

第21回弘前・白神アップルマラソン 2023年10月1日(日)

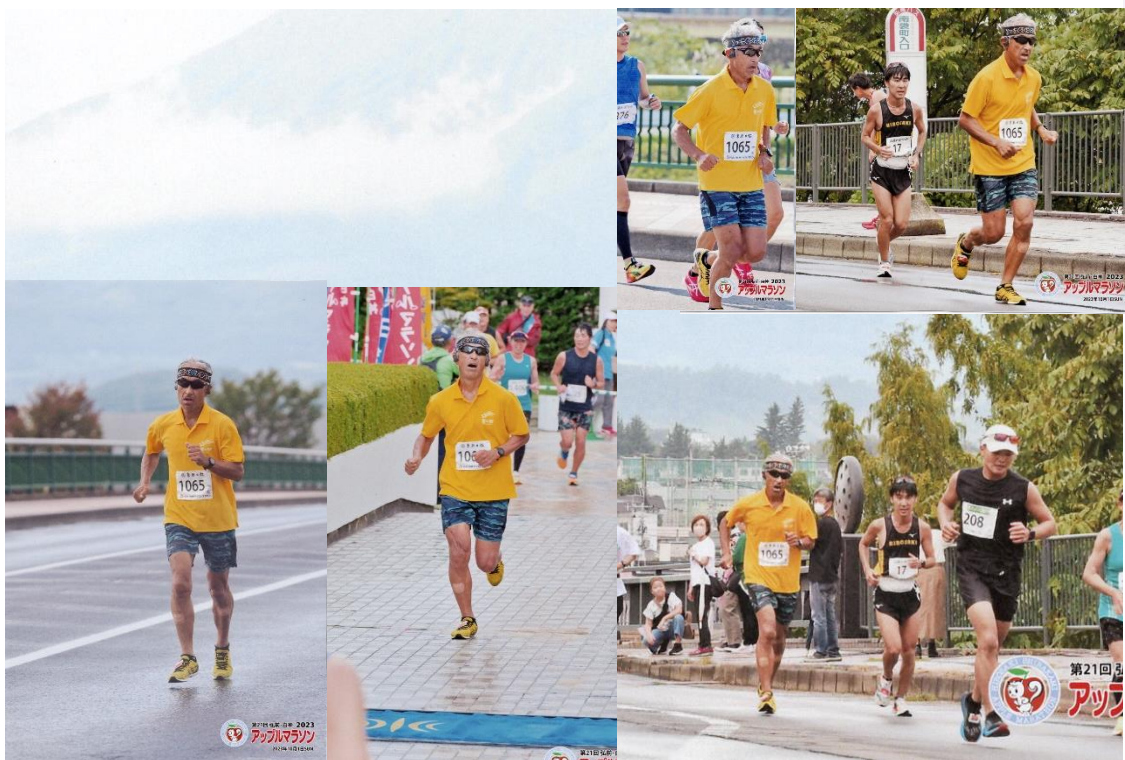
スピードが出なくなったことを再確認

岩木山を正面に見て気持ち良くスタートを切ったのですが、10キロ過ぎから徐々にペースダウンして、3時間30分のペースランナーにもついていけなくなりました。それでもしぶとく最後まで粘り、最低ラインのサブフォーはクリアしました。4, 5年前までは3時間20分以内でコンスタントに走っていたのですが、最近は3時間半も切れなくなりました。年間3,000キロ以上走りこんでいるのですが、加齢のせいか、スピードが出なくなったことを感じています。

総合評価 100.0点

次回大会参加者へのアドバイス

前半はのぼり傾向、後半は下り傾向の折り返しコースで、適度にアップダウンがありますが、長く続く激坂は少なく走りやすいコースでした。ラスト1キロ付近にある上り坂が最後の踏ん張りどころです。



秋風切り爽やかに



岩木山の麓 健脚競う

「第21回弘前・白神アップルマラソン」が1日、弘前市と西目屋村のフル、10キロ、3キロの各距離に、昨年を300人弱

上回る3554人がエンタリー。ランナーは遠くにそびえる岩木山に見守られながら、思い思いのペースでゴールを目指した。

弘前市役所近くのスタート地点を駆け出した参加者は、岩木山に向かって住宅街を進んだ。岩木川を越えればらくする、周囲は田園地帯に姿を変えた。ランナーはリゴ畑や刈り取りを終えた田んぼなど、秋の津軽の景色を楽しみながら先を急いだ。

エイドステーションでは、名産のリンゴなどが振る舞われ、ランナーの疲れを癒やしていた。ゴールの追手門広場に到着したランナーは、手を広げたり、家族友人の出迎えに手を振ったりしながら、テープに飛び込んでいた。



〒030-0280
青森県弘前市第二東町3丁目1番8号
東奥日報社

2023年(令和5年)

10月1日

日曜日

第21回
弘前・白神アップルマラソン



無
アフリ
速報が速く

スマホ
検索は
「ウェブ東奥」