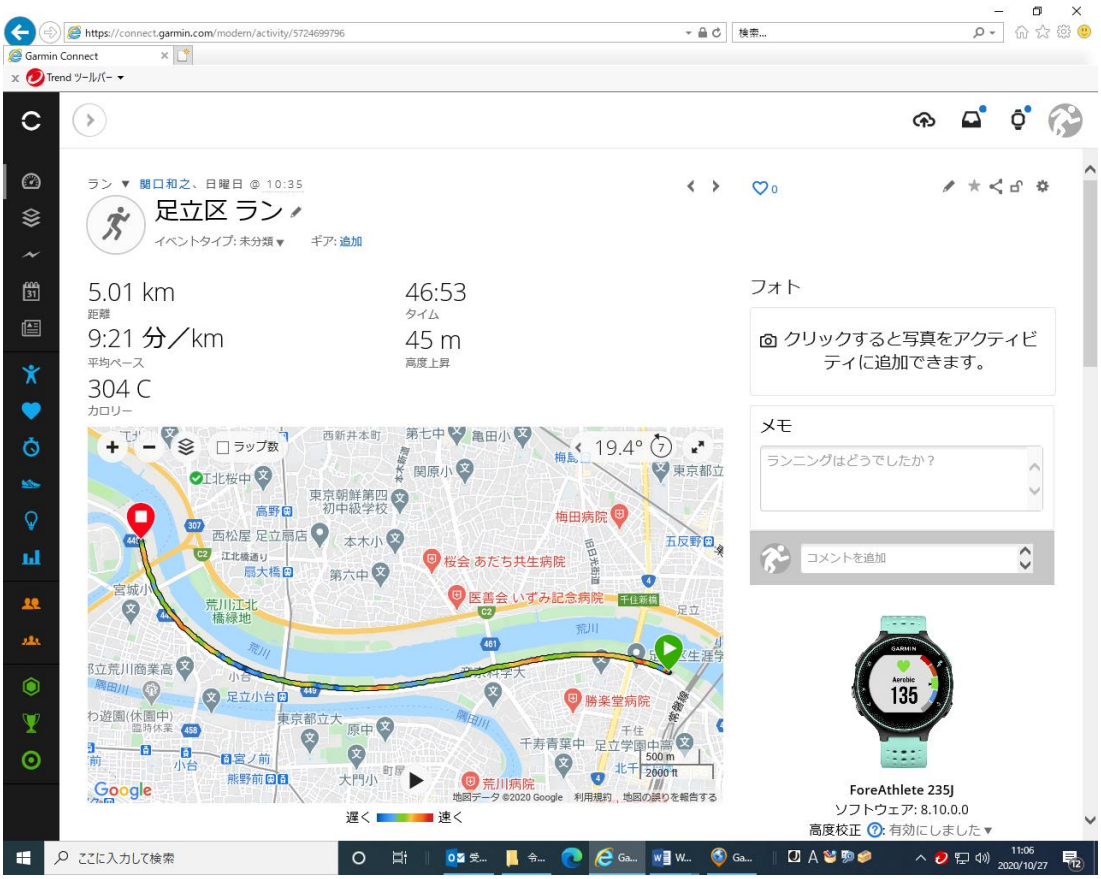
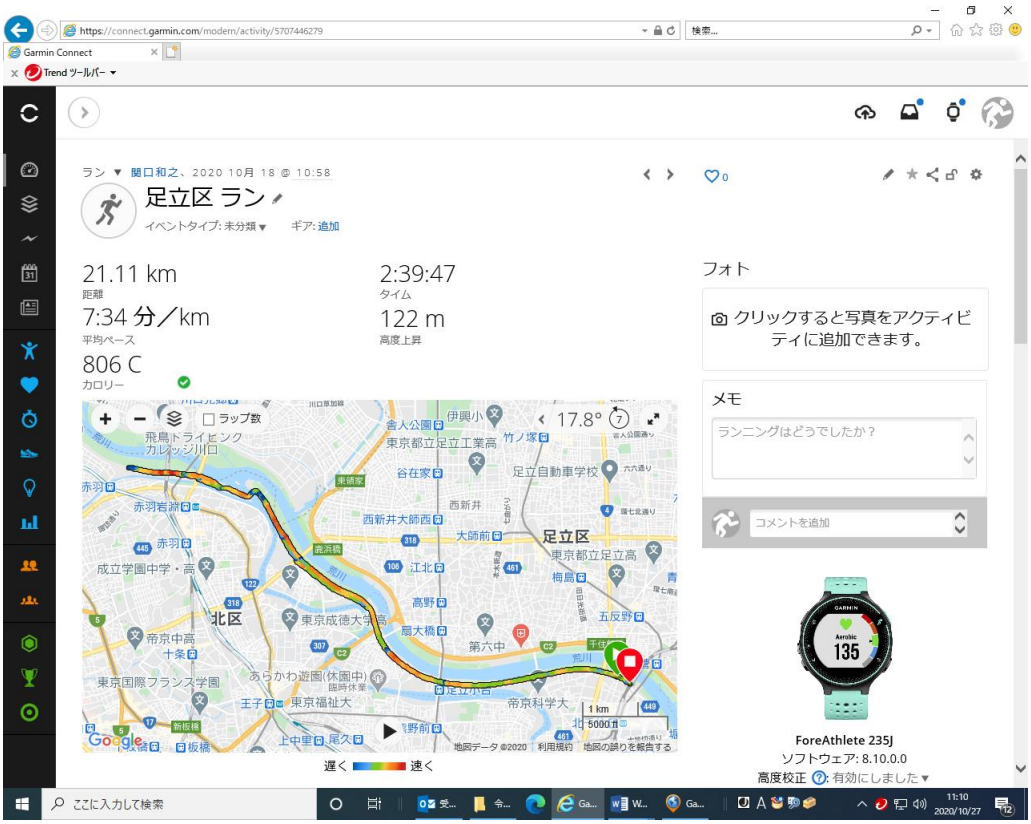
司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	関口 和之	所属単位会	千葉会
自己最高記録（任意）	フル 4:14:11　ハーフ 1:49:23　10K 35:22(1972年1月1日)		
日時	10月25日	場所	荒川「タートルマラソン」のコース
スタート地点までの移動手段	車		
コース距離	5K	コース種別	片道
タイム	46分53秒		
コースPR *“マイコース”を思いっきり自慢してください！*	景色もよく、コースは広々していて、伸び伸び走れます。 スタート地点の「虹の広場」の花壇がきれいでした。 ワンウェイでどこまでも。 限りなくウォーキングに近いランニングでした。 今回設定した5Kのゴール地点の先、ハーフの折返し地点の手前、岩淵水門のそばにヘリポートがあります。安心して走れます。試走のとき、予感してたのでしょうか写真撮影してました。 トイレも多いです。		
その他のPRポイント	車で15分位、亀有の「大谷田温泉　明神の湯」があります。土日祝日でもシニア割引(60歳以上)1000円。なんと、14時までは年齢不問で朝割900円でした。ランニングステーションとしても利用できるみたいです(すぐそばに中川があります)。水風呂水温17度。食事もできます。隣に「平城苑亀有店」、近くに「肉の万世亀有店」「マクドナルド」もあります。		
お気に入りの市民マラソン大会（任意）	いすみ健康マラソン 東京マラソン	お気に入りの理由	「いすみ健康マラソン」は、一度しか参加したことがありませんが、牧歌的で良かったです。
ランナーズ大会に対するご意見・要望（任意）			


https://connect.garmin.com/modern/activity/5724699796
Garmin Connect
Trend ツールバー
ラン ▼ 関口和之、日曜日 @ 10:35
足立区 ラン
イベントタイプ: 未分類 ▼
ギア: 追加
5.01 km
距離
46:53
タイム
9:21 分／km
平均ペース
45 m
高度上昇
304 C
カロリー
フォト
クリックすると写真をアクティビティに追加できます。
メモ
ランニングはどうでしたか？
コメントを追加
ラップ数
19.4°
遅く
速く
ForeAthlete 235J
ソフトウェア: 8.10.0.0
高度校正 有効にしました ▼
ここに入力して検索
2020/10/27

※１０月１８日（日）試走時


https://connect.garmin.com/modern/activity/5707446279
Garmin Connect
Trend ツールバー
ラン ▼ 関口和之、2020 10月 18 @ 10:58
足立区 ラン
イベントタイプ: 未分類 ▼
ギア: 追加
21.11 km
距離
2:39:47
タイム
7:34 分／km
平均ペース
122 m
高度上昇
806 C
カロリー
フォト
クリックすると写真をアクティビティに追加できます。
メモ
ランニングはどうでしたか？
コメントを追加
ラップ数
17.8°
足立区
北区
遅く
速く
ForeAthlete 235J
ソフトウェア: 8.10.0.0
高度校正 有効にしました ▼
ここに入力して検索
2020/10/27

虹の広場（スタート付近） 1

虹の広場（スタート付近） 2

虹の広場（スタート付近）３　「パークで筋トレ」

５Ｋゴール後前方上り坂

折返し　帰途　ウォーキング　土手上にて隣の隅田川を１

土手上にて隣の隅田川を２（前方のバスは、上の写真のバスが走り去るところです。）

宮城ゆうゆう公園（前方木の陰にトイレ）※ここで小用

帰途前方にスカイツリー

案内看板

スタート地点に戻り、体操して、家路について、土手上からスカイツリー

（試走時）前方に岩淵水門

（試走時）岩淵水門、ヘリポート

（試走時）ヘリポート

（試走時）岩淵水門案内看板

（試走時）旧岩淵水門

（試走時）ハーフ折返し付近１（折返す前の前方）

（試走時）ハーフ折返し付近２（折返して）

（試走時）ハーフ折返し付近３

２０２１年　サブ２復活めざして。