

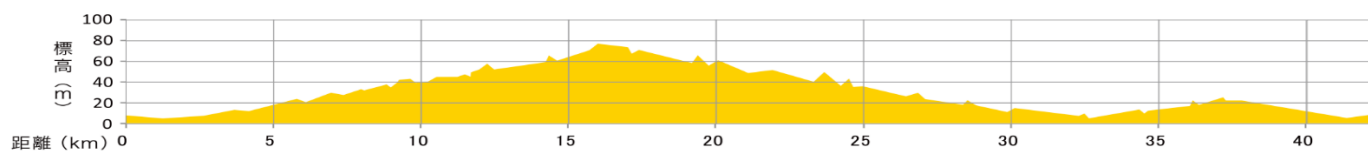
姫路城マラソン 2016 コースマップ

世界遺産 姫路城マラソン2016

コースマップ

マラソンコース

コースは一部変更になる場合があります



前回完走タイムの更新ならず。

第2回大会参加に続き、2回目の参加でした。コースは前半16キロ過ぎまでやや上り坂、後半30キロまでやや下り坂で、ほぼフラットなコースですが、前回、後半の下り坂で飛ばしすぎ、残り5キロで大幅にペースダウンしたことを踏まえ、今回は、前半から自重し抑え気味に言ったのですか、やはり、意識はしていないのですが、下りで飛ばしすぎたのか、またまた残り5キロでペースダウンしてしまい、前回記録をわずか1分ですが下回ってしまいました。

コースとしては走りやすいコースなのですが、私にとっては魔の下り坂です。

総合評価:90.5 点

次回大会参加者へのアドバイス

ほぼフラットなコースなので、記録を狙いやすいコースですが、最初から記録を狙わずに、前半やや上り坂、後半やや下り坂なので、前半は抑え気味に、後半はペースが上がりすぎないように、30キロまではマイペースを崩さずに、30キロ過ぎてから記録狙いに行ったほうがいいと思います。

