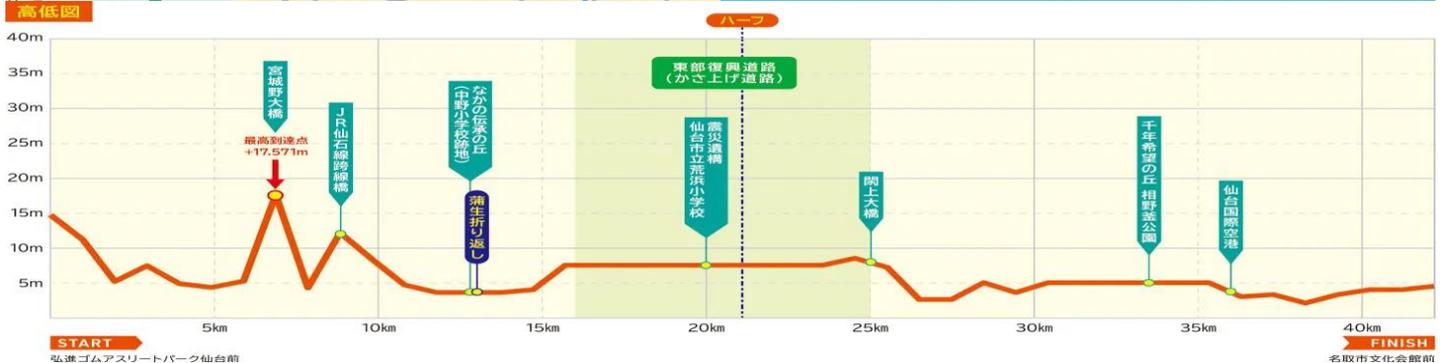


東北みやぎ復興マラソン2024 コースマップ



今の実力を再確認したレース

コロナ前は3時間30分以内で走れるのが当たり前で、コンスタントに3時間15分前後のタイムで、あわよくばサブテンやサブスリーを狙って走っていました。しかし、コロナ後は、2年半ぶりに走りたいわて盛岡シティマラソン以降、今回の東北みやぎ復興マラソンまで13レース走ってベストタイムが高知龍馬マラソンの3時間32分27秒で、コロナ前までに1度しか経験していなかった4時間オーバーも3回記録するなど近年急激にタイムが落ちてきました。最近では3時間30分のペースランナーと一緒に走ることが多くなり、今回も、スタート直後からペースランナーとキロ5分ペースで走りました。20キロ過ぎまでは楽についていたのですが、25キロ手前から徐々にペースダウンし、30キロ以降はキロ6分前後まで落ち、最後は3時間44分56秒でした。以前と変わらず毎年2,500km~3,000kmを走りこんでいるのですが、タイムが落ちている原因がわかりません。やはり年のせいでしょうか？

総合評価 78.5点

次回大会参加者へのアドバイス

ほぼフラットなコースで、3、4か所ある橋の緩やかなアップダウンがある程度です。イーブンペースで力まずに走れば大丈夫です。唯一、15キロ過ぎから27キロまで続く東部復興道路の直線が単調でしたが、ペースランナーの復興状況の解説を聞きながら走ったので、あまり気になりませんでした。少し風が強かったですが、逆風の箇所は少なくおおむね追い風で走りやすかったです。

