



特集

愛南マラニック  
～食と海と太陽と～2023

# 愛南マラニック



## ～食と海と太陽と～ 2023

～愛南の夏を駆け抜けたランナーたち452人の軌跡～

主催 愛南食のイベント実行委員会 (会長: 立花弘樹<sup>ひろき</sup>)

これが愛南マラニック  
全コース図だ!

A9 赤水シャーベットエイド

A2 外泊給水所  
A3 外泊かき水エイド

A8 西海公民館

A1 紫電改展示館

8/27  
AM7:00  
START

START・GOAL  
南レク御荘公園

総距離はなんと、  
**53.0km!!**

【マラニックとは?】

マラソン+ピクニックの造語。タイムを競うのではなく楽しく走ることが目的。走りながら愛南の景色を楽しみ、エイドステーションでおもてなしや特産品を堪能する、走る観光イベントです!

A4 高茂岬前給水所

A7 福浦公民館

A6 武者泊スイーツエイド

A5 高茂岬

IBUKI STATION  
#19～#21  
愛南マラニック  
当日のインタビュー

◀愛南マラニック計測チームである(株)ONDの公式ポッドキャストで、愛南マラニック関係者・参加者の声を聴くことができます。



愛媛CATVでも動画を配信しています。



三津家貴也さんの愛南マラニック動画もチェック!

大会の前日には

ゲストランナーによるランニングクリニックも開催!

8月26日(土)、南レク御荘公園でゲストランナーの三津家さんによるランニングクリニックが開催され、85人が参加しました。

三津家さんは参加者と笑顔で交流を深めながら、「普段、走り方を動画でチェックしていても、実際にできていないことも多いと思います。今できないことは、悪いことではありません。今日という機会に、僕と一緒に見直していきましょう!」と、丁寧に参加者のランニングフォームや体の動かし方などを指導しました。



ゲストランナー紹介

みつか たかや  
三津家 貴也さん



800メートル日本選手権出場の実績とSNS総フォロワー現在85万人を持ち、ランニングアドバイザー、モデル、インフルエンサーとマルチに活躍する三津家さんがゲストとして参加!

大会前日にはランニングクリニックの講師、当日は53.0kmを走り切り、大会を大いに盛り上げました。

## 愛南のまごころこめたおもてなしを一挙紹介!

愛南マラニックでは、ランナーの皆さんにリアス式海岸沿いの美しい景観を楽しんでもらいながら、各エイドステーションでおいしい食を味わってもらいました!

エイド  
1

### 4.7km地点 紫電改展示館

Presented by 愛南町商工会

【エイドメニュー】藻塩まんじゅう・愛南ドッキー

朝7時、南レク御荘公園からスタートして最初に辿り着く第1エイドでは、一つ一つ手書きのメッセージがついた藻塩まんじゅうと愛南ドッキー(平城貝塚式土器の形をしたクッキー)が配られました。高校生たちも配布をお手伝いし、元気な声援を送っていました。



エイド  
3

### 14.7km地点 外泊かき氷エイド

Presented by だんだん館

【エイドメニュー】愛南ゴールドかき氷

第2エイドの外泊給水所で水分補給をした後、第3エイドのだんだん館で振る舞われたのは、愛南ゴールドのかき氷。さっぱりとした甘さと氷の冷たさがランナーたちを潤しました。



エイド  
5

### 23.8km地点 高茂岬

Presented by 愛南漁業協同組合

【エイドメニュー】マグロとタイの紅白丼

第4エイドの給水所を経て辿り着く第5エイドの高茂岬で提供されたのは、新鮮なマグロとタイを使った丼。めでたい紅白の色合いの丼を味わい、ランナーたちは後半戦に向かっていきます。



エイド  
6

### 30.6km地点 武者泊スイーツエイド

Presented by

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学

【エイドメニュー】しののめスポーツパンナコッタ  
with 愛南ゴールドソース

第6エイドでは飲料やバナナとともに、消化吸収が早く素早くエネルギーに代わるMCTオイルなどを使用し、長時間走り続けるランナーの補給食として開発されたスポーツパンナコッタが提供されました。





エイド  
7

## 35.1km地点 福浦公民館



Presented by

えひめ南農業協同組合  
愛南町地域おこし協力隊 関根 麻里さん

【エイドメニュー】

愛南スパシーカレーパン・愛南ゴールドジュース

第7エイドの福浦公民館では、ジビエ入りのスパシーな風味が本格的なカレーパンとフレッシュな愛南ゴールドジュースが提供されました。



エイド  
8

## 41.8km地点 西海公民館



Presented by

愛南町食生活改善推進協議会  
愛南町地域おこし協力隊 和氣 邦夫さん

【エイドメニュー】

タイの冷や汁(さつま飯)・愛南ゴールド生甘酒

コースも終盤に近付いた第8エイドの西海公民館では、さらさらと掻き込んで食べられる冷や汁と、高カロリーで長距離ランニングに効く愛南ゴールド生甘酒が提供されました。



エイド  
9

## 47.6km地点 赤水シャーベットエイド

Presented by

山出憩いの里温泉

【エイドメニュー】

愛南ゴールドシャーベット

最終エイドでは、山出憩いの里温泉のバイキングで味わえる愛南ゴールドのシャーベットが提供されました。

ゴールまであと5.4km。爽やかな甘味で喉を潤したランナーたちも、気合いを入れてラストスパートをかけます。





走って、観て、食べて、

楽しみ抜いて、

最後は……

感動の FINISH へ!

ゴール:南レク御荘公園 総距離:53.0km



エントリー503人中、当日出走者452人  
うち、完踏者374人(完踏率82.7%)  
※完踏者=16時までにゴールした者



ランナーの皆さま、お疲れ様でした!

一時雨が降る場面もありましたが、おおむね好天で行われた第2回目となる愛南マラニック。猛暑でしたが、熱中症で救急搬送された参加者は0人でした。

また、制限時間は9時間で、16時までにゴールした完踏者には、完踏証が発行されました。

県外の参加者からは、「風景がとてもきれいで驚いた。またぜひ来てみたい」、「愛南ゴールドのデザートや生甘酒など、特産品を使った食べ物が印象に残っています。すごくおいしかったです」といった感想が寄せられました。

