

# かすみがうらマラソン

兼 国際盲人マラソンかすみがうら大会

2015  
KASUMIGAURA  
MARATHON



## 参加者の皆様へ

日時：2015年4月19日(日)  
会場：茨城県土浦市川口運動公園

- 7:00 荷物預り開始
- 8:15 開会式
- 9:20 10マイルスタート
- 9:50 車いすマラソンスタート
- 10:00 フルマラソンスタート
- 10:30 5キロスタート
- 11:30 5キロ・10マイル一般の部表彰式
- 12:30 5キロ・10マイル盲人の部表彰式
- 13:00 車いすの部表彰式
- 13:30 フルマラソン一般の部表彰式
- 15:00 フルマラソン盲人の部表彰式
- 16:00 閉会宣言

※大会スケジュールは、変更になる場合があります。

大会当日の選手受付はありませんので、チップ付のナンバーカードを付けスタート地点にお並びください。スタート時間に間に合わない方は、出走できませんのでご注意ください。

なお、会場周辺は大変混雑することが予想されますので、時間に余裕をもってご来場ください。

### ■問合せ先

かすみがうらマラソン大会事務局  
〒300-4192 茨城県土浦市藤沢975  
TEL 029-862-1960 (平日のみ)  
<http://www.kasumigaura-marathon.jp>

### 大会前日のお問合せ

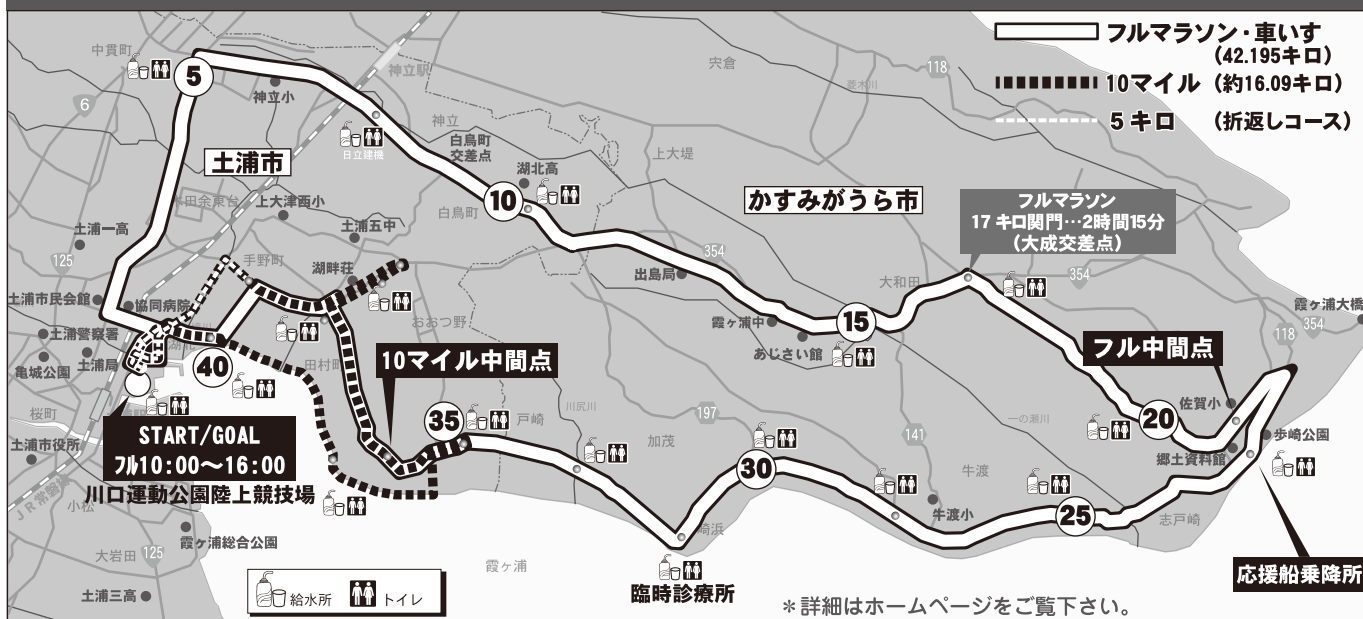
○川口運動公園管理事務所 TEL029-821-1648

### 大会当日のお問合せ

○大会本部 TEL029-826-9721

○川口運動公園管理事務所 TEL029-821-1648

## コース紹介



**フルマラソン**… スタート地点は川口運動公園北側交差点。スタート後約1キロで陸橋を超えます。ここが最初の上り。無理して飛ばさず、息を整えながら駆け上がりましょう。協同病院を右手に見ながら右折すると第1の関門。約1キロにわたってだらだらした長い上りが待ち受けています。1キロ3分台で走れるスピードランナーなら一気にいける距離ですが、一般市民ランナーは決してカンではいきません。ここでのツケが中・後半でまわってくるからです。

3.5キロから約7キロ地点まではほぼなだらか。その後、再び陸橋があり常磐線を超えていきます。第1関門ののほりをうまくこなせたら、この辺でスピードアップし、この日の調子を見ているのもいいでしょう。8キロから15キロ地点までは若干の上りはあるものの、全体的には穏やかな下りが続きます。前半で貯金をするとしたら、ここがありません。サブスリー(3時間切り)を狙うなら10~15キロのラップタイムは20分を切りたいものです。15キロすぎからの上りが第2関門といえるでしょう。約1キロで15メートルほどを上ります。数字的にはさほどでもありませんが、中盤での上りは、市民ランナーにはこたえるはず。ただ、ここを乗り越えれば、あとは下りとフラットなコースだけ。16キロすぎまではなんとかがんばりたいところ。

**10マイル**… スタート地点は川口運動公園北側交差点。スタートから約3キロまではフラットなので、調子を確認しながらこのあとの関門において一步一步進んで行きましょう。ここから約1キロの上りと下りが待っています。無理せず自分のペースを守りましょう。約6キロからゴールまではフラット。10キロから霞ヶ浦湖岸を走る開放的なコースです。ブロンズ立像世界一の高さを誇る大仏様や天気が良ければ関東の名峰筑波山、さらに日本一の富士山が見えるかも!?

**5キロ**… スタート地点は川口運動公園北側交差点。スタート後、約2キロまではまっすぐ。右折後400メートルで折返しになるフラットなコースです。運田の中に整備された風光明媚なコースは、初心者にもやさしいコースです。

### ■高低図 (フルマラソン)

