

ハーフ(21.0975km)コース ＜日本陸連公認コース＞

往路 復路 トイレ 医師、看護師配置場所 自動体外式除細動器設置場所 ※救急車、消防車(AED搭載)は随時移動



コース高低図

ポートアイランド

石油基地

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

コースMAP

地震のあとに 津波!!

津波情報に注意を払い、
もしもの時は
より高台へ
避難しましょう

- 地震・津波により大会が中止になった場合は係員の指示に従い避難しましょう
- 車での避難は渋滞が発生し、逃げ遅れることがあります。あわてず、徒歩で避難しましょう

自動体外式除細動器 設置ポイント ※往復			
1 0km (スタート地点)	4 3.2km地点	7 6.2km地点	10 8.6km地点
2 1km地点	5 4.2km地点	8 7km地点	11 9.6km地点
3 2.2km地点	6 5.3km地点	9 7.6km地点	12 10.5488km (折り返し地点)
21.0975km (ゴール地点)	17.8975km地点	14.8975km地点	12.4975km地点
20.0975km地点	16.8975km地点	14.0975km地点	11.4975km地点
18.8975km地点	15.7975km地点	13.4975km地点	

第45回

THE 45th HACHINOHE UMINNEKO MARATHON
日本陸連公認大会

ハルウミネコ マラソン

雨天決行
2026.5/17 (日)

会場 種目
ハル市新湊3丁目 館鼻岸壁特設会場
ハーフマラソン・
10km・5km・3km

全国大会



3キロタイムなしを除く22部門のうち、当日抽選で選んだ部門の優勝者に
チェコ共和国杯・人見絹枝賞を贈呈!



参加者にお楽しみプレゼント! ※当日会場のみ
太子食品工業・プライフーズほか各社製品



●日本ハーフマラソンランキング
国内加盟大会ハーフ種目の完走記録が
男女別1歳刻みでランキング化されます。

●HMCC (ハーフマラソンチャレンジカップ)
マラソンに挑戦するすべてのランナーを応援するプロジェクトです。
ご提供サービスの詳細はMCC公式HPをご確認ください。

10kmコース 日本陸連 公認コース

往路 復路

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

5kmコース

往路 復路

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

3kmコース

往路 復路

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

ハル港

第三魚市場

水産会館

特設会場案内図



日本人女性初の
五輪メダリスト

人見 絹枝 さん
ひとみ きぬえ



●プロフィール

岡山県出身 (1907～31年)。28 (昭和3) 年のアムステルダム五輪の陸上女子800mで銀メダルを獲得。30 (昭和5) 年、現在のチェコ共和国の首都プラハで開かれた国際大会で大活躍したことから、現地に記念碑が建立された。マネジャーを務めたハル市出身の故・藤村テフさんが人見さんの遺志を受け、同市の本覚寺に遺骨を分骨。これが縁でチェコとハル市の民間レベルでの交流が始まり、駐日チェコ大使館の承諾を得て、第38回ハルウミネコマラソン全国大会でチェコ共和国杯・人見絹枝賞が創設された。

参加者募集中

申込受付開始 2/5 (木)

申込締切 R:RUNNET : 3/17 (火)
(インターネットエントリー)

お申し込みはインターネットエントリーとなります

ランネット 検索

走るあなたが
主役です!

デーリー東北新聞社 公式キャラクター デリオン

R:RUNNET

日本ハーフマラソン
ランキング

MCC Marathon
Challenge
Cup

- 主催 ●デーリー東北新聞社、(一財)青森陸上競技協会、ハル市陸上競技協会
- 特別協賛 ●太子食品工業(株)
- 協賛 ●駐日チェコ共和国大使館、(株)ユニバース、青森トヨペット(株)、日本製紙(株)、多摩川精機(株)、エプソンアトミックス(株)、(株)ほくと、(株)吉田産業、住友生命青森支社、プライフーズ(株)、ハル市中央青果(株)、みちのこコーポレーション(株)、桃川(株)、港むら福、(有)アートカレンダーハル支店、合同酒類(株)
- 後援 ●青森県、ハル市、ハル市教育委員会、ハル市スポーツ協会、(一財)VISITはちのへ
- 協力 ●ハル警察署、ハル圏域水道企業団、ハル地域広域市町村圏事務組合、ハル市立市民病院、青森労災病院、ハル市医師会、十和田市陸上競技協会、三沢市陸上競技協会、三戸郡陸上競技協会、上北郡陸上競技協会、(公財)シルバーリハビリテーション協会、学校法人千葉学園、ハル工業大学第一高等学校、ハル西高等学校、ハル学院光星高等学校、ハル学院大学、いのちの輪、ハル市手話サークルこすもす、エスプロモ(株)、白浜海水浴場磯の家、白浜町内会、(株)オフィス丹波、漁港ストア、北奥羽広域水道総合サービス(株)

駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください

THE 45th HACHINOHE UMINeko MARATHON

第45回 八戸うみねこマラソン 全国大会



全国有数の水揚量を誇る八戸漁港、うみねこが舞う燕島、そして三陸復興国立公園種差海岸を眺望するマラソンコース。潮風薫る初夏、八戸のさわやかな風とともに走りませんか？日本陸連公認大会となります。（ハーフ、10kmが日本陸連公認コース）

本大会はHMCC加盟大会並びに日本ハーフマラソンランキング対象大会です。詳しくは公式ホームページをご確認ください。<https://www.umineko-marathon.com>

RACE DATA 2025 (第44回)

申込数/種目別優勝タイム(抜粋)

種目	申込数	男子	女子
ハーフマラソン	1,305人	大会記録 1:14:27 (第26回)	大会記録 1:34:18 (第33回)
10km	827人	31:59	39:57
5km	844人	15:42	20:00
3km	402人	9:19	11:00
3km(タイムなし)	1495人	(非計測)	

開催要項

- 開催日/ 2026年5月17日(日) 雨天決行
- 会場/ 八戸市新湊3丁目館鼻岸壁特設会場 スタート・フィニッシュ
- 開会式/ 8:10
- 表彰式/ 3km小中学生 9:30ごろ
5km 10:10ごろ
10km・ハーフ 12:30ごろ
- 閉会式/ 12:35予定
- 表彰/ 各部門1位～8位に賞状、副賞。3キロタイムなしを除く22部門のうち、当日抽選で選んだ部門の優勝者にチェコ共和国杯・人見絹枝賞を贈呈。参加者全員に参加賞、完走者には完走証をお贈りします。その他、特別賞もございます。
- 種目・部門/ ハーフ一般男女の部には高校生以下は参加できません。種目番号をご確認の上、間違いのないようお申し込みください。

種目	種目区分	部門	スタート時間
ハーフ (21.0975km)	A	男子 39歳以下	10:00
	B	男子 40～49歳	
	C	男子 50～59歳	
	D	男子 60歳以上	
	E	女子 39歳以下	
	F	女子 40歳以上	
10km	G	男子 高校生以上39歳以下	10:42
	H	男子 40～49歳	
	I	男子 50～59歳	
	J	男子 60歳以上	
	K	女子 高校生以上39歳以下	
	L	女子 40歳以上	
5km	M	男子 高校生以上39歳以下	9:20
	N	男子 40～49歳	
	O	男子 50～59歳	
	P	男子 60歳以上	
	Q	女子 高校生以上39歳以下	
	R	女子 40歳以上	
3km	S	男子 小学生	中学生 9:00
	T	男子 中学生	
	U	女子 小学生	小学生 9:02
	V	女子 中学生	
	W	男女(年齢制限・タイム・着順なし)	9:04

- 参加料/ ハーフ:一般5,500円 10km:一般3,500円 (税込み) 5km/3km:一般3,000円 高校生以下:1,500円
- 参加賞/ オリジナルTシャツ。(お申し込み後のサイズ変更はできません) 当日参加できなかった方には後日参加賞の引き換えを行います。送付した「アスリートビブス」と「ランナースチップ」を持参して、5月29日(金)までの平日9:30～17:00の時間帯でデーリー東北新聞社内大会事務局までお越しください。
- 参加資格/ 健康に自信があり、所定の距離を完走できる方。ハーフマラソンは2時間30分以内に完走できる方に限ります。車イスでの参加はできません。なお、目の不自由な方が参加する場合は、伴走者のエントリーも必要です。
- 制限関門/ ハーフマラソンは、コース途中に通過制限関門を3カ所設置します。制限時間までに通過できない選手は、速やかに競技を中止し、アスリートビブスとチップを取り外し、役員の指示に従ってください。《通過制限関門》①折り返し後(10.8km地点)…1時間20分 ②マリエント下(15.2km地点)…1時間50分 ③マルヨ水産前(18.2km地点)…2時間10分
- 競技規定/ 2026年度日本陸上競技連盟規則を準用します。
- 記録計測/ フィニッシュタイムはランナースチップにて計測します。必ずアスリートビブスと同封されているチップをシューズの紐に装着して出走してください。チップはフィニッシュ後、回収いたします。チップの返却がない場合は、実費を請求させていただきます。

注意事項

- ①「アスリートビブスセット、参加案内、健康チェックシート」を事前にお送りいたします。アスリートビブスとランナースチップ、記入済みの健康チェックシートを忘れずに当日お持ちください。(種目区分Wにエントリーの方は、ランナースチップの封入はありません)
- ②参加賞と各協賛社からの協賛品は、ブースにてアスリートビブスをご提示いただき、お引き渡しいたします。
- ③各種目ともスタート10分前までにスタート地点に集合し、係員の指示に従ってください。なお、スタート時にスタート地点にいない場合、失格といたします。
- ④給水(ハーフ、10kmのみ)は走路左側の指定された場所でお取ください。
- ⑤雨天決行しますので、年少者には十分配慮し保護者の判断で参加させていただきます。
- ⑥参加者全員をマラソン保険(免責条項あり)に主催者側で一括加入しますが、参加者は各自の責任において健康管理をし、あらかじめ医師の健康診断を受けてください。また当日は健康保険証(コピー可)をご持参ください。
- ⑦競技中は駐車場から走路への出入りができなくなりますので、競技役員、警察関係者の指示に従ってください。
- ⑧手荷物預かり所を設けますが、貴重品は各自で保管してください。盗難、紛失などの責任は負いません。
- ⑨ベビーカー、横断幕など、走行に支障が出る恐れがあるものは、コース内への持ち込みを禁止します。
- ⑩歩行・走行を補助する器具等を使用しての参加はできません。

参加申し込みをされた方には、「アスリートビブスセット」を送付します。5月7日(木)までにお手元に届かない場合は、速やかに大会事務局までご連絡ください。

申込方法 RUNNET (インターネット)でのお申し込みとなります。

RUNNET (インターネットエントリー)

申込締切日: 3月17日(火)
<https://runnet.jp/>

※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。

右記URLにアクセスし、大会エントリーページの手順に従ってお申し込みください。支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます(クレジットカード、コンビニ、ATMなど)。参加料の入金をもって、申し込みが完了します。締切日までに入金してください。※エントリー手数料:支払総額4,000円まで240円、4,001円以上は参加料の6.0%(税込)



2次元コードを使うと、簡単に申込サイトにアクセスできます。

申込規約 ※参加者は下記の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

1. 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。
2. 地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病・獣害等による開催縮小・中止についてはその都度主催者が判断し、決定します。なお、開催縮小・中止の場合、参加料については、中止までに要した経費等を差し引いた上で返金の有無及び金額を決定します。
3. 心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。主催者に故意または過失がある場合を除き、傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
4. 大会開催中に主催者から競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
5. 大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。応急手当については医療機関や主催者が適切と判断する方法により行われることに同意します。た

- だし、主催者に故意または過失がある場合を除きます。
6. 大会中の事故、傷病、紛失等に関して、主催者が通常講ずべき安全管理措置を尽くしていた場合には、主催者に損害賠償を請求しないものとします。ただし、主催者に故意または過失があった場合はこの限りではありません。
7. 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。保険金支払事由は、大会期間中に参加ランナーに対して傷害事故(大会参加中の急激かつ偶然な外来の事故)や、疾病事故(大会参加中に突然発生した心臓疾患、急性脳疾患、低体温症、日射病、熱中症または脱水症)が発生した場合となります。支払い金額につきましては下記のとおりです。
▽死亡・後遺障害見舞金額 150万円
▽入院見舞金日額 2,500円
▽通院見舞金日額 1,000円(90日まで)
8. 私の家族・親族・保護者(参加者が未成年の場合)、又はチームメンバー(代表者エントリーの場合は)、本大会への参

- 加を承諾しています。なお、この承諾をもって、これらの者に対し大会参加に関するいかなる責任も追及するものではありません。
9. 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降出場の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、返金等一切行わないことを了承します。
 10. 大会の映像・写真・記事・記録等において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット・カレンダー等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属します。
 11. 大会申込者の個人情報の取り扱い、別途記載する主催者の規約に則ります。
 12. 上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります(齟齬がある場合は 大会規約を優先します)。

ビブス留めの販売 (RUNNETエントリー限定)

RUNNETでのエントリー者限定で大会オリジナルのビブス留めを販売します。購入ご希望の方は、エントリーの際にお申し込みください。

- ビブス留め(4個入り) 800円 ●ハーフセット(ビブス留め4個+専用ホルダー) 1,500円



←画像はイメージです。詳細については大会HPをご確認下さい。

メディカルランナーの募集について

参加ランナーの中から医師・看護師・救命救急士の資格をお持ちの方を対象に、救護対応の補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。ご希望の方はRUNNETのエントリー時に、該当項目への入力をお願いいたします。※救護活動によって関門閉鎖時刻に間に合わないなど競技に支障が出た場合でも、救済措置はございませんのであらかじめご了承ください。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、大会の案内などに利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

申込時の健康チェックリスト 当大会申し込みにあたって、健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。

- 下記の項目①～④のうち1つでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけ医に相談してください。かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。大会に参加する場合には、自己責任で行ってください。
①心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である
②突然、気を失ったこと(失神発作)がある
③血縁者に"心臓マビ"で亡くなった方がいる ④1年以上、健康診断を受けていない
- 下記の項目⑤～⑧は心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。
⑤血圧が高い ⑥血糖値が高い(糖尿病) ⑦コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症) ⑧たばこを吸っている

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

ボランティア募集

「八戸うみねこマラソン全国大会」は、大会運営を支えていただくボランティアスタッフを募集します。エントリーしたランナーの皆さまにとって心に残る大会となるよう、一緒にお手伝いをしてみませんか。ご家族やご友人、会社等の仲間での参加も大歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしています。

大会に関するお問い合わせ

「八戸うみねこマラソン全国大会」事務局
〒031-8601 青森県八戸市城下1丁目3-12 デーリー東北新聞社内
TEL.0178-80-7299 / 平日9:30～17:00



(イベントページ)