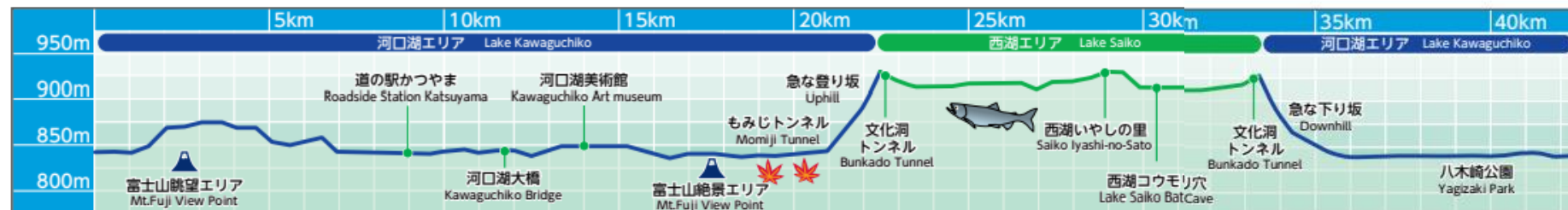


## 富士山マラソン 2023 コースマップ



### ◎コース高低図(42.195km)



## 第 12 回富士山マラソン 2023 年 11 月 26 日 (日)

マイペースで完走も、年齢による衰えを再認識したレース 河口湖マラソンの当時から通算 32 回目、9 年ぶりの出場となった富士山マラソンでした。コロナ禍前は、最悪でも 3 時間半をコンスタントに クリアできていたのですが、コロナで約 2 年半の間、大会出場がなかったせいか、練習量は減っていないのに、ここ 1 年、今回の大会前まで 7 大会でベストタイムが 3 時間 32 分、4 時間オーバーが 3 レースと散々な結果となっていました。今回のレースは、前半から、キロ 5 分ペース を保ちあくまで 3 時間半を目標に抑え気味にスタートしました。その結果最後まで急激なペースダウンはなかったのですが、3 時間半切りはならず、3 時間 39 分のゴールとなりました。前半の自重にもかかわらずこの結果だったので、年齢の衰えを再認識することとなりました。

総合評価 94.0 点

### 次回大会参加者へのアドバイス

雄大な富士山をはじめ、風光明媚なコースなので、心が和み苦しさを忘れさせてくれます。コースのポイントは、やはり 21 キロ過ぎの河口 湖から西湖につづく約 1km の上り坂です。前半に飛ばし過ぎると、ここで力尽き後半が大幅なペースダウンとなります。やはり、前半は抑え 気味に走って、この上り坂まで力を残しておくのが良いと思います。この登り坂(折返し後 35 キロ付近の下り坂)を除けば、スタート後 1 キ ロ過ぎにだらだら上りがある程度でほぼフラットなコースです。

