

13 SAT

9:00	9:00-18:00 参加者受付 北斎ホール	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。受付会場まで徒歩にてお越しください。(徒歩約10分)
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		10:00- 安全祈願の神事 北斎ホール *ランナー皆さんの完走を願い、神事を行います。ランナー数名の方に玉ぐしをお供え頂きます。 *希望される場合は、北斎ホールステージ下に集合ください。(※先着順若干名)
13:00-14:00	13:00-14:00 SUIさんワークショップ ※要予約 定員 200名 「可動域 UP でもっと楽しく走る！」 文化体育館	
14:15-15:15	14:15-15:15 中村優さんワークショップ ※要予約 定員 200名 「中村優の小布施見にマラソンを150%楽しむためのコース紹介+レース前日ストレッチ」 文化体育館	
15:30-17:00	15:30-17:00 金哲彦さんワークショップ ※要予約 定員 200名 「小布施を楽しく走るランニングクリニック」 文化体育館	
18:00	*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(アスリートビブスの引換え)を行ってください。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

駐車場		
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	4:00-5:30 手荷物預かり JA ながの小布施支所前	4:00-5:30 ベスト・コスチューム賞エントリー受付 文化体育館 大会当日、文化体育館にてベスト・コスチューム賞の受付を行います。写真撮影を行いますので、コスチュームに着替えてからお越しください。事前に大会ホームページからエントリー用紙をダウンロードし、必要事項をご記入のうえご持参ください。
5:20	5:20-5:45 スタートブロック整列 小布施駅前	
5:45	5:45- 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		
7:30		7:30-12:00 小布施駅・各駐車場行き シャトルバス運行
8:00	8:00- 男女別総合・年代別表彰式	
9:30	9:30- ベストコスチューム賞・大波賞表彰式	
11:00	11:00 閉会式	
12:00		



プロフェッショナルランニングコーチ
金 哲彦さん

パリオリンピックイヤーの今年、日本選手たちの活躍が大いに期待されます。私はテレビ中継放送の解説者として現地に行きます。そして、盛り上がるパリに行く直前に、オリンピックに負けなくらい盛り上がる小布施で多くのランナーのみなさんとハーフマラソンを走れることを楽しみにしています。今年も暑さに負けず、OFFの道を元気に笑顔で駆け抜けましょう。創意工夫されたコスチュームも期待しています。

[プロフィール]
https://twitter.com/kin_tetsuhiko
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年に故小出義雄氏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。オリンピックや世界陸上、駅伝、マラソンの解説者としても活躍、NHK-BS1「ランスマ倶楽部」にレギュラー出演。「NPO ニッポンランナーズ」ファウンダー。

ゲストランナーからのメッセージ



タレント/ランナー
中村 優さん

[プロフィール]
オフィシャルブログ:https://lineblog.me/nakamura_yu/
Instagram : https://www.instagram.com/nkmr_yu/?hl=ja

ミスマガジン 2005 でデビュー。「王様のランチ」(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。



シンガーソングランナー
SUIさん

走る楽しさはいくつもある! 自分らしく走ったもん勝ち! 誰かと比べるとなんてもったいない! オンリーワンの走りを楽しもう! みなさんこんにちわ! 歌って走るシンガーソングランナーのSUIです! 走り続けることで見つけたことが沢山あります! でも、走り続けて我武者羅になりすぎて、置いてきてしまったものもありました。小布施見にマラソンは「好きにしたいんだよ!」と優しく包み込んでくれるような大会! 走るのが! 歩くのが! 食べるのが! 小布施の景色が! みんなに会えるのが今からとっても楽しみです!!
楽しむぞー! エイエイオー!

[プロフィール]
シンガーソングランナーとして、歌い走り目標に向かって進む人を応援し続けている。陸上未経験ながら2020年大阪国際女子マラソンで2時間57分36秒で走りサブ3を達成した。音楽ではテレビ東京、TBS番組にて起用され、ポードレース、甲子園テーマソングや各種イベントやメーカーのイメージソングも担当し活動を広げている。ランニングの楽しさやノウハウを伝えるYouTubeは登録者15万人。
YouTube
<https://www.youtube.com/channel/UCgv5IYDF4HSmegY09vyCSCA>
HP <https://sui-official.com/>