

司法書士ランナース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! | <p>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。</p> <p>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ではないが、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。</p> <p>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。</p> | | |
| その他の PRポイント | <p>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 km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"/kmでした)に走りきることができました。</p> | | |
| 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) |
| ランナース大会に 対するご意見・要望 (任意) | | | |



