司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	関根　和夫	所属単位会	札幌会
自己最高記録（任意）	フル: 3:20　ハーフ:1:25　10K:		
日時	10月 25日	場所	札幌市西区　琴似発寒川河川敷自転車道
スタート地点までの移動手段	車（普段は上流にある自宅から走ってくる）		
コース距離	ハーフ	コース種別	5往復(！)
タイム	1時間 56分 28秒		
コースPR *“マイコース”を思いっきり自慢してください！*	河川敷の自転車道。自然に恵まれ(今は、紅葉真っ盛り)、人通りも少なく気持ちよく走れる。 ノンストップにするため、道路を横断する部分を避け、ロードバイクの正確なメーターで計測した、2.10975km(もちろん、センチメートルの単位まで正確なわけはないが、2.11kmとはしたくなかった)のコース設定。写真のリボンは、折り返し点に測量用のタグピンで打ったもの。 スタート地点と上流の折り返し地点の標高差 45m。平均では 2.2%の勾配だが、一様ではなく、1～4%程度の変化がある。ゼロもマイナスも、急勾配部分もない。		
その他のPRポイント	例年のサブ2ペース走を意識した、孤独なペース走。なにしろ、2.11 ㎞の登って下るコースを5往復。1 時間 59 分の予定で、後半の登りでペースダウンしてしまうことを想定し、若干早いペース(1往復目:23’08”)で行きましたが最後までペースが落ちず(登りの向かい風で、一番遅いラップが 5’48”/㎞でした)に走りきることができました。		
お気に入りの市民マラソン大会（任意）	北海道マラソン	お気に入りの理由	オリンピックコースに採用されたくらい素晴らしいコース(特に北大構内がいい)
ランナーズ大会に対するご意見・要望（任意）			

EPSON
10/25
10:29- 12:25
21.121km
01:56'28"
ENTER
START/STOP

地理院地図
GSI Maps

二級河川新川水系
琴似発寒川
Kotoninassama Riv
北海道

左股サイクルトンネル

2.166ft