

91年河口湖マラソン



日付	1991年11月24日	
マラソン名	河口湖マラソン	
5km	0 : 22 : 13	0 : 22 : 13
10km	0 : 44 : 22	0 : 22 : 08
15km	1 : 07 : 12	0 : 22 : 49
20km	1 : 29 : 47	0 : 22 : 35
中間点	1 : 35 : 17	0 : 05 : 30
25km	1 : 53 : 38	0 : 23 : 50
30km	2 : 18 : 30	0 : 24 : 52
35km	2 : 43 : 39	0 : 25 : 09
40km		0 : 24 : 48
ゴール	3 : 20 : 50	11 : 23

コメント

4年ぶりの自己新となった。体調も万全で朝食も3杯食べ、20kmまで22分台のペース、後半2kmのみ11分23秒であったが、全く完全とっていいほどのペース運びであった。ラスト2kmの橋の登り部分も5分前半ペースなら10分台も夢ではなかった。好調の原因は2週間前のハーフマラソンで1時間32分の良い走りができ、かつ、それまでの走り込みが良かったことと思われる。この調子で来年3月の篠山で10分台を出したい。しっかりした練習あるのみである。