

# 世界遺産 姫路城マラソン2018

## 2018年2月11日(日)

【お願い】  
コース及び周辺道路は、大幅な交通規制を  
予定しています。皆さまのご理解とご協力を  
よろしくお願いいたします。

2018大会は、コースの一部が  
変更になります。(旧コース●●●)

通過予想時間  
10時35分～13時20分

30  
km

### 35kmを超えた後の アップダウンが レース最大の山場

30kmを超えると心身共に苦しくなっ  
てきます。確実に給水、給食を取って、「前へ前へ」  
という気持ちで踏ん張りましょう。35kmを過  
ぎた頃に最後のアップダウンが。上りは腕主  
体のピッチを意識し、下りは歩幅の広げ過ぎ  
とブレーキのかけ過ぎに注意してバランス  
よく走り抜けましょう。

通過予想時間  
11時10分～14時45分

40  
km

### 最後の2kmがきつい! 頑張ろう!

短いようで長く感じる最後の2km。急激な  
ペースアップはせず、リズムとフォームを  
保って走りましょう。世界遺産姫路城へ戻  
ってきた歓喜のフィニッシュを想像しながら、  
気分を盛り上げて。

20  
km

通過予想時間  
10時～12時

### レース後半へ突入! エネルギー補給を

緩やかな下り坂で追い風となるため、一番気  
持ちよく走れます。余裕があるなら、ここで  
ペースアップしてもいいでしょう。ただし、け  
いれんなどの症状の発生には要注意。体の  
異変を感じたら、ペースダウンして、歩いた  
りストレッチしたりするなどの勇気も必要で  
す。完走を目指すなら、後半に向けてエネ  
ルギーを補給しておくことも肝心です。

10  
km

通過予想時間  
9時20分～10時35分

### 緩やかな上りに、向かい風 序盤は体力を温存しながら

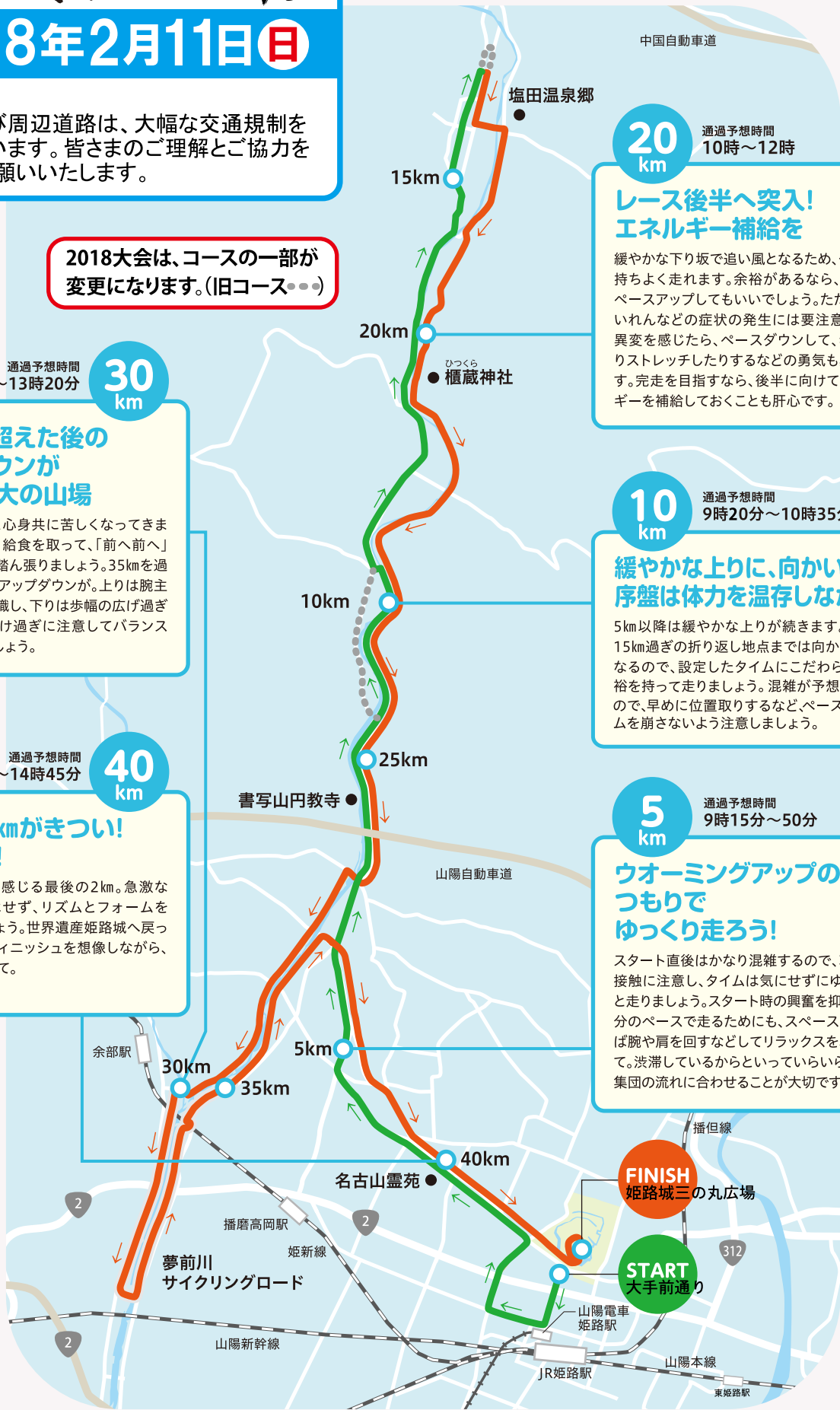
5km以降は緩やかな上りが続きます。また、  
15km過ぎの折り返し地点までは向かい風に  
なるので、設定したタイムにこだわらず、余  
裕を持って走りましょう。混雑が予想され  
るので、早めに位置取りするなど、ペースやリ  
ズムを崩さないよう注意しましょう。

5  
km

通過予想時間  
9時15分～50分

### ウォーミングアップの つもりで ゆっくり走ろう!

スタート直後はかなり混雑するので、転倒や  
接触に注意し、タイムは気にせずゆっくり  
と走りましょう。スタート時の興奮を抑えて自  
分のペースで走るためにも、スペースがあれば  
腕や肩を回すなどしてリラックスを心掛け  
て。渋滞しているからといっていらいらず、  
集団の流れに合わせる事が大切です。



コース高低図

