

第15回下関海響マラソン 2022年11月6日(日)

アップダウン連続の後半コースにバテバテ

2週間前に走ったいわて盛岡シティマラソン同様、前半15キロまでは想定ペースで走れたのですが、前評判の高かった(?) 20km 過ぎからの坂道とアップダウンコースで後半足が全く動かなくなり、バテバテで何とかゴールしました。ゴール後も足がけいれんを起こすなど、歩くのもおぼつかない状態がしばらく続きました。タイムは3時間54分52秒と何とかサブフォーをクリアしました。

総合評価 78.8 点

次回大会参加者へのアドバイス

やはり 20km 過ぎからのアップダウンの連続がキーポイントとなります。前半飛ばしすぎないように、後半に余力を残しておいてください。



下関海響マラソン2022 11月6日



下関海響マラソン2022 11月6日 3時間54分52秒



下関海響マラソン2022 11月6日