



제 46 회

골드코스트 마라톤 2026

레이스 가이드

(한국어 요약판 ver.1)

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026

레이스 가이드(일본어판)

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026 에 참가해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 레이스 가이드는 대회에 세부 내용을 담고 있는 영문 공식 안내서의 주요 내용을 발췌하고, 필요한 설명을 추가한 한국어판입니다. 출발 전에 반드시 한 번 읽어 주시기 바랍니다. 최신 정보 및 공식 안내는 영문판을 기준으로 하며, 내용에 차이가 있을 경우 영문판이 우선 적용됩니다.

목차

현장 접수 대회 엑스포(레이스 키트 수령 장소).....	5
대회 엑스포 개최 일시	5
레이스 키트(제번 및 측정 칩) 수령	5
신규 신청·경기 종목 변경·신청 권리 양도.....	6
휠체어 레이스를 위한 사전 설명	6
인포메이션 부스.....	6
공식 굿즈와 아식스 판매 부스.....	7
대회 장소(출발 지점).....	8
출발 시간	9
대회장으로 가는 라이트레일(G 링크)	10
버스.....	11
짐 보관소 (Bag Drop)	12
화장실	12
기록 측정	12
코스 내 유의사항.....	12
레이스 에티켓 준수 안내.....	13
기상 상황에 따른 운영 방침	13
스포츠 음료.....	14
의료 지원 및 응급 처치	14
흡연	14
리커버리 구역	14
레이스 결과 확인	14
인포메이션 부스.....	15
음식 및 음료 판매	15
10, 20 & 30 Year Club Tent	15
코스 내 안전 수칙	15
일본·한국 사무국 주최 프로그램 안내	15
레이스 사진 및 영상 판매	17
완주증	17
ASICS Gold Coast Marathon 풀 마라톤	18
출발선 안내	18

관문 제한 시간	19
페이스 러너(Pace Runner)	19
스플릿 타임(실시간 기록 확인)	20
급수소 (Aid Stations)	20
셀프 서비스	21
상금 및 상품 (남녀 모두)	21
연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)	21
완주자 기념품	21
시상식	21
코스	21
China Airline Half Marathon 하프 마라톤	22
출발선	22
관문 제한 시간	22
페이스 러너(Pace Runner)	23
급수소 (Aid Stations)	24
셀프 서비스	24
상금 및 상품 (남녀 모두)	24
연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)	24
완주자 기념품	24
시상식	24
코스	24
Wheelchair Marathon&10km 휠체어 풀 마라톤 & 10km & 5km 레이스	26
출발선	26
관문 제한 시간	26
급수소 (Aid Stations)	26
완주자 기념품	27
시상식	27
코스	27
Southern Cross University 10km Run 10Km 런	28
출발선	28
관문 제한 시간	28
페이스 러너(Pace Runner)	29
급수소 (Aid Stations)	29
연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)	30
완주자 기념품	30
시상식	30
코스	30
Gold Coast Airport 5km Run 5Km 런	31
출발선	31
관문 제한 시간	32
급수소 (Aid Stations)	32

완주자 기념품	32
시상식	33
코스	33
Australian Fair 2KM Junior Dash 2km 주니어 대시	34
출발선	34
관문 제한 시간	34
주니어 대시 리커버리	35
연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)	35
시상식	35
코스	35
Fixx Nutrition Gold Coast Double 63.3km 골드코스트 더블 63.3km	36
풀 마라톤과 하프 마라톤을 모두 완주한 참가자에게	36

골드코스트 마라톤 일본·한국 사무국
 103-0007 도쿄도 중앙구 니혼바시 하마초 2-34-1-605
 TEL: +81 3-6661-7023
 e-mail: japanoffice@gcm.jp URL: <http://www.gcm.jp>

Before Race Day(레이스 전)

현장 접수 대회 엑스포(레이스 키트 수령 장소)

장소 : Gold Coast Convention and Exhibition Centre
[골드코스트 컨벤션 센터·앤·엑시비션 센터]

주소 : [Gold Coast Highway & TE Peters Drive, Broadbeach](#)
[브로드비치 지역 (THE STAR GOLD COAST 북쪽)]

※ 대회 엑스포에 오실 때는 대중교통인 라이트레일(G 링크), 버스, 택시 등을 이용해 주십시오.
G 링크 역은 Broadbeach North 입니다.

※ 접수 장소까지 택시를 이용하실 경우, 아래와 같이 운전기사에게 알려 주시면 원활합니다.

"Take me to the Convention and Exhibition Centre, please.

It locates nearby THE STAR GOLD COAST in Broad beach. "

대회 엑스포 개최 일시

7 월 2 일(목) 오후 12 시부터 오후 7 시까지

7 월 3 일(금) 오전 9 시부터 오후 8 시까지 (7 월 4 일에 열리는 레이스에 참가하시는 분은 이 날이 마지막 날)

7 월 4 일(토) 오전 9 시부터 오후 4 시까지

레이스 키트(제번 및 측정 칩) 수령

모든 참가자는 대회 접수 장소인 엑스포(Expo)에서 참가 레이스 전날까지 레이스 키트를 수령해 주시기 바랍니다. 대회 당일에는 넘버 비브를 배부하지 않습니다.

(※ 항공편 지연 등으로 인해 지정된 시간 내에 수령이 어려운 경우에는 사무국으로 연락해 주시기 바랍니다.)

레이스 키트 수령 시에는 사전에 이메일로 발송된 참가 확인서(바코드 포함)를 다운로드하여 제시해 주십시오. 출력본 또는 스마트폰 화면으로 제시하셔도 됩니다.

【레이스 키트 내용】

➤ 넘버 비브 1 장

※ 넘버 비브 뒷면에 측정 칩(Chrono Track B-tag)이 부착되어 있습니다.

※ 넘버 비브 수령 후에는 레이스 키트 배부 부스 뒤편에 설치된 확인 장비에 기록 측정용 칩(ChronoTrack B-Tag)을 태그하여 정상적으로 작동하는지 확인해 주시기 바랍니다. 또한 장비 근처에 안전핀이 비치되어 있으니, 필요한 수량만 가져가 주십시오.



오른쪽 아래 알파벳은
스타트 존을 나타냅니다.

- ▶ 넘버 비브는 티셔츠나 재킷의 가슴 부분에 안전핀으로 네 모서리를 고정해 주십시오. 넘버 비브 위를 걸옷, 러닝 벨트, 물병 등이 가리지 않도록 해 주십시오. 또한 넘버 비브를 접거나 말지 마십시오. 대회 당일 레이스 키트를 지참하지 않은 경우에는 대체 넘버 비브가 제공되지 않으며, 기록 측정도 불가능합니다.
- ▶ 레이스 키트를 수령하신 후에는 넘버 비브에 인쇄된 정보를 반드시 확인해 주십시오. 수정이 필요한 경우에는 즉시 현장 직원에게 알려 주시기 바랍니다.
- ▶ 넘버 비브 뒷면의 “Emergency Race Day Contact”는 응급 상황 발생 시 연락할 비상 연락처입니다. 가족이나 지인 등 비상시 연락 가능한 분의 성명을 기입해 주시고, “Contact Phone Number”에는 해당 연락처의 전화번호를 기입해 주십시오. 한국 전화번호를 기입할 경우에는 국가번호 “+82”를 입력한 후, 지역번호 또는 휴대전화 번호 앞의 “0”을 제외하고 작성해 주십시오. (응급 상황 발생 시 한국어로 연락이 이루어집니다.)
- ▶ “Medical Condition”에는 응급 상황에 대비하여 현재 앓고 있는 질환, 과거 병력, 복용 중인 약물 등의 정보를 한국어로 기입해 주십시오.
- ▶ 넘버 비브와 함께 제공되는 스트링백은 짐 보관소 이용 시 사용하실 수 있습니다. 이 스트링백에 들어가지 않는 짐은 보관할 수 없습니다.
- ▶ 여행사를 통해 신청하신 분은 해당 여행사에 문의해 주십시오.
- ▶ 5km 편런 참가자에게는 참가 기념 티셔츠를, 주니어 대시 참가자에게는 참가 기념 캡을 레이스 키트와 함께 제공합니다.

신규 신청·경기 종목 변경·신청 권리 양도

- ▶ 7 월 2 일부터 7 월 4 일까지 엑스포에서 접수를 진행합니다.
- ▶ 종목 변경으로 인해 참가비 차액이 발생하는 경우에는 현장에서 결제해 주시기 바랍니다. 결제 시 VISA 카드 및 MasterCard 도 사용하실 수 있습니다. 단, 차액이 환불되는 경우는 없으니 양해 부탁드립니다.
- ▶ 신규 신청 및 종목 변경 시에는 현장 접수 요금이 적용됩니다. 또한 종목당 별도로 5 달러의 수수료가 부과됩니다.

휠체어 레이스를 위한 사전 설명

휠체어 레이스에 참가하시는 분은 7 월 4 일(토) 오후 3 시부터 사전 설명회가 열리니, 꼭 참석해 주십시오. 장소는 Crowne Plaza Surfers Paradise(주소: 2807 Gold Coast Hwy, Surfers Paradise QLD 4217)입니다. 영어로 설명드리는데 일본·한국 사무국 직원도 함께 참석합니다.

인포메이션 부스

- ▶ 엑스포 기간(7 월 2 일~7 월 4 일) 동안 행사장인 ‘컨벤션 센터·앤·엑시비션 센터’ 내부에 설치됩니다. 종목별 마라톤 코스 지도와 대회 장소 지도(시작·도착 지점) 등의 안내가 있습니다.
- ▶ 한국어를 할 수 있는 자원봉사자가 상주하고 있습니다. 한국어가 가능한 자원봉사자는 ‘한국어’라고 적힌 카드를 들고 있습니다.
- ▶ 행사장 내에 Wi-Fi 도 마련되어 있습니다.

공식 굿즈와 아식스 판매 부스

현장 접수 장소인 엑스포 내부에는 약 50 여 개의 다양한 상품과 서비스가 소개될 예정입니다. 골드코스트 마라톤 공식 스폰서인 아식스 부스에서는 골드코스트 마라톤 로고가 들어간 T 셔츠 등 공식 굿즈와 다양한 러닝 상품, 그리고 기념품을 판매합니다. 일본 디자인과는 다른 다채로운 제품도 많이 있으니, 꼭 둘러 주십시오. 매년 늦게 가면 사이즈가 없었다는 의견을 듣고 있으니, 미리 방문하시는 것을 권해드립니다. 단, 대회 당일에는 굿즈 판매가 없습니다. 엑스포 현장에서 구매해 주십시오. <https://goldcoastmarathon.com.au/race-weekend/expo/>

또한 골드코스트 마라톤 대회 공식 굿즈 신청은 사전에 온라인으로도 가능합니다. 사전에 신청하신 분은 아래의 회장 안내도에 따라 받아 주십시오. GCM 오리지널 굿즈는 Collateral 부스에서, 선글라스는 GOODR SUGLASSES 에서, 양말은 FEETURES Sock 에서, 넘버 비브 고정은 BIB SNAPS 에서 각각 받아 주십시오. 불명확한 경우에는 일본·한국 사무국에 연락해 주십시오. (수령 시에는 넘버 비브와 확인서를 제시해 주십시오.)

※ 일부 굿즈는 일본 사무국이 보관하고 있는 경우가 있습니다. 해당 대상자에게는 일본 사무국에서 연락을 드릴 예정입니다.

※ Itab 은 대회 종료 후 약 한 달 정도에 등록된 주소로 직접 우편 발송됩니다..



Race Day(레이스 날)

대회 장소(출발 지점)

출발 지점은 사우스포트 지역(서퍼스 파라다이스에서 북쪽으로 약 5km) 내 골드코스트 고속도로를 따라 두 곳에 마련되어 있습니다. 종목에 따라 출발 지점이 다르므로 반드시 확인해 주시기 바랍니다. 단, 결승 지점은 한 곳으로 지정되어 있습니다.

※대회장까지 택시를 이용하실 경우에는 아래 내용을 기사님께 알려 주시면 보다 원활하게 이동하실 수 있습니다. 대회 당일에는 중간 지점부터 교통 통제가 실시되므로, 가까운 하차 지점에서 내리신 후 도보로 이동하셔야 합니다.

"Take me to the Race precinct of Gold Coast Marathon, please.

I would like to get off on Scarborough Street, either north or south of the Southport Mall (Nerang Street) ".

※한국어가 가능한 자원봉사자는 위 지도에서 빨간색 ○로 표시된 인포메이션 부스(Information Booth)에 상주하고 있습니다. 한국어 지원이 가능한 자원봉사자는 '한국어'라고 적힌 안내 카드를 소지하고 있으니, 도움이 필요하신 경우 언제든지 문의해 주시기 바랍니다.



출발 시간

본인이 참가하는 출발 시간을 반드시 확인해 주시기 바랍니다. 대회 당일에는 출발 시간 1 시간 전까지 대회장에 도착해 주시기 바랍니다. 또한 참가하시는 출발 지점에는 출발 시간 20 분 전까지 도착하여 대기해 주시기 바랍니다. 출발 신호(스타터 피스톨) 후 10 분 이내에 출발하지 않을 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다. 반드시 정해진 시간 내(출발 20 분 전까지)에 본인의 목표 기록에 해당하는 출발 구역으로 이동해 주시기 바랍니다.

※ 다른 종목의 경기가 진행 중일 때에는 도로를 횡단할 수 없는 경우가 있으므로 유의해 주시기 바랍니다.

7 월 4 일(토)

경기	거리	스타트 시간	넘버 비브 색
하프 마라톤	21.0975km	오전 6 시 15 분	노랑
휠체어 10km	10km	오전 9 시 15 분	연한 청록색
10Km 런	10km	오전 9 시 25 분	청록
2Km 주니어 대시	2km	오전 11 시 10 분	보라색
휠체어 5km	5km	오전 11 시 30 분	초록
5km 런	5km	오전 11 시 45 분	핑크

7 월 5 일(일)

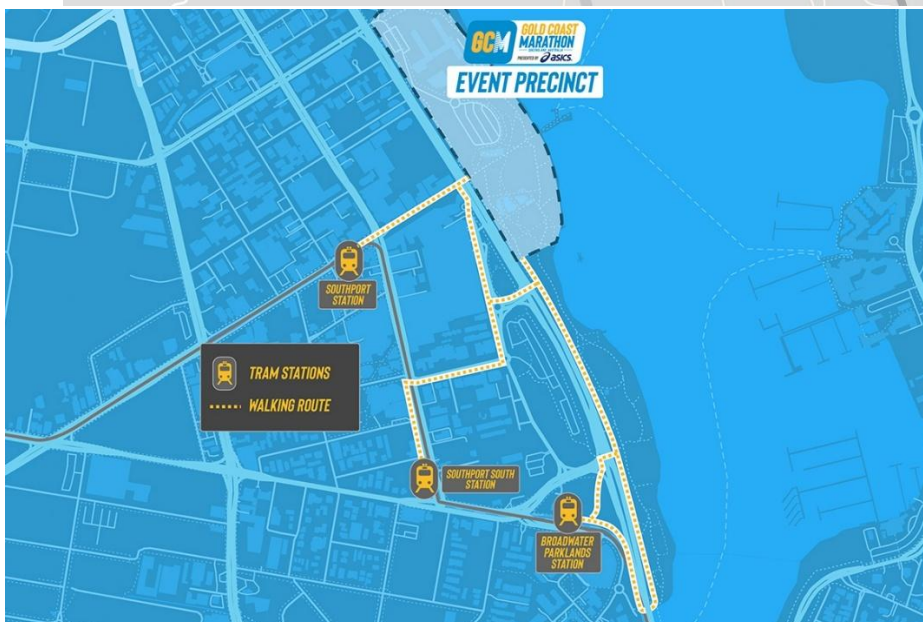
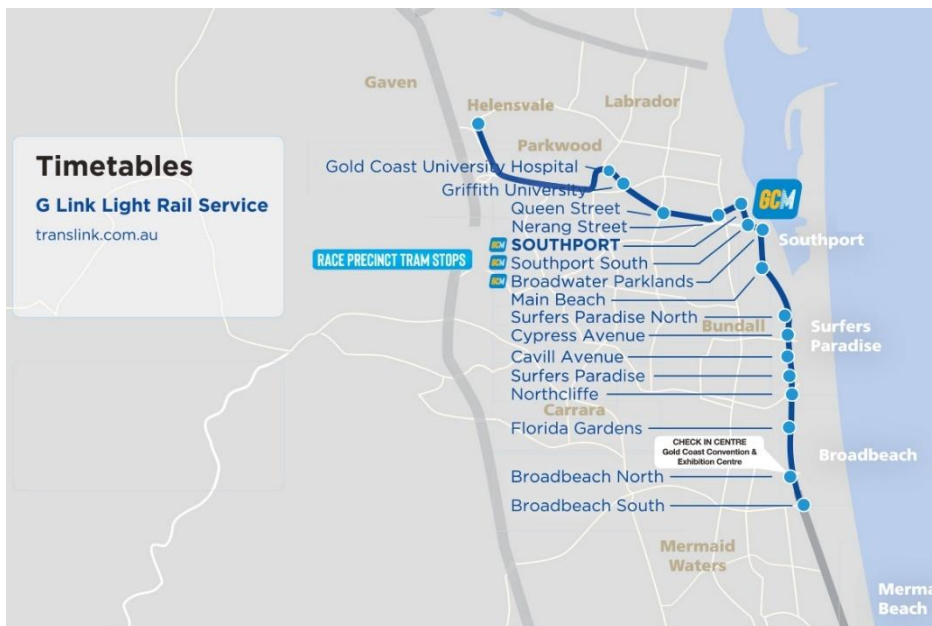
경기	거리	스타트 시간	넘버 비브 색
휠체어풀 마라톤	42.195km	오전 6 시 05 분	오렌지
풀 마라톤	42.195km	오전 6 시 15 분	파랑

대회장으로 가는 라이트레일(G 링크)

- 대회 당일에는 배번호표를 제시하시면 라이트레일(G:link)을 무료로 이용하실 수 있습니다. 7월 4일은 오전 4시부터 오후 2시까지, 7월 5일은 오전 4시부터 오후 3시까지 배번호표를 제시하면 무료로 탑승하실 수 있습니다. 운행 간격은 약 6~7 분입니다. 행사장으로 오실 때에는 Southport Station 또는 Southern Broadwater Parklands 역을 이용해 주시기 바랍니다.

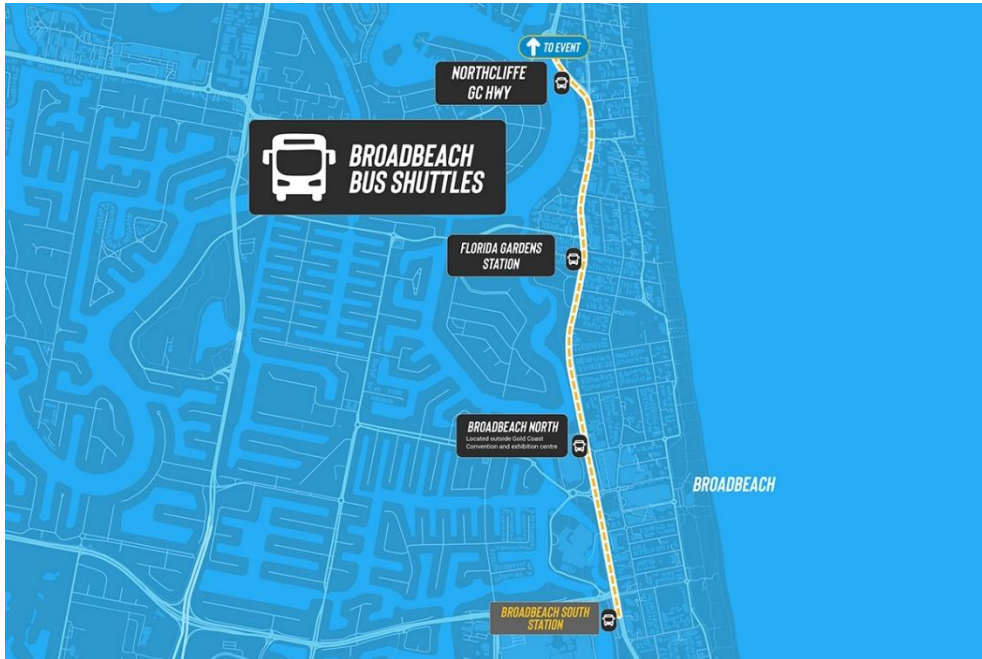
【탑승 시 주의사항】

- 라이트레일은 약 6~8 분 간격으로 운행됩니다.
- 대회 당일에는 수천 명의 참가자가 대회장에 모여 매우 혼잡할 것으로 예상됩니다. 시간에 여유를 두고 이동해 주시기 바랍니다.
- 혼잡 시간대에는 출발 시간이 임박한 참가자가 우선 탑승 대상이 될 수 있습니다. 탑승 시에는 배번호표를 직원에게 제시해 주시기 바랍니다.
- 마라톤 투어 상품을 통해 참가하시는 분은 이용하시는 여행사에 문의해 주시기 바랍니다.

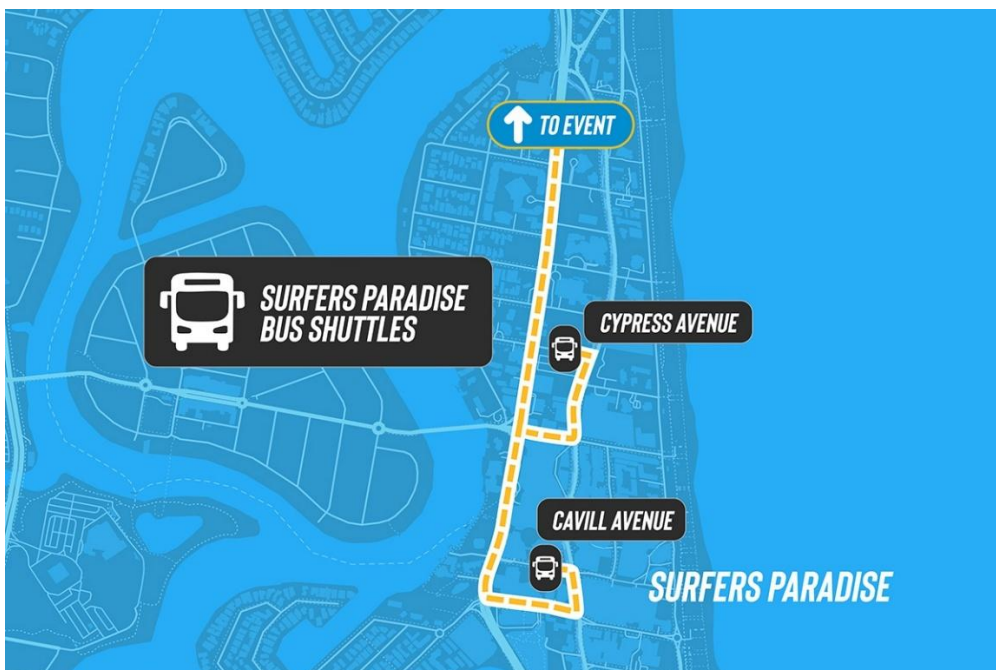


버스

- 대회 전용 셔틀버스는 운행되지 않으므로 일반 노선버스를 이용해 주시기 바랍니다. 버스 이용 시에는 일반 요금이 부과됩니다.
- 라이트레일 혼잡이 예상됨에 따라, 7 월 5 일(일)에 한해 추가 버스가 운행됩니다. Broadbeach 방면에서는 오전 4 시 30 분부터 5 시 30 분까지 운행되며(마지막 버스는 오전 5 시 15 분에 Broadbeach South Tram Station 에서 출발), Broadbeach North, Florida Gardens 및 Northcliffe 에 정차합니다.



Surfers Paradise 방면에서는 오전 4 시 30 분부터 5 시 45 분까지 운행되며(마지막 버스는 오전 5 시 30 분에 출발), Cavill Avenue 와 Cypress Avenue 에서 각각 출발합니다.



짐 보관소 (Bag Drop)

- 7 월 4 일 짐 보관소 운영 시간은 오전 5시부터 오후 1시까지입니다.
- 7 월 5 일 짐 보관소 운영 시간은 오전 5시부터 오후 2시까지입니다.
- 짐 보관소는 참가 종목별로 구분되어 운영됩니다. 참가하시는 종목의 짐 보관소에 짐을 맡겨 주시기 바랍니다. 짐은 레이스 키트 수령 시 제공되는 스트링백에 넣어 맡겨 주십시오. 또한 가방에 성함과 배번 번호가 기재되어 있는지 확인해 주시기 바랍니다. 귀중품은 보관해 드리지 않으며, 분실 또는 도난에 대해서는 책임지지 않으니 양해 부탁드립니다.
- 짐을 찾으실 때에는 배번호표를 제시해 주시기 바랍니다. 짐 수령은 반드시 운영 시간 내에 완료해 주십시오.
- 운영 시간 이후에도 찾아가지 않은 짐은 분실물로 처리되어 인포메이션 부스(Information Booth)에서 보관됩니다. 또한 대회 주최 측은 분실 또는 도난에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다. 행사장 내 혼잡이 예상되므로 시간에 여유를 두고 이용해 주시기 바랍니다.
- 출발 지점 또는 코스 상에 버려진 의류 등은 수거 후 자선단체에 기부됩니다.

화장실

화장실은 대회장 내 출발선 주변 및 회복 구역 인근에 설치되어 있습니다. 자세한 위치는 코스 지도를 참고해 주시기 바랍니다.

기록 측정

- 골드코스트 마라톤은 WA(World Athletics) 및 AIMS 규정에 따라 운영됩니다.
- 대회 기록은 배번호표 뒷면에 부착된 기록 측정 칩(ChronoTrack B-Tag)을 통해 측정됩니다. 정확한 기록 측정을 위해 배번호표는 티셔츠 또는 재킷의 가슴 부분에 안전핀으로 네 모서리를 고정하여 착용해 주시기 바랍니다. 또한 배번호표 위를 겹옷, 허리 벨트 또는 물병 등으로 가리지 않도록 주의해 주십시오. 배번호표를 구부리거나 말아서 보관하는 것도 삼가 주시기 바랍니다.
- 골인 후에는 기록 측정 칩을 반납하실 필요가 없습니다.
- 공식 기록은 WA 규정에 따라 건 타임(Gun Time) 을 기준으로 인정 및 집계됩니다.
- 본 대회에서는 건 타임(Gun Time) 과 넷 타임(Net Time) 을 모두 측정합니다. 건 타임은 출발 신호(스타터 피스틀) 후 결승선을 통과한 시점을 기준으로 하며, 넷 타임은 참가자가 출발선을 통과한 시점부터 결승선을 통과할 때까지의 실제 주행 시간을 의미합니다.

코스 내 유의사항

- 본 대회에서는 각 종목별로 허용된 장비만 사용할 수 있으며, 사전 서면 승인 없이 보조 장비 또는 레크리에이션용 이동 수단(롤러블레이드, 롤러스케이트, 자전거, 노르딕 워킹 폴 등)을 사용하는 것은 모든 종목에서 금지됩니다.
- 반려동물을 포함한 동물을 동반하여 참가하는 것은 모든 종목에서 금지되어 있습니다.
- 경기용 휠체어는 휠체어 마라톤 종목에서만 사용할 수 있습니다. 안전상의 이유로 그 외 종목에는 참가하실 수 없는 점 양해 부탁드립니다. 일반 휠체어 이용자는 휠체어 종목을 제외한 다른 종목에 참가하실 수 있습니다.
- 일반 휠체어 참가자의 경우, 다른 참가자와의 혼잡이나 예기치 못한 접촉으로 인한 사고를 예방하기 위해 안전 관리에 각별히 유의해 주시기 바랍니다. 넘어짐이나 충돌 위험을 줄이기 위해 출발 구역의 가장 뒤쪽에서 출발해 주시고, 안전 확보를 위해 휠체어에 깃발을 부착해

주시기 바랍니다.

- 시각장애인 등 장애인 참가자와 가이드 러너(동반자)의 참가를 위해서는 사전 신청이 필요합니다. 자세한 사항은 사전에 대회 사무국으로 문의해 주시기 바랍니다.
- 유모차를 이용한 참가자는 5km 펀런(Fun Run)에 한해 참가할 수 있습니다. 어린이를 유모차에 태우고 참가하실 경우에는 참가자 그룹의 가장 뒤쪽에서 출발해 주시기 바랍니다. 유모차에 탑승한 어린이는 무료로 참가할 수 있으며, 반드시 동반 보호자와 함께 참가 신청서에 등록해 주셔야 합니다. 다만 어린이가 직접 걷거나 달릴 예정이거나 참가 기념품 수령을 원하는 경우에는 별도의 참가 신청 및 참가비 납부가 필요합니다.
- 2km 주니어 대시(Junior Dash)에서는 보호자의 동반이 허용됩니다. 11 세 이하 어린이는 반드시 보호자와 함께 참가해야 합니다. 보호자가 반드시 함께 달릴 필요는 없으나, 출발 전과 골인 후에는 반드시 어린이와 동행해 주시기 바랍니다. 동반 예정인 보호자는 사전에 동반자 등록을 완료해 주시기 바랍니다. 등록된 동반자에게는 출입 패스가 제공되며, 패스가 없는 경우 레이스 구역에 입장하거나 참가할 수 없습니다.

레이스 에티켓 준수 안내

안전하고 즐거운 골드코스트 마라톤 2026 을 위해 참가자 여러분의 협조를 부탁드립니다.

- 코스 내에서는 긴급 안내 방송이나 안전 관련 공지가 전달될 수 있으므로, 휴대용 음악 플레이어(iPod, MP3 플레이어 등) 및 헤드폰 사용은 자제해 주시기 바랍니다. 주변 소리를 들을 수 있는 골전도 이어폰 사용을 권장합니다.
- 대회 진행 중에는 주최 측 운영요원 및 구급대원의 안내와 지시에 따라 주시기 바랍니다.
- 본인의 예상 기록과 주행 능력에 맞는 출발 구역에 위치해 주시기 바랍니다. 빠른 참가자의 주행을 방해하지 않도록 협조해 주시기 바랍니다. 다른 참가자와 함께 출발하기를 원하시는 경우에는 더 늦은 출발 그룹에 맞춰 주시기 바랍니다.
- 코스에서는 빠른 참가자가 오른쪽에서 추월할 수 있습니다. 추월이 원활하게 이루어질 수 있도록 오른쪽 공간을 확보하고 왼쪽으로 주행해 주시기 바랍니다.
- 코스 상에서는 갑자기 멈추거나 진행 방향을 급격히 변경하지 않도록 주의해 주시기 바랍니다.
- 5km 펀런(Fun Run)에 참가하여 걷는 분들은 출발 구역의 뒤쪽에서 출발해 주시기 바랍니다.
- 레이스 중에는 다른 참가자들을 배려하며 모두가 안전하고 즐겁게 대회를 즐길 수 있도록 협조해 주시기 바랍니다.

기상 상황에 따른 운영 방침

러너의 안전을 최우선으로 고려하여, 기온이 지나치게 높거나 기타 이상 기상 현상이 예상될 경우 대회가 취소되거나 일부 종목이 축소 운영될 수 있습니다. 이러한 결정은 Sport Medicine Australia 의 가이드라인에 따라 이루어집니다. 참가자 여러분께서도 당일의 기상 상황과 자신의 건강 상태를 충분히 고려하여 적절히 대응해 주시기 바랍니다. 또한 풀 마라톤 코스에서는 5km 마다 설치된 급수소(Aid Station)에 열지수(WBGT: 습구흑구온도)가 표시됩니다. 열사병 등 온열질환 예방을 위해 해당 정보를 수시로 확인해 주시기 바랍니다.

깃발 색	WBGT 지수	컨디션	주의 사항
흰색	21 이하	양호 - 레이스를 계속해 주십시오	레이스를 계속해 주십시오
녹색	21-25	주의 - 주의가 필요함	충분한 수분 섭취에 신경 써 주십시오
오렌지	25-28	경고 - 열사병 위험은 중간 정도	충분히 수분을 보충하고, 속도를 늦추세요
빨강	28-30	엄중 경고 - 열사병 위험이 매우 높다	충분히 수분을 보충하고, 속도를 늦추는 것을 강력히 권합니다
검정	30 이하	위험 - 생명에 관련된 상황	경기를 중단해 주십시오

스포츠 음료

Fixx Nutrition 은 골드코스트 마라톤의 공식 스포츠 음료입니다. 이 음료는 체내 수분과 운동 중 손실된 전해질을 신속하게 보충할 수 있도록 개발된 트로피컬 맛의 스포츠 음료입니다. 참가자 여러분은 코스 내 각 급수소(Refreshment Station)와 결승 후 회복 구역에서 Fixx Nutrition 을 이용하실 수 있습니다. 또한 물이 제공되는 워터 스테이션도 운영됩니다. 코스 내에서는 별도의 음식이 제공되지 않으므로, 에너지 젤 등 보충 식품이 필요하신 분은 직접 준비해 주시기 바랍니다.

의료 지원 및 응급 처치

응급 상황에 대비하여 구급차가 코스 및 회복 구역에 배치되어 있습니다. 의료 지원이 필요하신 경우에는 가까운 운영요원에게 알려 주시기 바랍니다. 코스에는 최종 참가자 뒤를 따라 이동하는 공식 차량(Sweep Vehicle)이 운영됩니다. 레이스를 중도 포기하실 경우에는 각 급수소 운영요원 또는 공식 차량 관계자에게 기권 의사를 알려 주시기 바랍니다. 이후 공식 차량을 통해 결승 구역까지 이동하실 수 있습니다. 만일의 상황에 대비하여 가족이나 지인과의 만남 장소는 회복 구역 외부에 미리 정해 두실 것을 권장합니다.

흡연

퀸즐랜드주 관련 법규에 따라 대회장 및 레이스 코스 내에서는 흡연이 엄격히 금지되어 있습니다.

리커버리 구역

- 결승선을 통과한 후에는 참가자 전용 회복 구역(Recovery Area)으로 안내됩니다. 회복 구역에서는 과일, 물, 스포츠 음료 등 다양한 음료와 간식이 제공됩니다. 완주 메달(전 종목)과 완주 티셔츠(풀 마라톤, 하프 마라톤, 10km 런)는 이 구역에서 수령하실 수 있습니다. 또한 회복 구역은 재입장이 불가능하오니 유의해 주시기 바랍니다.
- 회복 구역은 레이스 참가자에 한해 입장할 수 있습니다. 단, 주니어 대시(Junior Dash)의 경우 참가자의 보호자를 위한 출입 패스가 제공됩니다. 해당 패스는 레이스 키트 수령 시 엑스포에서 배부되며, 참가자 1인당 보호자 1인에게 제공됩니다.

레이스 결과 확인

골드코스트 마라톤에서는 공식 모바일 앱을 통해 모든 레이스 결과를 실시간으로 확인하실 수 있습니다. 앱은 영어로 제공되며, 앱 스토어에서 'GOLD COAST MARATHON' 을 검색하여 다운로드한 후 이용해 주시기 바랍니다.

Apple <https://apps.apple.com/us/app/gold-coast-marathon/id6449015894>

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=nz.netproject.gcmarathon&pli=1>

인포메이션 부스

- 인포메이션 부스(Information Booth)는 7 월 4 일(토)과 7 월 5 일(일) 동안 대회장 내에 운영됩니다. 이곳에서는 대회 관련 문의, 기록 확인, 분실물 문의 등 각종 안내 서비스를 제공하고 있습니다.
- 또한 완주 기록을 확인할 수 있는 컴퓨터가 설치되어 있어, 결승 후 직접 기록을 조회하실 수 있습니다.

음식 및 음료 판매

간식과 음료는 7 월 4 일(토)과 7 월 5 일(일) 오전 6 시부터 대회장 이벤트 광장에서 판매됩니다.

10, 20 & 30 Year Club Tent

10 Year Club, 20 Year Club 및 30 Year Club 대상자에게서는 아쿠아틱 센터(Aquatic Centre) 동쪽에 위치한 Legends Clubhouse 에서 기념 폴로셔츠와 증명서를 수령해 주시기 바랍니다. 또한 트로피는 20 Year Club 및 30 Year Club 대상자에게만 제공됩니다.자세한 내용은 대상자에게 별도로 제공되는 안내문을 확인해 주시기 바랍니다.

코스 내 안전 수칙

참가하시는 종목의 코스는 사전에 코스 지도를 통해 확인해 주시기 바랍니다. 교차로와 코너 구간에는 안내 표지판이 설치되어 있으며 운영요원이 배치되어 있지만, 참가자 여러분께서도 안전에 각별히 유의해 주시기 바랍니다.

대회 코스 내 일반 차량의 통행은 통제되지만, 대회 운영 차량이나 긴급 차량 등 일부 차량은 통행할 수 있습니다. 또한 응급 상황으로 인해 긴급 차량이 코스에 진입하는 경우에는 경찰 및 대회 운영요원의 안내와 지시에 따라 주시기 바랍니다.

※ 골드코스트 마라톤은 WA(World Athletics) 및 AIMS 규정에 따라 운영됩니다.

일본·한국 사무국 주최 프로그램 안내

일본·한국 사무국에서는 일본 및 한국 참가자 간의 교류를 활성화하고, 골드코스트에서의 체류를 더욱 즐겁게 즐기실 수 있도록 다양한 프로그램과 이벤트를 운영하고 있습니다.

각 프로그램 및 이벤트에 대한 자세한 내용은 공식 SNS 를 통해 확인해 주시기 바랍니다.

【모닝런】

7 월 4 일(토) 오전 7 시부터

서퍼스 파라다이스에서 활동 중인 러닝 인플루언서 3 명과 Runner Pulse 편집장이 함께하는 모닝 런 이벤트를 개최합니다.해변에서 가벼운 스트레칭을 한 뒤, 아름다운 해안가를 따라 함께 달리는 프로그램입니다.

별도의 사전 신청 없이 누구나 자유롭게 참가하실 수 있으며, 집결 장소로 직접 와 주시면 됩니다.

【집결 장소】

서퍼스 파라다이스 중심부에 위치한 카빌 몰 비치사이드(Cavill Mall Beachside)

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026 레이스 가이드(일본어판)

※ 우천 시에는 행사가 취소됩니다. 취소 여부는 인스타그램 등 공식 SNS 를 통해 안내해 드릴 예정입니다.

【Japan&Korea 텐트】

7 월 4 일(토) 오전 5 시부터 오후 12 시 반까지

7 월 5 일(일) 오전 5 시부터 오후 1 시 30 분까지

일본 및 한국 참가자를 위한 전용 텐트입니다. 물과 환복 공간이 마련되어 있어 편리하게 이용하실 수 있습니다.

<이용 시 유의사항>

- 식사는 텐트 인근에서 판매되는 음식과 음료를 구입하여 텐트 내에서 드실 수 있습니다. 단, 텐트 내부에서는 음식 및 음료를 판매하지 않습니다.
- 짐 보관은 공식 짐 보관소와 동일하게 레이스 키트와 함께 제공된 가방 1 개에 한해 가능합니다. 귀중품이나 파손 우려가 있는 물품은 보관하실 수 없습니다. 또한 맡기신 짐은 반드시 본인이 직접 찾아가셔야 하므로 수령 시 착오가 없도록 주의해 주시기 바랍니다.운영요원이 상주하고 있으나 보안이 완벽하게 보장되지는 않으므로, 가능하면 공식 짐 보관소(Bag Drop)를 이용해 주시기 바랍니다.

※ 이용을 원하시는 경우 사전 신청이 필요합니다. 신청은 아래 사이트에서 가능합니다.

<https://gcmjapan.square.site/>

※ 입장 시에는 사전에 발급된 티켓을 반드시 지참해 주시기 바랍니다.

【애프터 파티】

일본 및 한국 참가자들이 함께 교류할 수 있는 애프터 파티를 개최합니다.

레이스를 마친 참가자들이 완주의 기쁨을 함께 나누고, 러닝 정보를 교환하며 편안한 시간을 보낼 수 있는 자리입니다. 또한 Yuki Kawauchi 를 비롯한 엘리트 러너와 러닝 인플루언서들도 참석할 예정이오니 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

개최 일시: 7 월 5 일(일) 오후 4 시 15 분부터(1 시간 30 분 예정)

장소 : Sandbar, Surfers Paradise

52 Esplanade, Surfers Paradise QLD 4217

Tel: 07 5635 8387

<https://sandbargc.com>

참가비: 성인: A\$100 어린이(5~12 세): A\$60

- 가벼운 식사와 음료 1 잔이 제공됩니다. (추가 음료는 개별 구매)
 - 경품 추첨 이벤트가 진행될 예정입니다.
 - 동반자도 함께 신청해 주시기 바랍니다.
 - 미취학 아동은 무료로 참가할 수 있습니다. 중학생 이상은 성인 요금이 적용됩니다.
- ※ 본 행사에 참가하시려면 사전 신청이 필요합니다. 신청은 아래 사이트에서 가능합니다.

<https://gcmjapan.square.site/>

※ 입장 시에는 사전에 발급된 티켓을 반드시 지참해 주시기 바랍니다.

After Race (레이스 후)

레이스 사진 및 영상 판매

대회 공식 사진 및 영상 촬영은 Marathon-Photos.com 이 담당합니다. 촬영은 코스 곳곳과 결승 구역에서 진행되므로, 배번호표가 잘 보일 수 있도록 가슴 부분에 부착해 주시기 바랍니다.

사진 및 영상 관련 신청과 설정 변경은 참가자 본인의 확인 번호(Confirmation Number)와 이메일 주소를 이용하여 My Entry Update 에서 진행하실 수 있습니다.

완주증

완주증은 대회 종료 후 대회 공식 홈페이지(영문)에서 무료로 다운로드하실 수 있습니다.

※다운로드 방법

공식 홈페이지 → Results → 2026 Results → Click Here → 이름(영문) 검색 → Click to download your certificate (PDF)

또는 My Entry Update 를 통해서도 다운로드하실 수 있습니다.

ASICS Gold Coast Marathon 풀 마라톤

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 5 일 (일)	오전 6 시 15 분	6 시간 40 분	파랑

출발선 안내

- 참가하시는 출발 시간을 확인하시고, 지정된 출발 구역에 출발 시간 20 분 전까지 도착하여 대기해 주시기 바랍니다.
- 출발 신호(스타터 피스톨) 후 일정 시간 내에 출발하지 못한 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다.
- 엘리트 선수는 이름이 크게 표시되고 번호가 작게 인쇄된 배번호를 착용합니다. 또한 우선 출발 대상임을 나타내는 식별 스티커가 부착되어 있습니다.
- 일반 참가자는 사전에 제출한 예상 완주 기록에 따라 배번호에 A, B, C, D 등의 그룹 표시가 부여됩니다. 출발 구역은 해당 그룹에 따라 배정됩니다.
※ 배정된 출발 구역 변경을 원하시는 경우, 참가 등록 확인 장소인 엑스포(EXPO)에서 현장 직원의 안내에 따라 변경하실 수 있습니다.
- 본 대회는 많은 참가자의 안전과 원활한 운영을 위해 웨이브 스타트(Wave Start) 방식을 적용합니다. 각 웨이브의 위치는 현장 표지판으로 안내되오니 지정된 구역에서 대기해 주시기 바랍니다.
- 현장 안내 방송은 영어로 진행됩니다. 원활한 출발을 위해 안내 방송에 귀 기울여 주시기 바랍니다. 각 웨이브 출발 시에는 스타트 건이 발사됩니다.

Zone	골 예측 시간	
S	시드 러너	Wave1 오전 6 시 15 분
P	우선 스타트 A & B	
A	3:20 이내	
B	3:20 ~ 3:50	Wave2 : 오전 6 시 25 분
C	3:50 ~ 4:20	Wave3 : 오전 6 시 35 분
D	4:20 ~ 5:00	Wave4 : 오전 6 시 45 분
E	5:00 ~ 6:40	



관문 제한 시간

- 각 종목에는 관문 제한 시간이 설정되어 있습니다. 제한 시간이 지나면 교통 통제가 순차적으로 해제되므로, 참가자가 지정된 관문을 제한 시간 내에 통과하지 못한 경우 대회 운영요원이 참가자의 안전을 고려하여 레이스 중단을 요청할 수 있습니다.
- 또한 마지막 관문을 통과하였더라도 결승선을 제한 시간 이후에 통과한 경우에는 완주로 인정되지 않습니다.제한 시간을 초과한 참가자의 기록은 대회 공식 홈페이지 결과 페이지에 DQ(Disqualified, 실격) 로 표시됩니다.

KM	TIME	KM	TIME	KM	TIME	KM	TIME
0	6:55:00	11	8:36:45	22	10:18:30	33	12:00:15
1	7:04:15	12	8:46:00	23	10:27:45	34	12:09:30
2	7:13:30	13	8:55:15	24	10:37:00	35	12:18:45
3	7:22:45	14	9:04:30	25	10:46:15	36	12:28:00
4	7:32:00	15	9:13:45	26	10:55:30	37	12:37:15
5	7:41:15	16	9:23:00	27	11:04:45	38	12:46:30
6	7:50:30	17	9:32:15	28	11:14:00	39	12:55:45
7	7:59:45	18	9:41:30	29	11:23:15	40	13:05:00
8	8:09:00	19	9:50:45	30	11:32:30	41	13:14:15
9	8:18:15	20	10:00:00	31	11:41:45	42	13:23:30
10	8:27:30	21	10:09:15	32	11:51:00	42.2	13:25:18

페이스 러너(Pace Runner)

풀 마라톤과 하프 마라톤에는 목표 기록 달성을 지원하기 위해 페이스 러너(Pace Runner)가 배치됩니다.페이스 러너는 출발 구역부터 눈에 잘 띄는 헬륨 풍선을 머리 위로 들고 있으며, "Pace Runner"라고 표시된 러닝 셔츠를 착용하고 있습니다. 또한 셔츠 뒷면에는 목표 기록이 표시되어 있어 쉽게 확인하실 수 있습니다.참가자들은 자신의 목표 기록에 맞는 페이스 러너와 함께 달릴 수 있습니다.각 목표 기록 그룹에는 최소 2 명의 페이스 러너가 배치됩니다. 한 명은 그룹의 선두에서 건 타임(Gun Time) 기준으로 주행하며, 다른 한 명은 그룹의 후미에서 넷 타임(Net Time) 기준으로 주행합니다.

마라톤용 풍선 색상

2 시간 50 분	연보라	3 시간 40 분	흰색	4 시간 45 분	연두색
3 시간	하늘색	3 시간 50 분	빨강	5 시간	보라색
3 시간 10 분	파랑	4 시간	검정	5 시간 30 분	흰색
3 시간 20 분	핑크	4 시간 15 분	노란색	6 시간	녹색
3 시간 30 분	녹색	4 시간 30 분	오렌지	CHASER 6 시간 40 분	파랑



스플릿 타임(실시간 기록 확인)

풀 마라톤 코스에는 5km, 10km, 15km, 20km, 하프 지점(21.1km), 25km, 30km, 35km, 40km 에 기록 측정 매트가 설치되어 있습니다. 정확한 기록 측정을 위해 반드시 측정 매트 위를 통과해 주시기 바랍니다. 각 측정 지점에는 건 타임(Gun Time)을 표시하는 시계가 설치되어 있어 현재 경과 시간을 확인하실 수 있습니다. 또한 공식 모바일 앱을 통해 각 구간의 스플릿 타임을 실시간으로 확인하실 수 있습니다.

급수소 (Aid Stations)

- 풀 마라톤 코스에는 5km 간격으로 총 8 개의 급수소(Refreshment Station)가 설치되며, 이곳에서는 스포츠 음료와 물이 제공됩니다. 또한 각 급수소 사이에는 물만 제공하는 워터 스테이션(Water Station)이 설치되며, 총 8 곳이 운영됩니다. 워터 스테이션은 2.5km 지점부터 시작됩니다.
- 급수소에서는 풀 마라톤 참가자 중 시드 선수(Seeded Runner) 및 우선 출발 A 그룹 참가자를 대상으로 개인 보급 음료(Personal Refreshments)를 제공하고 있습니다. 개인 보급 음료는 5km 간격으로 설치된 8 개 급수소에 배치할 수 있습니다. 자세한 내용은 골드코스트 마라톤 공식 안내를 참고해 주시기 바랍니다.

<https://goldcoastmarathon.com.au/race-weekend/aid-stations-personal-refreshments>

<개인 보급 음료(Personal Refreshments) 접수 방법>

- 레이스 키트를 수령한 후, 엑스포(EXPO) 내에 마련된 개인 보급 음료 접수 부스(Personal Refreshments Expo Booth)에 음료를 맡겨 주시기 바랍니다.
- 접수 시간은 7월 4일(토) 오전 10시부터 오후 3시까지입니다. 음료 용기에는 아래 정보를 반드시 기재해 주십시오.
 - 성명(영문 전체 이름)
 - 배번 번호(Bib Number)
 - 배치 희망 지점(예: 5km, 10km 등)
 - 성별(Male 또는 Female)
- 리본이나 색상 표시 등을 활용하여 본인의 음료를 쉽게 식별할 수 있도록 해 주시기 바랍니다.
- 금속 또는 유리 재질의 용기는 안전상의 이유로 사용할 수 없습니다.
- 음료 용기는 내용물이 새지 않는 형태여야 하며, 높이는 30cm 이하이어야 합니다.

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026 레이스 가이드(일본어판)

- 대회 주최 측에서는 코스 내에서 별도의 음식물을 제공하지 않습니다. 에너지 젤 등 개인 보급 식품을 휴대하는 것은 가능하나, 코스 내에 쓰레기를 버리는 행위는 금지되어 있습니다. 발생한 쓰레기는 반드시 지정된 장소에 버리거나 직접 가져가 주시기 바랍니다.

셀프 서비스

15km 지점부터 순차적으로 설치되는 각 스테이션에는 셀프 서비스 테이블(Self-Service Table)이 마련되어 있으며, 참가자들은 반창고와 바셀린을 자유롭게 사용할 수 있습니다. 또한 물집(마찰 상처) 예방을 위한 스포츠 테이프도 비치되어 있습니다.

상금 및 상품 (남녀 모두)

순위	상금
종합 1 위	25,000 호주 달러
종합 2 위	10,000 호주 달러
종합 3 위	5,000 호주 달러
종합 4 위	2,500 호주 달러
종합 5 위	1,250 호주 달러

- 남자 및 여자 각각의 기존 대회 최고 기록(남자 2 시간 7 분 33 초, 여자 2 시간 24 분 22 초)을 경신한 선수에게는 별도로 A\$5,000 의 보너스가 지급됩니다. (복수의 선수가 기록을 경신한 경우, 우승자 1 인에게만 적용됩니다)

연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)

- 18~24 세 이후 매 5 세마다. 최고령 그룹: 100 세 이상
- 연령별 카테고리 각각 1 위에게는 트로피가 대회 종료 후 발송됩니다.

완주자 기념품

- 완주하신 참가자에게는 회복 구역에서 완주 메달, 완주 티셔츠, 소정의 기념품이 제공됩니다.
- 완주 티셔츠는 사전에 선택하신 사이즈로 제공되며, 준비 수량이 한정되어 있어 일부 사이즈는 조기 품절될 수 있습니다. 이 경우에도 1 장씩 수령해 주시기 바랍니다. 또한 대회 종료 후에는 티셔츠의 추가 발송이나 교환이 불가하오니 양해 부탁드립니다.

시상식

7 월 5 일 오전 9 시 40 분부터 메인 스테이지에서 남녀 종합 1 위부터 3 위까지 시상식이 진행됩니다.

코스

코스는 사전 공지 없이 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 대회 공식 홈페이지(영문)

<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps> 에서 확인하시거나, 엑스포(EXPO) 내 안내 부스를 이용해 주시기 바랍니다.

해당 부스에서는 코스 영상 안내와 함께 화장실 및 구호소 위치도 확인하실 수 있습니다.

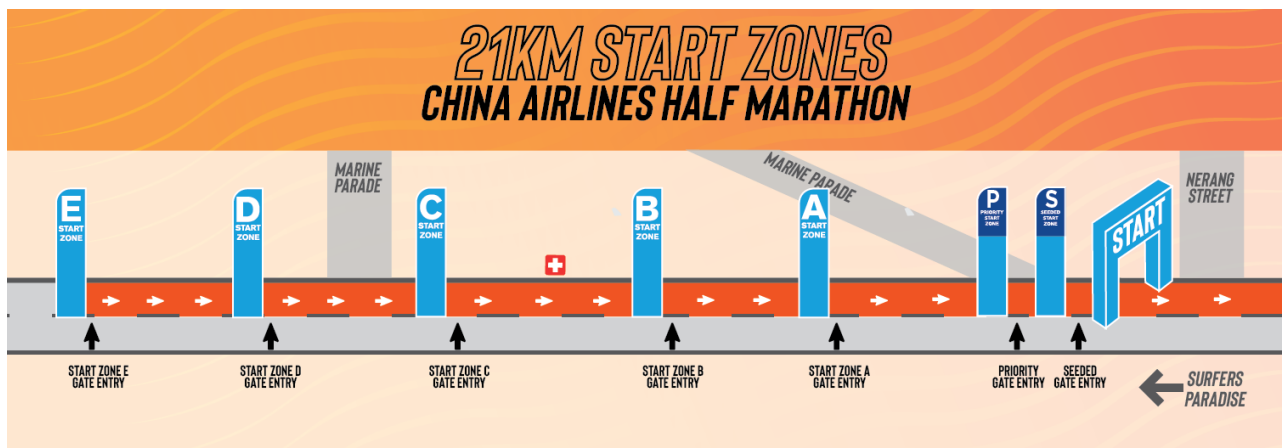
China Airline Half Marathon 하프 마라톤

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 4 일(토)	오전 6 시 15 분	3 시간 20 분	노랑

출발선

- 참가하시는 출발 시간을 확인하시고, 지정된 출발 구역에 출발 시간 20 분 전까지 도착하여 대기해 주시기 바랍니다.
 - 출발 신호(스타터 피스톨) 이후 정해진 시간 내에 출발 지점에 도착하지 못한 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다.
 - 엘리트 러너는 이름이 크게 표시되고 번호가 작게 표기된 배번호표를 착용합니다. 또한 우선 출발 대상임을 구분하기 위한 스티커가 부착되어 있습니다.
 - 일반 러너는 사전에 신고된 예상 완주 기록에 따라 배번호표에 A, B, C, D 그룹이 표시됩니다. 출발 지점에서는 해당 알파벳에 따라 출발 구역이 지정됩니다.
- ※ 원하시는 출발 구역과 다를 경우, 현장 등록 장소인 엑스포(EXPO)에서 운영요원의 안내에 따라 변경하실 수 있습니다.

Zone	골 예측 시간
S	시드 러너
P	우선 스타트
A	1:50 이내
B	1:50 ~ 2:00
C	2:00 ~ 2:10
D	2:10 ~ 2:20
E	2:20 ~ 3:20



관문 제한 시간

- 각 종목에는 관문 제한 시간이 설정되어 있습니다. 제한 시간이 지나면 교통 통제가 순차적으로 해제되므로, 참가자가 지정된 관문을 제한 시간 내에 통과하지 못한 경우 대회 운영요원이

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026 레이스 가이드(일본어판)

참가자의 안전을 고려하여 레이스 중단을 요청할 수 있습니다.

- 또한 마지막 관문을 통과하였더라도 결승선을 제한 시간 이후에 통과한 경우에는 완주로 인정되지 않습니다.제한 시간을 초과한 참가자의 기록은 대회 공식 홈페이지 결과 페이지에 DQ(Disqualified, 실격) 로 표시됩니다.

KM	TIME	KM	TIME
0	6:35:00	11	8:08:30
1	6:43:30	12	8:17:00
2	6:52:00	13	8:25:30
3	7:00:30	14	8:34:00
4	7:09:00	15	8:42:30
5	7:17:30	16	8:51:00
6	7:26:00	17	8:59:30
7	7:34:30	18	9:08:00
8	7:43:00	19	9:16:30
9	7:51:30	20	9:25:00
10	8:00:00	21	9:33:30
		21.1	9:34:20

페이스 러너(Pace Runner)

풀 마라톤과 하프 마라톤에서는 목표 기록 달성을 지원하기 위해 페이스 러너(Pace Runner)를 배치하고 있습니다.페이스 러너는 출발 지점에서 눈에 잘 띄는 헬륨 풍선을 들고 있으며, “Pace Runner”라고 표기된 러닝 셔츠를 착용합니다. 또한 셔츠 뒷면에는 목표 기록이 표시되어 있어 참가자들이 쉽게 확인할 수 있습니다.페이스 러너는 각 목표 기록 그룹별로 최소 2 명이 배치되며, 한 명은 그룹의 선두에서 건 타임(Gun Time) 기준으로, 다른 한 명은 그룹의 후미에서 넷 타임(Net Time) 기준으로 함께 달립니다.

하프 마라톤용 풍선 색상

1 시간 24 분	하늘색	1 시간 50 분	빨강	2 시간 20 분	오렌지
1 시간 30 분	파랑	2 시간	검정	2 시간 30 분	핑크
1 시간 40 분	녹색	2 시간 10 분	노랑	CHASER 3 시간 20 분	보라색



급수소 (Aid Stations)

- 하프 마라톤 코스에는 5km, 10km, 15km, 20km 지점에 리프레시먼트 스테이션(Refreshment Station)이 설치되며, 이곳에서는 스포츠 음료와 물이 제공됩니다. 또한 2.5km, 7.5km, 12.5km, 17.5km 지점에는 물만 제공되는 워터 스테이션(Water Station)이 설치됩니다.
- 대회 주최 측에서는 코스 내에서 별도의 음식물을 제공하지 않습니다. 개인 보급 식품을 휴대하는 것은 가능하나, 코스 내 쓰레기 투기는 금지되어 있으므로 반드시 지정된 장소에 버리거나 직접 회수해 주시기 바랍니다.

셀프 서비스

하프 마라톤 코스 11.5km 지점에 설치된 스테이션에는 셀프 서비스 테이블(Self-Service Table)이 마련되어 있으며, 참가자들은 반창고와 바셀린을 자유롭게 사용할 수 있습니다. 또한 물집(마찰 상처) 예방을 위한 스포츠 테이프도 비치되어 있습니다.

상금 및 상품 (남녀 모두)

순위	상금
종합 1 위	10,000 호주 달러
종합 2 위	5,000 호주 달러
종합 3 위	2,500 호주 달러

남자 및 여자 각각의 기존 대회 최고 기록(남자 1 시간 01 분 08 초, 여자 1 시간 06 분 39 초)을 경신한 선수에게는 별도로 A\$2,000 의 보너스가 지급됩니다.

연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)

- 15~17 세, 18~20 세, 이후 매 5 세마다. 최고령 그룹: 100 세 이상
- 연령별 카테고리 각각 1 위에게는 트로피가 대회 종료 후 발송됩니다.

완주자 기념품

- 완주하신 참가자에게는 회복 구역에서 완주 메달과 완주 티셔츠가 제공됩니다.
- 완주 티셔츠는 사전에 선택하신 사이즈로 제공되며, 준비 수량이 한정되어 있어 일부 사이즈는 조기 품절될 수 있습니다. 이 경우에도 1 장씩 수령해 주시기 바랍니다. 또한 대회 종료 후에는 티셔츠의 추가 발송 및 교환이 불가하오니 양해 부탁드립니다.

시상식

7 월 4 일 오전 8 시 45 분부터 메인 스테이지에서 남녀 종합 1 위부터 3 위까지 시상식이 진행됩니다.

코스

코스는 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 대회 본부 홈페이지(전부

영어/<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps>)에서 확인하시거나, 엑스포 내 안내

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026 레이스 가이드(일본어판)

부스에서 확인해 주십시오. 여기에서는 영상 소개와 화장실, 구호소 위치를 확인하실 수 있습니다.

Wheelchair Marathon&10km 휠체어 풀 마라톤 & 10km & 5km 레이스

휠체어 풀 마라톤

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 5 일 (일)	오전 6 시 05 분	6 시간 45 분	오렌지

휠체어 10 km

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 4 일(토)	오전 9 시 15 분	1 시간 45 분	연한 청록색

휠체어 5 km

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 4 일(토)	오전 11 시 30 분	50 분	녹색

출발선

- 참가하시는 출발 시간을 확인하시고, 지정된 출발 구역에 출발 시간 20 분 전까지 도착하여 대기해 주시기 바랍니다.
- 출발 신호(스타터 피스틀) 이후 일정 시간 내에 출발 지점에 도착하지 못한 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다.

관문 제한 시간

- 각 레이스마다 제한 시간이 정해져 있습니다. 제한 시간을 초과하면 교통 규제가 해제되므로, 참가자가 정해진 관문을 제한 시간 내에 통과하지 못할 경우 대회 관계자가 참가자의 안전을 고려해 레이스 종단을 명령할 수 있습니다.
- 마지막 관문을 통과한 뒤 결승에 도달했을 때 제한 시간을 조금이라도 초과하면 완주로 인정되지 않습니다. 대회 본부 공식 사이트에서는 시간란에 DQ(Disqualified=실격)라고 표시됩니다.

○휠체어 풀 마라톤

KM	TIME	KM	TIME
0	6:05:00	42.2	12:50:00

○휠체어 10 km

KM	TIME	KM	TIME
0	9:15:00	10	11:00:00

급수소 (Aid Stations)

- 코스 2.5km, 9.5km, 12.5km 지점에는 리프레시먼트 스테이션(Refreshment Station)이 설치되며, 이곳에서는 스포츠 음료와 물이 제공됩니다. 또한 6.5km 와 16km 지점에는 물만 제공되는 워터 스테이션(Water Station)이 설치됩니다.
- 대회 주최 측에서는 코스 내에서 별도의 음식물을 제공하지 않습니다. 개인 보급 식품을 휴대하는 것은 가능하나, 코스 내 쓰레기 투기는 금지되어 있으므로 반드시 지정된 장소에 버리거나 직접 회수해 주시기 바랍니다.

완주자 기념품

- 완주하신 참가자에게는 회복 구역에서 완주 메달과 완주 티셔츠가 제공됩니다.
- 완주 티셔츠는 사전에 선택하신 사이즈로 제공되며, 준비 수량이 한정되어 있어 일부 사이즈는 조기 품절될 수 있습니다. 이 경우에도 1 장씩 수령해 주시기 바랍니다. 또한 대회 종료 후에는 티셔츠의 추가 발송이나 교환이 불가하오니 양해 부탁드립니다.

시상식

7 월 4 일 오전 10 시 40 분부터 10km 레이스와 12 시 25 분부터 5km 레이스에 대해, 7 월 5 일 9 시 50 분부터 풀 마라톤 각각 메인 스테이지에서 남녀 종합 1 위부터 3 위까지 시상식이 진행됩니다.

코스

코스는 사전 공지 없이 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 대회 공식 홈페이지(영문)

<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps> 에서 확인하시거나, 엑스포(EXPO) 내 안내 부스를 이용해 주시기 바랍니다.

해당 부스에서는 코스 영상 안내와 함께 화장실 및 구호소 위치도 확인하실 수 있습니다.

Southern Cross University 10km Run 10Km 런

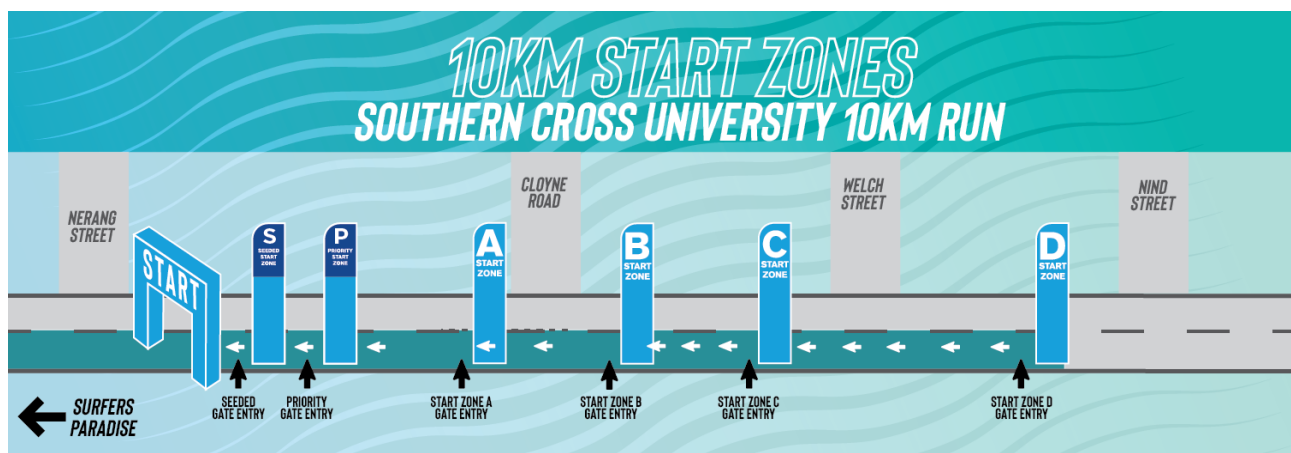
레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 4 일(토)	9 시 25 분	1 시간 40 분	청록

출발선

- 참가하시는 출발 시간을 확인하시고, 지정된 출발 구역에 출발 시간 20 분 전까지 도착하여 대기해 주시기 바랍니다.
- 출발 신호(스타터 피스톨) 이후 정해진 시간 내에 출발 지점에 도착하지 못한 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다.
- 엘리트 참가자는 이름이 크게 표시되고 번호가 작게 표기된 배번호표를 착용합니다. 또한 우선 출발 대상임을 구분하기 위한 스티커가 부착되어 있습니다.
- 일반 참가자는 사전에 신고된 예상 완주 기록에 따라 배번호표에 A, B, C, D 그룹이 표시됩니다. 출발 지점에서는 해당 알파벳에 따라 출발 구역이 지정됩니다.

※ 원하시는 출발 구역과 다를 경우, 현장 등록 장소인 엑스포(EXPO)에서 운영요원의 안내에 따라 변경하실 수 있습니다.

Zone	끝 예측 시간
S	시드 러너
P	우선 스타트
A	0:50 이내
B	0:50~ 1:00
C	1:00~ 1:10
D	1:10~ 1:40



관문 제한 시간

- 각 종목에는 관문 제한 시간이 설정되어 있습니다. 제한 시간이 지나면 교통 통제가 순차적으로 해제되므로, 참가자가 지정된 관문을 제한 시간 내에 통과하지 못한 경우 대회 운영요원이 참가자의 안전을 고려하여 레이스 중단을 요청할 수 있습니다.
- 또한 마지막 관문을 통과하였더라도 결승선을 제한 시간 이후에 통과한 경우에는 완주로

인정되지 않습니다.제한 시간을 초과한 참가자의 기록은 대회 공식 홈페이지 결과 페이지에 DQ(Disqualified, 실격) 로 표시됩니다.

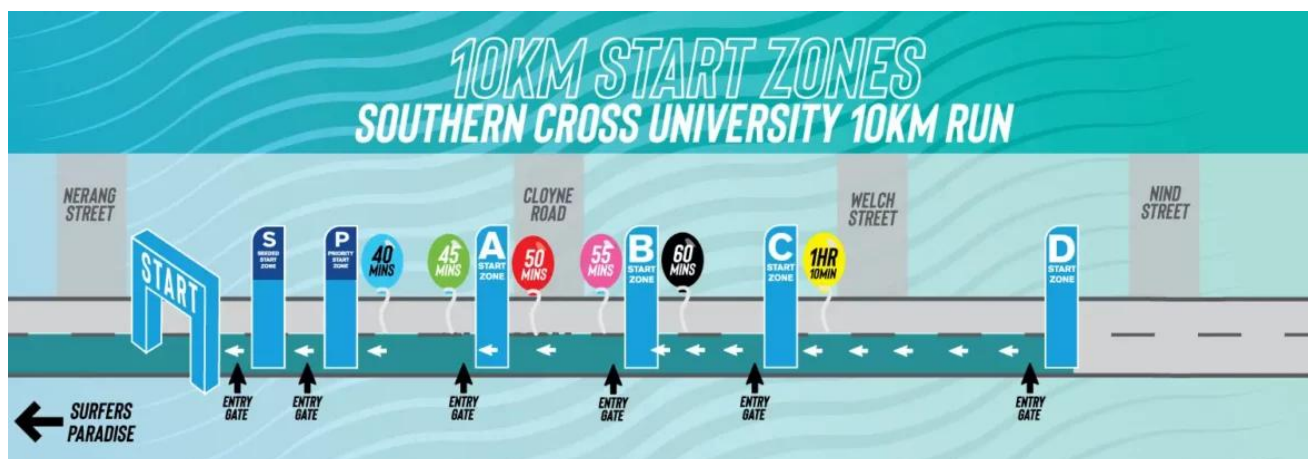
KM	TIME	KM	TIME
0	9:35:00	6	10:29:00
1	9:44:00	7	10:38:00
2	9:53:00	8	10:47:00
3	10:02:00	9	10:56:00
4	10:11:00	10	11:05:00
5	10:20:00		

페이스 러너(Pace Runner)

10km 레이스에서는 목표 기록 달성을 지원하기 위해 페이스 러너(Pace Runner)를 배치하고 있습니다.페이스 러너는 출발 지점에서 눈에 잘 띄는 헬륨 풍선을 들고 있으며, “Pace Runner”라고 표기된 러닝 셔츠를 착용합니다. 또한 셔츠 뒷면에는 목표 기록이 표시되어 있어 참가자들이 쉽게 확인할 수 있습니다.페이스 러너는 각 목표 기록 그룹별로 2 명(A, B)이 배치되며, A 는 그룹의 선두에서 건 타임(Gun Time) 기준으로, B 는 그룹의 후미에서 넷 타임(Net Time) 기준으로 함께 달립니다.

10km 런 풍선용 색상

40 분	하늘색	55 분	핑크
45 분	녹색	1 시간	검정
50 분	빨강	1 시간 10 분	노랑



급수소 (Aid Stations)

- 10km 러닝 코스 2.5km 지점에는 워터 스테이션(Water Station, 물만 제공)이 설치되며, 5.5km 와 8km 지점에는 리프레시먼트 스테이션(Refreshment Station, 스포츠 음료 및 물)이 설치됩니다.
- 대회 주최 측에서는 코스 내에서 별도의 음식물을 제공하지 않습니다. 개인 보급 식품을 휴대하는 것은 가능하나, 코스 내 쓰레기 투기는 금지되어 있으므로 반드시 지정된 장소에

버리거나 직접 회수해 주시기 바랍니다.

연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)

- 12~14 세, 15~17 세, 18~20 세 이후 매 5 세마다. 최고령 그룹: 100 세 이상
- 연령별 카테고리 각각 1 위에게는 트로피가 대회 종료 후 발송됩니다.

완주자 기념품

- 완주하신 참가자에게는 회복 구역에서 완주 메달과 완주 티셔츠가 제공됩니다.
- 완주 티셔츠는 사전에 선택하신 사이즈로 제공되며, 준비 수량이 한정되어 있어 일부 사이즈는 조기 품절될 수 있습니다. 이 경우에도 1 장씩 수령해 주시기 바랍니다. 또한 대회 종료 후에는 티셔츠의 추가 발송 및 교환이 불가하오니 양해 부탁드립니다.

시상식

7 월 4 일 오전 10 시 50 분부터 메인 스테이지에서 남녀 종합 1 위부터 3 위까지 시상식이 진행됩니다.

코스

코스는 사전 공지 없이 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 대회 공식 홈페이지(영문)

<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps> 에서 확인하시거나, 엑스포(EXPO) 내 안내 부스를 이용해 주시기 바랍니다.

해당 부스에서는 코스 영상 안내와 함께 화장실 및 구호소 위치도 확인하실 수 있습니다.

Gold Coast Airport 5km Run 5Km 런

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 4 일(토)	11 시 45 분	1 시간 10 분	핑크

출발선

- 참가하시는 출발 시간을 확인하시고, 출발 시간 20 분 전까지 출발선에 도착하여 대기해 주시기 바랍니다.
- 유모차를 이용해 참가하시는 경우, 반드시 그룹 후미에서 출발해 주시기 바랍니다. 또한 유모차를 동반한 보호자와 함께 참가하는 어린이의 경우에도 별도의 참가 신청이 필요합니다. 유모차를 탄 어린이는 참가비가 무료이나, 어린이 참가 기념품(완주 메달 및 완주 티셔츠)은 제공되지 않습니다. 해당 기념품을 원하시는 경우 유료 참가 신청이 필요합니다.
- 출발 신호(스타터 피스틀) 이후 10 분 이내에 출발 지점에 도착하지 못한 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다.
- 5km 팬런은 참가 자격 제한 없이 누구나 참여할 수 있으나, 12 세 이하 어린이는 반드시 보호자와 동반해야 합니다. 보호자는 레이스 시작부터 종료까지 피보호자의 안전에 대한 책임을 집니다.
- 일반 참가자는 사전에 신고된 예상 완주 기록에 따라 배번호표에 A, B, C 그룹이 표시됩니다. 출발 지점에서는 해당 알파벳에 따라 출발 구역이 지정됩니다.
※ 원하시는 출발 구역과 다를 경우, 현장 등록 장소인 엑스포(EXPO)에서 운영요원의 안내에 따라 변경하실 수 있습니다.
- 본 대회는 참가자의 안전을 위해 웨이브 스타트(Wave Start) 방식을 채택하고 있습니다. 각 웨이브 구역은 현장 표지로 안내되며, 지정된 구역에서 대기해 주시기 바랍니다. 안내 방송은 영어로 진행되오니, 방송에 귀 기울여 주시기 바랍니다. 각 웨이브 출발 시 스타트 건이 울립니다.

Zone	골 예측 시간	
S	시드 러너	Wave1: 오전 11 시 45 분
P	우선 스타트	
A	0:25 이내	
B	0:25 ~ 0:30	
C	0:30 ~ 0:45	Wave2 : Wave1 주자가 없어진 지 2 분 후
D	0:45 ~ 1:10	Wave2 : Wave2 주자가 없어진 지 2 분 후



관문 제한 시간

- 각 종목에는 관문 제한 시간이 설정되어 있습니다. 제한 시간이 지나면 교통 통제가 순차적으로 해제되므로, 참가자가 지정된 관문을 제한 시간 내에 통과하지 못한 경우 대회 운영요원이 참가자의 안전을 고려하여 레이스 중단을 요청할 수 있습니다.
- 또한 마지막 관문을 통과하였더라도 결승선을 제한 시간 이후에 통과한 경우에는 완주로 인정되지 않습니다.제한 시간을 초과한 참가자의 기록은 대회 공식 홈페이지 결과 페이지에 DQ(Disqualified, 실격) 로 표시됩니다.

KM	TIME
0	11:55:00
1	12:07:00
2	12:19:00
3	12:31:00
4	12:43:00
5	12:55:00

급수소 (Aid Stations)

- 5km 팬런 코스 2km 및 4km 지점에는 워터 스테이션(Water Station, 물만 제공)이 설치됩니다.
- 대회 주최 측에서는 코스 내에서 별도의 음식물을 제공하지 않습니다. 개인 보급 식품을 휴대하는 것은 가능하나, 코스 내 쓰레기 투기는 금지되어 있으므로 반드시 지정된 장소에 버리거나 직접 회수해 주시기 바랍니다.

완주자 기념품

- 완주하신 참가자에게는 회복 구역에서 완주 메달과 완주 티셔츠가 제공됩니다.
- 5km 팬런은 완주 티셔츠가 제공되지 않으며, 현장 등록 시 참가 기념 티셔츠가 제공됩니다. 티셔츠는 사전에 선택하신 사이즈로 제공되나, 준비 수량이 한정되어 있어 일부 사이즈는 조기 품절될 수 있습니다. 이 경우에도 1 장씩 수령해 주시기 바랍니다. 또한 대회 종료 후에는 티셔츠의 추가 발송 및 교환이 불가하오니 양해 부탁드립니다.

시상식

7 월 4 일 오후 12 시 35 분부터 메인 스테이지에서 남녀 종합 1 위부터 3 위까지 시상식이 진행됩니다.

코스

코스는 사전 공지 없이 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 대회 공식 홈페이지(영문)

<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps> 에서 확인하시거나, 엑스포(EXPO) 내 안내 부스를 이용해 주시기 바랍니다.

해당 부스에서는 코스 영상 안내와 함께 화장실 및 구호소 위치도 확인하실 수 있습니다.

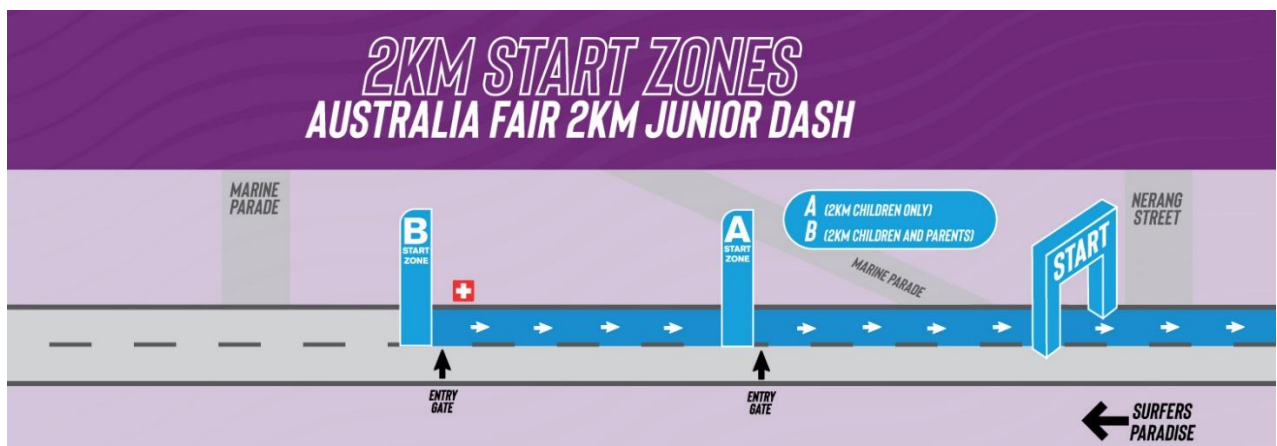
Australian Fair 2KM Junior Dash 2km 주니어 대시

레이스 일자	스타트 시간	제한 시간	넘버 비브 색상
7 월 4 일(토)	오전 11 시 10 분	20 분	보라색

출발선

- 참가하시는 출발 시간을 확인하시고, 출발 시간 20 분 전까지 출발선에 도착하여 대기해 주시기 바랍니다.
- 출발 신호(스타터 피스톨) 이후 10 분 이내에 출발 지점에 도착하지 못한 경우, 주최 측의 판단에 따라 레이스 참가가 제한될 수 있습니다.
- 2km 주니어 대시(Junior Dash)는 보호자 동반 참가가 허용되며, 이 경우 출발 구역은 C 구역으로 배정됩니다.
- 보호자는 별도로 신청해 주시기 바랍니다. 동반자로 등록된 보호자에게는 출입 패스가 제공되며, 패스가 없을 경우 레이스 참가 및 레이스 후 회복 구역 입장이 불가능합니다.
※ 원하시는 출발 구역과 다를 경우, 현장 등록 장소인 엑스포(EXPO)에서 운영요원의 안내에 따라 변경하실 수 있습니다.
- 어린이가 레이스에 참가하는 경우, 1·2 웨이브 출발을 권장합니다. 3 웨이브는 참여형 및 어린이 대상, 보호자 동반 참가를 전제로 운영됩니다. 각 웨이브 시작 시 스타트 건이 울립니다.

Zone	구분	
A	남아	Wave1 : 오전 11 시 10 분
B	여아	Wave2 : 오전 11 시 20 분
C	동반자와 함께하는 어린이	Wave3 : 오전 11 시 22 분쯤

**관문 제한 시간**

- 각 종목에는 관문 제한 시간이 설정되어 있습니다. 제한 시간이 지나면 교통 통제가 순차적으로 해제되므로, 참가자가 지정된 관문을 제한 시간 내에 통과하지 못한 경우 대회 운영요원이 참가자의 안전을 고려하여 레이스 중단을 요청할 수 있습니다.
- 또한 마지막 관문을 통과하였더라도 결승선을 제한 시간 이후에 통과한 경우에는 완주로 인정되지 않습니다. 제한 시간을 초과한 참가자의 기록은 대회 공식 홈페이지 결과 페이지에

제 46 회 골드코스트 마라톤 2026 레이스 가이드(일본어판)

DQ(Disqualified, 실격) 로 표시됩니다.

2km 주니어 대시

KM	TIME	KM	TIME
0	11:10:00	2	11:45:00

주니어 대시 리커버리

경기를 마친 어린이를 회복 구역에서 인계받기 위해, 모든 주니어 대시 참가자의 레이스 키트에는 주니어 대시 회복 구역 출입 패스가 포함되어 있습니다. 주니어 대시 참가 아동을 회복 구역 내에서 인계받으실 때에는 반드시 해당 패스를 지참해 주시기 바랍니다. 단, 패스는 참가자 1 인당 1 매만 제공됩니다.

연령별 카테고리 (연령별 카테고리는 경기 신청 등록 시 자동으로 등록됩니다.)

- 5~6 세, 7~8 세, 9~10 세, 11~12 세, 13~14 세
- 연령별 카테고리 각각 1 위에게는 트로피가 대회 종료 후 발송됩니다.

시상식

7 월 4 일 오후 12 시 15 분부터 메인 스테이지에서 시상식이 진행됩니다.

코스

코스는 사전 공지 없이 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 대회 공식 홈페이지(영문)

<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps> 에서 확인하시거나, 엑스포(EXPO) 내 안내 부스를 이용해 주시기 바랍니다.

해당 부스에서는 코스 영상 안내와 함께 화장실 및 구호소 위치도 확인하실 수 있습니다.

Fixx Nutrition Gold Coast Double 63.3km 골드코스트 더블 63.3km

풀 마라톤과 하프 마라톤을 모두 완주한 참가자에게

- 7 월 4 일(토) 하프 마라톤과 7 월 5 일(일) 풀 마라톤을 모두 완주한 참가자에게는 특별 메달이 수여됩니다.
- 대상자는 7 월 5 일 풀 마라톤 종료 후 회복 구역 내에 설치된 특설 텐트에서 특별 메달을 수령해 주시기 바랍니다. 메달 수령은 오후 1 시 30 분까지 가능합니다. (위치는 아래 ○로 표시된 지점을 참고해 주십시오.)

