IBIGAWA MARATHON COURSE MAP

since 1988 いびがわマラソン

コースマップ

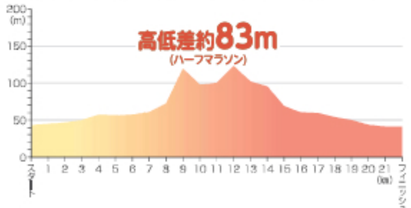
ハーフ折返し地点

久瀬トンネル

外津汲橋 / 揖斐峡大橋 / 緊急避難施設 公正公民館 / 三倉 / 第1関門 8.4km 10時45分 / 西平ダム / 川口橋先 / 川口橋 / 井ノ口橋 / 朝鳥公園 / 第2関門 18km 12時05分 / 前島橋 / 揖斐川 / 至大垣 / 至岐阜

コース高低図

★大変厳しいコースです。十分準備してご参加ください。



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
- 1 ビューポイント

ランナーの皆さんの疲れを癒します! スイーツエイド 10,000点のスイーツ

今年も多くのスポンサーの皆さまにご提供いただきます。こちらの品の一部は、物産展でも販売しています。地元名産の美味しいスイーツなどをお買い求めくださいね！帰りの井ノ口橋（18キロ付近）で、待っています、頑張ってきてね♪

あげばん 伊吹堂

黒蜜かりんとう アピ㈱ / しらゆき餅 みわ屋 / スポーツ大福 丸一製菓㈱ / 肉まん いげだや / どらやき だるま堂 / あまざけ 揖生産業 / 酵素ゼリー 酵素卸総本家 / 柿 せっきーファーム

いびがわマラソン自慢の 絶景ビューポイント

1 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。

2 ライオン岩
川口橋をこえ、揖斐川をのぞむと、コースを囲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!

3 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。

4 頭首工ちゃんが待っている
ゴール直前、誰もがこの風景をみれば、心が躍ります。西濃用水の取水施設で、農業用水の安定的な供給を図るとっても大切な施設です。頭首工ちゃんからのメッセージを受け取ってね！

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://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000390074

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てしまうと、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ぬるのはやめましょう。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行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の入った水分(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%の食塩をき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。

飲水休憩
気温の高い時には飲水休憩をとって、体温の上昇を抑えるようにしましょう。

ウェアの工夫
運動の際のウェアも重要です。素材によって含気性、通気性、保湿性、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。

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、急に練習効果はあがりません。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とです。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 RUNNET大会結果サービス

大会当日は、RUNNET大会結果サービスから速報タイムや通過状況をどなたでも確認できます。
記録証も同サービスからダウンロード可能です。
ご家族・ご友人の応援にもご活用ください。

詳しくはホームページアドレスか二次元コードからアクセスの上ご確認下さい。

RUNNET大会結果
https://runnet.jp/record/race.do?raceId=390074