第16回 いすみ健康マラソン

概要版

増田明美 杯

12/3（日） 大会スケジュール

■受　付　7：50～　各部門スタート時間の30分前まで
■開会式　8：40～　岬ふれあい会館（メイン会場）
■スタート　※スタート時間は変更となる場合があります。

時　間	部　門
①　9:15	10kmの部（男子・女子）
②　10:50	ハーフマラソンの部（男子・女子）
③　11:00	ウォーキングの部（約5km）
④　11:15	5kmの部（男子・女子）

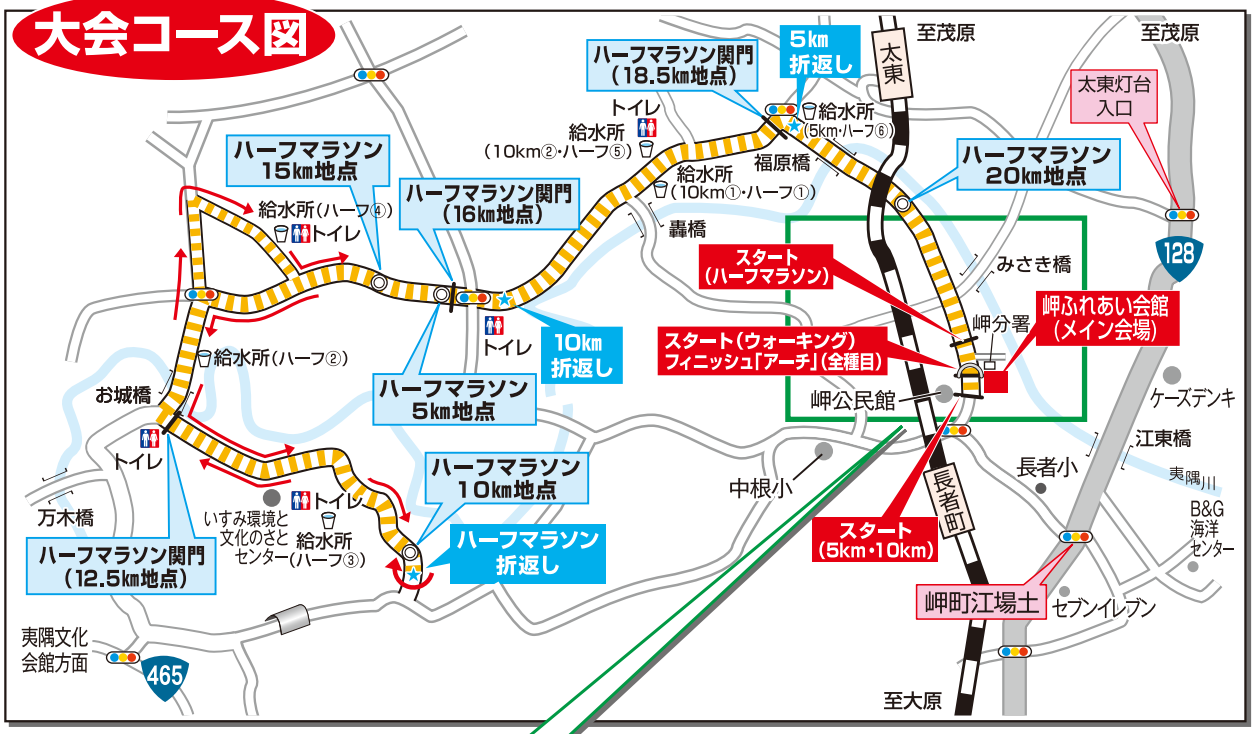
■表彰式（予定）
式典会場にて、各部門1～10位まで表彰を行います。
①10kmの部　10:20（男子・女子）
②　5kmの部　12:25（男子・女子）
③ハーフマラソンの部　12:55（男子・女子）

制限時間について

競技の運営上、次の距離部門に制限時間（関門）を設けてあります。制限時間を越えた方は競技を中止し、係員の指示に従ってください。

●ハーフマラソン制限時間
①スタートの号砲から12.5km 過ぎ関門を1時間45分以内で通過。
②スタートの号砲から16km 過ぎ関門を2時間15分以内で通過。
③スタートの号砲から18.5km 過ぎ関門を2時間40分以内で通過。
④スタートの号砲から3時間以内にフィニッシュ。
●10km 制限時間　スタートの号砲から1時間20分以内にフィニッシュ。

大会コース図



給水所一覧

水とスポーツドリンクがあります

ハーフマラソン
1 3.5km付近
2 7.0km付近
3 10.5km付近
4 14.0km付近
5 17.5km付近
6 19.0km付近

10km
1 3.5km付近
2 7.0km付近

5km
1 2.6km付近

※メイン会場にも給水コーナーがあります。
※給水ドリンクは「スポーツドリンク」→「水」の順に置いてあります。

ウォーキングコース図

全長約5km

JR外房線「長者町駅」時刻表

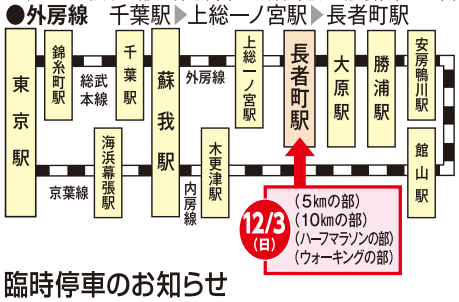
12月3日㈰7時台～17時台までの時刻のみ掲載

時	勝浦・安房鴨川方面（下り）	大網・千葉方面（上り）
7	33	千26　32
8	14　特わ勝28　特新わ51	千05
9	勝26　34	02
10	特わ11　勝30　木42	07
11	勝33　木51	24
12	木51	20　特わ東（京葉）28
13	木51	25　36
14	木55	特いマ両15　27　特わ東（京葉）55
15	木55	26　千47
16	大22	38　千51
17	木04　大36	36

備考
※列車種類・列車名　無印＝普通　特＝特急　わ＝わかしお　新わ＝新宿わかしお　＝臨時普通列車
※行き先　無印＝安房鴨川　大＝大原　勝＝勝浦　木＝木更津　（安房鴨川経由）
※列車種類・列車名　無印＝普通　快＝快速　特＝特急　わ＝わかしお　いマ＝わかしお92号（いすみマラソン）　＝臨時普通列車
※行き先・経由　無印＝上総一ノ宮　千＝千葉　東＝東京　両＝両国　（京葉）＝京葉線経由

会場へのアクセス

東京方面より
●特急わかしお（京葉線経由）
東京駅▶蘇我駅▶上総一ノ宮駅▶長者町駅
（12/3に限り一部の特急列車が長者町駅に臨時停車します）
●外房線　千葉駅▶上総一ノ宮駅▶長者町駅



■【12月3日】便利な特急「わかしお」臨時停車のお知らせ

大会当日、JR長者町駅（会場最寄り駅）に特急「わかしお」が臨時停車します。

【ご来場】	わかしお1号　（東京駅7時15分発 ⇒ 長者町駅 8時28分着） 新宿わかしお　（新宿駅7時18分発 ⇒ 長者町駅 8時51分着） わかしお3号　（東京駅9時00分発 ⇒ 長者町駅10時10分着）
【お帰り】	わかしお12号　（長者町駅12時28分発 ⇒ 東京駅13時38分着） わかしお14号　（長者町駅14時55分発 ⇒ 東京駅16時06分着）

■【12月3日】始発特急「いすみマラソン」のお知らせ

大会当日、JR長者町駅（会場最寄り駅）始発の特急わかしお92号（いすみマラソン）を運転します。
※停車駅は、長者町・蘇我・千葉・船橋・錦糸町・両国です。

【お帰り】	長者町駅（始発）14時15分発 ⇒ 両国駅15時39分着

※掲載列車の運転日・時刻は2023年11月1日現在のものです。変更となる場合がございますので事前にご確認ください。
※長者町駅及び列車内では、指定席特急券の購入はできません。指定席券売機、みどりの窓口のある駅については、JR東日本ホームページ等をご確認ください。

駐車場・交通規制・迂回路のご案内

一般駐車場

場所
長者小学校

参加者専用駐車場

区分	場所
P1	岬ふれあい会館
P2	岬公民館
P4	B&G海洋センター
	三軒屋海洋センター
P5	夷隅文化会館
P6	岬セレモニーホール
P7	中根小学校
P9	長者小学校
P10	大原高校岬キャンパス

※P4 P5 P7からは随時バス送迎（P2 岬公民館着）

※交通規制・迂回については、現場の警察官・係員の指示にしたがってください。

【交通規制区間及び時間】※いずれも緊急車両・許可車両等を除く

12月3日（日）

- 岬町長者信号～椎木三叉路信号（全面通行止め） 9：00～14：00
- 椎木三叉路信号～桑田信号手前（全面通行止め） 9：00～13：40
- 桑田信号先～旧万木青年館（全面通行止め） 10：50～13：20
- 旧万木青年館～嘉谷集会所地先（全面通行止め） 10：50～13：00

迂回路（→ 迂回方向） ◉係員配置場所

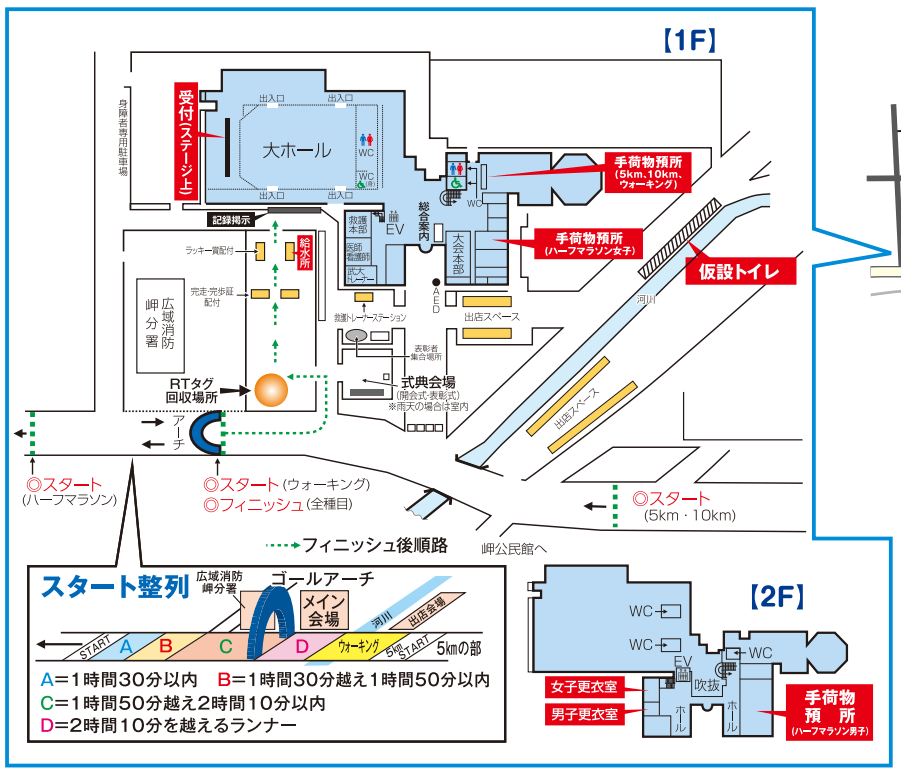
12/3（日）

①京葉道路▶東金有料道路（東金IC）▶東金九十九里有料道路▶九十九里有料道路（出口先T字路左折会場まで約30分）▶県道30号飯岡一宮線（終点後左折）▶国道128号岬町江場土信号（右折）▶会場

②東京湾アクアライン▶圏央道（市原鶴舞ICから会場まで約40分）▶国道297号船子信号（左折）▶国道465号国府台信号（左折）▶県道154号夷隅長者線▶会場

※大会当日、会場付近は交通規制を行います。ご来場の際はあらかじめ交通規制区間の確認をし、ご来場ください。

メイン会場図



JR長者町駅～岬ふれあい会館（徒歩約10分）

駐車場送迎バス（帰り）のご案内
[P4·5·7駐車場] 15:00まで随時運行します。
※上記地図で駐車場を確認の上お間違いのないようお乗りください。