第32回 手賀沼エコマラソン

TEGANUMA ECO-MARATHON 2026

◆◇◆ 参加者のみなさまへ ◆◇◆

必ずお読みください

このたびは、「第32回手賀沼エコマラソン」にご参加いただきまして、まことにありがとうございます。
当日のご案内を掲載いたしますので、よくお読みいただいた上でご参加ください。
なお、一部コースに段差や狭い所がありますので別図（コースMAP）をご確認いただき、安全走行のご協力をお願いいたします。

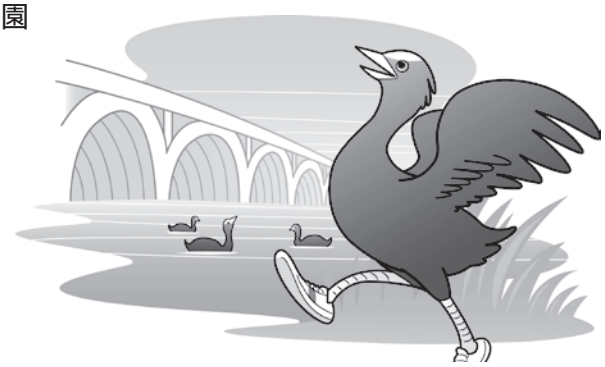
送付物

①ナンバーカード 1枚(登録の部は2枚)、ランナーズチップ、ゼッケン留め（購入者のみ）
②荷物預かり用荷札1枚　③大会プログラム 1部　④参加賞Tシャツ

■ 開　催　日 2026年10月25日（日）

■ 会 場　スタート／フィニッシュ：千葉県柏市・柏ふるさと公園

■ 交通案内 ※会場案内図参照



電車の場合
JR常磐線（千代田線）北柏駅下車
北柏駅～会場（柏ふるさと公園）徒歩15分

車の場合
常磐自動車道柏インターより国道16号で15分
※当日、JR我孫子駅～会場まで無料送迎バスが運行されます。

当日会場周辺は渋滞します。
また、駐車台数には限りがありますので公共の交通機関をご利用ください。
※最終ページ駐車場案内図参照

★駐車・駐輪場について
- 駐車場は駐車場案内図の通り①～⑦まであります。当日は係員の誘導にしたがってください。
- 満車の場合は市内有料駐車場をご利用ください。
- 路上駐車につきましては、**警察によるレッカー移動があります。**ご注意ください。
- 駐輪は中央体育館もしくはウェルネス柏の駐輪場と柏市民文化会館上の柏公園をご利用ください（バイクは柏土木事務所駐車場）。

大会スケジュール

※ナンバーカード事前発送のため、選手受付は行いません。
事前に送付している、ナンバーカードとランナーズチップを必ずご持参ください。

8:45	開会式	
10:00	スタート	
12:00～	表彰式	5マイル
12:30～	〃	ハーフ

スタート前・レース中は
熱中症、脱水症予防のため必ず給水しましょう!
大会当日、体調が悪い方は
無理せずに出場を辞退してください。

■大会中止の場合のお知らせについて

・悪天候や災害などで大会を中止する場合のみ、大会当日5：30に大会HP（ teganuma-eco.jp ）にてお知らせします。

■ナンバーカードとランナーズチップについて

・今大会で使用するナンバーカードとランナーズチップを事前に送付しています。お忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。サポートコーナーの再発行窓口にて手続きを行ってください。再発行手数料は1,000 円です。大会当日まで保管には十分に注意し、お忘れにならないよう、くれぐれもご注意ください。
・ランナーズチップは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考に、シューズに正しく装着してください。ナンバーカードは前から見えるよう胸に（登録の部の方は胸・背中に１枚ずつ）付けてください。
・レースに出場しない場合のランナーズチップ返却について
大会当日、来場する場合は、サポートコーナーにランナーズチップをご返却ください。
大会当日、来場しない場合、ランナーズチップは、大会終了後２週間以内に同封の返却用封筒でご返却ください（返却先は返送用封筒に印字されています）。**※ランナーズチップが返却されない場合、実費を請求させていただきます。**

■更衣室

・更衣室は中央体育館（男子）・保健センター体育室又はウェルネス駐車場テント（女子）をご利用ください。

■荷物預かり（7:00～13:30頃） 3カ所（中央体育館内（男）、ウェルネス駐車場（女子）、ふるさと公園内（男女）

・送付物に同封しております荷札を、必ず荷物につけて、荷物預かり所にお預けください。
・**荷物預かり所のテント内は、ナンバーカード番号の下1桁の番号ごとに区分けしてありますので、各自がテント内の番号のところへ持って行き、レース終了後は、各自が置いたところまで取りに行く方法で行います。係員は誘導は行いますが、荷物の受け渡しは行いません。**
・荷物預かり所内は、選手以外は入場出来ません。出口ではナンバーカードと荷札の番号を照合いたします。

※なお、貴重品は必ず各自で保管してください。

・荷物の盗難、紛失につきましては、主催者では一切責任を負えませんのでご了承ください。

■開会式（8:45）

・柏ふるさと公園、大会メイン会場にて行います。準備運動も行います。

■スタート時間（10:00）

・**スタート地点は 柏ふるさと大橋を渡った先の公道上となります。**スタート案内図をご確認いただき、お間違えのないようご注意ください。
・スタートゾーンはナンバーカード順にブロック分けされています。係員がプラカードを表示していますので、誘導に従い、（ハーフ）ナンバーカードに表記されたアルファベット（A～F）と同じブロックにお並びください。※スタート案内図参照
５マイルもアルファベット（A～F）と同じブロックに（スタートに向かって左歩道側に）お並びください。
・**メイン会場からスタート地点までは約600m（フィニッシュ前方）離れています。**開会式終了後、直ちにスタート地点への移動を開始して、スタート10分前にはスタート地点にご集合ください。
・スタート直後は混雑して大変危険ですので、あわてずゆっくり走りましょう。
・スタートする選手は必ずスタートラインを通過してください。途中からレースに合流した場合は、失格になります。

■距離表示

・ハーフ…1kmごとに距離表示します。
・5マイル…1～4kmはハーフと同じ。5kmは5マイル独自。あと2km・あと1kmの距離を表示します（ハーフと同様）

■給水・トイレ

【給水所】4.4km、8.8km、13.4km、16.2km、18.5kmの5箇所。（スタートはトイレのみで給水はありません）
・全ての給水所には水とスポーツドリンクを用意しています。
・各給水所にゴミ箱を設置。**コップは必ずゴミ箱に捨ててください。路上への投げ捨てはしないよう**ご協力ください。
【コース上トイレ】4.5km、5.3km、7.9km、9.6km、18.5km、19.5kmに仮設トイレあり。

■途中関門時刻（ハーフ）（5マイルの関門はありません。）

第1関門（9.4km）11時20分　第2関門（17.4km）12時30分　フィニッシュ制限時間13時15分

・レースの安全管理と選手の危険防止のため、上記のように関門制限時刻に間に合わなかった場合、ナンバーカードをはずして速やかにレースを中止し、係員の指示に従って会場に戻り(回収バス利用)ランナーズチップをスタッフに返却してください。コース上の収容もありますので、ご協力をお願いいたします。
今大会から折り返し地点から1台、五本松公園からもう1台、合わせて2台の回収バスが最終ランナーを追走いたします。走行不能になりましたランナーを随時、収容していきます。
また、14，15，16km地点で第二関門通過時間に間に合わないと予想される目安時間を次のように設定いたしました。
14km：12時05分　15km：12時14分　16km：12時23分
それぞれの距離表示ポイントで、目安時間が経過しましたら、スタッフがお声を掛けさせていただきますので、ナンバーカードをはずして収容バスに乗っていただきます。円滑な大会運営にご協力くださいますようお願いいたします。
・公道コースの交通規制解除時刻は12時45分です。解除後は、係員の指示に従ってください。
・昨年の大会からフィニッシュ制限時間を設けました。13時15分になりましたらナンバーカードをはずして収容車にお乗りください。又は歩いてフィニッシュまで移動をおねがいします。

■参加賞

・オリジナルTシャツをナンバーカードセット等と同便にて事前にお送りします。

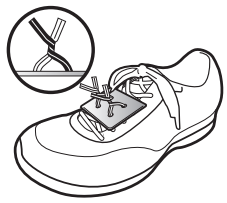
■表彰式（ハーフ 12:30～）（5マイルは12：00から行います。）

・12時30分より表彰式を会場内ステージにて行います。表彰対象者は記録速報板に掲示するとともに、場内アナウンスでお呼びいたします。表彰式開始10分前にステージ付近にお集まりください。
・（ハーフ）男女総合1～6位、男女年代別1～6位（男子24歳以下、25歳以上5歳刻みで80歳以上／女子24歳以下、25歳以上5歳刻みで70歳以上まで）
・（5マイル）男女総合1～3位　男女年代別1～3位　・男子高校生、39歳以下　40歳以上10歳刻みで80歳以上まで
・女子高校生、39歳以下　40歳以上10歳刻みで70歳以上まで
・団体戦（1～6位）※年代別と団体戦表彰は、ステージ上では行いません。各自記録速報板で確認して来賓テント前（大会本部の左側）までお越しください。
・シニア賞（男・女）、遠来賞（男・女）、地元賞（男・女）※地元賞はステージ上で表彰を行います。
（シニア賞・遠来賞の方へは、ハガキで通知いたします）
・**総合表彰はグロスタイム**（スタート号砲からフィニッシュまでのタイム）で、**年代別表彰および団体戦表彰はネットタイム**（スタートライン通過からフィニッシュまでのタイム）で行います。

■記　録

・記録はランナーズチップ(RSタグ)にて計時します。
・ランナーズチップはナンバーカードと同封されていますので事前発送物をご確認ください。
・ランナーズチップはフィニッシュ後回収します。出走されない方はサポートコーナーにご返却ください。

RSタグ装着図



■各種サービス

・会場では、協賛各社によるマラソン関連グッズの販売や飲食ブースが出店されます。是非お立ち寄りください。
・吹奏楽などのミニコンサートや沿道での太鼓演奏も充実しています。どうぞお楽しみに！
・5km･10km･15km･20kmの計時を行います。大会当日はランナーズアップデートから各地点の通過タイムがわかります。
・柏市環境部ブースではマイボトルの普及啓発を目的として以下を実施します。
・ウオーターサーバーによる給水
マイボトル・空のPETボトル持参者を対象に給水を行います。（紙コップのご用意はありません）
・エコグッズの配布
マイボトル持参者にお渡しします。（先着順）

■その他の注意事項

①本大会は、2026年度日本陸上競技連盟規則に準じます。

②視覚障害者ランナーの伴走者の方は、主催者で伴走者用のナンバーカード（当日朝、サポートコーナーで渡します）を用意いたしますので、**10月21日（水）までに事務局へご連絡ください。**

③レース中、視覚障害者ランナー以外はいかなる方法によっても他人の助力を受けられません。レース続行が不可能と係員が判断した場合はレースを中止させることがあります。

④雨天決行といたします。ただし、災害（地震、雷、台風、Jアラート等）などで**競技を中止する場合がありますが、その場合参加料の返金はいたしません。**

⑤競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。

⑥大会開催中の怪我等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの補償となります。それ以外は各自の責任で行ってください。

⑦天候が急変することも予想されます。雨具の用意は忘れないようにしてください。

⑧**大会出場中の映像、写真記事、記録のTV、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。**

⑨ゴミは各自でお持ち帰りいただくようご協力をお願いいたします。

⑩第2関門通過後の遅延行為を禁止します。

⑪ランナーの皆様に安全で楽しく参加していただけるような運営を心がけております。安全確保のため、自撮り等のスマホ操作、過大な仮装、その他周囲の迷惑となる行為のないよう配慮をお願いします。また応援の際の選手に対する助力はルール違反となりますのでお控えください。

⑫本大会当日は、J:COMのＴＶ放送及びアプリによる動画配信のためのカメラ撮影が入ります。
収録された内容が放送されること、または各種ビデオオンデマンドサービス、ＷＥＢ・アプリによる動画配信サービス、ホームページや出版物、イベントなど放送以外の媒体で利用されることがございますので、予めご了承ください。

※撮影においてはJ:COMの腕章またはロゴ入りユニフォームを身につけて実施いたします。

■記録証

今大会では、記録証を発行します。

・**大会当日ＷＥＢ記録証**
当日のフィニッシュ後、大会ＨＰ（teganuma-eco.jp ）よりご確認いただけます。

第32回手賀沼エコマラソン参加ランナーへ医務部からのお願い

「手賀沼エコマラソン医務部」

◆当日の事故を防止するため、ランナーの皆様にご協力をお願い致します。
必ず、目を通して参加してください。

「走行前」

以下のひとつでも該当する方は、走行しないでください。

①心臓、及び脳その他の疾患で医師に走行を禁じられている方。
②体温38度以上の時。
③血圧180／120以上の時。
④不整脈（脈の乱れが著しい）がある場合。
⑤めまい、頭痛がある場合。

「走行中」

**以下のひとつでも該当する症状になった方は走行を中止し、
ただちに救護を依頼してください。**

①腹痛が起こった。
②頭痛が起こった。
③意識の変化（朦朧として真っ直ぐ走れない）が生じた。
④強度の下肢痛。
⑤息切れが強く、練習時と違うと感じた。

◆練習量が少ない方へ（約半年前から月間走行距離40キロ以下）
無理に頑張り、しばしば事故を起こしています。
周りのペースに惑わされず、自分の決めたペースで走ってください。

宿泊のお問い合わせ

柏プラザホテル
〒277−0852　千葉県柏市旭町1−5−3
本　　館　TEL 04−7147−1111
ANNEEX　TEL 04−7147−1115

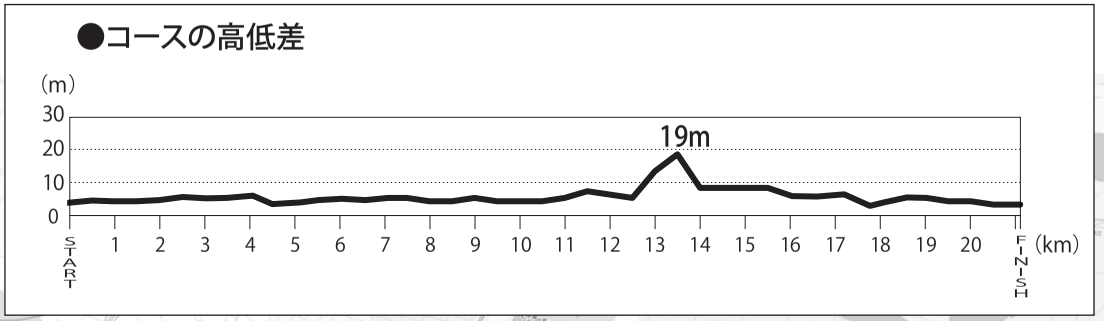
ホテルマークワンアビコ
〒270−1176　千葉県我孫子市柴崎台1−9−14
TEL 04−7186−1717

大会に関するお問い合わせ

手賀沼エコマラソン実行委員会事務局
〒277−0004　千葉県柏市柏下73番地 柏市中央体育館内
TEL 04−7167−8345
FAX 04−7167−8358

第32回 手賀沼エコマラソン　コースMAP

コースは段差や狭い所があります。係員の誘導に従い安全走行にご協力お願いいたします。



（メイン会場内）
医務本部

ハーフ

5マイル

スタート

フィニッシュ

1km

2km

3km

4km

5km

6km

7km

8km

9km

9.4km
第1関門11:20

10km

10.7km
都部新田
交差点※

11km

12km

13km

14km

15km

16km

17km

17.4km
第2関門12:30

18km

18.5km給水
（5）

19km

20km

21km

救護所
19.5km

水の館
（4）
16.2km

五本松公園給水
（3）
13.4km

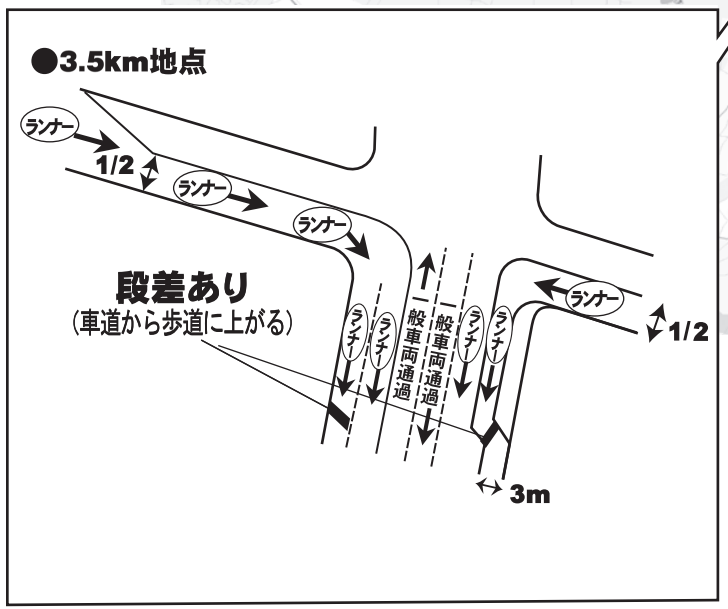
救護所
13.4km

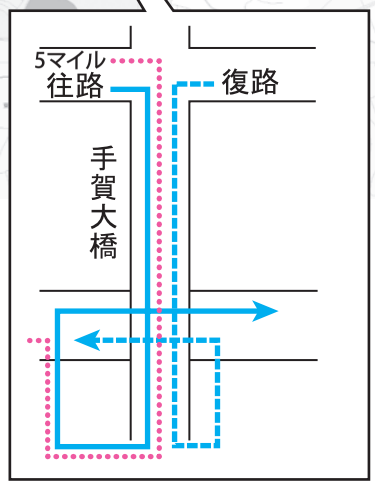
中間点

折り返し点
11.7km

曙橋給水
（2）
8.8km

道の駅給水
（1）
4.4km

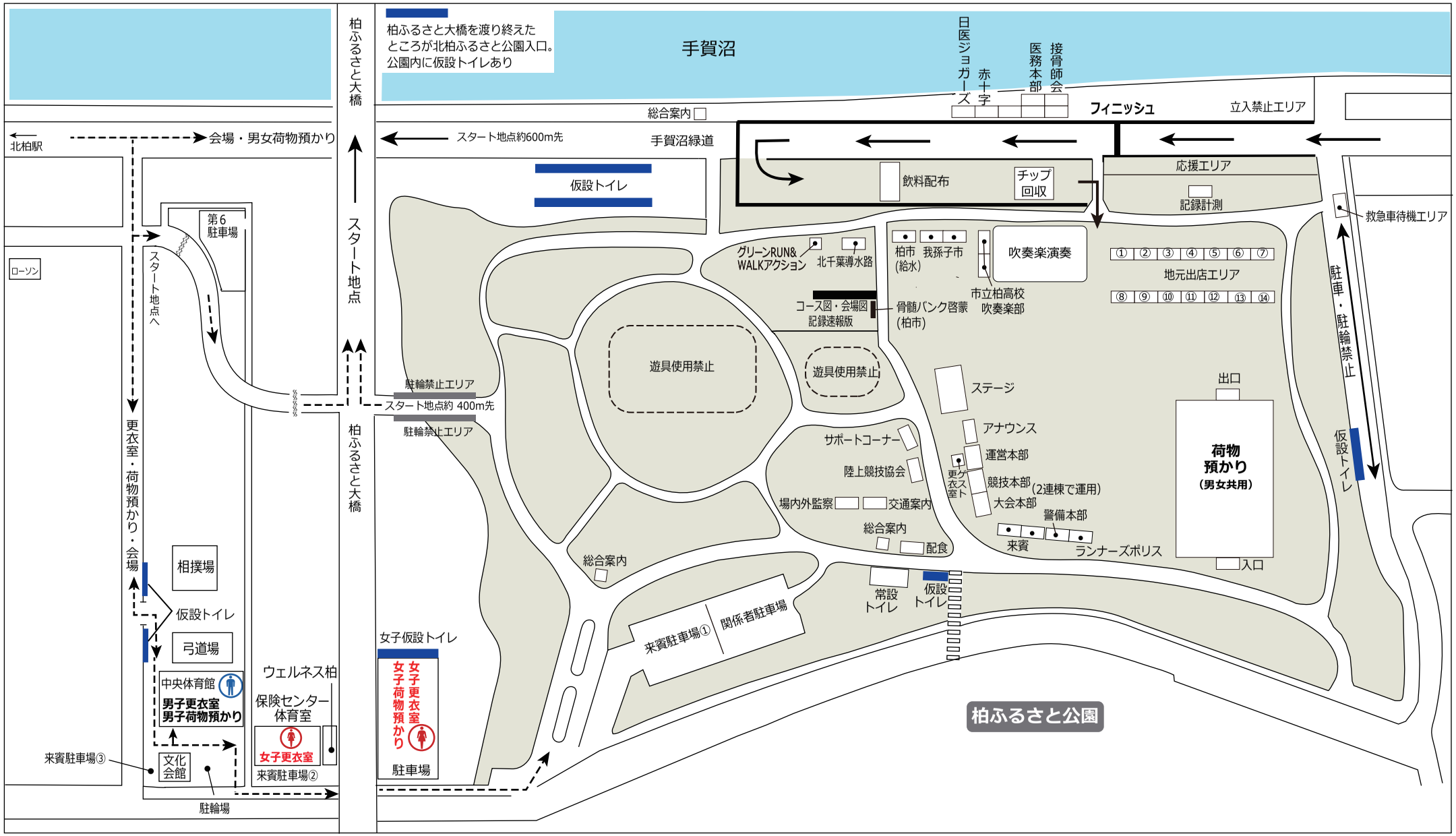




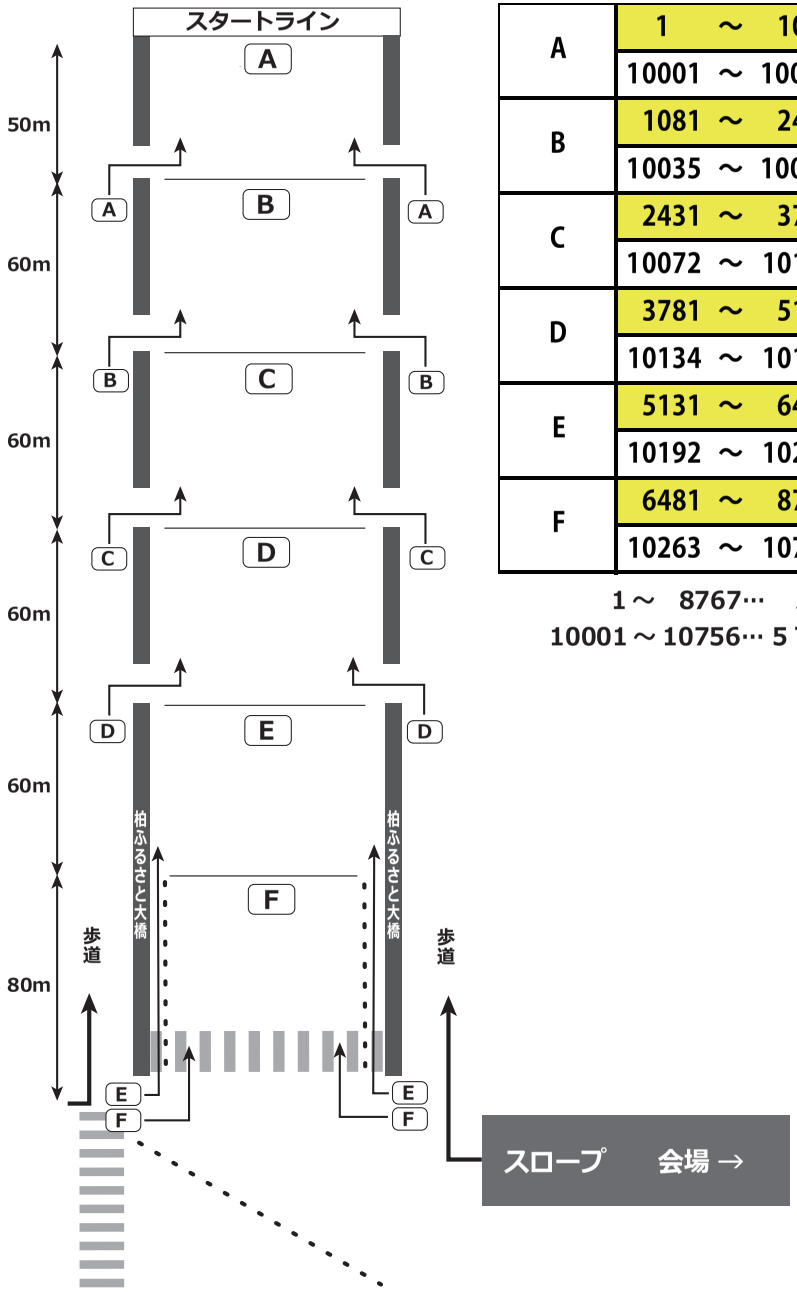
※都部新田信号から右側通行で１km先の折り返し地点に向い折り返し後手賀大橋方面に向かう。

第32回 手賀沼エコマラソン メイン会場図

荷物預かりがメイン会場（男女共用）以外にも２箇所あります。こちらもご利用ください。
◆男子荷物預かり…中央体育館　◆女子荷物預かり…ウェルネス柏駐車場



スタート誘導図



ナンバーカードの色

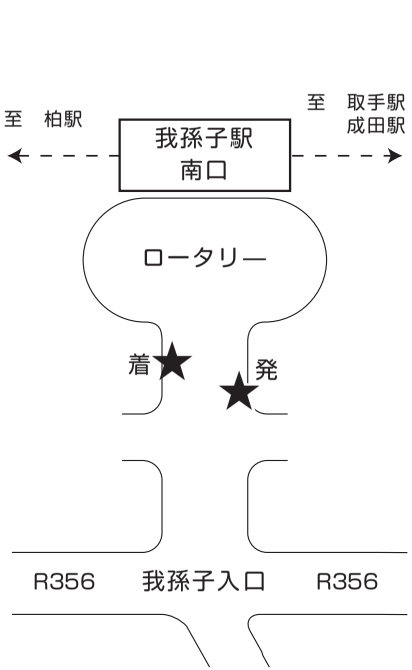
A	1 ～ 1080	黄・白
	10001 ～ 10034	白
B	1081 ～ 2430	黄・ピンク
	10035 ～ 10071	ピンク
C	2431 ～ 3780	黄・青
	10072 ～ 10133	青
D	3781 ～ 5130	黄・紫
	10134 ～ 10191	紫
E	5131 ～ 6480	黄・緑
	10192 ～ 10262	緑
F	6481 ～ 8767	黄・橙
	10263 ～ 10756	橙

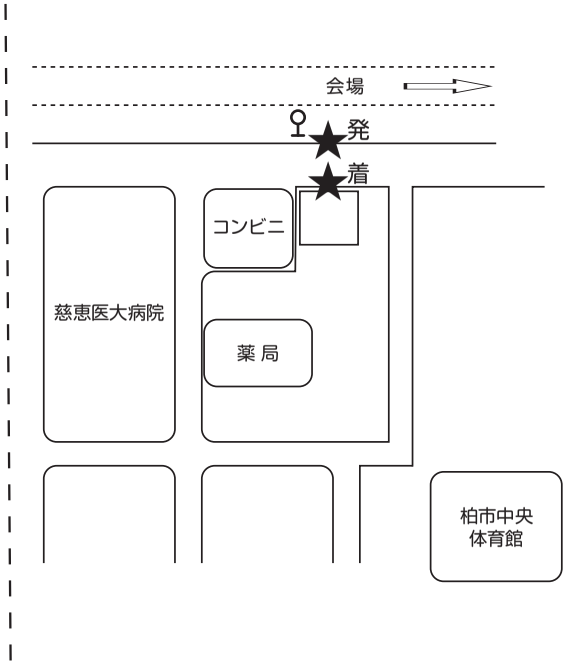
1～　8767…　ハーフの部
10001～10756… 5マイルの部

■無料送迎バス（我孫子駅～会場）の運行について

下記のとおり送迎バスを運行しますのでご利用ください。

1. 区　　間　　我孫子駅南口～柏市中央体育館入口（バス回転場）
2. 発車時間
   (1)行き　　7：00　7：15　7：30　7：40　7：45　7：50
   8：00　8：10　8：15　8：20　8：30
   （時間に余裕をもってご対応ください）
   (2)帰り　　11：40～14：30（30分ごと）
   （状況によって運行時間の変更もあります）
3. 乗車場所　　下図参照
4. 注　　意　　台数に限りがあるため、乗車できない場合もありますので、予めご承知おきください。





★ 送迎バス発着所

会場・駐車場案内図

※駐輪場は中央体育館・ウェルネス柏・柏文化会館・ふれあい緑道駐輪場をご利用ください。

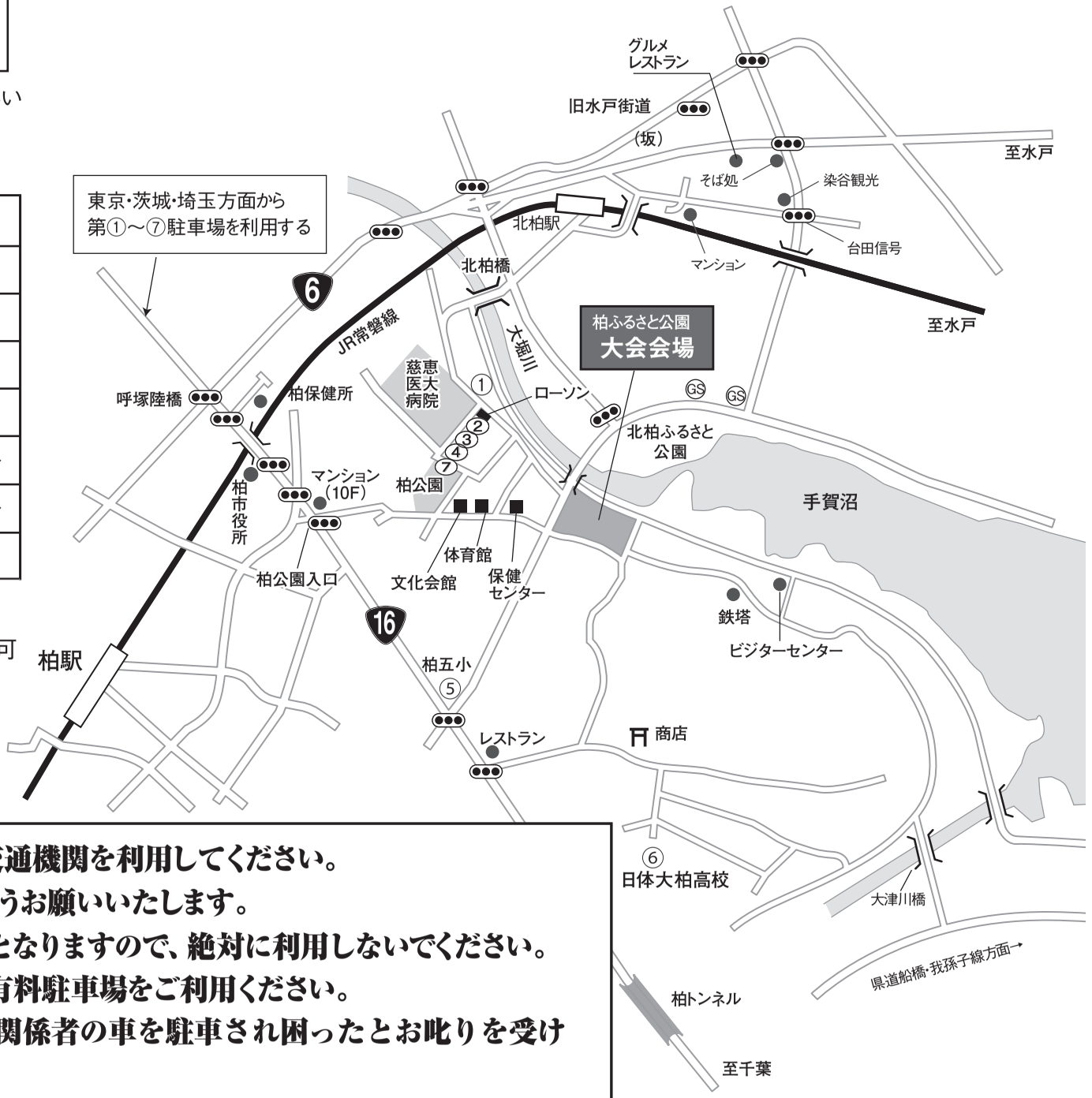
①～⑦ランナー駐車場

番号	駐　車　場	駐車台数	会場まで
①	あさひ・オレンジ薬局（北柏寄り）	50台	徒歩８分
②	アイン薬局（慈恵横）	50台	徒歩８分
③	サクラ薬局（慈恵横）	40台	徒歩８分
④	マツモトキヨシ薬局（慈恵横）	60台	徒歩８分
⑤	柏第五小学校	100台	徒歩10分
⑥	日体大柏高校	100台	徒歩15分
⑦	ヤックスドラック	20台	徒歩８分

※⑤柏第五小学校は雨天等で足場の条件が悪い場合使用不可となります。

※上記駐車場が満車の場合は、市内の有料駐車場（自己負担）をご利用ください。

※係員の指示に従って駐車してください。



注①：駐車場には限りがありますので、公共の交通機関を利用してください。

注②：大会指定の駐車場以外には駐車しないようお願いいたします。

慈恵医大駐車場は病院関係者へご迷惑となりますので、絶対に利用しないでください。

指定駐車場が満車の場合は近隣の一般有料駐車場をご利用ください。

※昨年、病院スタッフ用駐車場に、マラソン関係者の車を駐車され困ったとお叱りを受けました。絶対にないようお願いします。

注③：路上駐車は周辺住民の方に迷惑となりますので、絶対にしないでください。