

ランナーさん マップ見る余裕ないかもしれないけど…

# フル・いざといろとき! マップ



フルマラソンコース (42,195km) 制限時間6時間00分



コースポイント

5km前  
給水所  
トイレ

2km付近  
あわてない! 人も多し ぶつかったりしないように! イライラしちゃダメ! 歩幅小さくピッチ走法で!

スタート・ゴール!

投稿しよう!  
LINE

7.5km付近

がんばっペー  
日立建機

10km手前

現状打破!  
この辺りは平坦なコース  
好タイムを狙うなら頑張りどころ!

13km付近

2kmほど  
下り坂が続く!

15km付近

ここから上りが続くので  
リズムよく走って!

17km付近

給水所  
トイレ

21km過ぎ(中間点)

重心は前に!  
下りは頭を突っ込んで走れ!  
重心を前にして

40km

打破!  
最後の給水 頑張り!

35km

給水所  
トイレ

33km

糖分注入!  
ちょうど疲れる頃! 程よい糖分補給!

15km

下り坂

20km

給水所  
トイレ

23km

ここから平坦な道が続くが結構細い道に!  
ランナー同士接触注意!

40km

給水所  
トイレ

34km

給水所  
トイレ

32km

給水所  
トイレ

28km

給水所  
トイレ

25km

給水所  
トイレ

26km

給水所  
トイレ

38km

給水所  
トイレ

35km

給水所  
トイレ

30km

給水所  
トイレ

28km

給水所  
トイレ

26km

給水所  
トイレ

23km

給水所  
トイレ

霞ヶ浦