲から1時間を経過した場合は、競技終了となります。また、関門通過の見込みがないと審判員が判断した競技者は、競技終了を宣告される場合があります。

(2) 給水
マラソンの部
①スペシャル7ヶ所：8.6km、12.9km、17.7km、20.4km、26.5km、31.5km、35.4km
※申込時にスペシャルドリンクの配置地点を申請してください。
※スペシャルドリンクの受付は大会当日の7時から9時までです。
※容器はボトル容器のみとし、缶･ビン類やパウチ容器（単体）は一切認めません。
②ゼネラル8ヶ所：6.1km、10.7km、13.5km、18.2km、21.8km、27.7km、32.3km、38.8km
③スポンジ2ヶ所：15.7km、34.4km
10kmの部　ゼネラル2ヶ所：4.8km、7.9km
(3)トイレ
マラソンの部
22ヶ所：4.4km、6.1km、8.5km、11.1km、12.4km、13.4km、15.6km、17.6km、18.3km、20.1km、22.1km、23.8km、25.1km、26.3km、27.7km、29.7km、32.2km、34.6km、35.7km、38.7km、40.2km、40.5km
10kmの部　1ヶ所：4.8km
(4)当日の「参加申込み」及び「種目変更」は認めません。
(5)事故防止、正確な記録計測および着順判定のため、シューズの着用を推奨します。また、一般アマチュア競技者として適した服装（仮装は認めない）で参加し、アスリートビブスは必ず胸と背部に確実に着けてください。
(6)その他詳細は、大会公式ホームページをご覧ください。

■ タイムスケジュール

11月23日(日)	9:45	開会宣言（陸上競技場内）
	10:00	スタート　マラソンの部
	10:40	スタート　10kmの部
	11:45	表彰式　10kmの部
	13:30	表彰式　マラソンの部
	14:10	競技終了

※スタートラインの整列順は、前列から招待選手、優待選手、競技者のエントリー時の申告タイム順とし、男女の区別は行いませんので、競技役員が指示する掲示板に従い集合してください。

■ 参加種目・参加料金について

※申し込み後の種目変更、キャンセル、返金はできません。

参加種目		参加料	
マラソン	男子の部	一　般	10,000円
	女子の部	高校生	3,000円
10km	男子の部	一　般	5,500円
	女子の部	高校生	3,000円

挑戦の舞台、晩秋の那須野路へ

POINT 5 ふるさと納税エントリー

地域振興の一環として、ふるさと納税を活用したエントリーを行います。ふるさと納税の返礼品として「大田原マラソン2025」の出走権を付与します。

POINT 6 ペースセッターを配置

ランナーの自己記録更新を応援するため、2時間50分、3時間・3時間30分のペースセッターがランナーのそれぞれの目標に向けたお手伝いをします！
自己記録更新を大田原マラソンで目指しましょう！

POINT 7 チーム戦にチャレンジしよう！ NEW

4人～10人でチームを組んで上位4人の合計タイムで競い合います。男子、女子、混成の3部門があり、それぞれ上位3チームを表彰します。チーム一丸となってフィニッシュを目指しましょう！

※賞状は後日郵送となる場合があります。

POINT 8 完走記念品 NEW

参加賞のほかに、マラソンの部の制限時間内完走者だけに贈られる記念品をご用意します。
お金では買うことができない完走の証を、ぜひ体調管理を万全に挑んで入手してください。

① 大会結果ページ

大会結果ページが見やすくリニューアルされました。スマホ・PCからアクセスすれば、選手の地点通過タイムやフィニッシュタイムを確認できますので、ご家族や友人も楽しめます。

② ランフォト+

ランフォト＋は「フィニッシュした後、すぐに参加者自身で写真入り完走証を作成できます。」

https://runnet.jp/runphoto/runphoto_plus/

サンプルはイメージです。

Runners Chip

本大会はランナーズチップで計測します。チップはアスリートビブスとともに事前発送いたします。チップは必ずシューズに装着してください。フィニッシュ後、チップを回収します。

申込方法　一般エントリーとふるさと納税で申込開始時刻が異なります。
また、インターネットエントリーのみとなりますので、ご注意ください。

申込開始日　●ふるさと納税エントリー：2025年6月7日(土)0時～　●一般エントリー：2025年6月7日(土)20時～

インターネットエントリー【マラソンの部・10kmの部】

申込締切日：2025年7月31日(木)

インターネットから下記のURLにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます（クレジットカード、コンビニ、ATMなど）。
※エントリー手数料：支払総額4,000円まで240円(税込)、4,001円以上6.0%(税込)

《大会公式ホームページ》
https://ohtawara-marathon.com/
※エントリーの際はRUNNETへの会員登録（無料）が必要です。
※ふるさと納税エントリーの申込締切は各ポータルサイトによります。

QRコードを使うと、申込サイトに簡単にアクセスできます。

マラソンチャレンジカップ（MCC）とは

Marathon Challenge Cup

「MCC（マラソンチャレンジカップ）」とは、一般財団法人アールビーズスポーツ財団が企画、運営する、マラソンに挑戦する人すべてを応援するプロジェクトです。2017年4月にはじまり、全国で開催される人気のフルマラソン大会と連携しています。
主催者とともに大会の魅力を広く伝え、走る楽しみをより深める取り組みを通じ、フルマラソンをより楽しく、より走り甲斐あるものにするためにランナーをバックアップしています。

※詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。
http://www.marathon-cc.com/

申し込み時健康チェックリスト

健康保険証を必ず持参してください。

A 下記の項目(①～④)のうち**1つでも当てはまる項目がある場合は、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。**
かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。
①心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）の診断を受けている。もしくは治療中である。
②突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
③血縁者にいわゆる"心臓マヒ"で突然に亡くなった方がいる。
④最近1年以上、健康診断を受けていない。

B 下記の項目(⑤～⑧)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。**当てはまる項目がある場合は、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。**
⑤血圧が高い（高血圧）。
⑥血糖値が高い（糖尿病）。
⑦コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）。
⑧たばこを吸っている。
かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

大田原マラソンは、RUN as ONE - Tokyo Marathon 2027の提携大会です。
RUN as ONE TOKYO MARATHON 2027

申込規約 ※参加者は下記の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

1. 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
2. 地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止の場合の返金はいたしません。
3. 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
4. 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
5. 私は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
6. 私は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
7. 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。
8. 私の家族・親族、保護者（参加者が未成年の場合）、またはチームメンバー（代表者エントリーの場合）は、本大会への参加を承諾しています。
9. 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、主催者が虚偽申告・代理出走者に対する救護・返金等一切の責任を負わないことを了承します。
10. 大会の映像・写真・記事・記録等において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属します。
11. 大会申込者の個人情報の取り扱いは、別途記載する主催者の規約に則ります。
12. 上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります（齟齬がある場合は大会規約を優先します）。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表（ランキング等）に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。大田原マラソンは、RUN as ONE - Tokyo Marathon 2027と提携しています。これに伴い、本大会で推薦されたランナーの個人情報は、東京マラソン財団に電磁的方法により提供されます。該当する個人情報は、①氏名②性別③生年月日④連絡先⑤記録（リザルト）となります。