

新潟シティマラソンコースマップ

マラソン&ファンラン コース図

番号	場所	距離	記録時間
1	女性交差点	3.7km	9:25
2	上野丁字路	5.3km	9:36
3	万代シティ(アクロスバーキング前)	7.4km	9:56
4	入舟橋丁路	12.4km	10:42
5	東北電力新潟火力発電所付近(折返し)	15.8km	11:16
6	新潟県立美術館付近	21.6km	12:10
7	青山河津海水浴場付近(折返し)	27.6km	13:08
8	平成大橋北側河川遊歩道	33.0km	13:58
9	本川大橋東側防災ヘリポート	38.9km	14:56
10	新潟市海上競技場	42.195km	15:30

番号	場所	距離	記録時間
1	女性交差点	3.7km	9:25
2	上野丁字路	5.3km	9:36
3	万代シティ(アクロスバーキング前)	7.4km	9:56
4	新潟市海上競技場	10.6km	10:20

※開門時間や閉門時間は変更する場合があります。



※上記の内容は変更する場合があります。

第40回新潟シティマラソン 2024 2024年10月13日(日)

ラスト4kmは歩きで過去ワーストタイム

天候にも恵まれ、気持ちよくスタートしたのですが、15キロ地点で3時間30分のペースランナーについていけなくなり、その後は徐々にペースダウン。30キロ過ぎからキロ6分ペースも保てなくなり、33キロで4時間のペースランナーにも抜かれてしまいました。35キロの通過タイムが3時間25分で、サブ4も絶望的になってからは、気力もなくなり37キロ過ぎから走るのがつらくなり、最後の4kmは人生初の歩きとなってしまいました。何とか完走できましたが、過去ワーストタイムの4時間42分59秒でした。

■レース中の天気 晴れ 総合評価 67.5点

次回大会参加者へのアドバイス

コース前半は道幅も広く走りやすかったです。ポイントは13キロから19キロの間にある信濃川河口のみなとトンネルのアップダウン（ダウン→アップ）の往復です。最初に下り坂で後半上り坂が往路と復路で2度続くので、最初の下り坂で飛ばし過ぎると後半の上り坂でペースダウンしてしまいます。コース図をあまり確認していなかったのも、折り返しコースとなっている25km→30km、33km→37kmは、それぞれ25km地点と33km地点手前では、折り返し地点に行くコースが全く見えず30kmと37km過ぎを走っているランナーが見えるので、25kmと33km地点まで行って初めて折返しがあることに気づき、かなりダメージを受けました。コース図をしっかりと確認しておくことをお勧めします。

