

司法書士ランナースパノラマ大会報告書

報告者氏名	金 允基	所属単位会	鳥取会
自己最高記録 (任意)	フル: 3:20 ハーフ: 1:30 10K: 0:42		
日時	10月25日	場所	広島県庄原市「道後山クロカンパーク」
スタート地点までの 移動手段	<input checked="" type="radio"/> 車 公共交通手段 <input type="radio"/> 自転車 <input type="radio"/> 自宅からすぐ		
コース距離	<input checked="" type="radio"/> ハーフ <input type="radio"/> 10K <input type="radio"/> 5K	コース種別	<input checked="" type="radio"/> 周回 <input type="radio"/> 往復 <input type="radio"/> 片道
タイム	1 時間 43 分		
コースPR “マイコース”を 思いっきり自慢 してください!	<ul style="list-style-type: none"> ● MGC女子優勝者前田選手所属天満屋の夏季練習コース ● ほぼ芝生で設計されたアップダウンのあるオールクロカンコース ● 標高 700mにあり、夏場でも涼しく西日本実業団合宿地となっている ● 全コースほぼ芝生なので、ケガをし辛い ● 木陰がほとんどなく、近年の猛暑のさ中、夏場の日中はさすがに走れない 		
その他の PRポイント	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 公園敷地内に天然温泉&レストランがあります ➢ 公園付近はドライブコースになっていて、天気の良い週末には、ライダー、チャリダーが溢れます ➢ スキー場がすぐ近くにありますが。 ➢ 山奥なので、残念ながら、お勧めできる食事スポットはありません。 		
お気に入りの 市民マラソン大会 (任意)	鳥取マラソン *フル *毎年3月第2日曜日開催	お気に入りの理由	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鳥取市内の観光地を巡る風光明媚なワンウェイコース ➢ 参加者がそこまで多くなく、ゆったりしている
ランナース大会に 対するご意見・要望 (任意)	みなさん、もっと投稿を増やしてくださいね！		

道後山クロカンコースアンナHPより

このとおり標高が700m超なので、夏場の練習地に最適ですよ！

The screenshot shows the website for Kurokan Park. The main content includes:

- コース情報:**
 - クロスカンントリーコース: 全長5km・幅員4m天然芝コース
 - 多目的トレーニングコース: 全長2.5km・幅員4mアスファルト舗装
 - 陸上競技場: 400mトラック・全天候舗装3レーン、クレイ舗装5レーン
 - 多目的広場(芝生広場): 17,000㎡
- 道後山高原の平均気温:** A line graph showing temperature from April to March. The y-axis ranges from -10°C to 30°C. Three lines represent maximum temperature (red), average temperature (green), and minimum temperature (blue).
- 標高グラフ (クロカンコース・3km):** A line graph showing elevation in meters over a 3km course. The y-axis ranges from 700m to 725m. The elevation fluctuates between approximately 705m and 725m.
- 地図:** A map showing the location of Kurokan Park at 729-5611, Higashi-Shimada City, Yamaguchi Prefecture. The elevation at the location is noted as 122,865.

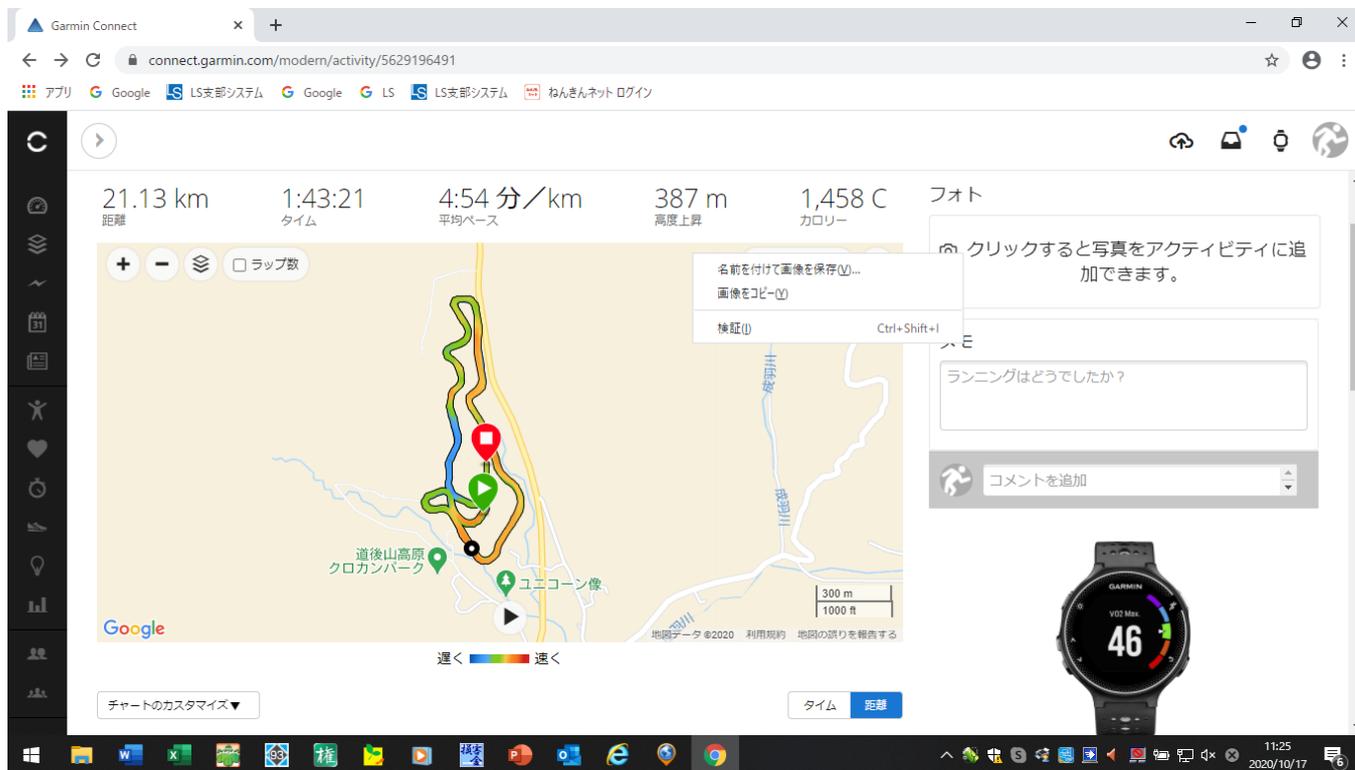
コース場所 鳥取、島根、岡山、広島の県境に位置します

The screenshot shows the Garmin Connect activity page for a run. The activity details are:

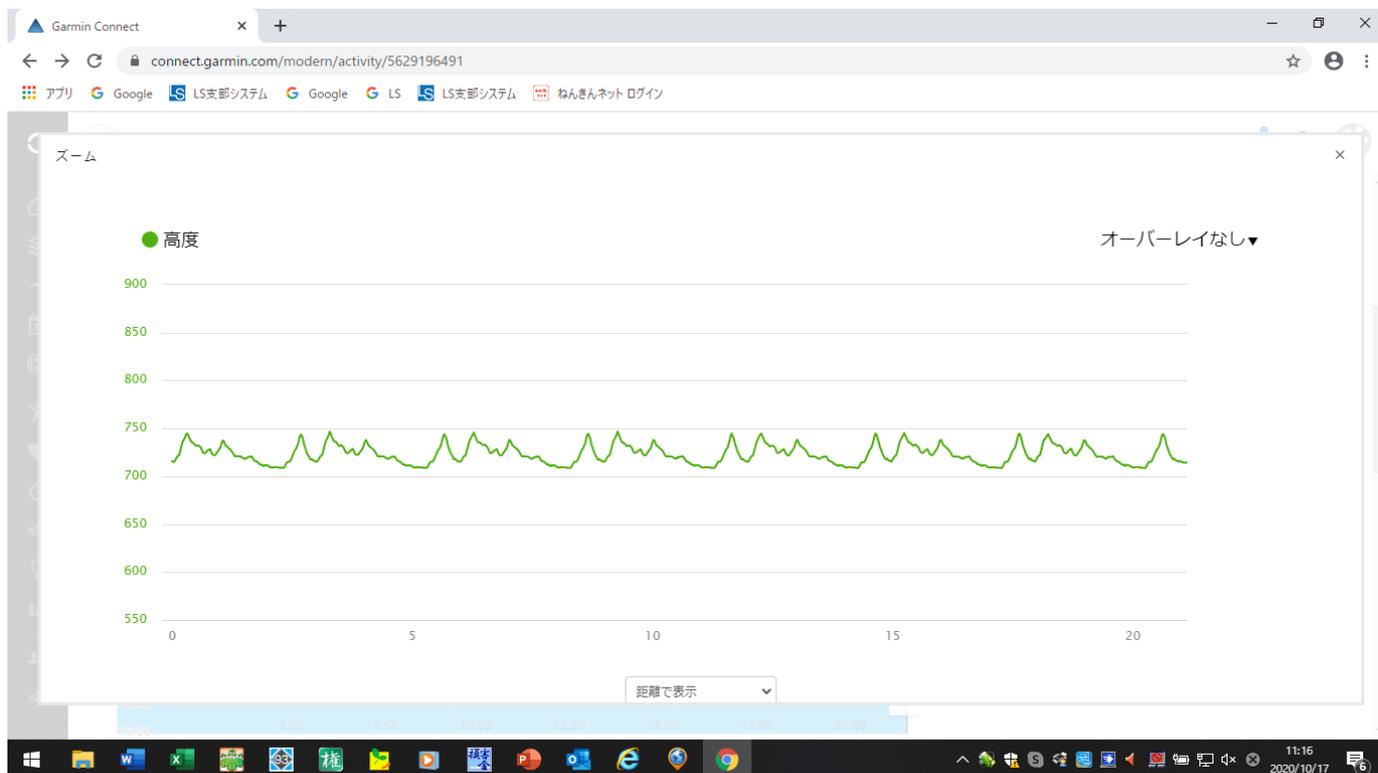
- 距離: 21.13 km
- タイム: 1:43:21
- 平均ペース: 4:54 分/km
- 高度上昇: 387 m
- カロリー: 1,458 C

The map shows the running route in a hilly area, with a green arrow indicating the current position. A sidebar on the right contains a photo gallery, a memo field with the text "ランニングはどうでしたか?", and a "コメントを追加" button. At the bottom right, a Garmin watch is displayed with a heart rate of 46 bpm.

1周3Kジャストの周回コースです



コース高低差 50mくらいのアップダウンが続きます





公園入口ゲート
これを見ればランモードスイッチオン



コース案内図
2Kと3Kコースがあります



コース路面①
大半がこのような芝生ですよ



コース路面②
一部砂利道があります



400m陸上トラック
もあります



広島
の
駅伝強豪高校も練習に
来てました



走った後は天然温泉で
疲れを癒やせます