

京都産業大学
陸上競技部
総監督 監修

京都マラソン2015 攻略コース MAP

ワンポイント
アドバイスで
完全攻略！

伊東輝雄

京都産業大学陸上競技部総監督
一般財団法人京都陸上競技協会専務理事
京都マラソン大会実施副本部長



下り坂は
ゆっくり
慎重に

(後半に備えて
無理は禁物！)

北風の場合注意！

山からの吹きつける冷たい風に注意！(低体温症・低血糖を招きます。)
身体の温まる距離ですが、衣服の脱着で体温を調節しよう！

view point！

嵐山の風景と
渡月橋を楽しめる
絶好スポット！
(後続ランナーには気を付けて！)

西京極
総合運動
公園

Start

京都産業大学
学生ボランティア
活動エリア

京都産業大学

橋下は下り・上りの連続！

特に路面も石畳やコンクリートなどの舗装がされているので、脚への負担に要注意！

だらだら上り

細い道の
ため十分に
前方確認

きつい
下り

上り

先を見ず、
少し視線を
落とす

京都産業大学
沿道盛り上げ隊

「市役所前」
道幅が狭く、
前走者との間隔を
しっかりあける！

焦らず、
自分のペースを
守って

view point！

平安神宮の大きな
鳥居が後ろに！

笑顔で
ゴール！！

Finish

