

第43回篠山マラソン 2023年3月5日(日)

10年ぶりの出場

篠山は1985年の初出場依頼、今回で15回目ですが、2013年を最後にしばらくご無沙汰しており、10年ぶりの出場となりました。コースは熟知しており、ペース配分もまずまずだったのですが、ここ数年加齢のためか30キロ過ぎからの急激なペースダウンで、目標としていた最低ラインの3時間30分も切れず、3時間38分42秒でゴールしました。

総合評価 86.0点

次回大会参加者へのアドバイス

激坂はありませんが、適度なアップダウンコースで、緩やかな上り坂がありますので、ペース配分に注意しながら走るのが良いと思います。

