

四万十川ウルトラマラソンコースマップ



第 22 回四万十川ウルトラマラソン(高知県) 2016 年 10 月 16 日

前半飛ばしすぎました 昨年のサロマの 100km のイメージで、前半 1km5 分ペースで入ったのがたたり、後半は大幅にペースが落ちてしまいました。山越えのダメージが最後まで影響し、目標の 10 時間切りが達成できませんでした。

総合評価 93.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

前半の山越えのペースをどれだけ抑えて、後半に体力を残すかが、完走とタイムを狙うポイント です。

