

給水・給食MAP

神戸マラソン

【ランナー受付】※全員配布

品名	商品名	提供	イメージ
ゼリー飲料	ピットイン エナジーゼリー	明治	

【沿道給食】

品名	商品名	提供	イメージ
スポーツドリンク ※コース上	アミノサウルスウォーター	富永貿易	
水 ※コース上	神戸居留地 うららか天然水 2L PET	富永貿易	
バナナ	フィリピン産 デルモンテ・バナナ	フレッシュ・デルモンテ・ジャパン	
みかん		神戸市中央卸売市場運営協議会	
塩分タブレット	塩分チャージタブレット	カバヤ食品	

【フィニッシュ後】※全員配布

品名	商品名	提供	イメージ
プロテインドリンク	(ザバス) MILK PROTEIN 脂肪0	明治	

※水500mlペットボトルも配布させていただきます。

品名	商品名	提供	イメージ
チョコレート菓子	フランツ・チョコレート	南京町商店街振興組合	
洋菓子	マドレーヌやフィナンシェなどの焼き菓子	兵庫県洋菓子協会	
和菓子	ようかん	山崎製パン	
和菓子	元祖四角六方薄皮高砂金鏝・クリームパピロン・かりんとう・ドーナツ(黒)などの和菓子	兵庫県菓子工業組合	

給水所	距離(km)	位置	スポーツドリンク	水	給食(品名)
第1給水	5.1	左右	●	●	
第2給水	7.3	左		●	
第3給水	9.6	右		●	
第4給水	10.8	右	●	●	バナナ フランツ・チョコレート
第5給水	13.6	右		●	
第6給水	17.6	右	●	●	
第7給水	20.3	右		●	
第8給水	23.6	右	●	●	バナナ、洋菓子、ようかん
第9給水	26.8	右		●	

給水所	距離(km)	位置	スポーツドリンク	水	給食(品名)
第10給水	29.9	右	●	●	バナナ、ようかん、和菓子 塩分タブレット
第11給水	32.8	右		●	
第12給水	35.2	右	●	●	みかん、塩分タブレット、 和菓子
第13給水	36.9	右	●	●	ようかん、塩分タブレット
第14給水	39.5	左		●	塩分タブレット

※給食は個包装等の感染症対策ができる物のみを提供しますので数に限りがあります。必要に応じて各自で準備してください。



第1給水所

最初の給水所となります。ランナーが密集して給水が混雑するかもしれませんが、慌てず給水を取りましょう。ランナー受付時に配布されたゼリー飲料も上手に活用しましょう。

第2給水所

巨大な鉄人28号の背中が左手に見えたら間もなく給水ポイントがあります。

第4給水所

この給食ポイントでは、バナナ、チョコレート菓子があります。この辺りから早めのトイレ対策も心掛けましょう。

第3給水所

山陽須磨海浜公園

第6給水所

気温が高い日は、日陰がないこの付近では熱中症に注意！暑い時には水を身体にかけて冷やしましょう。ここではスポーツドリンクも設置しているので、必要なエネルギーを摂取するなど上手に利用しましょう。

第13給水所

この先、急激な上り坂が待ち構えています。エネルギー・水分・塩分をしっかり摂って挑みましょう！

第12給水所

ここではみかんも登場。水分、クエン酸、ビタミンCを摂って、もうひと踏ん張り！

第10給水所

この給食ポイントでは、バナナや、塩分タブレットなどがあります。ようかんは、糖質はもちろん、程よい塩味でミネラルも補給でき、人気の補給食です。ラスト10kmに備えましょう！

第9給水所

この辺りは強い日差しがダメージを与えます。しっかり給水をとみましょう。

第8給水所

いよいよ後半に突入。神戸のスイーツで心も体もリフレッシュ！ここでは、洋菓子の街・神戸のフィナンシェや焼き菓子などがあります。体の回復には糖の摂取が必要です。