

13
SAT

9:00	9:00-17:00 参加者受付 北斎ホール	※注意 前日受付・駐車場 前日受付の駐車場は小布施中学校になります。P22の駐車場案内図をご確認ください。受付会場より徒歩10分、シャトルバスも運行します。
10:00	9:00- 抽選会 北斎ホール	前日受付会場にて、抽選会を開催します。景品が終わり次第終了となりますので、なるべく早めにご来場下さい。
11:00		
12:00	10:00- 安全祈願の神事 北斎ホール	
13:00-14:00	13:00-14:00 大島めぐみさんワークショップ ※要予約 定員 150名 「ランナーのための足裏ストレッチ」 文化体育館	
14:00	14:15-15:15 市河麻由美さんワークショップ ※要予約 定員 150名 「自分のカラダと向き合うピラティス」 文化体育館	
15:00	15:30-17:00 金哲彦さん&中村優さんワークショップ ※要予約 定員 200名 「教えて金さん&優ちゃん in 小布施! クリニック」 文化体育館	
16:00		
17:00		

※ワークショップには事前のお申し込みが必要です。詳しくは大会公式WEBサイトをご確認ください。(先着順) <http://www.obusemarathon.jp/>
※必ず、受付時間内に受付(ナンバーカードの引換え)を行なってください。代理人による受付の場合にも、必ず引換券をお持ちください。場合により、代理人の身分証明書をご提示いただく場合がございます。

14
SUN

3:45	3:45 4:00 駐車場利用開始・シャトルバス運行開始	5:00 スタート地点行 最終シャトルバス出発
スタートエリア 小布施駅前		
4:00	4:00-5:20 手荷物預かり 小布施町役場前	4:00-5:30 ベスト・コスチューム賞エントリー受付 北斎ホール 大会当日、コスチューム賞は北斎ホールにてエントリーを受付ます。写真撮影も行いますので、コスチュームに着替えてからお越しください。エントリー用紙は、事前にホームページからダウンロード可能です。また、前日受付にて配布しております。
5:20	5:20-5:40 スタートブロック整列 小布施駅前	
5:30		
5:40	5:40- 開会式 小布施駅前	
6:00	6:00 スタート 小布施駅前	
フィニッシュエリア 小布施総合公園		
7:10	7:10- 演奏・パフォーマンス (随時開催)	
8:00	8:00- トップ賞表彰式	
9:30	9:30- コスチューム賞・大波賞表彰式	
10:30	10:30頃 閉会式	12:00頃 駐車場行 最終シャトルバス出発 ※ランナーのフィニッシュ時間により時間が前後することがあります。



プロフェッショナルランニングコーチ
金 哲彦さん

2019「小布施見にマラソン」に参加する元気でお茶目なランナーのみなさん! 毎年大会を支えてくださる小布施町民のみなさん! 日本有数のユニークレースを今年もハイテンションで盛り上げていきましょう! ハーフマラソンを走りながら、小布施の素敵な町並みと温かいおもてなしを満喫できること間違いなし。今年もコスチューム賞の表彰式、別名「さんちゃんの仮装大賞」にご期待ください。

【プロフィール】
<http://www.facebook.com/runtohe>
1964年北九州市生まれ。中学から陸上競技を始め、早稲田大学入学後、無名ながら1年生で箱根駅伝での5区に抜擢され驚異的な走りを見せた。以降、1985年には同区間で新記録を樹立、早稲田の2連覇に貢献した。1986年リクルートに入社後、ランニングクラブを創設。マラソンでは、1987年別大マラソン3位、1989年東京国際マラソン3位など選手として活躍後、1992年に小出義雄監督率いる同クラブのコーチとなり有森裕子など、数々のオリンピック選手を指導した。テレビやラジオの駅伝・マラソン解説者としても活躍、NHK-BS1『ラン×スマ〜街の風になれ』にレギュラー出演。「ニッポンランナーズ」ファウンダー、東京マラソン財団理事。

ランニング&ピラティスアドバイザー

市河 麻由美さん

みなさん、こんにちは。市河麻由美です。今年も、小布施の町に里帰り出来る事に感謝! 昨年は、人生初の気球を体験させて頂きました。登る途中は、脚がガクガクしましたが、空から見た小布施の風景は、最高でした。今年も、前日のワークショップではピラティス体験会、当日のレース共に、パワー全開で参ります。みなさん! 小布施見にマラソン、思う存分満喫しましょう!!



【プロフィール】 <http://i-mayumi.gonna.jp/>
元三井住友海上火災陸上部マラソンランナー。1997年ソウル国際ハーフマラソン優勝、ベルリンマラソン6位、1998年宮崎女子ハーフマラソン優勝、1999年名古屋国際女子マラソン2位、セビリア世界陸上17位、2000年北海道マラソン優勝、2001年名古屋国際女子マラソン7位、北海道マラソン2位、2003年現役引退後ランニングアドバイザーとなる。NSCA公認パーソナルトレーナー、JAAF公認コーチ、JAPICAピラティスマットコーチ

ゲスト/ホスト
ランナーからの
メッセージ



ランニングアドバイザー
大島 めぐみさん

私自身は3回目の小布施見にマラソンになりました! 何度走ってもいくつもの楽しみ方ができる小布施見にマラソン。今年もその時を楽しみに沢山のランナーの皆さまと小布施のまちを思う存分満喫したいと思います! どうぞよろしく願い致します!!

【プロフィール】
オリンピックや世界陸上など数々の世界大会で日本代表として活躍。トラックからマラソンまで幅広い競技に対応できる日本屈指のトップランナー。アスリートの視点から見た食事法に関しても関心が高く、2010年には野菜ソムリエの資格とアスリートフードマイスターの資格も取得。2013年にはIAAF Level1コーチ資格を取得。キッズの育成にも力を注いでいる。

タレント/ランナー

中村 優さん

今年もゲストランナーとして小布施見にマラソンに参加できることを嬉しく思います。昨年初めて走った小布施見にマラソンは、色んな意味で衝撃的でした。ゼラート食べたりラベンダー畑のおばさまにラベンダーもらったり、お抹茶いただいたり気球に乗ったり! これが本当にマラソン?! というくらいお楽しみ要素がたっぷりです。初めてハーフマラソンに3時間以上かきました。今年もどれだけ楽しめるか! とてもわくわくしています!

【プロフィール】
ミスマガジン2005でデビュー。「王様のブランチ」(TBS)。「saku saku」(tvk)などに出演。2008年、コニカミノルタランニングプロジェクトのナビゲーターに就任し、ホノルルマラソンで初フルマラソンを完走。ランニングが趣味に。その後、NHK BS-1「ラン×スマ」でスマイルランナーとして数々の大会に出場。フルマラソン出場回数27回、60km×2回、82km、100km×2回。全て完走。笑顔で楽しく走る! 無理をしない! がモットー。
オフィシャルブログ: https://lineblog.me/nakamura_yu/
Instagram: https://www.instagram.com/nkmr_yu/?hl=ja



ホストランナー

高野 寛基さん

今年も小布施見にマラソンにホストランナーとして参加させていただきます。裏道や農道などの「OFFの道」を、道やエイドのおもてなしを満喫したり、風景を楽しみながら走るこの大会。初参加

の方も、リピーターの方も、新しい小布施の魅力を見つけてみてください。そして様々なアイデアで大会を盛り上げる仮装ランナーもたのしみですね! 今年も暑くなるのが予想されますので体調に気をつけ、それぞれのペースで楽しく走りましょう!

【プロフィール】
1988年小布施町生まれ。中学から陸上競技を始める。高校は佐久長聖高校駅伝部に入部。2年時、都道府県対抗駅伝4区で区間賞、長野県チームは3連覇。3年時、全国高校駅伝3区2位(20人抜き)。大学は早稲田大学スポーツ科学部に進学。競走部に入部。4年時には、箱根駅伝6区2位、チームも18年ぶりの優勝。現在はJR東日本に入社し、長野総合運輸区で電車の乗務員をしている。陸上競技は引退したが、時間を見つけて走っている。