2018.4.22［SUN］

VAAM　ZAVAS

完全攻略 ぎふ清流ハーフマラソン COURSE MAP

ハーフマラソンのコース特徴

◎平坦で走りやすい、高橋尚子さん監修コース!
◎清流･長良川や金華山にそびえる岐阜城などコースからの眺めが抜群!
◎岐阜駅、柳ケ瀬、川原町など、岐阜の代表的な名所を通過!
◎トップランナーと全国から集まった市民ランナーが一緒に走る!
（コース中のkm表示は現段階の予定です。変更となる場合があります）

GIFU Halfmarathon 2018

レース当日の朝食

朝食は、おにぎり･もち･カステラ･バナナなど炭水化物を中心に。スタート3時間前までには済ませよう!1時間前には**「ザバス エナジーメーカーゼリー」でガソリン満タン!**

スタート30分前

理想のパフォーマンスをサポート!
スタート30分前には、**「スーパーヴァーム」**を飲んでカラダとココロのスイッチを入れよう!スーパーヴァームは**体脂肪が燃える仕組みに着目。**レース後半でバテないカラダをサポートしてくれる、強い味方!

10～15km地点

レース中のエネルギー補給に!
走るためのガソリンは、使えばなくなる。早めのエネルギー補給がポイントだ!ガス欠を起こさないように**「ザバス ピットイン」**でエネルギーチャージしよう!キャップ付なのでこまめな補給も◎

フィニッシュ後のケア

フィニッシュ後は**30分以内に「ザバス リカバリーメーカーゼリー」**を摂ろう!
走ることで受けたカラダのダメージは、プロテイン（たんぱく質）のすばやい補給で回復できる!

給水所では こまめに水分補給

水分と電解質を
カラダにすばやく
補給できる
ハイポトニック設計。

ヴァームウォーター クリアアップル

翌日に疲れを 残さないために

フィニッシュ後
30分以内と
おやすみ前摂取が
おすすめ。

ザバス リカバリーメーカーゼリー