



100周年 2nd 4th 5th
北信州
 ハーフマラソン
 2018.9.23 6th

コースマップ

凡例

- 選手走路 全周
- トイレ
- 救護所
- 遠望スポット

給水所

給水所	地点	水	スポーツドリンク	給食等
第1給水所	4.1km	○	ION DRINK	
第2給水所	7.8km	○	ION DRINK	バナナ
第3給水所	10.4km	○	ION DRINK	りんご
第4給水所	14.1km	○	ION DRINK	野沢菜漬
第5給水所	17.0km	○	ION DRINK	バナナ
第6給水所	19.7km	○	ION DRINK	りんご

※ 各スタート会場内も給水できます。
 ※ コール会場では、アクアクララ、信越自然郷天然水、フルーツ、野沢菜漬、など おもてなしを準備しています。
 ※ 表の内容を変更することがありますので、予めご了承ください。
 ※ ION DRINK 欄ファインの登録商品です。

ハーフマラソン関門等

関門	地点	制限時間	スタートからの時間	区間のラップタイム
① 第1関門	4.1 km	9:04	34分	7分30秒/km※1
② 第2関門	7.8 km	9:32	62分	7分30秒/km
③ 第3関門	14.1 km	10:20	110分	7分30秒/km
④ 第4関門	19.7 km	11:03	153分	7分30秒/km
R117上町東交差点※2	20.5 km	11:11	161分	10分/km
ゴール	21.1 km	11:20	170分	歩くペース

※1 スタート地点でのロスタイムを2分30秒として設定しています。
 ※2 関門は設けませんが、時間経過後は通告しますので、レースを終了して下さい。(収容車が後走しています。)

10km 関門等

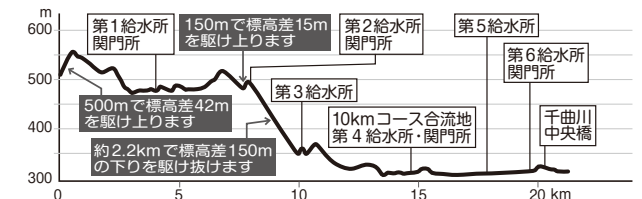
関門	地点	制限時間	スタートからの時間	区間のラップタイム
⑩ 第1関門	2.9 km	8:54	24分	8分/km※

以下、ハーフマラソンと同じ関門時間となります。
 ※ この関門時間によらず、各キロポストの設置地点で次のラップタイムを超える場合、通告しますので、歩道に移動して下さい。

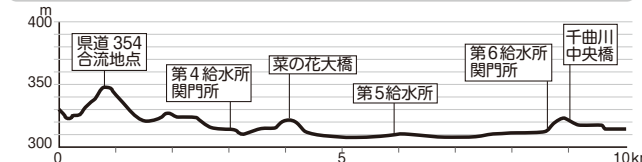
1 km	8:38	8分
2 km	8:46	16分

高低図

ハーフマラソン



10km マラソン



野沢温泉村役場
 ハーフマラソン
 スタート
 8時30分

8.4%
 0.5km
 500m、42mの上りを駆け上げります。

第1関門 赤瀧神社
 [9:04 閉鎖]

第1給水所 赤瀧神社

第2給水所 小菅講堂前

第2関門 小菅講堂前
 [9:32 閉鎖]

第3給水所 いいやま菜の花祭 大駐車場

第3関門 新進漬物株
 [10:20 閉鎖]

第4給水所 新進漬物株

10km コース
 第1関門
 [8:54 閉鎖]

木島平村役場
 10kmマラソン
 スタート
 8時30分

第6給水所 マウスコンピューター別棟

第4関門 マウスコンピューター別棟
 [11:03 閉鎖]

飯山市本町商店街
 フィニッシュ
 11時20分(予定)
 3kmマラソン
 スタート 8時40分

11:11まで
 に通過して
 下さい。

