

あいの土山マラソン 2023 コースマップ



2023 あいの土山マラソン 2023年11月5日(日)

過去ワースト2のタイム

20kmまでは想定したペースで乗り切れたのですが、20km過ぎから徐々にペースダウンし、30km以降は足が動かなくなり、人生3度目の4時間オーバーを記録してしまいました。

総合評価 63.5点

次回大会参加者へのアドバイス

こまめにアップダウンが続くので、アップダウンの克服がキーポイント。特に18キロ過ぎから1キロ余り続く急こう配と後半35km過ぎからのアップダウンは、かなりきついと思います。

