おかやまマラソン完走を目指しているみなさん

『完走応援隊』が一緒に走りながらサポートします!

私たちは完走応援隊です。目標時間が書いてあるペースランナーとは違い、私たちにはゴール時間の設定はありません。 一緒に42.195km走りながら、皆さんのそばで完走を応援します。苦しくてもあきらめずに、一緒にゴールを目指しましょう!



おすすめする大会前日の過ごし方」

- 早めにしっかり寝ましょう。
- ●お酒は控えて、走るためのエネルギーになるものをしっかり食べておきましょう。
- ●朝あわてないように、持ち物の準備をきちんとしておきましょう。

ウェア・靴以外に準備が必要なもの

- ●時計(GPSはなくてもOK)を用意する。
- ●この用紙(裏面にペース配分表を記載しています)を携帯する。
- ●携帯補給食(必要な方のみ)
- ●絶対にゴールをあきらめない気持ち

完走が近づく走り方

- ●スタートラインまではあせらない。流れに沿ってスタートを切る。
- ●5kmまではゆっくりと。ウォームアップのつもりで走る。
- ●喉が渇いていなくても、早いうちから給水しておくこと。
- ●しんどい時や上り坂は歩いてもOK。ただし走り始める場所を決めておくことが大切。
- ●ペースランナーはあくまで目安にする。6時間のペースランナーに抜かれた からといって関門に間に合わないわけではありません。
- ●ボランティアや沿道の方に手を振ったり、感謝の気持ちを伝えながら走ると、 自分も元気をもらえますよ。

完走応援隊からのお願い

完走のためには沿道の皆様からの声援が必要不可欠です!特にランナーにとって一番最後の踏ん張り時の箇所が下の区間になります (新幹線高架下)。例年この区間が沿道者が少なく、皆様のお力を借りたいと思っております。マラソンを終えて岡山駅へ帰るランナーの皆さんも新幹線高架下でランナーに声援を送っていただけるとありがたいです! 1人でも多く完走していただくためにご協力をよろしくお願いします。

