

高知龍馬マラソン 2023 コースマップ



第9回高知龍馬マラソン 2023年2月19日(日) ラスト3キロで失速も今期ベストタイム

これまで120回以上フルマラソンを完走し平均タイムは3時間20分未滿をキープしてきましたが、昨年10月から3か月連続で2年半ぶりに出場したレースはいずれも最低ラインの3時間30分もクリアできませんでした。高知では何とか3時間半はクリアしようとペースランナーと一緒にスタートしましたが、早くも1キロ過ぎで自分のペースが少し速くなり、ペースランナーより先に行ってしまった。それでもその後はキロ4分45秒～5分の前後のペースを維持し走りました。しかし後半ややペースが落ちると37キロ過ぎでペースランナーに追いつかれ、その後39キロまで何とかついていくことができましたが、あと3キロのところについていくことができなくなり失速してしまい、3時間32分でゴールしました。

総合評価 98.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

浦戸大橋とゴール手前の激坂を除けばほぼフラットなコースで、走りやすかったです。コースの半分は海沿いを走るため、風の影響を受けやすいと感じましたが、今回はほとんど風がなく快適でした。

