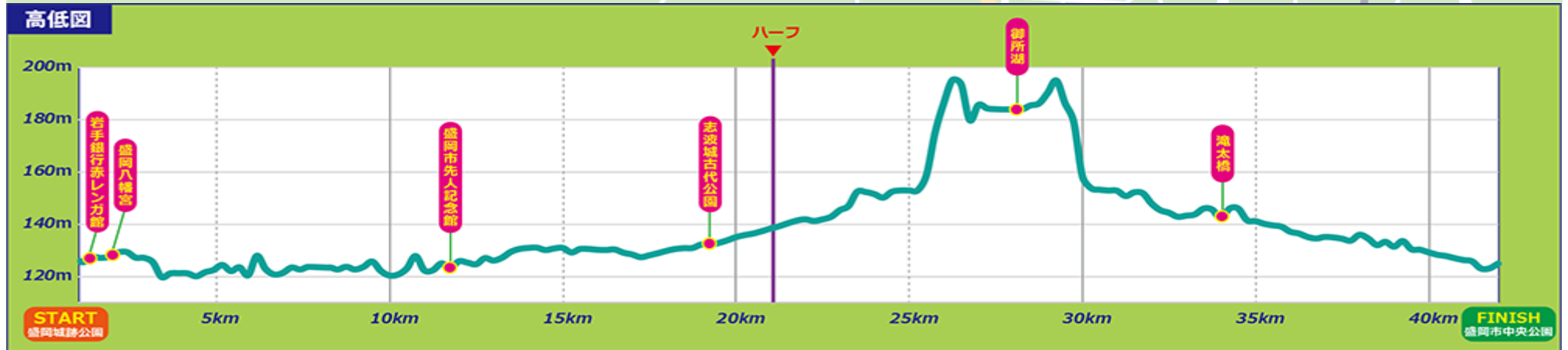


いわて盛岡シティマラソン 2022 コースマップ



第4回いわて盛岡シティマラソン 2022年10月23日(日)

2年8か月ぶりのフルマラソン

コロナで参加申し込みをした大会がすべて中止となっていたため、2年8か月ぶりのフルマラソン出場となりました。全体的に走りやすいコースでしたが、レース感が鈍っていたのと、ここ2年余りでスピードが衰えてきていたせいもあり、20kmあたりからペースが落ちてきました。そのため、後半はキロ5分以内のペースが保てなくなり、目標としていた3時間20分以内はもちろん、3時間半も切れず、最終的に3時間39分13秒でゴールしました。 総合評価 94.0点

次回大会参加者へのアドバイス

全体的に変化に富んでいて走りやすいコースだと感じましたが、20km過ぎからの折り返しの峠越え（行きと帰り）が完走のキーポイントとなりそうです。前半飛ばしすぎないようにして、後半に余力を残しておくことが大切です。



いわて盛岡シティマラソン2022 10月23日



いわて盛岡シティマラソン2022 10月23日 3時間39分15秒