

隠岐の島ウルトラマラソンコースマップ



第14回隠岐の島ウルトラマラソン 2019年6月16日(日) 島根県(隠岐の島町) 大満足の結果

仲間と一緒に参加する予定が、他の仲間がエントリータイムオーバーで、私一人の出場となり、少々さみしい気持ちで大会に臨みましたが、結果的には満足のいく走りことができました。前半から抑え気味に走ったのが良かったのか、最後まで大幅なペースダウンもなく、結果は、サブテン、ウルトラ自己ベスト更新、年代別優勝と大満足の結果でした。 総合評価 97.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

風光明媚なコースですが、アップダウンが多くタフなコースです。前半からあまり力まず抑え気味に走るのが良いと思います。ゼッケンに高低差のコース図が印刷してあり、ペース配分の参考になります。

