

IBIGAWA MARATHON COURSE MAP



コースマップ

ハーフ折返し地点

5 エイド

第1関門 8.4km 10時40分

4・6 エイド

3 エイド

1 エイド

2 エイド

START 揖斐警察署前

GOAL 揖斐川町役場

ゴール(関門) ハーフ 21.0975km 12時30分

9 エイド



PC・タブレット・スマートフォンで位置情報を確認し、コースを先回りして家族や友人を応援しよう!!

応援navi

アプリで応援したいランナーの位置が分かる!

応援naviは、ランニング大会の計測データからランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するアプリケーションです。さらに、ランナーに向けて応援メッセージを送ることができます。

各アプリストアより、ダウンロードしてください。
※PCにはインストールできません。

Download on the **App Store** | **Google Play** で手に入れよう

応援ナビ

https://runnet.jp/ouen_navi/ibigawa2022.php

メディカル委員会からランナーのみなさんへお知らせ。

いびがわマラソンは、スタート地点と中間地点では気温差があるため、ご注意ください!

低体温症・熱中症に注意!

低体温症とは

ペースの遅いランナーに多く見られます。強い寒気が出て走ることができなくなるほか、ひどい場合は脈拍数が減少し、死に至る可能性もあります。冬のマラソン大会は気温が低く、特に12℃以下の場合に多く見られるようです。周囲の気温が低いため、体内で熱を産生してもそれ以上に熱が奪われてしまうのが原因です。また、疲労によりレース途中で走るのをやめると、熱産生の減少と汗で濡れたウェアが相まって一気に低体温になってしまいます。

低体温症の予防

ペースの遅いランナーの方は、エリートランナーのような軽装で走るのをやめましょう。スタートでは、少し厚着をすることをお勧めします。スタート前にウォーミングアップをしても、スタート前の待ち時間で体を冷やしてしまうことがあるからです。気温や体調によって着たり脱いだりできるように、着脱しやすく、また脱いだあとも簡単に携帯できるような服装を選んで準備しましょう。

※脱いだウェアをコース内に捨てるのはやめましょう。

熱中症とは

その字の通り、「熱に中(あた)る」、つまり、「熱により体に害を受ける」ということで、高温環境で発生する障害の総称です。スポーツ種目の中ではランニング時の発生が多く見られます。ランナーの皆さんは特に注意が必要です。

熱中症の予防

水分補給

暑い時にはこまめに塩分が入った水分(スポーツドリンクなど)をとることが大切です。補給する水分の組成としては0.1~0.2%の食塩を含んだものが適しています。市販の飲料を選ぶ場合は成分表示を見てください。100ml中にナトリウムが40~80mg入っているものがいいでしょう。

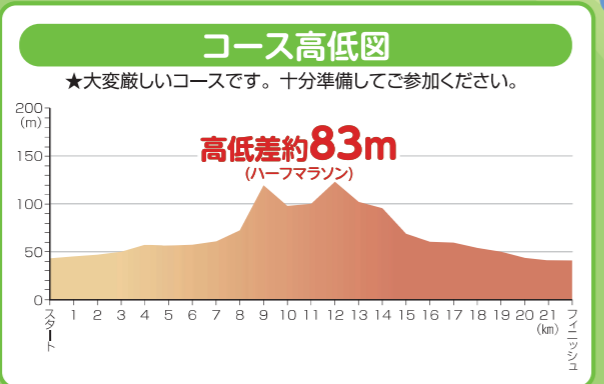
ウェアの工夫

運動の際のウェアも重要です。素材によって吸気性、通気性、保温性、吸湿性、放湿性などが異なります。走る時の天候に合わせて、気に入ったものを何種類か準備しておくといいでしょう。

凡例

ハーフマラソンコース

- 給水所
- トイレ
- 救護所
- AED
- エイドステーション
- ポカリスエット
- 関門 20 距離表示
- ビューポイント



いびがわマラソン自慢の 絶景ビューポイント

- 赤い橋**
コースには、大きな赤い橋が3つ。川口橋、揖斐峡大橋、外津汲橋、いずれもデザインも色も大きさも様々。じっくりご覧ください。
- ライオン岩**
川口橋をこえ、揖斐川をのぞむと、コースを眺めているような大きな岩「ライオン岩」が見えてきます。頑張れよとパワーを送ってくれるので、ご挨拶を!
- 秋を感じてね**
揖斐川沿いのコースは、川も山も空も、秋を感じさせてくれます。目で耳で匂いで、、、自然の美しさを味わいましょう。

レース前日の過ごし方

- 練習**
前日に頑張ったからといって、急に練習効果は上がりません。前日は体力を消耗しない程度の練習にしましょう。各人によりますが、数kmのジョギングで軽めにすませるか、あるいは完全休養にするのもいいでしょう。
- 行動**
あまり活発に動き回るのは疲れるものです。この日に仕事や用事を残さないようにしましょう。特に、一日中出歩くことは禁物です。当日、ゆとりを持って会場入りできるように、朝は早めには起きる必要があります。前夜は早めに休みましょう。
- 休養**
落ち着いた雰囲気ですらリラックスし、前日はたっぷり休養できるようにしましょう。読書、音楽など、自分にあったリラックス法で結構です。心を落ち着かせることが、レースへの集中力を生みます。

マラソン参加者のポイント通過タイムをチェックランナーズアップデートサービス

ゴール後すぐに自分の記録を確認したり、家族や仲間が参加者の計測地点の通過記録を知りたいときに便利です。詳しくはホームページアドレスかQRコードからアクセスの上ご確認ください。

ランナーズアップデート <https://update.runnet.jp/2022ibigawa>

氏名	ランネット本部
ナンバー	1234
種目	フルマラソン
10km	00:57:25
20km	01:55:35
30km	02:53:45