

# 帰ってきた 越後謙信きき酒 マラソン

期日 H28. 11. 6 (日)  
距離 約21 km

○=給水所 6ヶ所

## ※注)

7月の集中豪雨の影響により、春日山城跡の一部区間が通行止めになっています。これを受け、当初チラシ等で、ご案内していましたコースから一部変更してあります。

## ※変更箇所)

- 大手道～春日山城三の丸～謙信公銅像前 (下記 緑の円のエリア) のコースがカットとなります。
- 当日は、スタートしてすぐ春日神社へ向かいます。

## ①春日山エリア

10 km  
折返し

## ②正善寺エリア

17 km (焼肉)

15 km

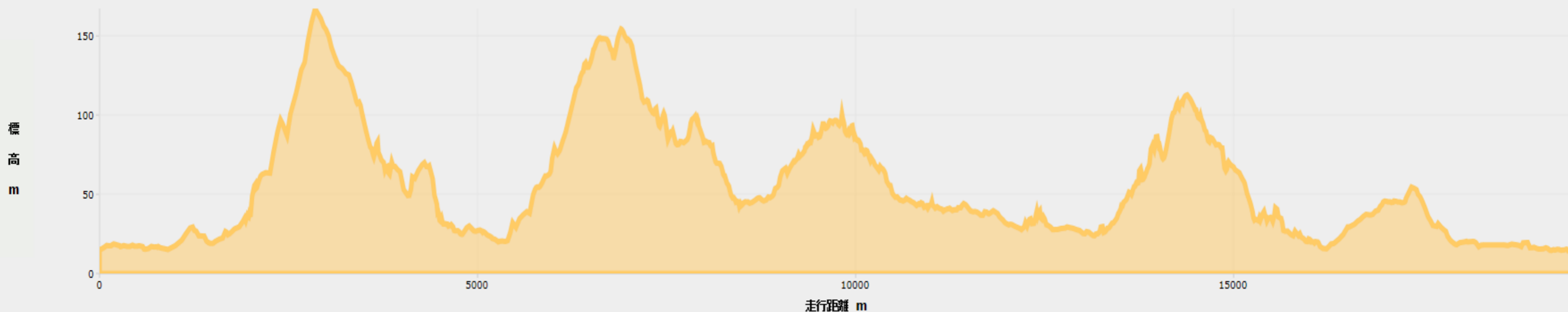
## ③愛の風エリア

## 《お知らせ》

本マラソンコースにおける各ポイントの写真画像(ルート順)をホームページ上にアップする予定です。  
<http://www.jyeg-kanko.com/>  
※大会まで間に合わない場合もあります。その場合、何卒ご容赦くださいますようお願い致します。



=== 高低差 ===



最大高低差 m 平均斜度 % 最大斜度(上り) % (下り) % 上り累計 m

あなたの体重  Kg

ランニング時間  時間  分  秒  
(上記コースを  周)

計算

100m走..... 秒ペース  
1km走..... 分 秒ペース  
10km走..... 分 秒ペース  
ハーフマラソン... 時間 分 秒ペース  
フルマラソン... 時間 分 秒ペース



もし2006年荒川市民マラソンに参加したとしたら 人中 位くらいです。  
もし2009年NewYorkCityマラソンに参加したとしたら 人中 位くらいです。  
もし2013年東京マラソンに参加したとしたら 人中 位くらいです。  
人中 位くらいです)  
(2013年東京マラソン男子の部として 人中 位くらいです)

あなたの体重  Kg

ランニング時間  時間  分  秒  
(上記コースを  周)

計算

100m走..... 秒ペース  
1km走..... 分 秒ペース  
10km走..... 分 秒ペース  
ハーフマラソン... 時間 分 秒ペース  
フルマラソン... 時間 分 秒ペース



もし2006年荒川市民マラソンに参加したとしたら 人中 位くらいです。  
もし2009年NewYorkCityマラソンに参加したとしたら 人中 位くらいです。  
もし2013年東京マラソンに参加したとしたら 人中 位くらいです。  
人中 位くらいです)  
(2013年東京マラソン男子の部として 人中 位くらいです)