

# 司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	島谷 誠仁	所属単位会	山口県会
自己最高記録 (任意)	フル:3:22:19	ハーフ:1:34:51	10K:44:07
日時	10月24・25日	場所	山口県下関市関門海峡沿い
スタート地点までの 移動手段	車	公共交通手段	自転車 <u>自宅からすぐ</u>
コース距離	30K <u>ハーフ</u> <u>10K</u> 5K	コース種別	周回 <u>往復</u> 片道
タイム	24日 10K:49分11秒	25日 ハーフ:	1時間49分12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>・いつもの練習コースです。</p> <p>・新鮮な魚と寿司で観光客に人気の「唐戸市場」からスタートし、源平の戦いで入水された安徳天皇を奉る「赤間神宮」、「壇ノ浦の古戦場」、「関門橋」など、観光名所を通過しながら関門海峡沿いを走るコースです。</p> <p>・歩道を走るの、片道5キロは信号なしで走れますが、10キロまで足を伸ばすと信号がいくつかあります。</p> <p>・海沿いですので、風の強いときもありますが、それも練習と思えば気になりません(笑)。</p>		
その他の PRポイント	<p>・海沿いのコースのため真夏は、海からの照り返しでかなり暑く感じます。</p> <p>よって、私は、コースの途中から観光名所でもある「火の山」の方に逃げ、木立の多い遊歩道を使い、山登りをしています。結構急な登り坂ありますよ。</p>		
お気に入りの 市民マラソン大会 (任意)	下関海響マラソン	お気に入り の理由	初マラソンの大会。 なんといっても事務所のすぐ前が、 スタート及びゴール地点!
ランナーズ大会に 対するご意見・要望 (任意)	司法書士ランナーズの T シャツだけは4枚持っているの、一度は、大会に参加してみたいです。		



