

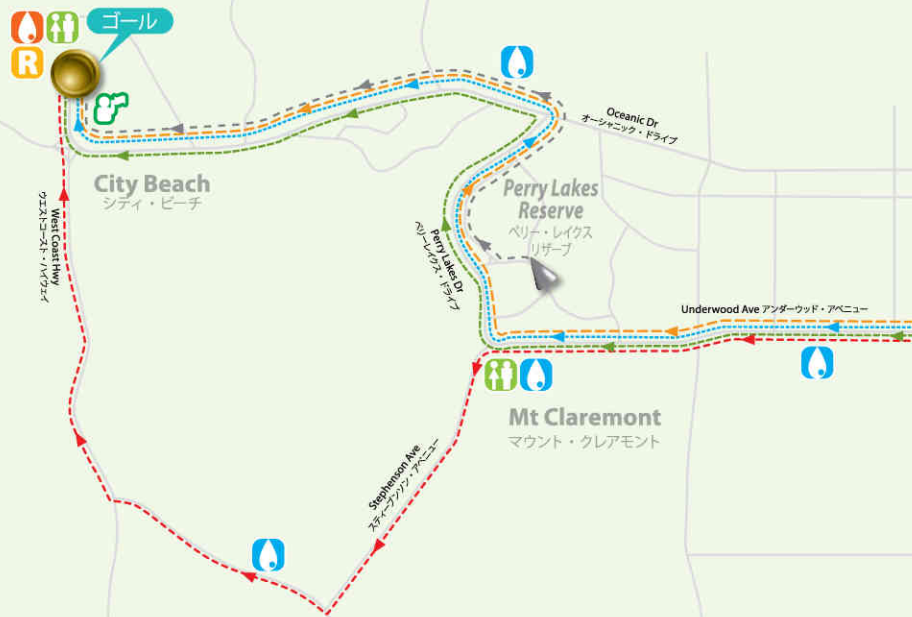
パースでは始める
ウォーキング&
ランニング

イベント編

シティ・トゥ・サーフ 全種目コースマップ

シティ・トゥ・サーフは、パース・シティ周辺やキングス・パーク、木々に囲まれたドライブロードを走ってビーチを目指す、爽快感あふれるコースも魅力のひとつです。

Indian Ocean インディアン洋



前大会は、ゲスト・ランナーとしてシドニー五輪陸上400m金メダリストのCathy Freeman選手が12kmランニングに参加。今大会のゲスト・ランナーは、元オーストラリア代表のクリケット選手Adam Gilchrist氏などが予定されている。



ペリー・レイクスからスタートする4kmウォーキング＆ランニングの参加者たち

参加者へのサービス

全種目の参加者を対象としたサービス

- 給水所 (Water Station) : 各種目およそ2kmごとに設置。
- 荷物運搬サービス (Clothing Service) : 11km車椅子マラソン以外の各スタート地点でバッグや衣類などの荷物を預けることができ、レース中にそれをゴール地点まで運んでくれる。預ける際に、ゼッケンについたサービス券を荷物と一緒に渡す。数多くの参加者が利用するので、紛失などを避けるため、貴重品はできるだけ預けないようにしたい。
- バスサービス (Bus Service) : ゴール地点であるシティ・ビーチ・オーバルから、ペリーレイクス・リザーブまたはパース・シティまで、ゴールドコインの寄付により利用できるバスサービスが行なわれている。運行時間：8am～3pm



フルマラソン・ハーフマラソンの参加者を対象としたサービス

- エイド・ステーション (Aid Station) : フルマラソンは15km、23km、26km、31km、35km地点付近、ハーフマラソンは2km、10km、14km地点付近に設置。水やスポーツドリンク、水分補給ゼリーなどを提供している。
- リカバリーエリア (Recovery Area) : ゴール地点にあり、栄養補給やマッサージなどを受けられる。



集合場所&ゴール地点

集合場所

今大会のフルマラソン、ハーフマラソン、12kmランニング、12kmウォーキングの参加者の集合場所は、前大会までのセントジョージズ・テラス (St Georges Terrace) ではなく、スワン川沿いにあるエスプラネード (Esplanade) である。そこから、種目

順 (12kmランニングはスタート・グループ順) にスタート地点であるセント・ジョージズ・テラスに誘導される。余裕をもってウォームアップなどができるように、スタート地点にはスタート時間の約1時間前を目安に到着するようにしたい。

ゴール地点

今大会のゴール地点は、前大会までのシティビーチ・オーバル (City Beach Oval) 内ではなく、ウエストコースト・ハイウェイ (West Coast Hwy) 上である。また、シティビーチ・オーバルでは各種エンターテイメントが行なわれる。

- 凡例
- フルマラソン
 - ハーフマラソン
 - 12kmランニング/
12kmウォーキング
 - 11km車椅子マラソン
 - 4kmウォーキング
&ランニング
 - スタート地点
 - トイレ
 - 給水所
 - エイド・ステーション
 - リカバリーエリア
 - 観戦スポット



大会参加へのTIPS

大会日の気温

服装や体調に関わる大会当日の気温。下記の過去4大会当日の気温を参考にしよう。

	2005年大会 (8月28日)	2006年大会 (8月27日)	2007年大会 (8月26日)	2008年大会 (8月31日)
最高気温	18.9℃ (1:23pm 時点)	21.1℃ (3:39pm 時点)	17.9℃ (12:26pm 時点)	18.5℃ (1:39pm 時点)
最低気温	13.2℃ (9:01am 時点)	4.4℃ (5:44am 時点)	13.9℃ (0:26am 時点)	8.7℃ (11:33pm 時点)

トレーニングの方法

比較的長距離を走ることに慣れていない場合、参加を決めたら事前にコースを下見するなど、大会に向けて少しでも準備をしておきたい。以下のサイトでは、種目やレベル別のトレーニング・プログラムから坂道の走り方などの特定の目的に合わせたアドバイスまで、様々な情報を紹介している。

Prime Health Group シティ・トゥ・サーフ トレーニング・プログラム ウェブサイト :

www.primehealth.com.au/community/city-to-surf.aspx



セントジョージズ・テラスからマルコム・ストリートへの上り坂を埋める参加者たち