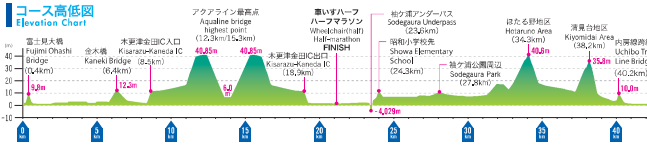




※強風等で、東京湾アクアライン横断歩道が通行不能と実行委員会が判断した場合は、強風時短縮コースで行います。マラソンは、チャレンジラン31.4km、ハーフマラソン・車いすハーフマラソンは、チャレンジラン10.3kmのコースに変更します。
※今後、道路の形状変更等の事情により、コースの一部を変更する可能性があります。



会場までの交通機関
JR内房線水更津駅西口より徒歩約20分
JR内房線水更津駅 徒歩約60分、快速約80分
※徒歩をご利用の方へ 東京方面→水更津 約90分
※東京湾アクアライン交通規制期間中(8:30~13:30)は、運行しません。

ちばアクアラインマラソン

ワンポイントアドバイス

ちばアクアラインマラソンは、コースの最後までアップダウンが待ち構えるタフなコース設定になっています。このようなコースを走る時に必要なことは何か、オフィシャルアドバイザーの3人がお答えします。

オフィシャルアドバイザー 神野 大地さん
オフィシャルアドバイザー 大迫 あゆみさん
オフィシャルアドバイザー たむじょーさん

Q 上り坂の攻め方方法は何がありますか？
A 上り坂のコツは、あまり力まないことです。膝がきつくなると肩尻にも力が入り疲労につながります。上りの時こそ、肩の力で走ることが一番大切です。あとは、目標がポイントです。傾斜があるのでもメートル先をみるのがコツ。上りだと上を見ることが多いのですが呼吸が入りづらくなったり心が後るにいきやすいので気をつけてください！

Q 初心者のランナーはマラソン本番までにどのような練習をすればいいですか？
A まずは走る習慣をつけましょう！そして目標タイムから逆算して考えていくことが大切です。長いでもいいので1日30分身体を動かす習慣を身につけたいです。また、目標タイムから逆算して考えていくことが大切です。長いでもいいので1日30分身体を動かす習慣を身につけたいです。また、目標タイムから逆算して考えていくことが大切です。長いでもいいので1日30分身体を動かす習慣を身につけたいです。

Q 練習や試合で疲れた時におすすめの食事や食材は？
A 疲労回復のためには様々な栄養素をバランス良く摂るのが大前提ですが、特に疲れた時には「お酢」を使った料理を取り入れるのがおすすめです。もし内臓家で疲労がなかなか解消しない場合は、お酢を使ったスムージーにするなど取り入れ方を工夫してみてください。

ちばアクアラインランナーズが大会を盛り上げます！

10名の人気ランニング系インフルエンサーたちが千葉県内、県外でランニングセッションを開催。本番直前まで延べ50回程度を予定しています。マラソン大会にエントリーして、大会公式HPをチェック！好きなランナーズのランニングセッションに申し込もう！素敵なアドバイスがもらえるかも！

インフルエンサー紹介:
M 真史、まがらん、きゅん、ろく、ろく、ろく、ろく、ろく、ろく、ろく

みなさまのエントリーをお待ちしております！

2024 CHIBA AQUA LINE MARATHON
詳細は大会公式ホームページをご覧ください。
https://chiba-aqualine-marathon.com/

オフィシャルアドバイザー 千葉 真子さん

参加申込案内

海を走ろう

アクアラインの風によって

オフィシャルアドバイザー 千葉 真子さん

ちばアクアラインマラソン2024

車いすハーフマラソン
マラソン
ハーフマラソン

スタート 潮浜公園前
フィニッシュ 日本更津市役所
スタート 潮浜公園前
フィニッシュ 潮浜公園前

11/10 SUN

9:45 START (車いすハーフマラソン)
9:50 START (マラソン・ハーフマラソン)

インターネットから申し込み！ランナー募集期間
2024/3/22 Fri 12:00 ~ 5/9 Thu 17:00

2024 CHIBA AQUA LINE MARATHON

東京湾アクアライン 交通規制のお知らせ

令和6年11月10日(日)



皆様のご協力をお願いします。

令和6年11月10日(日)8:30~13:30の時間帯、東京湾アクアライン、

上り線:袖ヶ浦IC→川崎浮島JCT

下り線:川崎浮島JCT→木更津金田IC間は通行できません。

上記にともない、海ほたるは6:00~13:30閉鎖しますので利用できません。

東京湾アクアライン(海ほたるPA含む)立入禁止。応援はできません。

強風等により短縮コース実施の場合は、アクアラインは通行できますが、木更津金田IC上り出入口・下り出口は利用できません。袖ヶ浦ICをご利用ください。

大会全般・交通のご案内

- ちばアクアラインマラソン実行委員会事務局 …… TEL. 043-223-4107 [問合せ時間:平日9:00~17:00]
Mail. info@chiba-aqualine-marathon.com
- 木更津市スポーツ振興課 …… TEL. 0438-23-5328 [問合せ時間:平日9:00~17:00]
- 袖ヶ浦市企画政策課 …… TEL. 0438-62-2327 [問合せ時間:平日9:00~17:00]

大会公式HP

