

第12回



戸田・彩湖ウルトラマラソン

70 km 2017・4月8日

木島隆司

「第12回戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」 走行記

2017.4.8 記：木島隆司

- ① ウルトラマラソンの登龍門と云えば、「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」を筆頭にあげたい。
- ② ウルトラマラソンは、42.195kmのフルマラソンの走行距離を越えるハードな競技である。
- ③ また、ウルトラマラソンは競技者の体力の限界を超越するビックマッチレースでもある。
- ④ そして、この「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」はウルトラマラソンに最適な最高レースである。

「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」が ウルトラマラソンに最適なレースである理由

- ①1周4.652 kmを周回するコース設定にある。1周4.652 kmを走るコースは疲れ・ストレスを感じることが少なく、走りやすい。
- ②周回に充実したエイドステーションが2か所設けられているのは、ポイントが高い。
- ③疲れた体にエイドステーションのフード・ドリンクのエネルギーチャージのパワーの効果は絶大。
- ④戸田・彩湖ウルトラマラソンのエイドステーションは、ウルトラマラソンを走り切る勇気とパワーを与えてくれる。

第12回「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」の様子①



①彩湖・道満グリーン
パーク 陸上競技場ゴール
手前の風景



②スタート地点



③スタート地点



④2km地点難所の登坂



⑤2.2km地点の中間エ
イドステーション



⑥2.3km地点のエイド先の
風景

第12回「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」の様子②



⑦スタート手前のエイドのドリンクコーナー



⑧スタート手前のエイドのドリンクコーナー



⑨スタートから2km地点



⑩2.2km地点の中間エイドステーション（2周目）



⑪スタート地点のエイドのフードコーナー（4周目）



⑫スタート地点のエイドのフードコーナー（サンドウィッチ・

第12回「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」の様子③



⑬スタート地点のエイドのフードコーナーで（トマト・バナナ）



⑭スタート地点のエイドのフードコーナーで（うどん）



⑮スタート地点のエイドのフードコーナー（8周目）



⑯スタート地点のエイドでメロンをパッくん



⑰スタート地点エイド（サンドウィッチ・おにぎり）



⑱スタート地点のエイドのフードコーナーで（トマト・バナナ）

第12回「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」の様子④



①⑨ スタート地点のエイドのフードコーナー（うどん）



②⑩ スタート地点のエイドのフードコーナー（おしるこ）



③⑪ スタート地点のエイドのフードコーナー



④⑫ スタート地点のエイドのフードコーナー（カステラ）



⑤⑬ スタート地点のエイドのフードコーナー（おしるこ）



⑥⑭ スタート地点の充実のエイドコーナー

第12回「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」の様子⑤



②⑤ スタート地点のエイド
でおにぎりをパクン



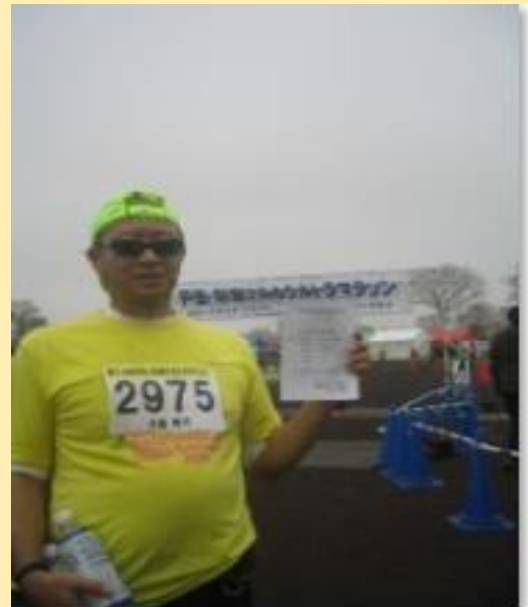
②⑥ スタート地点のから4
km過ぎのつり橋のたっ
もと



②⑦ 戸田・彩湖ウルトラマラ
ソン70kmゴール



②⑧ ウルトラマラソン70km
ゴール



②⑨ ウルトラマラソン70km
ゴール

タイム8時間32分53秒

エイドメニュー

①バナナ②カリントウ③クッキー④カステラ
⑤サンドウィッチ⑥あんパン⑦クリームパン
⑧おにぎり⑨けんちん汁⑩お汁粉⑪そば⑫うどん⑬シチュー⑭トマト⑮キュウリ⑯梅干し⑰いちご⑱メロン⑲グレープフルーツ⑳フルーツポンチ等

①周回毎にと続々とメニューが増えて来る。

②その種類は20品目を超えるほど、エイドメニューは豊富でラッキーである。

ドリンクメニュー

- ①水 ②スポーツドリンク ③お茶 ④コーラ
⑤オレンジジュース ⑥牛乳 ⑦コーヒー牛乳
⑧イチゴオーレ ⑨グレープジュース
⑩カルピス等の 10種類以上の豊富な飲料エイドメニュー (2カ所設置)

第12回「戸田・彩湖ウルトラマラソン70km」

当日の記録 2017.4.8 木島隆司

2017年4月8日					
12回戸田・彩湖ウルトラマラソン 70キロ					
周目	総キロ	キロ	ラップ	1週タイム	1キロタイム
1週目	4.65	4.65	0:26:11	0:26:11	0:05:38
2週目	9.30	4.65	0:54:34	0:28:23	0:06:06
3週目	13.95	4.65	1:23:15	0:28:41	0:06:10
4週目	18.6	4.65	1:52:30	0:29:15	0:06:17
5週目	23.25	4.65	2:22:43	0:30:13	0:06:30
6週目	27.9	4.65	2:54:06	0:31:23	0:06:45
7週目	32.55	4.65	3:27:41	0:33:35	0:07:13
8週目	37.2	4.65	4:02:25	0:34:44	0:07:28
9週目	41.85	4.65	4:39:30	0:37:05	0:07:58
10週目	46.5	4.65	5:18:25	0:38:55	0:08:22
11週目	51.15	4.65	5:57:29	0:39:04	0:08:24
12週目	55.8	4.65	6:38:27	0:40:58	0:08:49
13週目	60.45	4.65	7:18:08	0:39:41	0:08:32
14週目	65.1	4.65	8:00:28	0:42:20	0:09:06
15週目	70	4.90	8:43:44	0:43:16	0:08:50
平均	70		0:07:29		0:07:29
制限時間	70		9:00:00		0:07:43

以上