

くまがや夏マラソン 2019

3,516m 2,500m 1,500m



◆3,516mコース

- 1) フル 12周
- 2) 30キロトラック 1812m+8周
- 3) ハーフ 6周

◆2,500mコース

- 4) 10キロ 4周
- 5) 5キロ 2周

◆1,500mコース

- 6) 3キロ 2周
- 7) 1.5キロ 1周

◆本部給水

- ・水 ・スポーツドリンク
- ・マラソン梅干し ・塩タブレット
- ・カステラ ・チョコレート
- ・バナナ ・塩キュウリ
- ・冷却スポンジ ロードシャワー

◆第2 給水

- ・水 ・スポーツドリンク
- ・ロードシャワー

◆Rシャワー

- ・水 ・ロードシャワー