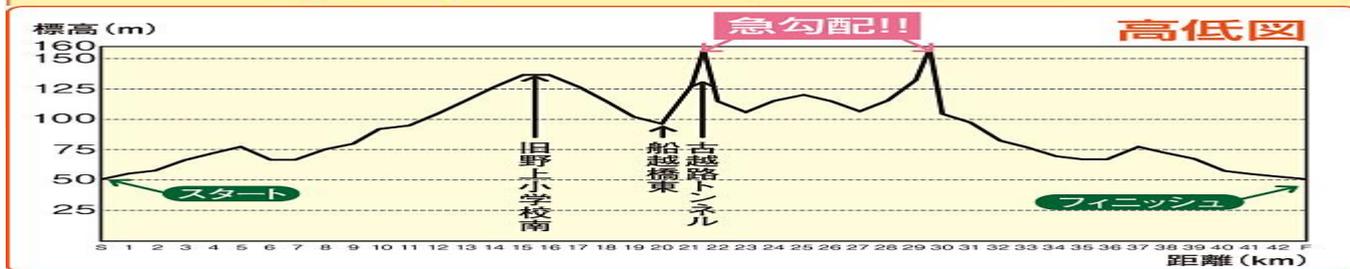
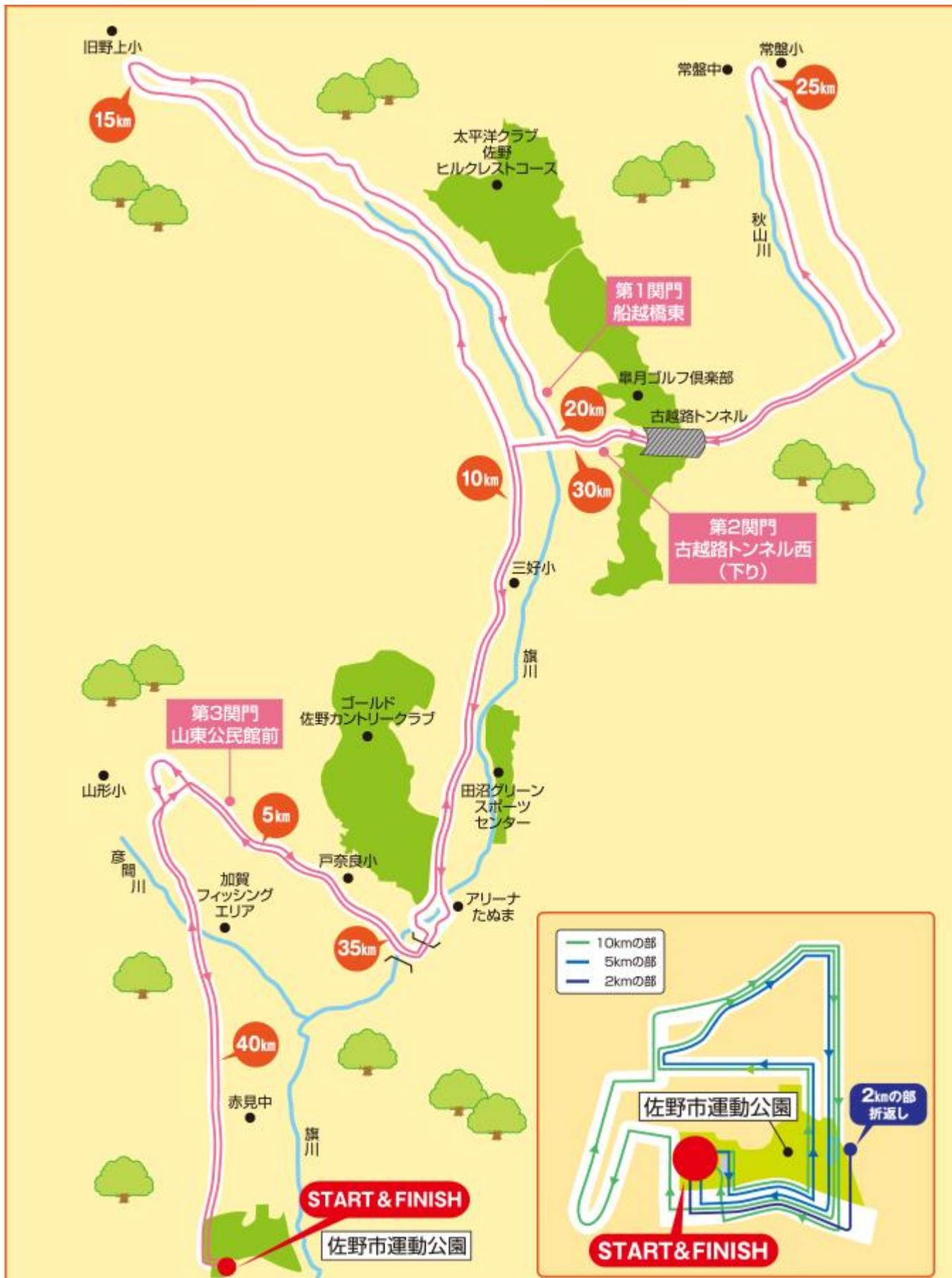


さのマラソン 2017 コー



第13回さのマラソン(栃木県) 2017年12月10日

中盤以降の上り坂がポイント

コース図の高低差を見て21キロと29キロ付近の峠の上り坂が気になるポイントだったので、前半から抑え気味に走ったのですが、実際に走って見ると予想していたほど傾斜がきつくなく、ペースダウンすることなくクリアできました。後半も大幅なペースダウンはなく、ほぼ予想通りのタイムでゴールできました。総合評価 84.6点

次回大会参加者へのアドバイス

21キロ付近と折返し後の29キロ付近の峠の上り坂の克服がポイントです。スタート時の気温はさほど低くなかったのですが、日陰に入ると肌寒く感じました。重ね着をすればいいと思います。

