

鳥取マラソン コース図

スタート 鳥取砂丘オアシス広場付近

START

スタート
鳥取砂丘オアシス広場付近

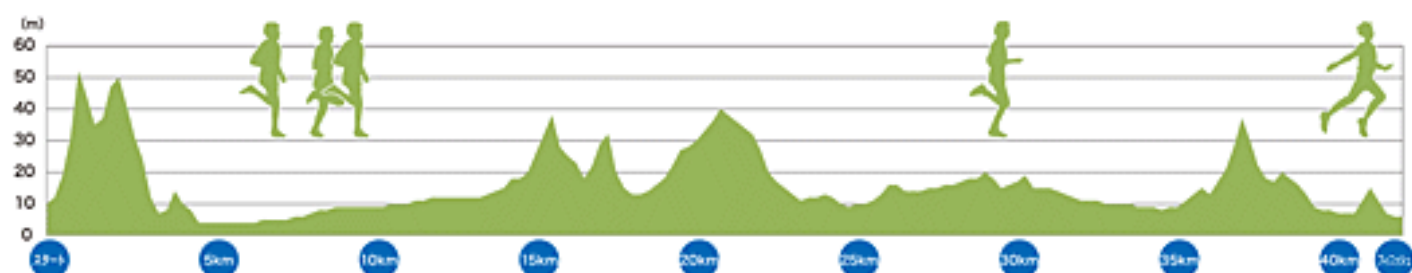
フィニッシュ コカ・コーラボトラーズジャパン
スポーツパーク陸上競技場

FINISH

フィニッシュ
コカ・コーラボトラーズジャパン
スポーツパーク陸上競技場



コース高低表



鳥取マラソン 2025年3月16日(日)

気温低下と雨予報も、寒さ対策万全であまり気にせず完走出場種目

気温低下と雨の天気予報で、寒さ覚悟でスタートしたが、霧雨程度の雨であまり気にせず走れました。完走だけを考えると最初から自重して走ったせいもあり、大幅なペースダウンもなく、キロ5分から5分半のペースで最後まで走れました。タイムは3時間39分11秒と最近ではまずまずのタイムでした。

レース中の天気 曇り 総合評価 90.5点

次回大会参加者へのアドバイス

適度なアップダウンのあるコースですが、ポイントは5か所の上り坂です。1つ目はスタート直後(300m程度)、2つ目は18キロ手前(300m程度)、3つ目は中間点21キロの前後(各200m程度)、4つ目は37キロ手前から約500mつづく最大の急坂、そして最後はゴール手前の約200目の上り坂です。特に4つ目の後半37キロ手前から続くコース最長で最大斜度の坂道を、いかに克服するかが最大のポイントです。



鳥取マラソン 2024 2024 年 3 月 17 日(日)

5 年ぶりの鳥取マラソンで過去最低タイム

5 年前の大会で 3 時間 15 分台で完走した鳥取マラソンでしたが、今年は 25 キロ過ぎで撃沈し、3 時間 50 分台と過去最低のタイムでした。最近では 3 時間半も切れず年齢による体力の衰えを感じざるを得ません。総合評価 85.5 点

次回大会参加者へのアドバイス

アップダウンが適度にあり、風光明媚なコースです。18 キロ過ぎと 37 キロ過ぎの 2 つの上り坂がキーポイントです。



2019 年鳥取マラソン 2019 年 3 月 10 日(日)

年代別 2 連覇ならず

前半から飛ばしすぎないように意識して走ったおかげで、30 キロ以降も大幅なペースダウンなくほぼ想定通りに走れ、昨年のタイムを 3 分余り短縮できたのですが、年代別順位は 2 位でした。

総合評価:100 点

次回大会参加者へのアドバイス

スタート直後、17 キロ過ぎ、20 キロ過ぎ、37 キロ過ぎの上り坂がポイントです。特に前半飛ばしすぎでスタミナを使い果たしてしまうと、難関の 37 キロ過ぎの上り坂で歩いてしまいます。なお、ゴール手前 1 キロ付近にも短いですが、最後の上り坂が控えています。





鳥取マラソン 2018(鳥取県) 2018 年 3 月 11 日

風と 36 キロ過ぎの上り坂がポイント

目標タイム 3 時間 15 分に設定し、前半から飛ばしすぎないようにイーブンペースを心掛けましたが、25 キロ過ぎからの逆風で体力を消耗し、さらに 36 キロ過ぎから 400～500 メートル続く上り坂で、がくんとペースダウンし、終わってみれば、目標タイムにやや及ばずの 3 時間 18 分 22 秒でした。

タイムは目標に届きませんでしたでしたが、年代別(60 歳以上) で、2 月の愛媛マラソン 3 位、呉とびしまマラソン 2 位に続き、なんと、1 位入賞でした。

総合評価 100.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

同じポイントでも通過時間によって変わる風向きと、4 か所の上り坂がポイントになります。私の場合、スタートから 2 時間前後の 25 キロから 30 キロ手前までが逆風でした。また、上り坂は、スタート直後(300m 程度)、17 キロ過ぎ(100m 程度)、20 キロ過ぎ(100m 程度×2 回)、36 キロ過ぎ(400m 程度) の 4 か所です。27 キロ手前にも 10 数メートルの坂がありますが、ここは一気に上れると思います。一番のポイントは、36 キロ過ぎの坂道まで体力を残しておくことです。

鳥取マラソン 2017 第 10 回記念大会(鳥取県) 2017 年 3 月 12 日

後半失速し、サブテンならず。

30 キロまで 5 キロ 21 分～22 分台でほぼイーブンペースで、18 年ぶりののに 3 時間 10 分切りが目前でしたが、30 キロ以降、急に体が硬直し下半身が動かなくなりました。結局、大幅なペースダウンで、終わってみれば 3 時間 19 分 48 秒と 20 分切りが精一杯でした。

完走後は、両足が痙攣ししばらく動くことができませんでした。途中で塩分(梅干しがエイドステーションにあったのですが…)をとらなかったのが原因ではないかと思っています。

総合評価 98.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

コースは、スタート直後、18 キロ、21 キロ、37 キロ付近に上り坂があります。特に最後の 37 キロの上り坂は、それまでに体力を消耗しているとかなりきついと思います。今回私も後半失速し、この坂を歩いてしまいました。