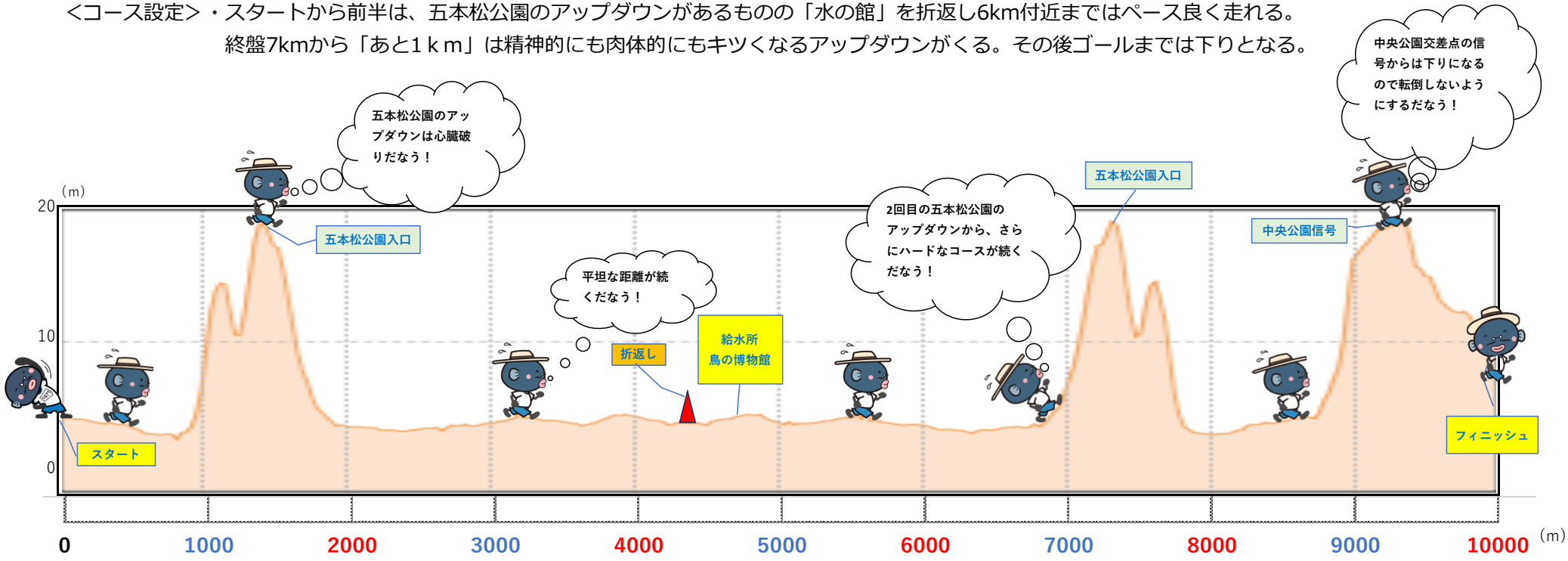
我孫子市新春マラソン大会 コース高低図　１0Kmコース（一般の部）

<コース設定>・スタートから前半は、五本松公園のアップダウンがあるものの「水の館」を折返し6km付近まではペース良く走れる。
終盤7kmから「あと1ｋｍ」は精神的にも肉体的にもキツくなるアップダウンがくる。その後ゴールまでは下りとなる。



<通過目標タイムと実際のラップタイムを入れてみましょう！>

距　離	1000m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m	7000m	8000m	9000m	ゴールタイム
通過目標タイム	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
ラップタイム	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
									順位	位