

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)			





