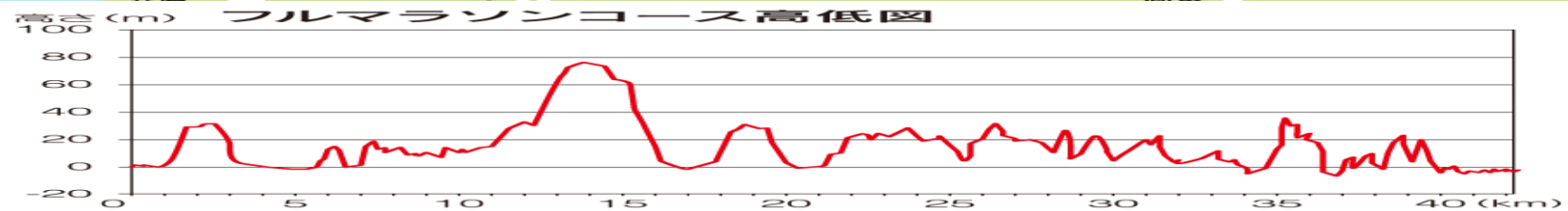


五島つばきマラソン 2020 コースマップ



第20回五島つばきマラソン 2020年2月23日(日)

非常にタフなコースでした

スタート直後からゴールするまで続いたアップダウンの連続に苦しみました。風もそこそこ吹いていましたが、その風を気にする余裕もないほど坂道に苦しめられました。今まで100回以上フルマラソンを走っていますが、これまでに一番タフなコースでした。特に35キロ付近の激坂では走ることができず歩いてしまいました。なんとか、3時間30分を切れましたが、最初から最後まで自分の本来のペースで走れませんでした。

唯一の救いは、年代別2位で表彰されたことと、天候に恵まれたので、海岸沿いの風光明媚なコースを楽しめたことです。

なお、距離が1.4kmほど短かったような気がします。(特に前半の10キロまでが1キロ程度短いのでは・・・)

総合評価：83.5点

次回大会参加者へのアドバイス

アップダウンの連続なので、前半から飛ばしすぎないように、普段のペースより抑え気味に走ることをお勧めします。事前に坂道の練習をしておくほうが良いと思います。タイムを狙わない人は、変化にとんだ風光明媚なコースを楽しみながらゆっくり走ってください。



第20回五島つばきマラソン大会

フルマラソン男子60歳以上

ゼッケン No 532

クラス別順位 第2位

3:27:05

令和2年2月23日

五島つばきマラソン大会実行委員会

