

京都マラソン2015 攻略コース MAP

京都産業大学
陸上競技部
総監督 監修

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！)

だらだら上り

きつい下り

細い道の
ため十分に
前方確認

上り

上り

上り

先を見ず、
少し視線を
落とす

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

四条通

五条通

西大路通

五条通

堀川通

烏丸通

五条通

京都産業大学
沿道盛り上げ隊

西賀茂橋

御園橋通

上賀茂神社

北大路通

千本通

御 所

河原町通

御池通

三条通

四条通

五条通

五条通

下鴨神社

今出川通

上り

下り

上り

下り

上り

下り

view point！

平安神宮の大きな
鳥居が後ろに！

笑顔で
ゴール!!

「市役所前」
道幅が狭く、
前走者との間隔を
しっかりあける！

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！

焦らず、
自分のペースを
守って