

フル・いざといろとき! マップ

フルマラソンコース (42,195km) 制限時間6時間00分



コース
ポイント

コース最大の
エイドステーション

7.5キロ付近
がんばっペー
日立建機

10キロ手前
現状打破!
この辺りは
平坦なコース
好タイムを狙うなら
頑張りどころ!

13キロ付近
2キロほど
下り坂が続く!

15キロ付近
ここから
上りが続くので
リズムよく走って!

17キロ付近
下りは
頭を突っ込んで
重心を前にして
走れ!

21キロ過ぎ (中間点)
急な下り坂
重心は前に!

2キロ付近
あわてない!
人も多いし
ぶつかったりしないように!
イライラしちゃうダメ!
歩幅小さくピッチ走法で!

40キロ
打破!
最後の給水
力ふり絞って
頑張り!

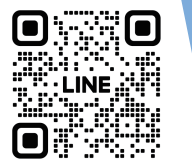
35キロ
糖分注入
疲れモードに
おしるこ!
ちょっと疲れる頃!
程よい糖分補給!

38キロ
この辺りから
ランナーの数は
少なくなるよ

33キロ
道幅がせまくなる

23キロ
ここから平坦な道が続くが
結構細い道に!
ランナー同士
接触注意!

スタート・ゴール!



投稿しよう!
ドシドシ
まってるよ

1 QRを読み込む
2 公式ラインへ
3 走りながら
コース上の情報を
投稿!