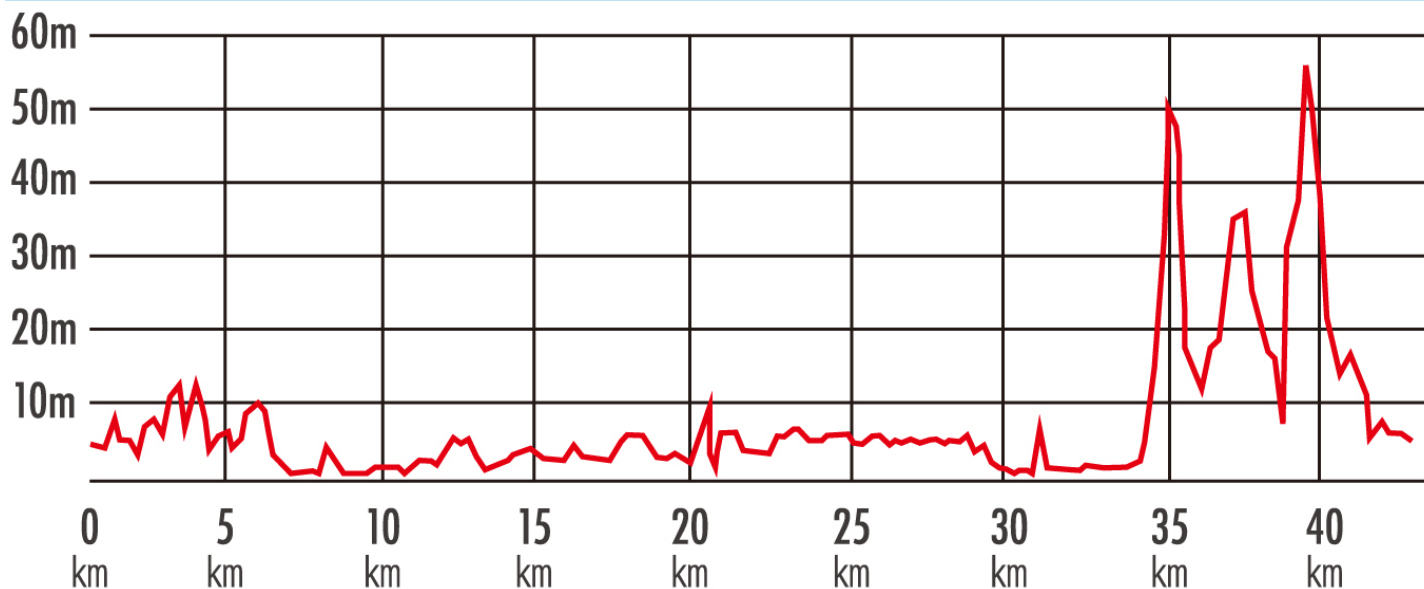


にしおマラソン 2024 コースマップ



第2回 にしおマラソン 2024 年 1 月 21 日 (日)

最後の 9 キロで大どんでん返しの激坂 3 回

心配されていた雨もスタート時にはほぼあがり、ほぼベストコンディションで気持ちよく走れました。前半 30 キロまではほぼフラットなコースで、1 キロ 5 分弱のペースを維持し、久々の 3 時間半切りを確信しながら走っていたのですが、33 キロ過ぎから 40 キロ手前まで予想以上の激坂が 3 回も続きすっかりペースを崩され、最終的には 3 時間 35 分オーバーとなり 3 時間半切りはなりませんでした。

総合評価 91.5 点

次回大会参加者へのアドバイス

30 キロ過ぎからの最後の激坂に備え、スタミナ確保と激坂トレーニングをしっかりとっておいてください。



第2回にしおマラソン2024 3時間35分43秒