

T O K Y O



燃烧指南

东京马拉松

▶ 2018年版 ◀



M A R A T H O N

目录

- **P3** **关于 | 东京马拉松**
 - P4 非跑不可、日本跑步文化、东京跑步路线
 - P6 关于东马 | 你不可不知的10件事
 - P10 东马看点 | 精英选手一览
 - **P13** **报名比赛**
 - **P14** **赛前 | 出行准备**
日本自由行签证、实用APP、赴日出行必备
 - **P 16** **赛前 | 签到领物**
 - **P 20** **赛前 | EXPO展会**

 - **P 21** **起跑前 | 如何抵达你的东马起跑线**
起点到达、存包、东马起跑时间表
 - **P 24** **应战东马 | 赛道提前看**
东马赛道解读、赛道看点
 - **P 29** **应战东马 | 通关秘籍**
经验之谈 | 跑“新”东马创“新”纪录
 - **P 30** **赛后 | 终点线后的一公里**
终点取包、装备建议、天气、赛前饮食、跑者礼仪、赛后24小时

 - **P 36** **东马之外 | 吃住玩购**
 - P36 住宿
 - P37 美食
 - P39 购物
 - P41 景点
 - **P 43** **实用信息**
 - P43 交通
 - P46 应急突发
 - P47 语言帮助
 - **P 49** **关于燃烧指南**
 - **P 49** **意见反馈**
-
- ## 地图页检索
- **P 18** **赛事包领取流程图**
 - **P 20** **EXPO展会功能区域分布图**
 - **P 23** **起点入检存包指示图**
 - **P 26** **东马赛道图**
 - **P 31** **终点取包离场示意图**
 - **P 45** **东京轨道交通地图**



▲ 图片来源：东马官网

关于 | 东京马拉松

东京马拉松（以下简称“东马”）始于2007年，短短6年时间就跻身于世界最顶级的六大马拉松阵营（World Marathon Majors，简称“WMM”），亦是亚洲唯一的大满贯赛事。以其近乎完美的赛事组织、无可挑剔的赛事服务、燃情又安全的赛事现场，被跑步爱好者们誉为一生一定要去参加一次的马拉松赛事，每年35000个参赛名额紧俏，中签概率约为10%。

赛会纪录2:05:42由肯尼亚人Dickson Chumba在2014年创下，女子最好成绩2:21:27由肯尼亚的Helah Kiprop在2016年跑出。2017年东马终点从国际展示场迁至东京站，不再经过高低起伏的临海路段，赛道变得更为平坦，旨在助力新世界纪录的诞生。不过，此举在提出之初，曾引起日本网友的不小争议。

• 城市速写 | 霓虹东京

东京，犹如一个万花筒，多元视角才能拼凑出她的模样。有人走上摩登时尚的表参道，看到了华丽盛装的她，有人来到御宅族朝圣的秋叶原，遇见了二次元的她，有人穿入旧式小巷，去探寻传统内敛的她。这座城市留给人的印象，是张扬个性的原宿街头，是深夜暖人心的玉子烧，是歌舞伎町的霓虹闪烁，亦是繁忙人潮下的井然有序。而这短短数语，岂能描述完全，静待你来补充。

图片来源：百度百科 ▶



非跑不可

- 1 距离我们最近的WMM赛事，成为六星跑者的必经之站。
- 2 世界顶级赛事体验，满足你对一场马拉松的所有期待。
- 3 宽裕的关门时间，让你尽情享受跑者们的派对嘉年华。

• 日本跑步文化

日本跑步文化绝不止体现在「日剧跑」，那街头随处可见的跑步人才是其最生动的体现。除了东京马拉松之外，这里有太多跑步爱好者们耳熟能详的词：最强公务员川内优辉，悉尼奥运会马拉松冠军高桥尚子，日本鞋神三村仁司，「强风正劲」的箱根驿传，村上春树的跑步哲学.....

可以说日本的跑步热潮初期是以女性为中心的。自1980年代起，主妇们为排解压力而选择在闲暇时间里跑步，逐渐养成习惯并沿袭下来。如今我们依然看得到日本跑者身上的那股子韧劲。这也就不奇怪马拉松这项考验忍耐力和意志力的运动会在这片土地上掀起热潮了。



东京跑步路线

东京虽是繁忙都市，但不乏安静宜人的街道小巷，整洁的环境和良好的治安，以及随处可见的自动贩卖机。让跑步这件事变得随心所欲。在东京，可以畅快奔跑的地方绝不仅限于以下推荐：

1. 跑步圣地——皇居

沿着护城河绕皇居一周约为5公里。一路上可以看到二重桥、江户城遗迹、东京国立近代美术馆、国会议事堂、警视厅大楼等等。地面上每隔100公尺有以日本各县的县花为主题的里程标记，跑完一圈仿佛绕了日本一周。

图片来源：百度百科 ▶

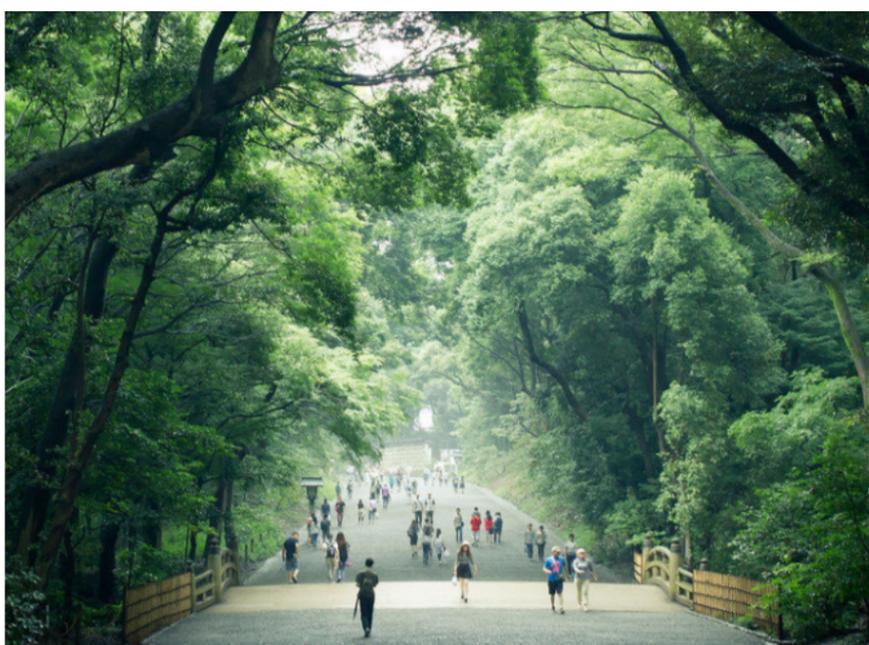


位于市中心的皇居，不仅交通便利，可从四条地铁线抵达周围的七个地铁站，周边的生活服务更是一应俱全，加上多警卫驻守的安全保障，让这里成为东京跑步的首选。

另外，从距离东京站不远的大手门到半藏门之间是一段广受跑者喜爱的平缓上坡路，约2.5公里，高差26米，坡度适中，不受交通信号影响。

2. 邂逅村上春树——明治神宫外苑

村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》中写过：“在东京时，大体是去神宫外苑跑步。那是神宫球场旁边的环形慢跑道…在东京的闹市中心，是甚为少见的绿意盎然的地段”。



”神宫外苑跑一圈是一千三百二十五米，每隔一百米路面上就刻有标志，跑起来十分方便。当我决定要每公里跑五分半或是五分，甚或四分半，就使用这条慢跑道。”与皇居周边相比，神宫外苑的跑步人潮并没有那么拥挤，著名的银杏树道，即便不在秋季，也有别样的景致。

▲ 图片来源：百度百科

3. 逛EXPO和休闲跑两不误——台场

东马EXPO的所在地，就是位于台场这片人造陆地上的国际展览中心Big Sight。附近的台场海滨公园，有东京都内唯一的沙滩，滨海沿线可以眺望彩虹大桥。

以台场海滨公园为起点及终点，这里设计了全程5公里、7公里、直线300米的路线，路线上也有距离标志。

TIPS

比赛日前一天(2017-02-25)的国际跑友交流活动(International Friendship Run)在海滨公园内进行。该活动需要提前申请报名，休闲4公里跑，费用为3000日元/人。



• 关于东马 | 你不可不知的10件事

1. 东京马拉松财团（日文：東京マラソン財団）

一场赛事要牵涉的面太多太广，于是政府专门成立了一个常年运作的法人机构——东京马拉松财团，来处理东马相关的所有事儿。该机构理事包括东京警视厅、产业劳动局、文化局、建设局等诸多部门。这些部门的官员常驻该机构，每年根据既定办赛细则，协商“东马”的举办事宜，如今在各方协同工作的努力下，东马已然成为一场全体市民大party。

2. TEAM SMILE

东马的志愿者，有一个共同的名字：TEAM SMILE。不论是一路不绝于耳的“干巴爹”（日语的“加油”）之声，手拿胶袋守在路边化身人肉垃圾桶，还是逾万人规模和比赛当日「五步一哨，十步一岗」的密集分布，精细化的分工组织和专业程度，东马的志愿者无不令人印象深刻。



志愿者招募早在前一年的十一月末就开始了，根据不同的职责岗位会提前组织不同的培训，发放不同的制服，保证训练充分，分工明确。虽然东马的报名费不菲，但是所有志愿者和市民脸上的笑容和贴心的服务会让人觉得，这绝对物有所值！

◀ 图片来源：东马官网

3. “零”跑者死亡案例

东马被誉为「世界上最安全的顶级马拉松赛事」，自第一届起至今从未发生过一起“跑者死亡案例”。

这不仅益于东马对于医疗服务的大力投入，还有足够细致的安排：每隔约3分钟的路程就会有2人一组的志愿者，携带心脏除颤仪在路边待命；配有骑自行车的移动救助人员携带心脏除颤仪；还有与参赛者一同在赛道上跑步的医生，他们身穿特殊标记的马甲，会按照一定的配速，等间隔地跑在跑道上，以应对跑者的突发事故。这些移动救助人员都会携带GPS定位系统，总指挥部会对他们所在的位置进行实时掌握。



▲ 东马救助人员，图片来源：东马官网

4. 耶稣哥Live Show

日本作为cosplay的发源地，东马自然也就成为了coser大放异彩的舞台。其中，无人不知无人不晓的耶稣哥，2010年初登东马秀场，就以其身背十字架的造型震慑了全场。之后，每年东马就成了他一年一度的Live Show，更有不少海外跑者都立下了跑过“耶稣哥”的Flag，在赛道上奔跑只为看到他的身影。



耶稣哥本名ララバイ，并非教堂的神职人员。本人是东京独立乐队The Chambers的主唱。乐队09年底成立，主玩摇滚，也有不太清新的民谣，近年还多了不少金属噪乐元素。池袋、新宿、涩谷和六本木的Livehouse都是他们经常出没的地方，演出频率每周一场，门票一般2000日元。



每年东马赛后当晚常会安排一场演出。耶稣哥跑完全程后并不换装，休整片刻便登台噪翻全场，用音乐轰击耳膜把最后一丝体力也彻底发泄掉，着实疯狂。

5. 一家赞助了东马10年香蕉的公司推出了一款笔

东马补给站的香蕉均来自都乐(Dole)公司，而今年的都乐不仅赞助香蕉，还送笔！

「Banapen」是一款能在香蕉上写字的可食用无色墨水笔，在香蕉上书写后静待5分钟，棕色字迹就会慢慢显现。

虽然这是一款“没事儿找事的脑洞大开之作”，但是作为东马应援物品，官方给出其正确的使用范例，是对马拉松跑者的祝福，也这着实让跑者暖心了一把！

都乐发布的范例“我在42.195公里前面等你”▶



6. 难以抗拒的美食诱惑

东马的官方补给已经足够丰盛，水和运动饮料人均各10杯以上，水果不只有香蕉，还有番茄和橙子，能量补给也是种类繁多，然而这些在民间补给的对比之下瞬间黯然失色，自制点心、寿司饭团、面包蛋糕、烤物味增汤……除了一些食肆店家供应，更多的是东京市民自发带来的。曾有跑友回忆道：“一边呼喊加油，一边招呼跑者过来吃东西，要是跑者经过拿了他们的食品，他们兴高采烈至极”。

7. 大马拉松节（日文：東京大マラソン祭り）

日本人深知马拉松不只是运动和比赛，不仅展示历史人文，更是一场全民参与的狂欢节，人民素质的大秀场！比赛当天的相关附属文体活动被归于“大马拉松节”目录。

沿途的文艺节目是通过互联网向全民征集、筛选出来的，各种市民团体报名参演音乐、歌曲、舞蹈、传统节目，使整个东京融为一体。当天参与其中的群众最高竟达200万之多，折合赛道附近每米47人，可以说这42.195公里就是有这些观众人挨人排成的。

图片来源：东马官网▶



8. 东马日本第一

日本男子长跑界的代表人物，不只有那一个“勤奋的公务员”川内优辉，还有箱根驿传第五区的“山神”今井正人。2015年他在东马以2:07:39的成绩荣获日本第一，这也是日本选手时隔三年之后，又一次跑进2小时8分大关。

9. 微笑，拍照



东马赛道摄影点精心选择在很多标志性景观处，为参赛者留下纪念照。

每个摄影点的最前方都有高举写有“微笑””摄影中“提示牌的工作人员在提示选手，而手持相机卡通模型的工作人员则在欢呼呐喊，提醒跑者记录这极具纪念意义的瞬间。

由Allsports公司拍摄大量照片，囊括了丰富的机位和角度，照片可以花钱买，但也可以免费看略图。

◀ 图片来源：东马官网

10. 难忘的冲线后

东京市长会一直在终点等候选手们到达，直至最后一人在关门时间内跑完，就像是为了完成在这场仪式中他的使命。



在冲过终点线之后，迎面而来的是东马暖人心的人文关怀。有齐刷刷的掌声，祝贺完赛；东马奖牌，每一块都是由志愿者微笑着用双手挂上的；存衣包甚至不用自己跑去取，有志愿者看清了号码牌后就会主动且快速找到并交到你手中。

◀ 图片来源：东马官网

在比赛结束后东马会给每个人邮寄信函，里面有成绩单，还附有当天报纸，报纸上是所有完赛选手的名字和成绩供你留作纪念。

• 东马看点 | 精英选手一览

作为WMM之一的东马，少不了精英跑者的身影，何况今年的赛道改革又直指攻破赛会纪录，各路英雄豪杰怎会轻易放过这刷新成绩和创纪录的好机会呢？

1. 基普桑 Wilson Kipsang Kiprotich

	No. 1	国籍/ケニア・KEN			プロフィール/Profile	
		名前 ウィルソン・キプサング			生年月日/Date of Birth 15 Mar. 1982	
	Name KIPSANG, Wilson			年齢/Age 34		
	資格記録 Qualified Time	Time	大会名/Race	順位/Place	身長/Height 182cm	
自己最高記録 Personal Best	2:03:13/2016	ベルリン(Berlin)	2	体重/Weight 61kg		
備考/Remark		2013 ベルリン(Berlin) 2:03:23 1st				

虽然在2016年柏林马拉松上创造了自己2:03:13的PB，但以十秒之差被贝克勒击败未拿到冠军。今年基普桑将身披1号号码布参战东马，这次他势在必得，也可能打破东马的赛道纪录。他本人也声称自己会按照世界纪录的配速参赛。

2. 迪克森·春巴 Dickson Chumba

	No. 2	国籍/ケニア・KEN			プロフィール/Profile	
		名前 ディクソン・チュンバ			生年月日/Date of Birth 27 Oct. 1986	
	Name CHUMBA, Dickson			年齢/Age 30		
	資格記録 Qualified Time	Time	大会名/Race	順位/Place	身長/Height 167cm	
自己最高記録 Personal Best	2:04:32/2014	シカゴ(Chicago)	3	体重/Weight 57kg		
備考/Remark		2014 東京(Tokyo) 2:05:42 1st 大会記録(Course Record)				

作为目前东马赛会纪录的保持者，春巴无疑是基普桑的头号劲敌，虽然PB比基普桑慢了一分钟，但春巴拥有熟悉东马赛道的优势。他还是2015年芝加哥马拉松冠军。

3. 柯贝德 Tsegaye Kebede

	No.3	国籍／エチオピア・ETH	プロフィール／Profile
		名前 ツェガエ・ケベデ	生年月日／Date of Birth 15 Jan. 1987
	Name KEBEDE, Tsegaye	年齢／Age 30	
	資格記録 Qualified Time	Time 2:06:30／2014	大会名／Race ロンドン(London)
自己最高記録 Personal Best	2:04:38／2012	シカゴ(Chicago)	1
備考／Remark	2009 福岡国際(Fukuoka) 2:05:18 1st 日本国内最速タイム(Japanese all-comers record)		

来自埃塞俄比亚的基比迪算是位老将了，在2012年芝加哥马拉松创造了2:04:38的个人最好成绩，并获得冠军。

4. 今井正人

	No.21	所属／福岡・トヨタ自動車九州	プロフィール／Profile
		名前 今井 正人	生年月日／Date of Birth 2 Apr. 1984
	Name IMAI, Masato	年齢／Age 32	
	資格記録 Qualified Time	Time 2:07:39／2015	大会名／Race 東京(Tokyo)
自己最高記録 Personal Best	2:07:39／2015	東京(Tokyo)	7
備考／Remark	2013 ニューヨークシティ(New York City) 2:10:45 6th		

被誉为箱根驿传第五区“山神”的今井正人在2015年的东马创下个人最好成绩2:07:39，同时取得日本选手最高排名的第7名。不知今年会不会再将PB提高。

5. 下田裕太

	No.27	所属／静岡・青山学院大学	プロフィール／Profile
		名前 下田 裕太	生年月日／Date of Birth 31 Mar. 1996
	Name SHIMODA, Yuta	年齢／Age 20	
	資格記録 Qualified Time	Time 2:11:34／2016	大会名／Race 東京(Tokyo)
自己最高記録 Personal Best	2:11:34／2016	東京(Tokyo)	10
備考／Remark	2015 日本学生ハーフ(Tachikawa) 1:02:22 9th		

来自大名鼎鼎的青山学院，马拉松PB是2016年创造的2:11:34秒，也期待他挑战2小时10分大关。

6. Lucy Kabuu

	No.51	国籍／ケニア・KEN	プロフィール／Profile	
		名前 ルーシー・カブー	生年月日／Date of Birth 24 Mar. 1984	
	Name KABUU, Lucy	年齢／Age 32		
資格記録 Qualified Time	Time 2:20:21／2015	大会名／Race ドバイ(Dubai)	順位／Place 3	身長／Height 155cm
自己最高記録 Personal Best	Time 2:19:34／2012	大会名／Race ドバイ(Dubai)	順位／Place 2	体重／Weight 42kg
備考／Remark	2013 RAKハーフ(RAK Half) 1:06:09 1st			

来自肯尼亚的优秀长跑运动员，PB跑进220，即是在2012年迪拜马拉松上跑出了2:19:34。也曾跑出过1:06:09的半马成绩。

7. Amane Gobena

	No.53	国籍／エチオピア・ETH	プロフィール／Profile	
		名前 アマネ・ゴベナ	生年月日／Date of Birth 11 Sep. 1982	
	Name GOBENA, Amane	年齢／Age 34		
資格記録 Qualified Time	Time 2:21:51／2016	大会名／Race 東京(Tokyo)	順位／Place 2	身長／Height 165cm
自己最高記録 Personal Best	Time 2:21:51／2016	大会名／Race 東京(Tokyo)	順位／Place 2	体重／Weight 49kg
備考／Remark	2016 さいたま国際(Saitama) 2:25:58 2nd			

2016年的东马女子亚军，一位埃塞尔比亚的34岁老将，2014以及2015年两年的伊斯塔布尔马拉松冠军。

8. Birhane Dibaba

	No.54	国籍／エチオピア・ETH	プロフィール／Profile	
		名前 ベルハネ・ディババ	生年月日／Date of Birth 11 Sep. 1993	
	Name DIBABA, Birhane	年齢／Age 23		
資格記録 Qualified Time	Time 2:22:30／2014	大会名／Race 東京(Tokyo)	順位／Place 2	身長／Height 163cm
自己最高記録 Personal Best	Time 2:22:30／2014	大会名／Race 東京(Tokyo)	順位／Place 2	体重／Weight 43kg
備考／Remark	2016 ベルリン(Berlin) 2:23:58 2nd			

又是一位迪巴巴，Birhane Dibaba连续参加了14-16年三届东马，2014年东马创造了2:22:30的个人最好成绩。2015年获得东马冠军。

报名比赛

1. 报名方式

- 公众抽签：**自东马官网开放报名之日起在规定时间内完成报名登记，等待抽签，往年中签率约为10%，手把手教你「如何一分钟搞定东马登记报名」，请查阅<http://iranshao.com/articles/2845-tokyo-marathon-2017>
- 购买含名额的旅行套餐：**如果错过了抽签报名的时间，或是觉得抽签无望，这一方式可以说是最省事省心的，当然费用也会因其附加值的的服务而提高。不过，这类产品的数量通常屈指可数，非常有限，先到先得。
- 慈善名额：**早于公众抽签开放报名，公众抽签结果公布后才结束。共有3000个慈善名额，东马官网报名，报完即止。

2. 报名费

参赛者	报名费 (日元)	约合人民币
本地	10,800	≈653
海外	12,800	≈775
慈善	≥100,000	≥6050

(备注：日元/人民币，参考价:6.048)

含名额的旅行套餐(4天3晚五星住宿)的参考价格约为15,000-20,000人民币/人，不含机票，包起终点和酒店间的摆渡车。

3. 报名时间

可参阅右侧的《2018年东马时刻表》。

2018年东马时刻表	
时间	事件
2017年7月01日	公益名额报名开始
7月31日	公益名额报名结束
8月01日	公众抽签报名开始
8月31日	公众抽签报名结束
9月16日(预计)	抽签结果公布
9月28日(预计)	付款结束
2018年2月	海外参赛者收到赛会寄出的参赛信息确认函等材料
2月22-24日	赛事包领取
2018年2月25日	比赛日

 获取更多详情，可登陆东马官网：<http://www.marathon.tokyo/en/>

赛前 | 出行准备

• 日本自由行签证

1. 签证类型

- a. 单次签证，有效期三个月，逗留15天；
- b. 多次签证，三年多次签证及五年多次签证。

💡 2015年1月后，三年多次日本签证的门槛被大大放宽，但对收入的要求、对首次去的首发地的要求都发生了变化。

2. 如何办理赴日单次签证

日本使领馆只接受旅行社办理个人单次签证，在淘宝上搜索日本签证便会出现多如牛毛的商家信息，选择一家成交多、评价好的店，一般报价都在300元/人左右。

各家淘宝日签代理要求的材料各不相同，但基本核心的材料大致一样：护照原件，身份证及户口本全本复印件，在职证明，资产证明，税单原件等，同时还需要在指定银行缴纳5~10W的保证金（视提交材料和地区而定）。

TIPS

- a. 特别注意办理签证时所需提供的照片尺寸要求：2寸（4.5cm×4.5cm）白底彩照。
- b. 护照有效期在行程结束后至少还有6个月，至少有2页空白签证页。
- c. 签证办理通常需要5-15个工作日，请注意出行时间，提早办理。

• 实用APP推荐



① 免费WIFI	② 东京地铁查询	③ 地铁换乘
④ 美食搜索	⑤ 天气查询	⑥ 谷歌地图
⑦ 汇率查询	⑧ 酒店预订	⑨ 语音翻译

💡 所推荐的APP多有中英日文可对应查看。

• 赴日出行必备

1. Suica 西瓜卡

西瓜卡由JR东日本发行，刷卡机普及度几乎已达到了“一卡走天下”的程度。

- 全部交通工具通用：东京所有巴士，地铁，轻轨，机场线，出租车，渡船均可使用。还可以用西瓜卡内的余额为他人买票。
- 便捷支付功能：便利店、自动售货机，车站内的商铺，食品店均可使用。商场内的餐馆、书店，连锁饭店等也有不少可以刷西瓜卡。
- 其他便民服务：自助存包箱、抓娃娃机，亦可使用西瓜卡。



TIP

- a. 机场/地铁站凡有Suica标志的自动售票机均可购买，现金充值。
- b. 购买需支付500日元押金，退卡时扣除220日元的手续费后，连同押金及余额，全数退还。

2. 支付方式

- 刷卡：银联卡 / 信用卡 (Visa/Master/JCB)
- 现金：建议在国内兑换日币，汇率会比在日本兑换好。
- 支付宝：国际机场、各大百货、便利店、药妆店等部分店铺已可以使用支付宝支付。

3. 其他须知

- 电话通讯及网络WIFI：国内开通国际漫游服务即可电话通讯，租赁移动WIFI性价比最高，长时间在外请随身带好移动电源。

💡 在新宿/银座/浅草等游客较多的地铁站能搜到免费WIFI；酒店内多可免费上网。

- 日本的电压为110伏特，国内的两孔扁头插座在可直接使用。三孔插头需要转换器。
- 公共场所的厕所，多备有水溶性卫生纸，可以直接冲走。
- 东京街头公共垃圾桶很少，出门请自行携带垃圾袋。日本实施垃圾分类，在扔垃圾时需要看清楚对应垃圾桶上的标签符号。
- 公共场所一般都是全面禁烟的，吸烟请找特设的吸烟区（喫煙所 Kitsuenjyo）。大多数餐厅也会分吸烟区（喫煙席 Kitsuenseki）和禁烟区（禁煙席 Kinenseki）。



赛前 | 签到领物

东马的参赛者在赛前都会收到主办方邮寄的一份资料，主要包含「参赛确认函」、起终点的地图和比赛线路图，还有地铁指南、玩乐指南以及一些广告页。其中最重要的当然是：「参赛确认函」(Number Card Confirmation)。

💡 收件地址是报名时所填写的通讯地址。海外参赛者在赛前15天左右会收到这份资料。

Number Card Confirmation

Number Card Pick-up Desk	号码牌领取柜台号	To:		Entrance Gate:	
		Address:	报名时提供的收件人信息	比赛入检口	
Number		Country:	PR OF CHINA (CHN)	Number Card Color:	号码牌颜色
参赛号		Zip Code:	100101	Baggage Check-in Place:	存包点
			2000001614	Category:	参赛组别

Number Card Pick-Up (Tokyo Marathon EXPO 2017)	
Dates and Time:	Thursday, February 23 - Friday, February 24, 2017 11:00 a.m. - 8:30 p.m. Saturday, February 25, 2017 11:00 a.m. - 7:30 p.m. *Registration will be closed earlier on the last day.
Location:	号码牌领取时间和地点 Tokyo Big Sight (Tokyo International Exhibition Center) West Hall 3 on the 4th Floor of West Exhibition Hall Address: 3-11-1 Ariake, Koto-ku, Tokyo Access: 10 min. walk from Kokusai-Tenjijo Station (Rinkai Line) 5 min. walk from Kokusai-Tenjijo-Seimon Station (Yurikamome Line) *Heavy congestion is expected on February 23 (morning hours) and 25.
Notes: (1) Registration will not be held on the race day. (2) Your identity will be confirmed when you register. Please bring any acceptable IDs that are shown on page 4 of Runner Handbook, which is posted on official website. (Proxy registration is not permitted for any reason.)	
*Please put your signature to indicate that you agree with the terms, along with your emergency contact. *Bring this Number Card Confirmation upon picking up your Number Card at the EXPO.	

Terms	
<input checked="" type="checkbox"/> I (Participant) will pay attention to my health, keep myself in good physical condition, and train sufficiently before I participate in the race. My participation will be with self-responsibility. I will also use the attached pre-race Health Checklist to confirm my physical condition. If I am not in good physical condition, I will cancel my participation in the race or pay careful attention to my condition during the race.	<input checked="" type="checkbox"/> I agree that Tokyo Marathon Foundation (the organizer) handle personal information as described below. (1) Type of Information Name, gender, date of birth, age, address, telephone number, mobile phone number, e-mail address, nationality, emergency contact name, telephone number and relationship with the individual, records, local information and medical information. (2) Purpose of Use To improve service and safety levels for participants, personal information may be used to deliver the Runner Handbook, records, miscellaneous information related to the event including ones provided by the sponsors and supporting organizations, race results (rankings), insurance, and medical support. (3) Cases of Provision of Information to Third Parties Information shall be supplied to third parties in the following cases in which; -It is necessary to supply the information to third parties, such as related businesses and suppliers within the scope of managing this event. -The information is required by an insurance company for the purpose of making an insurance application. -The medical information is required for academic purposes. -The event organizer announces race results details via TV broadcasts, newspapers, magazines, or the Internet.
<input checked="" type="checkbox"/> If I am injured, have an accident, or become sick during the race, I will have no objection to receive first aid. In addition, I agree that the organizers will compensate for injuries caused to me, if any, within the coverage of insurance for which they have contracted.	<input checked="" type="checkbox"/> I agree with "Security Wristband", "Prohibited Items", and "Prohibited Actions and Precautions" described in the Runner Handbook on web site.
<input checked="" type="checkbox"/> Nobody will run on my behalf. If somebody should run on my behalf, I will not hold the organizers responsible for any accident he or she may have during the race. If it should be revealed that somebody ran on my behalf, I will comply with the organizers' instructions, including cancellation of any official commendation or entries for the Tokyo Marathon in future.	<input checked="" type="checkbox"/> I agree with the regulations regarding the baggage mentioned below. (1) I agree to pick up my baggage at the specified check-in place. (2) When checking in, please do not put the below items into your baggage: valuable items, fragile items, fireworks, other hazardous objects, documents which are difficult to be reissued, electromagnetic record medium, and others which cause any damages to other baggages. (3) The event organizer cannot be held responsible for any loss and damages to the checked-in baggage.
<input checked="" type="checkbox"/> I register without any failure or deceit in my application including entry qualifications for this race.	<input checked="" type="checkbox"/> I have read the terms and conditions set forth in the "Runner Handbook" and "START & FINISH MAP" and agree to abide by them as a condition of my participation.
<input checked="" type="checkbox"/> I agree that the right to release any materials during the race, EXPO or associated event such as videos, photographs, articles, TV programs, newspapers, magazines, websites or posters and pamphlets for promoting the next Tokyo Marathon race etc. belongs to the organizer.	
<input checked="" type="checkbox"/> I will enter the start area from the designated entrance gate. (It is prohibited to enter from other gates.)	
<input checked="" type="checkbox"/> I agree that I will run from the starting block specified by the event organizer.	
I hereby comply with the terms described above when I participate in the race.	

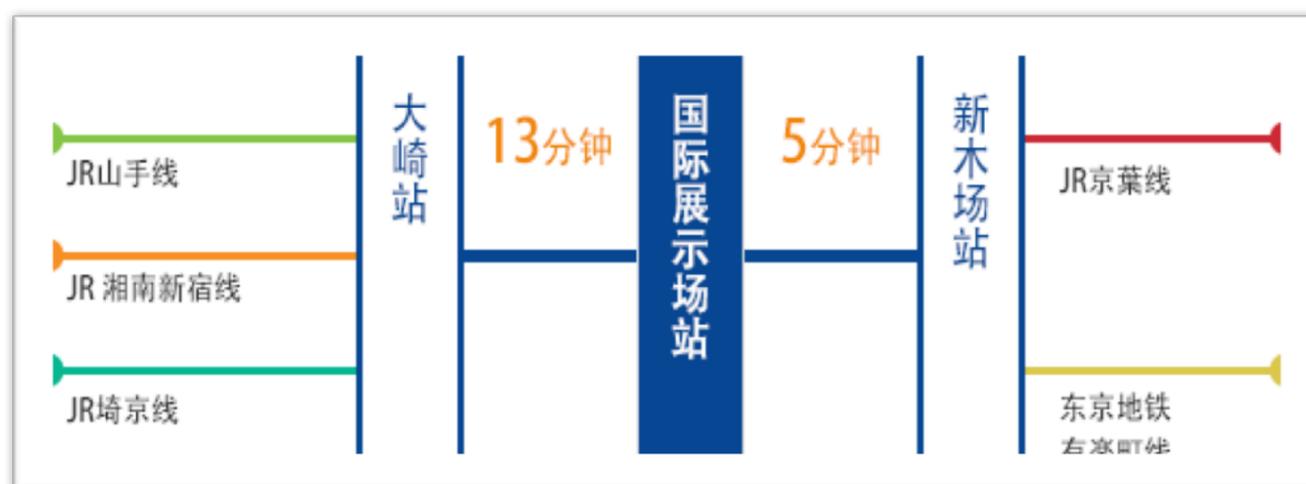
Name (Must be signed by the runner)	参赛者签名	Name of parent or guardian (in case the runner is under 20 years old)	
Emergency contact in case of accident	紧急联系人信息	Relationship	
Name of contact person		Phone Number	
Place of your stay in Japan (Hotel name or Address)	到日本住哪里	Phone Number	

TOKYO MARATHON 2017
Sunday, February 26, 2017

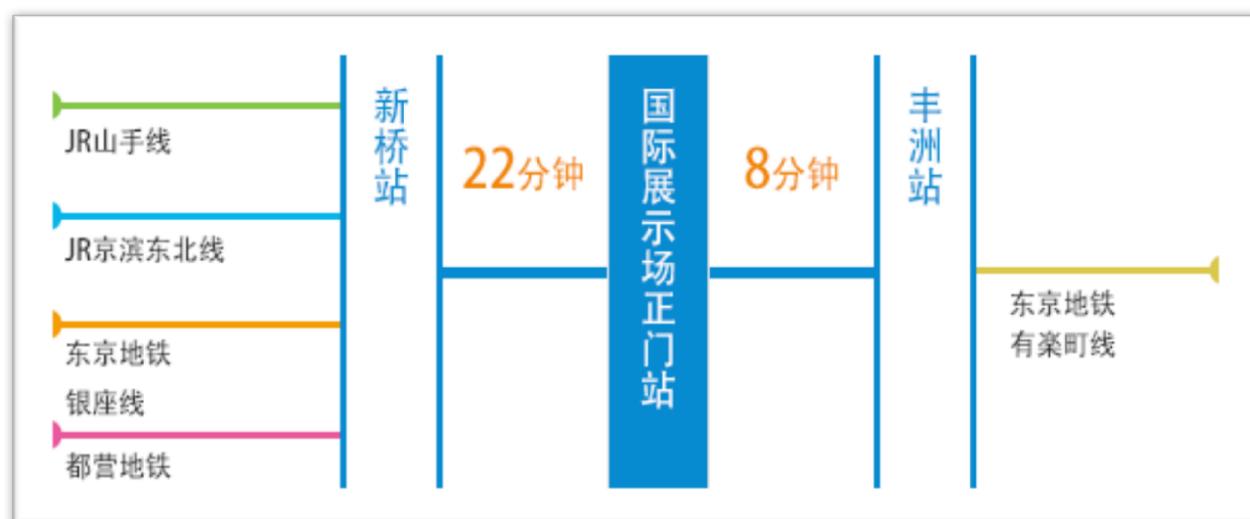
别送 17:609

号码牌及赛事包领取

时间	2018年2月22-23日(周四及周五) : 11:00-20:30 2018年2月24日(周六) : 11:00-19:30
地点	东京国际展示场 (Tokyo Big Sight西展示栋) 〒135-0063 东京都江东区有明3-11-1
交通	<p>a. 羽田机场可搭乘LimousineBUS或京急BUS，车程约25分钟，票价约620日元 [搭乘点：LimousineBUS -7号站点；京急BUS-4号站点]</p> <p>b. 到大崎站换乘“临海”线(RINKAISEN)，到站后步行约10分钟， [如搭乘JR埼京线则无需下车换乘，临海线可理解为埼京线的延长线]</p> <p>c. 到新桥站换乘“海鸥”线(YURIKAMOME)，到站后步行约5分钟， 票价190日元，可刷西瓜卡</p>



◀ “临海”线路示意图



▶ “海鸥”线路示意图

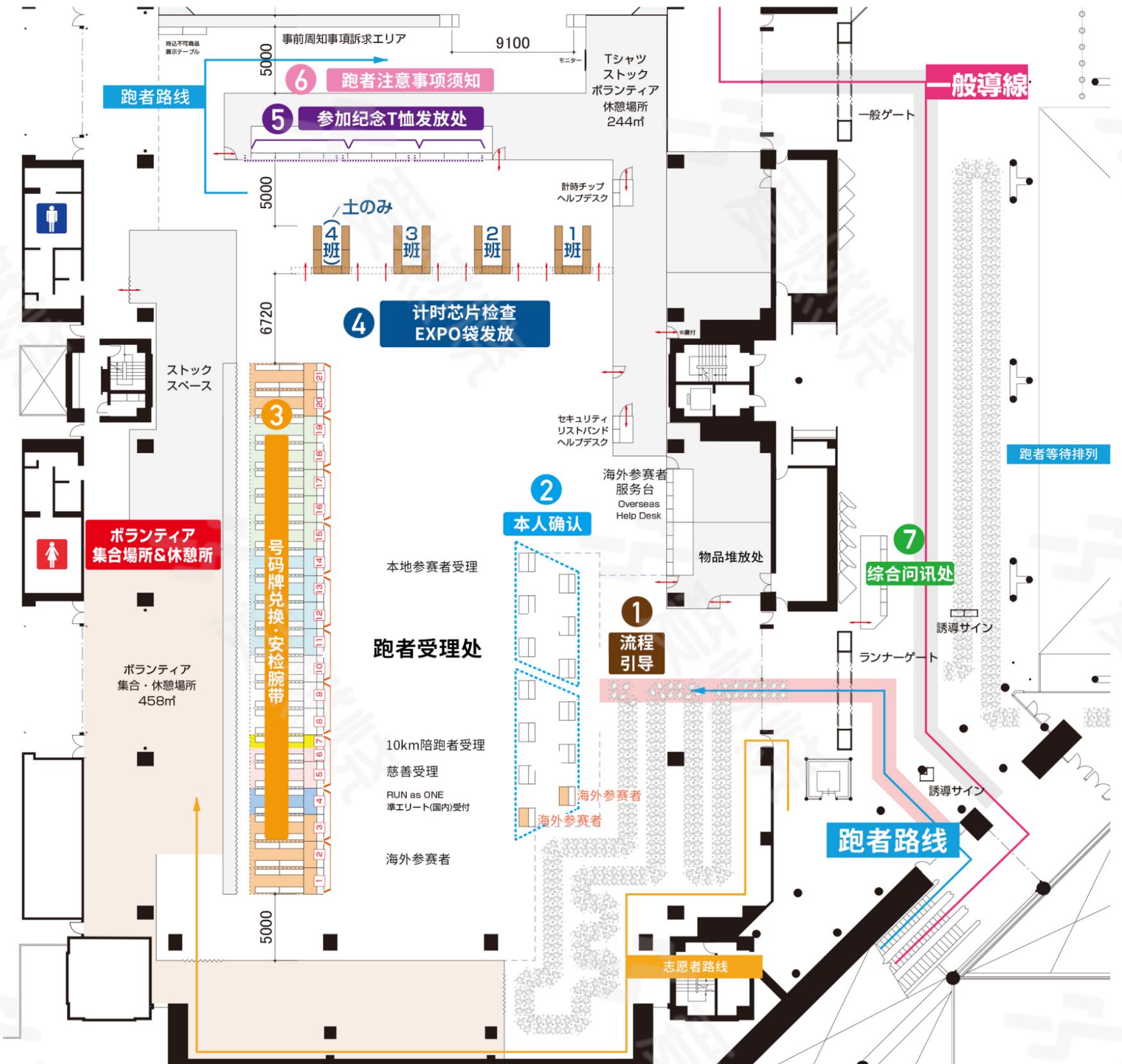
注意事项

- 1 请务必一定带好：护照、「参赛确认函」(Number Card Confirmation)
- 2 如赛前未收到材料或遗失「参赛确认函」，领物现场会有工作人员协助处理。
- 3 因赛前需要进行照片采集，故赛前登记必须本人亲自参加，不可以代办。

赛事包领取流程示意图

4F

東京マラソンEXPO 2017
等候区域



进入Big Sight后，会有工作人员将普通观众与参赛选手区分开。普通观众只能由一侧通道直接进入EXPO展会，参赛选手则进入报名确认和领物流程【上图中的1-7】，根据现场的引导指示进行，整个流程走下来全程耗时不超10分钟。

• 领取赛事包后

1. 请确认以下物品：

号码牌，计时芯片，安全别针(数枚)，官方存物袋1只和贴纸1张。



号码牌



安全别针



计时芯片



官方存物袋贴纸



官方存物袋

高57cm 宽40cm 约20L

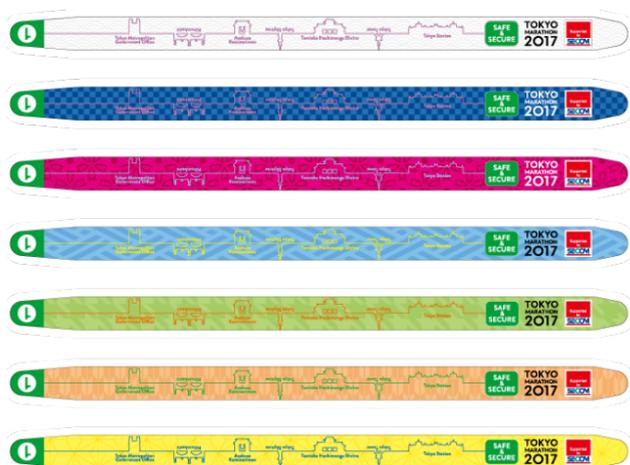
注意事项

- 确认号码牌上所印刷的名字是否正确
- 计时芯片一定要经过一次测试确认其没有损坏
- 将贴纸贴到官方存物袋上



2. 佩戴腕带

2017年东马首度启用了入检腕带，在领物现场会有工作人员为你佩戴，直至比赛结束才可取下，腕带具有防水性，无腕带将无法进入起跑区。



💡 腕带颜色与号码牌颜色一致。



赛前 | EXPO展会

离开登记领物的区域，就正式进入了EXPO展会的区域。4F主要是东马官方及合作伙伴的展示区，在这里可以回顾东马一路走来的点点滴滴；沿着扶手电梯下至1F才是EXPO的重头戏，不仅有合作商出品的东马纪念款，还有不少日本本土的运动装备品牌，许多跑步配件都有不错的价格，一些日本的跑马拉松比赛也可以在这里当场报名。

EXPO展会功能区域分布图



展位特别推荐

展位	品牌	推荐购买
P - 2 2	ASICS	东马限定纪念T恤
G - 1 7	Saucony	东马限定跑鞋
G - 0 2	CW-X	东马限定压缩裤

TIPS

东马限定的纪念装备，非常畅销，尤其是ASICS的纪念T，去晚了容易断码。如计划购买建议早些到达EXPO现场，结账队伍较长请耐心等待有序地排队。

💡 EXPO现场购物无退税。

起跑前 | 如何抵达你的东马起跑线

东京马拉松的起跑区域，可以说是世界上最复杂，同时也是最合理的马拉松起跑区了。



▲ 2016年东马现场，图片来源：东马官网

高耸的都厅双子塔楼曾经是全日本最高的天际线，在每年一度的东马开赛时，这片东京的核心之地却会因为从四面八方聚集而来的跑者而变成一场马拉松的嘉年华舞台。

起跑拱门位于都厅大楼前的马路上，路面并不算开阔，但得益于东京马拉松近乎完美的起点检录设置和分区发枪规划，即使三万多人汇聚依旧能够有条不紊地通过起点并迅速地进入赛道。

最便捷的起点抵达方式 无处不在的东京轨道交通



抵达东马起点最佳的方式就是搭乘极其发达的东京公共交通了，JR山手线或东京地铁丸之内线的新宿站以及都营大江户线或东京地铁丸之内线的新宿西口站，都可以抵达比赛起点。

TIPS

比赛当天距离起点最近的都营大江户线的都厅前站将会临时关闭。

在比赛当天从地铁出口直至选手的检录入口前，几乎每隔一米就会有举着指引标志的志愿者，你只需记住自己的检录入口号码，然后跟随指引就能够顺利到达你的相应起跑准备区域了。

东马起跑时间表

7:00-8:15 起点入口开放安检

- 起跑区域仅允许参赛选手及特定工作人员进入。
- 比赛号码牌、计时芯片以及今年全新增设的安全手环都是选手进入起跑区域的唯一凭证，缺一不可。
- 选手们根据指引找到自己所在起跑区域的入口，并在入口处排队进行安检。作为国际性的重大赛事，东马的安全检查异常严格，请勿携带任何违禁物品，以免带来不必要的麻烦。
- 因为安检时间相对较长，建议安排足够的冗余时间抵达。

7:00-8:30 开放存包

东马的存包车按照选手的参赛号码分布在各自相应的检录入口后，每辆存包车前都会有热情的志愿者小心地接过选手的寄存包裹，整齐地摆放在整洁如新的存包车上。

9:05 竞技轮椅组马拉松起跑

9:10 全程马拉松起跑

东京马拉松采用分区多枪起跑，这个时间仅仅是精英及A区选手的起跑时间，其余选手需要在各自的起跑方阵内等候。

2016年起点存包场景，图片来源：东马官网 ▶

TIPS

- 比赛号码簿请佩戴在显眼位置，方便工作人员检查。
- 计时芯片务必佩戴于跑鞋或脚踝的有效区域，否则成绩将视作无效。
- 安全手环在比赛结束前都不允许有任何撕扯或损坏，否则将无法进入起点检录
- 存包车的号码会印在选手号码簿的右下方。
- 鉴于安全性的考虑，东京马拉松规定比赛当天必须使用官方提供的透明寄存袋进行存包，选手不能使用其他背包或是包装来代替官方寄存袋。
- 寄存包裹内不允许存放任何液体，尖锐物品和易燃易爆品。
- 在等候区请勿拥挤，推搡，比赛的最终成绩将会根据你的实际发枪时间来计算。



起点入检存包指示地图

(新宿駅～東京都庁)

号码牌信息

東京メトロ

B00001

GATE 1

入检口

STARTS

20-38

存包车号码

起跑出发区

行李存取点

移动厕所

车站

补给

询问处

地下铁出入口

更衣室

医疗急救

都庁1階部分

GATE 3

GATE 2

GATE 1

新宿駅

地上ルート方面

地下通路方面

START

西新宿五丁目

西新宿五丁目

0 50 100 200 (m)

参赛者所属的起跑分区

应战东马 | 赛道提前看

东马的魅力究竟有多大？从新宿都厅前广场，到全新终点东京站前行幸通，这42.195公里的每一米，你能感受到的是全城投入的热情，这种感觉绝对是你前所未见的。这里我们为你预先解读新东马赛道上的亮点，记住这些公里数也许会让你的东马之旅变得更加特别！

赛道解读

0-5公里

离开起点后便是新宿繁华的街口，路过著名的歌舞伎一番街，出发后5公里多的赛道均为明显的下坡路段，选手们需要注意控制配速，节省体力。



【赛道看点】

早晨的歌舞伎一番街少了些纸醉金迷。

◀ 图片来源：@sansan

5-10公里

下坡赛段的尾声，新赛道的第一处变化，原先抵达皇居外围后右绕的路线改为继续往西，新赛道将会经过神田神保町、小川町后来到了10km的终点日本桥并再次回归原线路。



【赛道看点】

下坡路段结束后，来到书香四溢的神田神保町古书街。

◀ 图片来源：Google街景

10-15公里

从10km开始东马又再次回到我们熟悉的赛道，原本赛道后半部分的浅草寺折返，如今成为了前半程的最大亮点，15公里左右经过浅草雷门时选手们将会受到最有日本传统特色的加油队伍为选手们夹道欢呼，气氛热烈。



【赛道看点】

被誉为日本门脸的浅草雷门，每一年东马浅草寺都会在赛前的EXPO上设立专为选手祈福加油的绘马祈福架，而比赛时这些写满祝福的纸片会被放置在浅草寺内保佑选手们平安完赛！

◀ 图片来源：东马官网

15-20公里

雷门折返后不久，选手们将会经由藏前桥跨越隅田川来到位于江东的新赛道，藏前桥的坡度不大，且有较长的引桥，选手们不必恐慌，同时在桥上还会遇见领先折返的选手，记得互相鼓励加油哦！



【赛道看点】

跨越隅田川的时候，选手们将会看见河畔高耸的东京晴空树，作为东京的另一大地标性的高空建筑，这里更像是东京历史与现代的交汇口。

TIPS

折返是东马新赛道的最大特点，对于选手的心理是不小的考验，当然折返也有遇见惊喜的乐趣，好好享受吧！

▲ 图片来源：东马官网

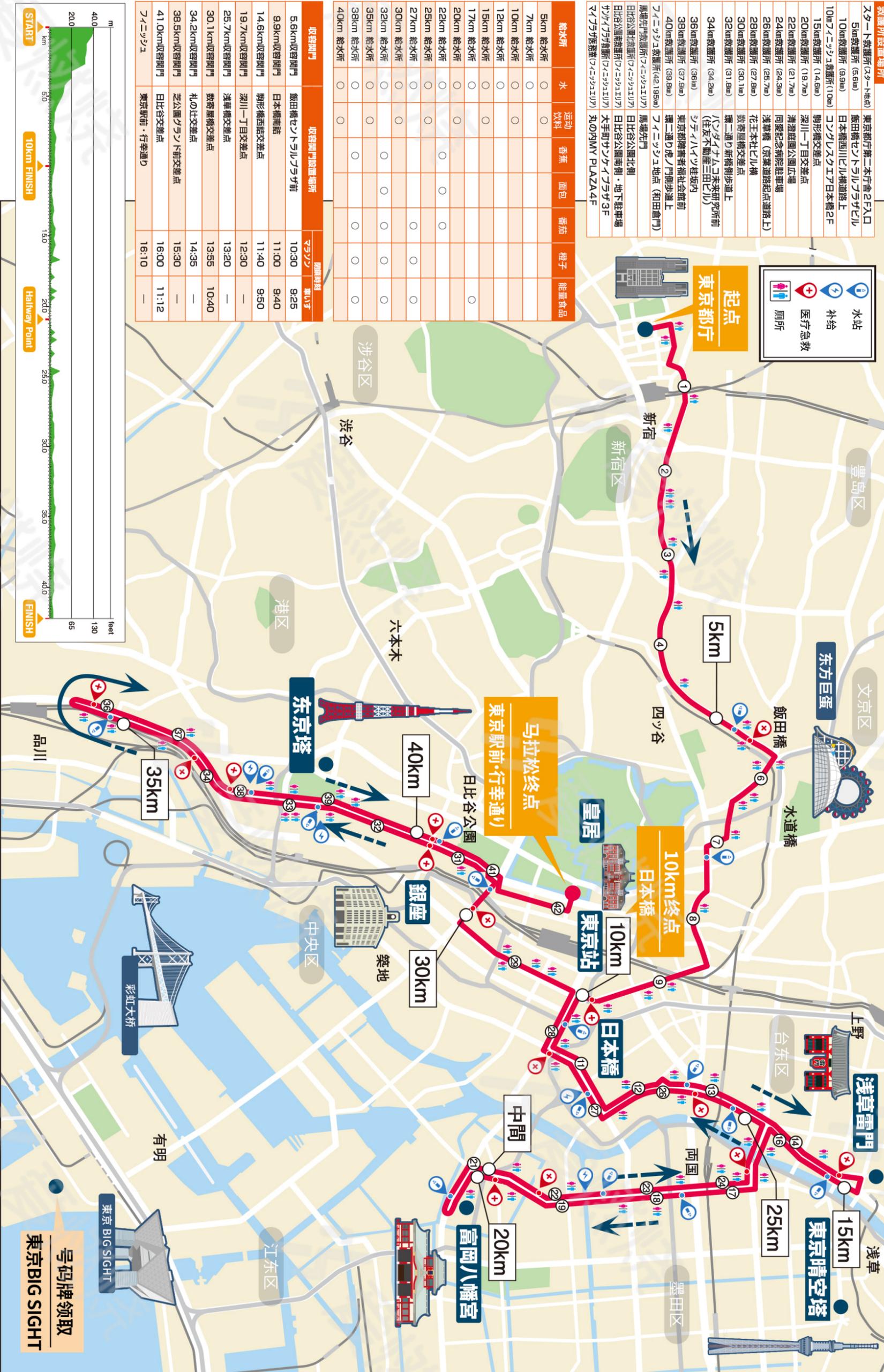
2017年东京马拉松赛道地图 (東京都庁～東京駅前・行幸通り)

救護所設置場所

スタート救護所(スタート地)	東京都庁第二本庁舎2F入口
5km救護所 (5.6km)	飯田橋セントラルプラザビル
10km救護所 (9.9km)	日本橋川川ビル横道路上
10km救護所 (10km)	コソビルスクエア日本橋2F
15km救護所 (14.6km)	駒形橋交差点
20km救護所 (19.7km)	深川一丁目交差点
22km救護所 (21.7km)	清澄庭園公園広場
24km救護所 (24.3km)	同慶記念病院駐車場
26km救護所 (25.7km)	浅草橋(京葉道路起点道路上)
28km救護所 (27.8km)	花王本社ビル横
30km救護所 (30.1km)	数寄屋橋交差点
32km救護所 (31.8km)	環二通り新橋側歩道上
34km救護所 (34.2km)	ハブダイナムコ未来研究所前 (住友不動産三田ビル)
36km救護所 (36m)	シライハイッ桂坂内
38km救護所 (37.8m)	東京都障害者福祉会館前
40km救護所 (39.8m)	環二通り虎ノ門側歩道上
40km救護所 (42.195m)	コソビルスクエア日本橋2F
馬場前門救護所(コソビルスクエア)	馬場前門
日比谷公園北側救護所(コソビルスクエア)	日比谷公園北側
日比谷公園南側救護所(コソビルスクエア)	日比谷公園南側・地下駐車場
サライナビル救護所(コソビルスクエア)	大手町サライナビル3F
ライオンプラザ救護所(コソビルスクエア)	丸の内PMV PLAZA 4F

給水所	水	飲料	運動	香蕉	面包	番笕	橙子	能量食品
5km 給水所	○	○						
7km 給水所	○							
10km 給水所	○	○						
12km 給水所	○							
15km 給水所	○							
17km 給水所	○							
20km 給水所	○							
22km 給水所	○							
25km 給水所	○							
27km 給水所	○							
30km 給水所	○							
32km 給水所	○							
35km 給水所	○							
38km 給水所	○							
40km 給水所	○							

収容ゲート	収容ゲート設置場所	開通時刻	車いす
5.6km収容ゲート	飯田橋セントラルプラザ前	10:30	9:25
9.9km収容ゲート	日本橋南詰	11:00	9:40
14.6km収容ゲート	駒形橋西詰交差点	11:40	9:50
19.7km収容ゲート	深川一丁目交差点	12:30	—
25.7km収容ゲート	浅草橋交差点	13:20	—
30.1km収容ゲート	数寄屋橋交差点	13:55	10:40
34.2km収容ゲート	札の辻交差点	14:35	—
38.5km収容ゲート	芝公園プラント前交差点	15:30	—
41.0km収容ゲート	日比谷交差点	16:00	—
コソビル	東京駅前・行幸通り	16:10	11:12



20-25公里

20KM左右选手们将会经过东马的第二个折返点，不远处便是人们熟知的富冈八幡神社。随后经过半程点后将会沿着隅田川北上返回到藏前桥，这段赛道会是整个东马中路面较窄的路段，选手需要注意安全。



【赛道看点】

期间还会经过著名的两国国技馆，日本重大的相扑比赛都在这里举行。

◀ 图片来源：百度百科

25-30公里

再次翻越藏前桥后，选手们回到了喧嚣的市中心，而比赛的热烈氛围也随着气温而逐渐升高，街边的各种补给站也会越来越多。



【赛道看点】

人们印象中车水马龙，喧闹繁忙的银座在这一刻，在东马路过的时刻展现出的却是一种异样的巍峨与宁静，当银座街道两边密林般的巨厦做为背景的时候，疲劳与颓态也似乎会在顷刻间烟消云散。

◀ 图片来源：东马官网

银座无疑是东京无可取代的象征，而东马最为震撼的瞬间无疑就是奔跑于银座繁华群楼之中的快感了，与平日里的过客身份不同，这一刻整个银座都会是你的舞台。

30-35公里

离开繁华的银座，皇居的宁静扑面而来，皇居旁的日比谷公园比赛当天将会是终点的疏散地，在30多km的地方选手们会率先经过这里，然后记住还有12km最后的征途。

35-40公里

东京塔是日本文化多元的代表，在东马最后也是最艰难的路途上，“撞墙”时它也许将是最好的坐标，而这一时刻也将成为你东马旅程中最难忘的一个瞬间。



【赛道看点】

东京地标性建筑——东京塔。

◀ 图片来源：东马官网

最后的最后

当你再次见到日比谷公园参天的树木，以及皇居庄严的外墙时，胜利也就不远的前方向你招手了。

2016年完赛奖牌，图片来源：东马官网 ▶



新赛道的争议

尽管全新的东京马拉松赛道增加了许多更加历史价值的路段，让后半程的道路更加平坦，令终点从荒凉却现代的台场搬迁到热闹而古老的东京站。但这却惹来了不小的争议，众多日本跑者表示如此轻易地改变，过去10年沉淀下来的赛道特色将会消失；终点区域原本就是东京交通最为拥堵的地方，比赛当天东京将面临全城瘫痪的风险。

应战东马 | 通关秘籍

东京马拉松在难度上并不是一条十分具有挑战的赛道，选手们可以在也许是世界上最热烈的马拉松比赛氛围中尽情享受，当然如果你想在这里创造自己的最好成绩也是未尝不可，但需要记住下面几个要领。

• 经验之谈 | 跑“新”东马创“新”纪录

下坡：东京马拉松整体赛道平缓，特别是在今年取消了后半程的临海赛段，整条赛道可谓一马平川。起跑后将近7km的下坡路段是参赛者需要注意的，切记不要被热烈的氛围所影响盲目加速，毕竟马拉松真正的考验还在后面。



💡 东马热烈的气氛会是你前进的最大动力，但用力过度有时候并不是好事。

心理：东马的气氛将会远远超出你的预期，这当然是一件好事，但是如果过于兴奋而打乱了原有的比赛节奏，那也会给你带来麻烦。把漫长的马拉松赛道拆分成一个个小目标是一个不错的心理策略，当目标变的触手可及，你心理上的负担也许就不会那么沉重了。

补给：东马热情的观众与丰盛的私补无疑是巨大的亮点，但请记住东马的官方能量食品和大部分的私补站都是20km以后的赛道边才会出现的，所以千万不要为了多吃美味的补给而减少了早餐的摄入，否则还没有等到美味你就已经饥肠辘辘了。



💡 东京马拉松的豪华私补，种类多到你无法想象，如果没有PB的负担，那就放开吃吧！



▲ 2017年东马终点地图

赛后取包安排，参见下表：

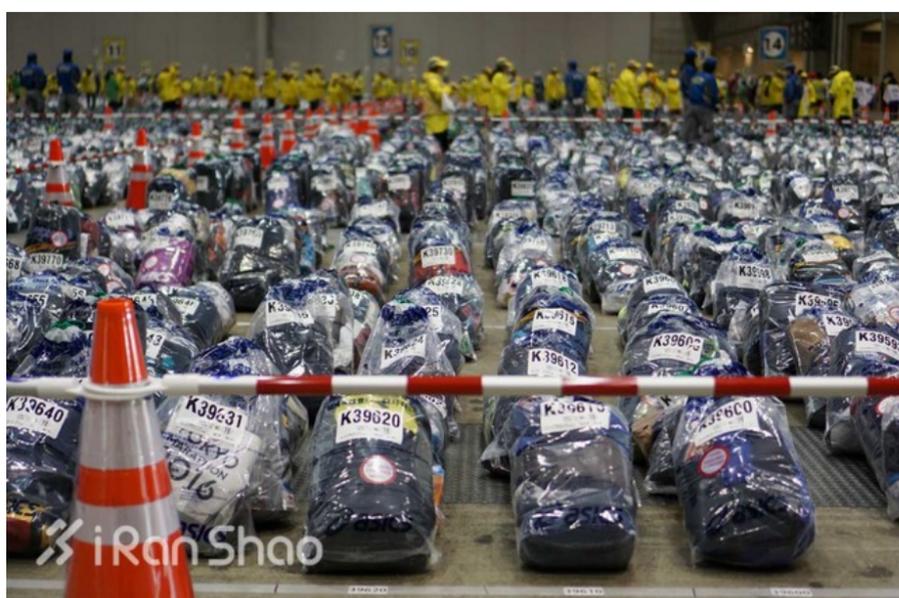
号码牌颜色	白色	蓝色	粉色	浅蓝色	绿色	橙色
取包地点	大手町サンケイプラザ 和読売新聞東京本社に 中间的路上		馬場先門交叉 口附近的路上	日比谷公園内	祝田橋和霞門 的中间路上	
取包时间	赛后可即时取回，终点关门时间为16:10					

💡 如发现行李遗失，请前往行李领回处的"失物认领处"查询。

• 离场注意

- 不同号码簿颜色应对不同的终点取包地点及离场通道，选手们不能进入非本人号码簿颜色的终点区域。在领取存包地点的周围区域，组委都设置了足够的更衣场所以便选手们替换衣物，更衣所分男性与女性，请注意标示不要走错。
- 冲过终点后，请不要长时间停留在终点线附近拍摄，以免影响其他选手通过终点。
- 由于终点区域周围较大范围都将实行交通管制措施，因此公共交通是选手们离开终点的最便捷方式。终点区域有多条JR、东京地铁及都营地铁线路，取完包，选手们可以选择距离各自取包点最近的公共交通方式回到酒店或住所。

💡 与往年不同的是，东马新终点的将会有部分室外区域，同时部分终点区域需要通过地下通道，请留意比赛当天的现场指引。



▲ 选手们的寄存包被整齐地码放在终点，终点志愿者用热情的掌声欢迎每一个完赛者的到来，2016年现场照片来源：@奶黄包包包

• 天气

根据预报比赛当天的温度为3~13℃，晴天，非常适宜马拉松比赛的举行。选手们注意防晒，早间起跑气温较低，需要适当增加一件轻便外套保暖。

2月26日，东京地区历年的天气记录 ▶

過去5年間の2月26日の気象状況

年	時刻	天候	気温 (°C)	湿度 (%)	風向	風速 (m)	平均気温 (°C)	最高気温 (°C)	最低気温 (°C)
2012	9:00	曇	5.5	59	北北東	1.2	6.0	9.2	4.0
	11:00		6.3	51	南南西	1.0			
	16:00		8.5	38	北西	4.3			
2013	9:00	快晴	3.9	28	北北西	5.2	5.5	9.0	1.3
	11:00		5.3	25	北北西	2.5			
	16:00		8.2	38	南南東	2.1			
2014	9:00	晴	9.7	40	北北東	2.8	10.0	14.2	5.7
	11:00		11.4	34	南南東	3.0			
	16:00		13.3	39	南東	3.7			
2015	9:00	雨一時曇	6.8	76	北北西	1.7	6.6	7.9	5.0
	11:00		6.9	85	北北西	1.8			
	16:00		6.2	95	北北西	3.1			
2016	9:00	快晴	6.2	38	北西	3.4	5.8	11.4	0.1
	11:00		8.7	26	北北東	1.7			
	16:00		9.4	35	南南東	4.6			
過去5年の平均							6.8	10.3	3.2

• 装备建议

跑鞋	你的“战靴”
服饰	跑步Tee，短裤，压缩衣裤，袜子 皮肤风衣（防晒）
附件	空顶帽（或头带、魔术头巾） 腰包（或手机臂包） 根据个人喜好穿戴腿套，臂套，手套
补给	能量胶，盐丸，能量软糖
其他	GPS手表，心率带，肌效贴，凡士林， 乳贴（建议男士必备）一次性雨衣（起跑时保暖，但请勿随地丢弃）



💡 号码簿请佩戴于胸前显著位置，勿被外套遮挡
计时芯片请佩戴于跑鞋或脚踝指定区域。



TIPS

作为二次元起源地的东京，东京马拉松同时也许是世界上最大的cosplay舞台，如果你有想法成为当天比赛的主角，那么一套别出心裁的另类装扮也许会让你成为东马赛场的焦点哦！

赛前饮食建议

尽管东马的补给丰富，但在比赛前一个半到两个小时的早餐还是必不可少的，当然对于广大中国跑者来说，在东京寻觅一顿丰盛的马拉松营养早餐不是难事，街头巷尾24小时营业的便利店完全可以满足你的需求。

赛前早餐餐食的不完全推荐：

鸡蛋三明治、饭团、吐司抹果酱、麦片、香蕉、圣女果、奇异果、牛奶、豆浆……



东马的补给该怎么吃？

面对东京马拉松丰盛的补给阵容，跑者该何从下口呢？对于马拉松比赛赛中的补给，建议跑者选择口味温和，并比较容易入口的食物，像黑巧克力，红豆沙，烘制饼干都是最受欢迎的补给品。当然并非所有的私补都适合马拉松比赛，例如寿司，带核的话梅以及一些口味激烈的食物，不可否认观众们的心，但选手们也需小心品尝。

• 跑者礼仪

虽然规模盛大，虽然气氛热烈，虽然有时道路狭窄，但东京马拉松却是始终给人井然有序的感觉，这不仅仅是赛事组织者的功劳，更是所有参赛者与参与者共同维护的成果，因此作为一名东马的参与者，遵守跑者礼仪，共同让这份美好继续下去吧！



▲ 秩序井然的厕所，图片来源：@ 熊鹏鹏



▲ 热情的志愿者，图片来源：@ FredHu胡老师

• 其他须知

- a. 没有芯片=没有时间=没有成绩，计时芯片佩戴于指定位置，芯片赛后不回收。
- b. 全程马拉松完赛者均有完赛奖牌，纸质完赛证书及纪念报纸将会在赛后一个月后寄到选手预留的地址，请注意查收。
- c. 东京马拉松提供极其专业的赛道拍摄服务，所有选手都会有清晰的海量照片，当然这些服务价格不菲，美好的瞬间值得留念，选手们可以酌情购买。
- d. 东马官网和一些视频机构届时会对终点进行直播，赛后选手或亲友可以根据完赛的时间段查看自己或是他人完赛时的飒爽英姿。

赛后24小时

冲过终点后，身体的恢复准备就开始了，以下一张大致的赛后恢复时刻表，供参考：

0-15分钟	冲过终点，领到奖牌后，除了各种自拍发朋友圈微博外，切记不能立马坐下或躺下，适当慢走10分钟左右。以避免激烈运动后心率过快下降，防止乳酸堆积。如遇天冷或起风，因立即穿上外套，预防感冒。
15-30分钟	慢走之后，身体各个器官及肌肉群会恢复平静，可以开始进行拉伸和腿部按摩，避免身体或腿部僵硬和乳酸堆积。将赛会发的毛巾裹在双腿上保暖，更有助于血液循环。东马终点设有按摩及冷泡设施，但需排队等候。
15-45分钟	吃些东西，补充能量，如香蕉、能量棒以及高糖指数的食物，如果有巧克力牛奶就更好不过了。再喝一些运动型饮料，补充比赛时随汗液流失的电解质，以保持血糖水平，有助于肌肉修复。
30-60分钟	回到酒店后，洗个澡缓解疲劳，可将腿在冷水中泡或冲5-10分钟。如果条件允许的话，洗个冰浴更有助乳酸迅速排出，在浴缸底部放上一些水，然后将冰块倒进浴缸，直到淹没双腿为止。
1-3小时	如果没有洗冰浴，可以在洗澡后平躺，将双腿抬起，靠在墙上5-10分钟，有助于拉伸及防止腿部大量充血。如果时间还充足的情况，不妨小睡一两小时。
1-6小时	在下一顿正餐前，可每隔一小时左右吃些碳水化合物，富有维生素与淀粉的水果是很好的选择，正餐可以多补充优良的蛋白质，以修补损伤的肌肉与组织，日本特色的牛肉及生鱼片都是不错的选择。
6-24小时	通过拉伸或用泡沫轴充分放松肌肉，如有条件享受按摩就更完美了。睡前则可以洗温水澡并做适度伸展，放松肌肉，让你有个好眠。

可跳至P37查看东京美食购物游玩资讯。

东马之外 | 吃住玩购

住宿

住宿是东马之行除机票外的第二大开支，在东京这片寸土寸金之地，酒店价格也常年高居不下，更何况东马起终点皆属于繁华闹市相对经济实惠的选择是在距离起点不远的市区，诸如上野，浅草，两国这类东京本土居民区，距离起点公共交通在1小时以内，价钱又相对合理可接受的住宿。而且，在这些区域往往可以更好地感受到本地生活的气息，同时兼顾购物和餐饮的便利。

1. 青年旅舍

如果对独立空间要求不高，又独自一人出行，青年旅舍会是个不错的选择。以下推荐3家高人气青年旅舍：

— **Nui. HOSTEL & BAR LOUNGE (努伊酒吧酒廊旅舍)**：被评为东京性价比最高的下榻之地。公共空间内设有酒廊，适合小酌与闲聊。距离浅草寺1.2公里，东京天空树塔1.7公里。

— **Book And Bed Tokyo (东京书香入梦旅馆)**：距离JR池袋站仅有4分钟步行路程。既是书店又是旅馆，附近就有咖啡厅、便利店和药店，生活非常便利。

— **Imano Tokyo Hostel (伊马诺东京旅舍)**：位于东京交通枢纽新宿区内，装潢简约利落，距离新宿御苑1公里，明治神宫2.2公里。

 以上推荐旅舍均可在Booking上预定。

2. 平价连锁酒店

除了APA，东京可选择入住的连锁酒店也不少，以下推荐门点较多的2家：

— **Super Hotel**：标榜安全、洁净、舒适的Super Hotel，可以说是日本的锦江之星。大多开在交通便利的地铁站或商业区周边。官网：<http://www.superhoteljapan.com/cn/>

— **Villa Fontaine**：一家以东京为大本营的连锁酒店品牌，13家门店分布在东京的不同街区。官网：<http://www.hvf.jp/chs/>，亦可通过Agoda预定。

 更多住宿选择，还可通过Jalan.net、Tripadvisor、Airbnb等网站发现。

唯有跑步和美食不可辜负。赛后虽然享受不了生鱼片的鲜美，但东京实在有太多美味。以下推荐的均是东京逾百年历史的老滋味，感兴趣不妨前去一试：

1. 山くじらすき焼き ももんじゃ (Yamakujirasukiyaki momonja) (创立于1718年)

具有近300年历史之久的老店中的老店。山くじら是指野猪的意思。在这里可以品尝到猪肉料理的美味。此外，这里也提供鹿肉、熊肉料理。猪肉过火15分钟后，变得鲜嫩多汁极其美味。

地址：東京都墨田区両国1-10-2

营业时间：午餐【周二～六】11:30-14:30，

晚餐【周一～六】17:00-21:00，周日定休

电话：03-3631-5596



▲ 图片来源：Instagram @ maaaaadoka.ymg

2. 玉ひで (创立于1760年)

自江户时代起家的鸡肉料理名店。这里的鸡肉料理堪称极品，天气晴朗的午休时段和周末，店门前总是排着大大的长龙。色泽诱人的亲子丼是这里最有人气的单品。

地址：東京都中央区日本橋人形町1-17-10

营业时间：平日11:30-14:00/17:00-22:00，周末及节假日11:30-14:00/16:00-21:00

※亲子丼销售时间到13:00止

电话：03-3668-7651



▲ 图片来源：Instagram @vogage_1701

3. 総本家更科本家 本店 (创立于1789年)



坐落于麻布十番的高端荞麦面屋。在这里可以品尝到荞麦面最最正宗的风味。推荐单品「さらしなそば」，细切的荞麦面爽滑Q弹，如此口感是只有在老店才能品尝到的味道。

地址：東京都港区元麻布3-11-4

营业时间：11:30-20:30

电话：03-3403-3401

◀ 图片来源：Instagram @ mikan_mama

4. 五代目野田岩 (创立于1800年左右)

荣获米其林1星。该店的传统鳗鱼料理自江户时代后期一直保留至今。鳗鱼十分松软，用筷子都很难夹起，搭配传统的酱汁，与米饭完美结合在一起。

地址：東京都港区東麻布1-5-4

营业时间：11:00-13:30/17:00-20:00

电话：03-3583-7852

图片来源：Instagram @shingo_ike ▶



5. 壽司政 (创立于1861年)



在东京屈指可数的寿司店，是人们公认的名店。在这里你可以品尝到江户时代前寿司最本来的味道。这里还提供午餐和外带服务。

地址：東京都千代田區九段南1-4-4

营业时间：平日11:30-14:00/17:30-23:00，

周末及节假日 11:30-14:00/17:00-21:00

电话：03-3261-0621

◀ 图片来源：Instagram @fuwafuwa_fuwafuwa

如果你跑马的同时，还肩负着艰巨的代购任务，手里攥着比卷筒纸还长的海淘人肉清单，那么你的主战场想必就是以下这些地方了：

- ▶ 东京的药妆店不胜枚举，连锁店分布在大小街头，你只需寻找“松本清”，“龙生堂药局”，“SUNDRUG”这些闪亮分明的招牌就可以了；
- ▶ 如果要去大型购物中心体验全世界最好的购物体验，那新宿的高岛屋时代广场，银座的三越百货总店一定会令你流连忘返；
- ▶ 对于潮流达人来说，涩谷自然是东京不可错过的地标，Shibuya涩谷109大楼膜拜一下潮流中心的魅力相信会是不错的体验；
- ▶ 让宅男们魂牵梦绕的二次元圣地秋叶原自然也是东京之旅不可错过的行程，这里不只有是漫画和电玩的中心，坐落在JR秋叶原站东侧的YODOBASHI AKIBA也是日本最大级别的购物商城，大家青睐的电饭煲与保温杯在这里都能采办得当。

而如果你想为自己添置运动装备，除了去东京近郊的Outlets，以下这些地方也是不错的去处。

1. ABC-MART

买运动鞋找ABC-MART的黄红招牌准没错。位于池袋的ABC-MART Grand Stage是东京的最大旗舰店，规模可是一整栋楼！除了一般款式之外，也会有各品牌的最新款和热门款，三、四楼分别是Nike和Adidas的专卖楼层。

池袋店地址：東京都豊島區東池袋1-28-7
营业时间：平日12:00-21:00，周末及假日
11:00-21:00

2. Mita Sneakers

位于上野站附近的「アメ横中心大厦」内的Mita Sneakers，原本是卖草鞋及拖鞋的老店，自从转型贩卖运动鞋后气势如虹。现在已成为运动鞋迷们来到东京必定朝圣的地方之一，尤其Mita Sneakers会不时与各运动品牌合作推出联名鞋款，如ASICS、New Balance等，让收藏者为之疯狂。

地址：東京都台東區上野4-7-8
营业时间：平日11:00-19:30、周末及假日
10:00-19:30，每月第3个周三公休

3. Atmos Girls 新宿伊势丹店

Atoms在东京有很多分店，且鞋款客群分布范围相当广，尤其在推出联名鞋款方面也毫不逊色，经常跟Nike, Reebok等品牌推出联名限量鞋款。

除了运动鞋之外，还有贩卖背包跟杂货等。至于位于新宿伊势丹百货二楼的Atmos girls，以贩卖女性运动鞋为主。

地址：東京都新宿區新宿3-14-1伊勢丹 新宿店 2F
营业时间：10:00-20:00，不定休

4. ARC'TERYX Nuttallii 涉谷店

户外顶级品牌始祖鸟在涉谷开了一家女性主题店，目标人群是20到40岁上班族女性。女装在户外面料和功能的基础上加入商务休闲的都市设计，力求做到更好看更实用更都市。

地址：東京都渋谷区渋谷2-21-1, ShinQs 4F
营业时间：10:00-21:00

5. Patagonia 涉谷店

美国户外品牌Patagonia在东京的旗舰店，货品齐全，休闲户外品类比国内全很多，是pata粉的圣地。店员会英语，二楼是女装。很少打折，不退税。

地址：東京都渋谷区神宮前 6-16-8
营业时间：11:00-19:00

6. Montbell 惠比寿店

日本最大的本土户外品牌，以户外材料轻质化探索著称，各种户外服装都努力减少重量，其保暖内衣非常舒服，冬天的轻质棉服非常方便保暖且价格合理。可以办会员卡，有积分折扣，可以退税。

地址：東京都渋谷区惠比寿1-8-12, EBIS Q PLAZA1、2F

营业时间：平日11:00-21:00，周末10:00-20:00

7. 小川町體育用品街

千代田区小川町靖国通是一条体育用品商店街，沿街可看到35间归属于15家公司的体育用品商店。

如何到达：丸之内线-淡路町站

关于退税

- 消费达到指定金额即可办理退税；
- 大多数店铺都设有退税柜台，在结账时只需出示护照就可直接办理；
- 大型商场的退税在结账后到指定楼层区域进行办理；
- 银联/Visa卡等享有的额外的折扣，详见商铺公示；
- 凡已办理退税的购物清单会被装订在护照上页上，离境出关时会有工作人员协助取下。

景点

如果东马之行不是行色匆匆的来去，那么在跑马之余，就放慢脚步去领略这座城市的玲珑多面吧。在此推荐一些位于市区，交通方便且易于到达的游览场景：

1. 上野公园

上野公园是日本第一座公园，占地53万平方米，位于东京市中心。上野公园与其说是一座公园不如说它是一系列旅游景点与博物馆的集散中心，东京国立博物馆、国立西洋美术馆、国立科学博物馆、上野动物园均坐落于上野公园内，园内的珍贵古迹众多，景观设计精致，其中忍冈高地更是东京赏樱的圣地之一。

到达方式：银座线/日比谷线-上野站



▲ 图片来源：Instagram @ komochin0321

2. 明治神宫

明治神宫位于距离东马起点新宿不远的涩谷区，是东京市中心除了皇居以外的最大绿地。明治神宫于1920年11月1日启用，是供奉明治天皇和昭宪皇太后灵位的地方，亦是日本神道教的重要神社。神宫前南北参道交会处的大鸟居，是日本最大的木制鸟居：高12米，两柱间距9.1米，柱径1.2米，属于“明神鸟居”的型式。神社是日本文化最典型的象征代表，每逢节日人们都会来到神社为家人朋友祈福平安。

到达方式：千代田线/副都心线-明治神宫前站



▲ 图片来源：Instagram @shadowsky30

3. 浅草寺

浅草寺是东京都内历史最悠久的寺院。如果你跑完东马，那一定会对浅草雷门前的呐喊助威记忆犹新。据传浅草寺最初是由渔民捕鱼时打捞起一座金观音像而就地建塔供奉，江户初年，成为德川家的祈愿寺，并奉德川家康之命重建，最终扩大成现今规模。高悬着巨大灯笼的风雷神门不仅是浅草寺的象征，更是日本的象征，如今的这盏高3.3米、重670公斤的巨大灯笼是日本著名实业家松下幸之助于浅草观音祈愿之后病愈，作为报答而寄赠的。



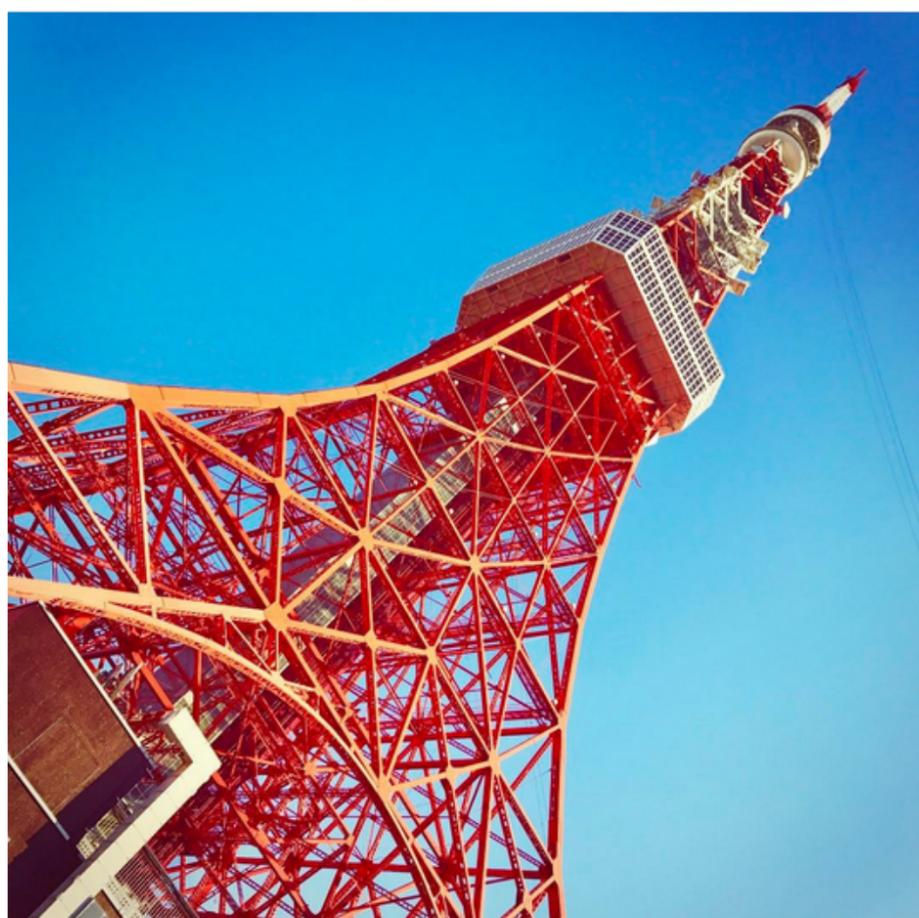
▲ 图片来源：Instagram @ ryosuke_nerdhiker

浅草寺仲见世大道两侧同时还是日本传统文化商品贩售与传统小吃的聚集地，常年游人如织，建议尽量提早前往游览，避免人山人海。 到达方式：银座线/浅草线-浅草站

4. 东京塔

与皇居毗邻的东京塔是东京现代化的象征，同时也是东京最为意象的表达方式，说起东京似乎永远都避不开东京塔，而这座红白塔身的钢铁巨筑更是影视作品中东京最佳的注脚。无论是《东京爱情故事》里完治和莉香交错的情感还是《东京塔》中小田切让和内田也哉子的温馨母子情，东京塔都会默默地他们身后见证着，凝视着。到了东京，不去东京塔看看似乎总像是少了点什么。

到达方式：都营大江户线-赤羽桥站，赤羽桥口出步行约5分钟



▲ 图片来源：Instagram @yulamoon

实用信息

• 如何从机场到市区

1. 成田机场

- a. JR成田特快车N'EX(Narita Express)是到市中心最快速的电车，也是全票票价最贵的，从成田机场到东京站需要1小时，成人全价为3020日元，目前购买从成田机场或机场第二航站楼出发的N'EX车票，可以享受优惠价1500日元，不出JR车站的情况下，可以免费前往千叶、品川、横滨、涩谷、新宿、池袋、大宫等方向。
- b. SkyLiner是私营铁路京成公司经营的路线，比N'EX便宜，速度最快的SkyLiner单程票价2470日元，有日暮里和上野两个车站可上车直达成田机场；Sky Access和京成本线时间比SkyLiner长，中途停靠的站更多，价格约是SkyLiner的一半。
- c. 机场巴士在机场1楼乘坐，由不同的公司在不同窗口运营不同路线。到东京市区的线路由利木津巴士公司运营，单程票价3000日元起，时间约为1小时，也有直接前往迪士尼度假区、横滨和东京各郊区卫星城的线路。
- d. 出租车：机场1层可以根据工作人员的引导打车，前往市中心区域一般至少需要20000日元，还需要额外支付深夜费和高速公路费，如非特殊情况不推荐打车。

TIPS

机场工作人员可进行英文对话的沟通和交流。
若有关于出行的问题也可在机场咨询。

2. 羽田机场

- a. **东京单轨电车（東京モノレール）**由机场的国际航站楼发车至滨松町站，到站后可依据目的地换乘不同的铁路线。时间为5:17-24:10，约2-11分钟一趟，单程票价490日元，于第1、2候机楼B1F搭乘。
- b. **京急电铁**连接机场的国内、国外航站楼，开至品川站，到站后可依据目的地换乘不同的铁路线。每10分钟一班，票价410日元，于第1、2候机楼B1F搭乘。
- c. **机场巴士**在机场1楼乘坐，由不同的公司在不同窗口运营不同路线，单程票价600日元起，具体路线、票价及发车时间详见窗口。
- d. **出租车**：仅在公共交通停运时选择这一方式。机场1层可以根据工作人员的引导打车，到品川区一般为4000日元左右。

• 市内交通

1. 轨道交通

东京轨道交通非常发达，主要分为JR线系统、地下铁系统和私铁各线这三大系统，各个系统分属不同的交通运营公司，价格和覆盖区间也各不相同。

- JR线：属于JR东日本范围，以被誉为“东京市民线”的山手线为中心环城。
- 地下铁：主要分为东京地下铁(Tokyo Metro)9线和都营地下铁(Toei Subway)4线。
- 私铁：京王井之头线、东急东横线、百合海鸥号、港未来线。

TIPS

同一条地铁也可能分为各停（每一站都停靠）、急行（仅交通枢纽大站或急行路线上画圈的站停靠）、特快（仅交通枢纽大站停靠）等几种列车，乘坐时请留意站内提示牌和广播提醒。



东京地铁、乘换NAVITIME
均可查询轨道交通路线

2. 公交车

东京的公交车是地铁和电车的补充，多数在郊区和社区内部运行，不如轨道交通方便。可从游客信息中心免费获取《都营公共汽车线路指南》了解详情，也可在搭乘时直接向司机告知目的，以免坐过站。

公交车有全线一种价格的和分站计价两种不同的方式。如果是一价的在上车或下车时按照司机指示投币即可，分站计价的需要上车时拿一张像车票一样的小卡片，会标记上车站的位置，下车时根据卡片的数字和车上电子屏的提示付车费。

3. 出租车

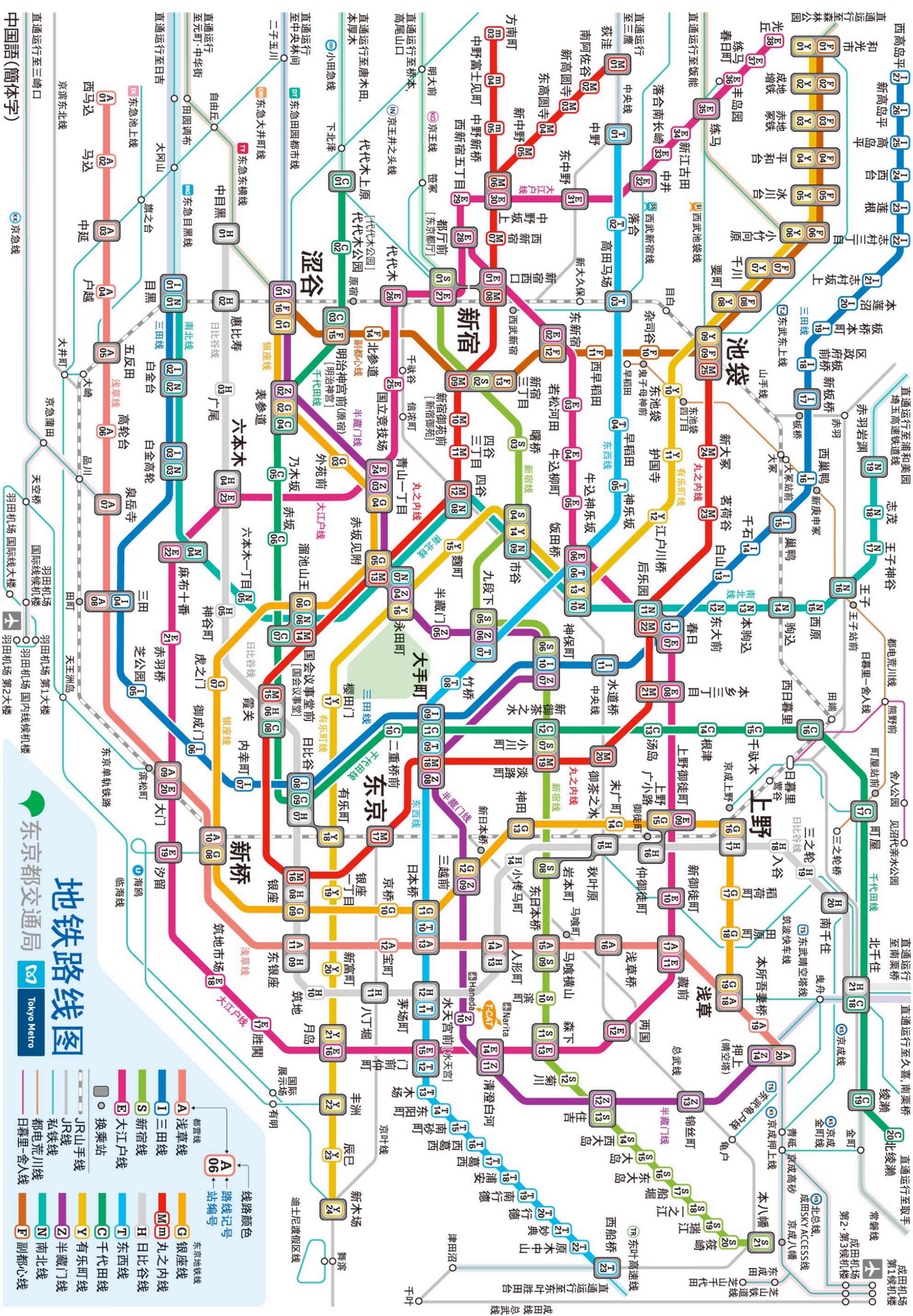
在日本打出租车比较贵，东京出租车2公里内为710日元，之后每288米增加90日元，23:00-次日5:00征收20%夜间费。日本车辆靠左行驶，所以上车要从左侧后门上下，车门是自动开关，不需要自己动手。

4. 租车

租车时需出示国际驾照和护照，许多租车公司在机场都设有柜台，每个公司的租车价格不一样。东京市区内停车价格昂贵，且公共交通发达，不推荐自己租车游览。



出行路线，建议查询谷歌地图



地铁路线图



- 线路颜色
- 线路记号
- 站编号
- 浅草线
- 三田线
- 新宿线
- 大江户线
- 银座线
- 丸之内线
- 日比谷线
- 东西线
- 千代田线
- 有乐町线
- 半藏门线
- 南北线
- 副都心线
- JR山手线
- 私铁线
- 都电荒川线
- 日暮里-舍人线

中国語(简体字)

• 应急突发

1. JR东日本旅行服务中心

该服务中心是专门为外国人提供的独一无二的旅游窗口。懂英文、中文、韩文工作人员向您提供各种车票及旅游的指导。

除兑换和购买JR周游券之外，还提供行李寄存、快递、外币兑换等服务。东京站作为各条旅行线路的出发点，提供多样的服务。

窗口服务时间：7:30~20:30（全年无休）；ATM：7:30~23:30（全年无休）



2. 在东京，护照遗失了怎么办？

- 到附近警察局报案，警察会询问你丢失经过，可能丢失的地方，试图联系当地警局是否捡到。警察局英语热线：3501-0110
- 确认遗失后，让警局出具一张报案单，上面有一串号码。
- 拿着报案单去中国大使馆办理旅行证加急业务，旅行证办完就说明原护照失效了，及时被人捡到也无法使用。
- 拿着旅行证可以回国，回国以后再补办护照。

中国驻日本大使馆

地址：东京都港区元麻布3-4-33

到达：日比谷线/大江户线-六本木站，步行10分钟

24小时语音咨询电话：+81-3-5785-6868

中国公民寻求领事保护：+81-3-3403-3064，
+81-3-3403-3065

24小时领事保护紧急联络电话：090-8776-1119

官网查询：www.china-embassy.or.jp/chn

• 语言帮助

日本虽然是发达国家，但是英语口语水平和我国总体情况差不多，加上日本人英语独特的口音，在日本全程使用英语进行顺畅的交流尚有一定难度，建议学上几句简单的日常用语，让交流更亲近些。如果一定要说英语，尽量使用简单的词句和日本人交流。

1. 日常对话

普通话	日语	发音
不好意思、麻烦	すみません	Su mi ma sen
对不起	ごめんなさい	Go men na sai
不要紧、没关系	大丈夫	Da i jō bu
是、好	はい	Ha i
谢谢	ありがとう	A ri ga tō
稍等一下	ちょっと待って	Cho tto ma tte
再见	さようなら	Sa yō na ra
我不懂	分かりません	Wa ka ri ma sen
再一次	もう一度	Mō i chi do
拜托了	お願いします	O ne ga i shi ma su
多少钱？	いくらですか	I ku ra de su ka
…在哪里	…はどこですか	Wa do ko de su ka
我迷路了	道に迷っています	Mi chi ni ma yo tte i ma su
危险、当心	危ない	A bu na i

将关键的汉字写出来请日本人看，往往可以有更好地效果。在看菜单时也多可以通过汉字以及对应的图片和用英文表述的食材来判断菜品，但如果是去到一些类似于居酒屋的小食肆，全日文的菜单可能会存在一定的阅读障碍。

2. 居酒屋菜单(中日文对照图)

● 菜单常用字	● 平假名	● 罗马拼音	● 中文名字
冷盘			
ポテトサラダ	ぼてとさらだ	po-te-to-sa-ra-da	土豆沙拉
枝豆	えだまめ	e-da-ma-me	毛豆
冷奴	ひややくこ	hi-ya-yakko	柴鱼葱花凉拌豆腐
刺身	さしみ	sa-si-mi	生鱼片
いか塩辛	いかしおから	i-ka-si-o-ka-ra	盐渍生墨鱼内脏
酒盗	しゅとう	syu-to-u	盐渍生鲑鱼内脏

烤物

一夜干し	いちやぼし	i-chi-ya-bo-si	一夜干
ホッケ	ほっけ	hokke	花鲫鱼
焼きサバ	やきさば	ya-ki-sa-ba	烤鯖鱼
ホタテバター焼き	ほたてばたーやき	ho-ta-te-ba-ta-ya-ki	奶油干贝烧
焼き鳥	やきとり	ya-ki-to-ri	烤鸡肉串烧
ねぎま	ねぎま	ne-gi-ma	鸡肉葱串
鶏せせり	とりせせり	to-ri-se-se-ri	鸡颈肉串
手羽先	てばさき	te-ba-sa-ki	鸡翅膀
つくね	つくね	tsu-ku-ne	鸡肉丸串
ぼんじり	ぼんじり	bo-n-ji-ri	鸡屁股, 七里香
砂肝	すなぎも	su-na-gi-mo	鸡珍
豚バラ	ぶたばら	bu-ta-ba-ra	猪五花
レバー	ればー	re-ba	猪肝
シロ	しろ	si-ro	猪肠
牛タン	ぎゅうたん	gyu-u-ta-n	牛舌
玉ねぎ	たまねぎ	ta-ma-ne-gi	洋葱
山芋	やまいも	ya-ma-i-mo	山药
里芋	さといも	sa-to-i-mo	芋头
薩摩芋, サツマイモ	さつまいも	sa-tsu-ma-i-mo	地瓜
キノコ	きのこ	ki-no-ko	香菇
エリンギ	えりんぎ	e-ri-n-gi	杏鲍菇

煮物

おでん	おでん	o-de-n	关东煮, 黑轮
牛すじ	ぎゅうすじ	gyu-u-su-ji	牛筋
ごった煮	ごったに	gotta-ni	杂烩
もつ煮	もつに	mo-tsu-ni	大肠煮, 内脏炖物

炸物

厚揚げ	あつあげ	a-tsu-a-ge	油豆腐
唐揚げ, から揚げ	からあげ	ka-ra-a-ge	薄粉的日式炸物饼
竜田揚げ	たつたあげ	ta-tsu-ta-a-ge	用酱油腌过后再炸的鸡或鱼肉
南蛮	なんばん	na-n-ba-n	炸鸡或炸鱼加上调味塔塔酱
いかげそ揚	いかげそあげ	i-ka-ge-so-a-ge	炸鱿鱼须
コロッケ	ころっけ	ko-rokke	可乐饼, 炸土豆肉饼

其他

お握り	おにぎり	o-ni-gi-ri	饭团, 三角饭团
お茶漬け	おちゃづけ	o-tya-du-ke	茶泡饭
焼きそば	やきそば	ya-ki-so-ba	日式炒面
ウズラ卵	うずらたまご	u-zu-ra-ta-ma-go	鹌鹑蛋, 烤鸟蛋
だし巻き卵	だしまきたまご	da-si-ma-ki-ta-ma-go	出汁煎蛋卷
盛り合せ	もりあわせ	mo-ri-a-wa-se	拼盘, 组合
おすすめ	おすすめ	o-su-su-me	推荐菜单, 招牌菜

酒类饮料

清酒	せいしゅ	se-i-syu	日本清酒
純米酒	じゅんまいしゅ	jyu-n-ma-i-syu	纯米酒
本醸造酒	ほんじょうぞうしゅ	ho-n-jyo-u-zo-u-syu	本醸造酒
吟醸酒	ぎんじょうしゅ	gi-n-jyo-u-syu	吟醸酒
ビール	びーる	bi-ru	啤酒
焼酎	しょうちゅう	syo-u-tyu-u	烧酒
果実酒	かじつしゅ	ka-ji-tu-syu	水果酒
梅酒	うめしゅ	u-me-syu	梅酒
ウイスキー	ういすきー	u-i-su-ki	威士忌
ハイボール	はいぼーる	ha-i-bo-ru	威士忌+苏打水(嗨棒)
樽ハイ	たるはい	ta-ru-ha-i	伏特加+苏打水
酎ハイ, チューハイ	ちゅうはい	tyu-u-ha-i	烧酒+苏打水
緑茶ハイ	りょくちゃはい	ryo-ku-tya-ha-i	烧酒+绿茶
ウーロンハイ	うーろんはい	u-ro-n-ha-i	烧酒+乌龙茶
ホッピー	ほっぴー	hoppi	低热量低酒精的啤酒
水割り	みずわり	mi-zu-wa-ri	加水喝法
お湯割り	おゆわり	o-yu-wa-ri	加热水喝法
ロック	ろっく	rokku	加冰块喝法

无酒精饮料

ジンジャーエール	じんじゃーえーる	ji-n-jya-e-ru	姜汁汽水
コーラ	こーら	ko-ra	可乐
カルピス	かるびす	ka-ru-pi-su	可尔必思
ウーロン茶	うーろんちゃ	u-ro-n-tya	乌龙茶
オレンジジュース	おれんじじゅーす	o-re-n-ji-iyu-su	柳橙汁

• 关于燃烧指南

献给跑步爱好者的实用参赛指南，人手一册的马拉松通关秘籍。

囊括参加一场马拉松需要知道的所有事儿，想跑者所想；

结合赛事举办地的人文与自然，多元视角展现赛事魅力；

方便查看的实用信息，让每一位跑者都能从容应对挑战；

带上「燃烧指南」，去尽情享受一场属于自己的马拉松吧！

• 意见反馈

为了更好地服务跑者，燃烧指南致力于成为你的跑马必备。你的意见和建议，是我们进步的动力，使用反馈欢迎发送邮件至：baoming@iranshao.com



爱燃烧
iRanShao



扫码下载APP (ios/安卓)
或应用市场搜索“爱燃烧”

跑步爱好者的一站式服务

最全赛事报名

科学训练助手

成绩照片认领

装备 资讯 旅行

