

87 年 河口湖 マラソン



日付	1987 年 11 月 29 日	
マラソン名	河口湖 マラソン	
5km	0 : 25 : 21	0 : 25 : 21
10km	0 : 49 : 03	0 : 23 : 42
15km	1 : 12 : 39	0 : 23 : 36
20km	1 : 36 : 04	0 : 23 : 25
中間点		
25km	1 : 59 : 33	0 : 23 : 29
30km	2 : 23 : 48	0 : 24 : 15
35km	2 : 49 : 06	0 : 25 : 18
40km		0 : 34 : 18
ゴール	3 : 24 : 11	ラスト 5km 0 : 24 : 30

コメント

ペース的に 30km 以降も特に落ちず、理想的なレース運び、ラスト 5km/24 分 30 秒は素晴らしい。最初の 5km も混雑がなく 23 分台で走っていたら 3 時間 22 分台だった。当分の自己ベストだろうか、次の目標は 10 分台！