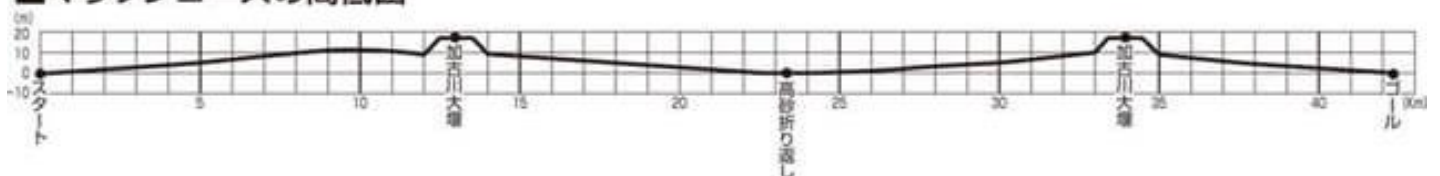


加古川マラソン 2019 コース



■マラソンコースの高低図



第 31 回加古川マラソン 2019 年 12 月 22 日 (日)

走りやすいコースのわりにタイムが伸びず残念

曇りで気温も 10 度前後、心配されていた風もほとんどなく、タイムを狙うには絶好のコンディションでしたが、後半、足が思うように動かなくなり、大幅にペースダウンしてしまいました。11月の前レースで人生初の4時間オーバーだったので、それに比べれば、まずまずといったところです。

総合評価 81.5 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、記録を狙うには最適だと思います。でも、毎年後半に向かい風に悩まされるそうです。

(今年は風がなかったように思います。) なお、前半10kmまでと後半の24キロから34キロまでは、川上に上っていくので、やや上り気味です。(力のある人は気にならないと思います。)

