

87年篠山ABCマラソン



日付	1987年3月8日	
マラソン名	篠山ABCマラソン	
5km	0 : 23 : 20	0 : 23 : 20
10km	0 : 46 : 40	0 : 23 : 20
15km	1 : 10 : 20	0 : 23 : 20
20km	1 : 33 : 20	0 : 23 : 20
中間点		
25km	1 : 56 : 40	0 : 23 : 20
30km	2 : 20 : 00	0 : 23 : 20
35km	2 : 44 : 00	0 : 24 : 00
40km	3 : 15 : 00	0 : 31 : 00
ゴール	3 : 27 : 36	12 : 36

コメント

30kmまで5km/23分20秒の完全なイーブンペース
 ラスト35km以降もキロ5分のペースを維持できておれば、
 3時間19分台の自己ベストが出た。