

# 司法書士ランナースパノラマ大会報告書

報告者氏名	高橋 弘道	所属単位会	旭川会
自己最高記録 (任意)	フル:	ハーフ:	10K:
日時	10月24日	場所	旭川市江丹別町芳野
スタート地点までの 移動手段	<input checked="" type="radio"/> 車	公共交通手段	自転車 自宅からすぐ
コース距離	30K <input checked="" type="radio"/> ハーフ	10K 5K	コース種別 <input checked="" type="radio"/> 周回 往復 片道
タイム	約2時間18分		
コースPR  “マイコース”を 思いっきり自慢 してください!	<p>信号がなく車が少ない。 片道2キロで80メートルの登り(最新の機器は持ち合わせていないので、距離は車で計測、標高は地図によります。)。周回数は5回半ちょっと。 コース途中にクマの目撃情報があり、少し緊張します。 昨年からまったく走っていないので、ローラースキー(クラシカル)で挑戦しました。 往路後半約1キロは舗装の状態が良くありません(ローラースキーには)。 復路は、向かい風でないと結構スピードが出ます。舗装状態のよくないところは振動で足がしびれます。 このコースは、今年の10月から週末にローラースキーの練習場所になっています。 ローラースキーは、ブレーキをかけるのが難しく適度な下りがとれるコースが少ないので練習コースにしました。</p>		
その他の PRポイント	江丹別町の中央に行くと美味しい(と思われる。)蕎麦屋があります。		
お気に入りの 市民マラソン大会 (任意)	お気に入り の 理由		
ランナース大会に 対するご意見・要望 (任意)	これからもよろしくお願い致します。		