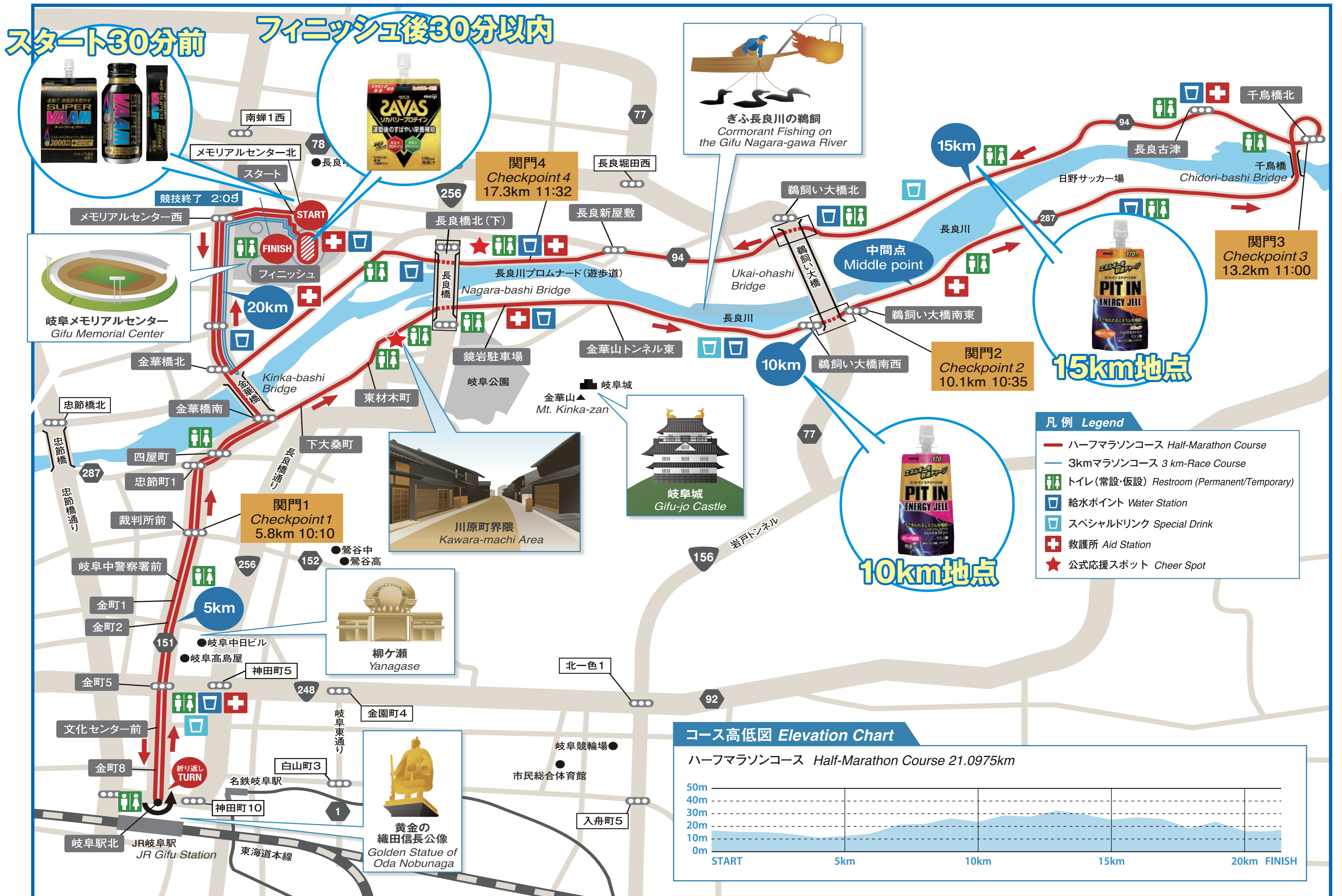


# 完全攻略

# ぎふ清流ハーフマラソン COURSE MAP



### 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(糖質)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「ピットイン エナジーゼリー」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のエネルギーに着目。レース後半で動きつづけるチカラをサポートする強い味方!

### 10~15 km地点

レース中のエネルギー補給に! 走るためガソリンは、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「ピットイン エナジーゼリー」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できる。

### 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 リカバリープロテインゼリー」を摂ろう! 走ることによって受けたカラダのダメージを速やかにリカバリーするために「たんぱく質+炭水化物(糖質)」の補給がポイント。



**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

**翌日のために**

おやすみ前にもプロテイン

ザバス アミノパワープロテイン

ザバス アクアホエイプロテイン100