司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	荻島 諭 所属単位会 東京会
自己最高記録 (任意)	フル: 3:30:30 ハーフ: 1:24:30 10K: 0:39:00
日 時	10月25日 場所 東京都あきる野市、武蔵五日市駅周辺
スタート地点までの 移 動 手 段	車 公共交通手段 自転車 自宅からすぐ
コース距離	30K ハーフ 10K 5K コース種別 (周回) 往復 片道
タ イ ム	1 時間 24 分 05 秒(写真撮影のため約10分ロス)
コ ー ス P R <i>"マイコース"を</i> 思いっきり自慢 してください!	【武蔵五日市駅周辺、里山・ハセツネ・せせらぎコース】 自宅を出発して、ロードとトレイルを目まぐるしく繰り返して帰ってくる10キロのコースです(トレイル2キロ→ロード 2.5→トレイル 2.5→ロード 3)。 10キロ 1 時間ちょっとで、様々な景色や、ちょっとした冒険を楽しめます。 具体的には、 ①里山の田園風景、 ②ハセツネという日本有数の山岳レースのコースの一部、 ③バーベキュー客や鮎釣り人でにぎわう川辺 をあっという間に楽しめます。 また、山の中は、解放感や、1 人だとちょっとした緊張感・達成感を楽しめます。
その他の PRポイント	トレイルランナーの間で知る人ぞ知る、「裏山ファイブ」という、五日市盆地を囲む低山5峰をつないで巡るトレイル遊びがあります(ロードとトレイル、1 周だいたい20キロ、獲得標高は1300m)。 近くに、私のお気に入りの①ピザ、②惣菜ナポリタン、③「サルベニア」という他には見たことがないメニュー を食べられるお店があります。
お 気 に 入 り の 市民マラソン大会 (任意)	お気 に入り の 理由
ランナーズ大会に 対するご意見·要望 (任 意)	

【コース写真1/2】

自宅から300mで山へ入ります。



トレイルその1



山を越えると①里山保全地域に出ます。 ロードその1

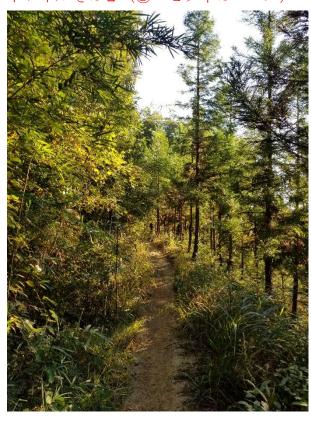


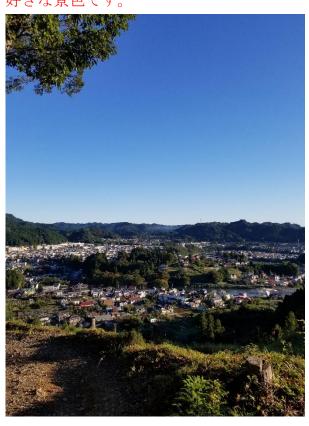


【コース写真2/2】

トレイルその2(②ハセツネのコース) 好きな景色です。







ロードその2

山とロードから見下ろしていた③川辺





【コース図】

武蔵五日市駅から10キロの周回、ちょっとした観光・冒険ができます!



【コース高低差】

トレーニングもリフレッシュもできます!

