

特別ゲスト

福士 加代子



大会へのコメント

アップルマラソン大会は、故郷に近いので、小さい頃からよく見ていました。現役中も父と一緒に参加したことがあります。家族で参加もできて、岩木山がとてもキレイに見えたり自然な景色を堪能しながら、空気も美味しいよっ！沿道の応援もたくさんいて楽しく走れちゃいますよっ！今回は、私も参加しますっ！応援しながら、一緒に走りますよー！！ぜひ皆さん、弘前に遊びにきてねー

1982年3月25日生まれ。青森県北津軽郡板柳町出身。五所川原工業高校で陸上を始め、2000年にワコールへ入社。2002年に3000mと5000mで当時の日本新記録をマーク、10000mでも日本選手権6連覇を果たすなど、「トラックの女王」と呼ばれた。

ハーフマラソンでは2006年に当時の日本新記録を樹立。トラック種目で2004年のアテネから2012年のロンドンまでオリンピック3大会連続出場。2008年大阪国際でマラソンに初挑戦し、2013年の世界選手権モスクワ大会で銅メダルを獲得。2016年のリオデジャネイロオリンピックにマラソンで出場し、日本の女子陸上選手で初めてオリンピック4大会連続出場を果たした。その他、全日本実業団対抗女子駅伝では20年間で通算108人抜き、世界選手権は5大会出場するなど、日本女子長距離界の第一人者として活躍した。

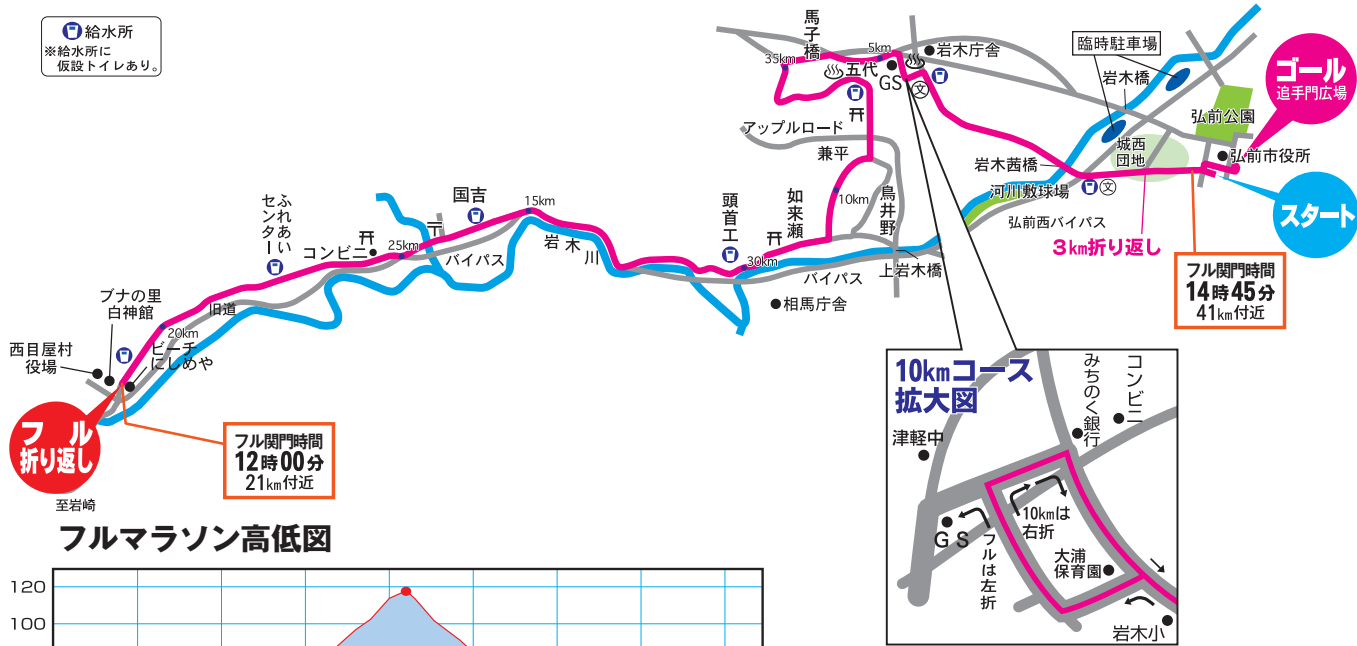
2022年1月30日の大阪ハーフマラソンを最後に、第一線を退く。現在は、ワコール女子陸上競技部のアドバイザーとして指導も行っている。

第20回大会データ

フルマラソン			10km			3km		
人数	第20回大会優勝者タイム		人数	第20回大会優勝者タイム		人数	第20回大会優勝者タイム	
341	男子18歳～39歳	2:34:49	310	男子18歳～39歳	0:31:25	25	男子中学生	0:09:48
712	男子40歳～59歳	2:40:35	434	男子40歳～59歳	0:34:59	22	女子中学生	0:10:23
142	男子60歳～69歳	3:31:55	138	男子60歳～69歳	0:37:22	104	男子小学生	0:10:25
37	男子70歳以上	3:41:58	67	男子70歳以上	0:46:40	77	女子小学生	0:11:08
58	女子18歳～39歳	3:03:54	130	女子18歳～39歳	0:44:51	325	男女高校生以上	0:09:43
126	女子40歳～59歳	3:29:11	169	女子40歳～59歳	0:43:44			
24	女子60歳～69歳	3:46:42	38	女子60歳～69歳	0:49:03			
3	女子70歳以上	4:49:46	6	女子70歳以上	1:05:12			

大会当日の天気 ☀️ 最高気温 25.2℃
 晴れ 最低気温 12.1℃

コース図



りんごの里から
世界遺産・白神山地ブナの里へ



第21回 弘前・白神
アップル
マラソン
2023

10.1
START 日 雨天決行

会場：観光館追手門広場



参加者募集!

フルマラソン 定員1,800人 18歳以上(高校生不可)	10km 定員1,500人 高校生以上	3km 定員400人 高校生以上	定員300人 小学生・中学生
------------------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------

インターネットサイト
RUNET から申し込み!
<https://runnet.jp/>
 ※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。
2023.6.1(木) ▶ 7.31(月)
 ※定員になり次第終了

【お問い合わせ】弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局 〒036-8101 青森県弘前市豊田2-3-1 克雷トリーニングセンター内





開催要項

日程

開催日／令和5年10月1日(日) 雨天決行
会場／青森県弘前市下白銀町 観光館追手門広場

スタート時刻

フルマラソン	9:00
3 km(中学生)	9:15
3 km(小学生・高校生以上)	9:25
10 km	10:00

競技規則

2023年度日本陸上競技連盟規則及び本大会規定によります。

表彰

各種目区分1位～6位まで賞状・副賞(3kmは3位まで賞状・副賞、4位から6位までは賞状)

完走証はWeb発行! スマホで完結!

完走証受け取りまでの行列がなくなります。フィニッシュ後はRSタグを返して、自宅に帰ってからのんびり完走証が確認できます。

各種目区分・参加対象

種目番号	区分	定員	料金
1	男子18歳～29歳	1,800人	7,000円
2	男子30歳～39歳		
3	男子40歳～49歳		
4	男子50歳～59歳		
5	男子60歳～69歳		
6	男子70歳以上		
7	女子18歳～29歳		
8	女子30歳～39歳		
9	女子40歳～49歳		
10	女子50歳～59歳		
11	女子60歳～69歳		
12	女子70歳以上		
13	男子18歳～29歳	1,500人	4,500円
14	男子30歳～39歳		
15	男子40歳～49歳		
16	男子50歳～59歳		
17	男子60歳～69歳		
18	男子70歳以上		
19	女子18歳～29歳		
20	女子30歳～39歳		
21	女子40歳～49歳		
22	女子50歳～59歳		
23	女子60歳～69歳		
24	女子70歳以上		
25	男子中学生	300人	1,500円
26	女子中学生		
27	男子小学生		
28	女子小学生		
29	男子高校生以上	400人	2,500円
30	女子高校生以上		

コース



フル制限時間 6時間以内 ※2ヶ所の関門を設置

関門場所 所要時間

- 21km付近 3時間00分(12:00)
- 41km付近 5時間45分(14:45)

参加賞

フルマラソンの方は選択制で、オリジナルバスタオルか地場産米2kgになります。(申込み後の変更はできません) 未選択の場合はオリジナルバスタオルといたします。10kmはオリジナルフェイスタオル、3kmはオリジナルハンドタオルとなります。

参加資格

- 日本居住者に限ります。
- 健康に自信があり、所定の距離を制限時間内に完走できる方。
- フルマラソンは6時間以内に完走できる方に限ります。制限時間内に各関門を通過できない選手または、関門以外で著しく競技に遅れた選手は速やかに競技を中止し係員の指示に従って収容車に乗車してください。
- 10km、3kmの関門はありませんが、フルマラソンの制限時間内までにゴールができる方に限ります。
- 視覚障害者等の伴走者は参加料免除となります。ただし、傷害保険料として200円をお支払いください。なお、一緒に走る方の参加料と一緒にご入金ください。
- 小学生未満の方、車椅子の使用やペット同伴での参加はできません。

記録計測

- 全種目RSタグを使用します。必ずナンバーカードと同封されているタグはシューズの紐に装着して出走してください。
- タグはゴール後、必ず回収所で返却してください。タグの返却がない場合は、実費を請求させていただきます。
- 不参加者・途中棄権者はタグを10月31日(火)までに返送用封筒にてご投函いただくか、アップルマラソン事務局までお持ちください。

第21回大会オリジナル記念Tシャツ販売!

※大会記念Tシャツをご注文の際は、マラソン参加料と一緒に3,000円(税込)をご入金ください。またTシャツの引渡しは大会当日、本部テントにてお渡しします。その際にナンバーカードを掲示してください。



各色1枚 3,000円(税込) ※サイズ男女共通



サイズ	身長	胸囲	ウエスト
S	162~168	85~91	71~77
M	167~173	89~95	75~81
L	172~178	93~99	79~85

単位:cm

〈ネイビー〉

〈レッド〉

〈ホワイト〉

申込規約

申込みされますと下記の申込規約の他、競技規則に同意したものとします。

- 申込み後の種目変更、参加賞の変更、キャンセル、名義変更はできません。
- 年齢、性別の偽造申告、申込み者以外の出場はできません。虚偽の場合は出場・表彰の取り消しとします。
- 上記1・2または過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
- 地震・風水害等による中止の場合やエントリー開始後に中止した場合の参加料返金はいたしません。
- 主催者は、安全管理・大会運営上、競技を中止させる場合があります。
- 主催者は、大会中の傷病や紛失、その他の事故に対し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- 事故・傷病は主催者が加入した保険の範囲内で対処します。ただし、新型コロナウイルス感染症については、大会で罹患したことの特定ができないため、保険対象外となります。なお、当日は、健康保険証(コピー可)を持参してください。
- 出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 参加者の個人情報、主催者からの資料送付、情報提供だけに利用します。
- 関門不通過者及び途中棄権・ドクターストップの選手には、記録掲載紙等は発行いたしません。
- UAV(ドローン等)撮影は禁止します。
- 大会中止等の際はメールでのご連絡を予定しております。申込みの際にメールアドレスのご記入(任意)をお願いいたします。

申込方法

インターネットサイト【RUNNET: https://runnet.jp/】からからお申込みください。

受付期間 **6.1** 木 ▶ **7.31** 月 ※定員になり次第終了

※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です ※参加料の入金時に別途手数料がかかります【4,000円まで220円、4,001円から5.5%(税込)】

注意事項

- 「ナンバーカードセット(ナンバーカード・RSタグ・プログラム他)」を事前(9月下旬)にお送りいたします。当日はナンバーカードとRSタグを忘れずにお持ちください。なお、紛失等の再発行には2,000円の別途料金が掛かります。
- 参加賞は当日会場でお渡しします。当日参加できなかった方は、送付した「ナンバーカード」と「RSタグ」を持参して10月31日(火)までの平日9時~17時の時間帯でアップルマラソン事務局までおいでください。また、郵送をご希望の方には、着払いにて送付いたしますので、アップルマラソン事務局までお問い合わせください。
- 完走者全員の記録集を当日本部にて販売申込み受付いたします。
- 大会当日は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。ご協力いただけない場合、参加をお断りする場合があります。ガイドラインは大会ホームページにてお知らせします。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から内容は変更になる場合があります。
- 大会事務局で無料駐車場をご用意していますが、台数に限りがございます。公共交通機関等の利用にご協力ください。ただし、公共交通機関及び道路事情による遅刻について、主催者は一切の責任を負いません。
- 各種目ともスタート10分前までスタート地点にお集まりください。
- 個人用テントは設置できませんのでご了承ください。
- 更衣室及び荷物預かり所を設けますが、混雑を避けるためできるだけレースに参加できる服装でおいでください。また、貴重品はお預かりできません。各自での管理をお願いいたします。
- 申込みの際は、予想タイム又は過去5年以内の実績記録の記入をお願いいたします。(全種目)
- フル折り返し付近に計測マットを設置しています。通過していない方は表彰の対象にはなりませんのでご了承ください。

有料シャトルバス

大会当日、駐車場から会場(市民会館)まで有料シャトルバスを用意しております。ご利用の際は、参加料と一緒に500円(税込)をご入金ください。 ※往復の場合でも片道の場合でも料金は500円となります

【河川敷駐車場 ↔ 会場(市民会館)】

〈駐車場発〉	〈会場発〉
6:30	10:00
7:00	12:30
7:30	13:00
8:00	15:30
8:30	16:00
9:00	12:00
	14:30

【弘前駅1番乗り場 ↔ 会場(市民会館)】

〈弘前駅発〉	〈会場発〉
6:30	10:00
7:15	11:00
8:00	12:00
8:45	13:00
	14:00
	15:00
	16:00

【重要】参加申込を要された方へ

「ナンバーカードセット」を9月22日(金)までにお手元に届くよう発送いたします。諸事情により届かない場合は、大会当日にトラブルコーナーにて、発行対応いたします。