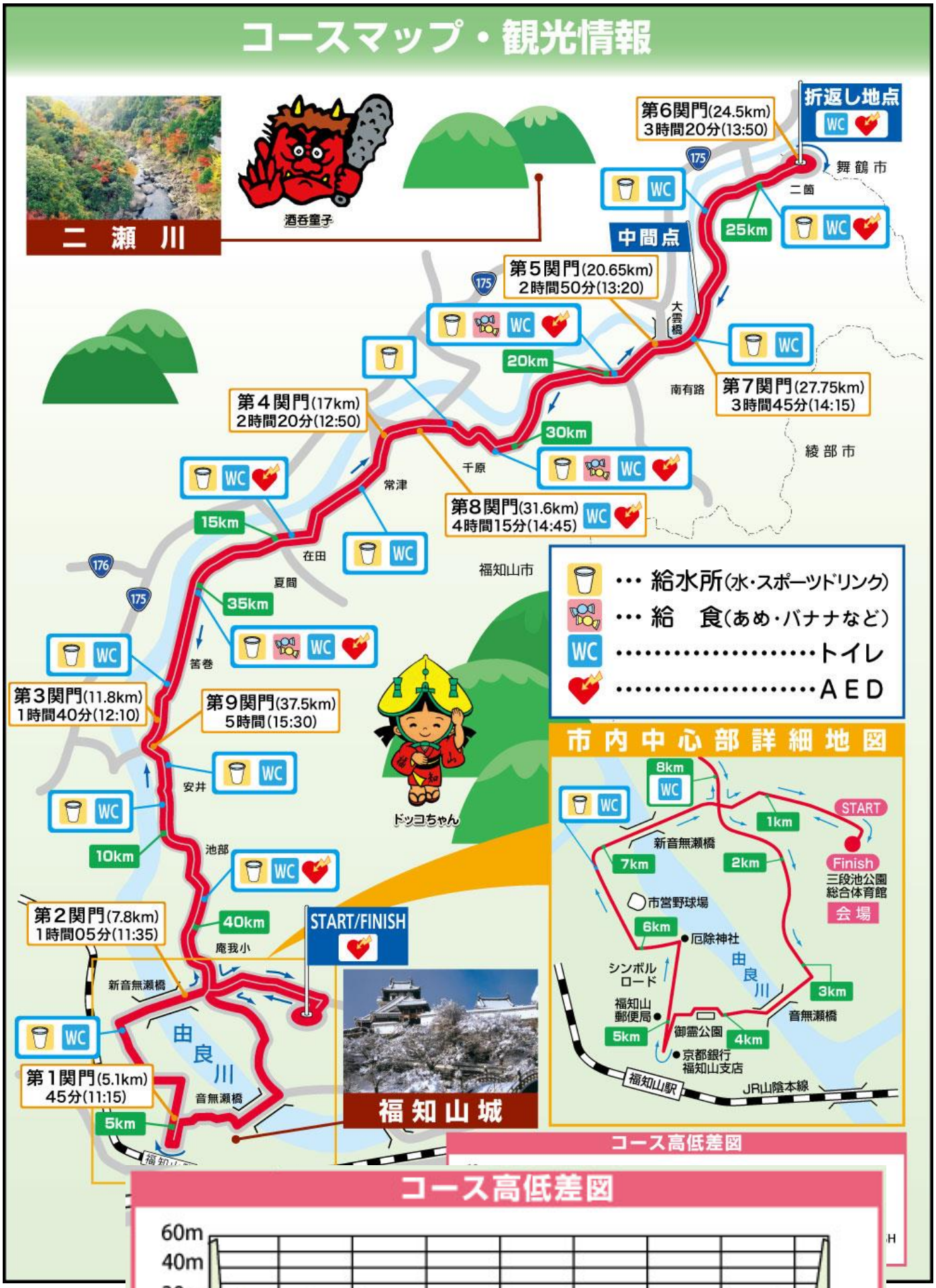
福知山マラソン 2016 コース



第 26 回福知山マラソン（京都府）2016 年 11 月 23 日

スタート直後・ゴール手前の 1km の坂道がポイント スタート直後の下り坂で、思った以上に飛ばしすぎ、そのままのペースで、前半突っ走ってしま いました。その付けが 25 キロ過ぎから体全体に徐々に表れてきました。30 キロ付近でガス欠にな り、その状態でラスト 1 キロの上り坂に入ってしまい。最後はよたよたの状況でやっとゴールにた どり着きました。2011 年 3 月の鳥取マラソン以来 28 レース連続で続いていた 3 時間半切り（サブ 30）を逃してしまいました。.

総合評価 81.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

スタート直後の下り坂でペースを乱さないようにしてください。最後の 1km 続く上り坂まで体力を 残すこと