



A いわき陸上競技場からスタート B 江名港での応援風景 C 三崎公園の給水所エイド D ゴールはアクアマリンパーク

第16回 いわきサンシャインマロン コースのご案内



参加賞

大会オリジナルTシャツ

サンシャインマロンTシャツサイズ表【単位:cm】

	130	140	SS	S	M	L	LL
着丈	49	53	60	63	66	69	72
バスト	76	80	88	94	100	106	112
ウエスト	72	76	82	88	94	100	106

申込時にサイズが未記入の場合は、男性は、女性はMとさせていただきます。
 ■前大会同様、Tシャツの形状はタイトな仕上りのスポーツ仕様です。
 ■参加賞はナンバーカード等と併せて事前に郵送する予定ですが、申込後のサイズ変更・交換は致しませんので予めご了承ください。

WEB完走証

マロン大会終了後、大会HP/大会公式SNS/RUNETからWEB完走証発行ページへアクセスできます。

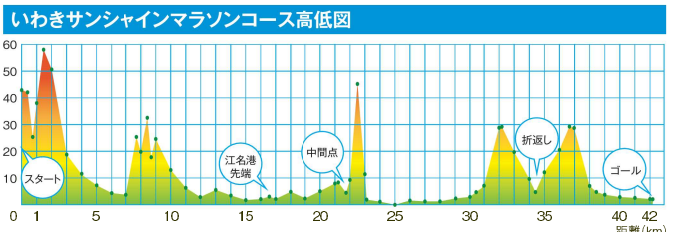
※紙の完走証の発行・配付はございません。
 ※画像は見本(第15回大会のもの)です。

関門 (マロンコース内5箇所に設置)

コースに設置された5箇所の関門を閉鎖時刻までに通過できない選手、また関門以外でも著しく競技に遅れた選手は、競技を中止していただきます。

第1関門	御代坂交差点 ●距離8.0km ●閉鎖時刻 10:10
第2関門	永崎海岸コンビニ駐車場(往路) ●距離12.8km ●閉鎖時刻 10:50
第3関門	永崎海岸コンビニ駐車場(復路) ●距離20.6km ●閉鎖時刻 11:55
第4関門	アクアマリンふくしま臨時駐車場 ●距離26.3km ●閉鎖時刻 12:40
第5関門	日産いわき工場前 ●距離35.2km ●閉鎖時刻 14:00

※競技の中止を命ぜられた選手は、ナンバーカードの取り外し等係員の指示に従ってください。
 ※制限時間(号砲基準) ●マロン6時間 ●10km1時間30分
 5km・2kmについては、制限時間を設けませんが、必要に応じ競技を中止していただく場合があります。
 ※今大会では、コースの一部変更を予定しています。



今回の大会は、ココがスゴイ!

第16回大会のドヤ顔ポイントご紹介!

①進化 給水所エイドが超!大幅グレードアップ

いわき自慢の銘菓や特産物のラインナップを増やし、これまでの大会より、内容、量ともに充実させました。マロンとあわせて、いわきの美味しさも楽しんでください。気に入っていただけたら、お土産にもぜひ!



②最強 いわきFCがオフィシャルパートナーに!!

いわき市に本拠地を構えJ2リーグで奮闘するいわきFCと強力タッグを結成!一緒に大会を盛り上げます!

- ハーマー&ドリーのダンスショー
- 抽選会で新ユニフォームが当たる!*
- 完走メダルやフィニッシャータオルの復活を目指す!

※コロナ内容については、変更となる可能性があります。
 決まり次第大会HP等で公表します。



③充実 イベントも例年以上に激アツです!

2/22㊥ ウェルカムパーティー 2/23㊥ メインイベント

ランナーはもちろん、ご家族や応援のご友人なども楽しめる企画をご用意!大抽選会や常盤ものを味わうなど、マロン以外でも、2日間をいっぱい楽しんでください!



④観光 翌日使えるお得なクーポンもた〜くさんご用意!

ランナーの皆様は翌日も使えるお得なクーポンを多数ご用意しております。皆様ぜひ宿泊でご参加のうえ、翌日はいわき観光を楽しんでください。

例券は

- ハワイアンズ割引券
- イオンモールいわき小名浜お買物券500円分
- 湯本温泉ワゴンコイン入浴券
- いわき健康センター割引券 etc.

必ずお読みください

「いわきサンシャインマロン」を、楽しく無事に走り切るための!

はじめの一歩

はじめて大会にエントリーされる方はしっかりとした準備を!またベテランの方も初心に帰ってセルフチェックを!!

あなたはレースに出場できる?

例えば10kmの大会なら、5kmの距離を週2~3回走れるようになれば、出場を考えても良いでしょう。あとは大会にむけ、無理なく10kmを走れるまで、段階的に距離を延ばしていきましょう。1日に延ばす距離は1~2kmくらいで、その距離を2回繰り返して問題なく走れば、また1~2km延ばします。そして10kmの大会を完走できれば、次はハーフマロン、ハーフマロンを完走したら、フルマロンというようにステップアップしていきましょう。



たとえばこんなトレーニングからはじめてみよう!

- ▶まずは3日連続で休まないこと。毎日走る必要はありませんが、規則的な練習を続けていくことが大切です。
- ▶最初は、一定の時間(たとえば30分間)走る「時間走」や、一定の距離(たとえば5km)を走る「距離走」などの「持続走」を中心に、スピードの事は考えず、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長く走れるようにします。
- ▶ただ練習するだけではなく、走る場所を工夫する、コースに変化をつけるのも長く楽しく続ける秘訣です。舗装路だけでなく、公園の芝生や土の走路、時にはトレイルランニングなどもおすすめです。
- ▶練習計画をたてれば、より効率的な練習ができます。まずは1週間、1ヶ月など期間を決めてトライしてみてください。大切なことは、練習が辛く感じたり、故障したりしないよう、無理のないプランにすることです。

体調管理について

- 事前に十分なトレーニングをし、健康診断を受けるなど、各自の責任において健康状態を確認のうえ参加してください。
- 特に心臓病、高血圧症、糖尿病などの持病がある方は、医師の診察を受けマロン参加の承諾を得るうえで参加してください。
- 開催当日の気象情報等、必ず確認のうえご参加ください。

前回大会の気象データ

時間	場所	天候	気温	湿度	風向/風速
午前9時	陸上競技場	くもり	6.0℃	60%	北東0.5m/s
正午	小名浜港	くもり	8.5℃	53%	北東0.4m/s
午後2時	小名浜港	くもり	9.5℃	64%	北東1.5m/s

レース参加やトレーニングは自己責任です

上記内容はあくまでも参考で、これらを守ったからといって万全というわけではありません。完走する見通しや体調に少しでも不安や違和感があれば、やめるという選択をすることも大切です。自分だけは大丈夫、初めてではないから大丈夫という過信は禁物です。