司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	鈴 木 加津志	所属単位会	東京会
自己最高記録（任意）	フル： 2 時間58 分　ハーフ： 1 時間 24 分　10K： 39 分		
日時	10 月25日	場所	多摩湖自転車・歩行者道路
スタート地点までの移動手段	自宅からすぐ：30 秒		
コース距離	5K	コース種別	片道
タイム	24 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！*	① 自転車・歩行者専用道路なので、信号機が全くない。 ② 東京都の水道用貯水池で、コース内は樹木に囲まれているので、夏は涼しく多少の雨でも問題なく走ることができる。 ③ 周回コースであり、途中には数か所、公共トイレが設置されている。 ④ 3 月には桜、11 月には紅葉を楽しみながらコースを走ることができるので、走っていても飽きない。 ⑤ コースの路面に、100 メートル間隔で距離表示が設置されているので、ペース配分が楽であり、インターバルトレーニングをするには最適 ⑥ 東京都の景観100選にも選ばれている。		
その他のPRポイント	他の大会を間借りせず、司法書士ランナーズだけの単独大会も開催可能。 西武新宿・多摩湖線「武蔵大和駅」からコースまでは、歩いて数分。 スタート・ゴール地点に食堂があるので、そこに荷物を預けて大会を行い、懇親会を開くことも可能。（事前予約が必要）		
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）			

ラン ▼ 鈴 木 加津志 (/MODERN/PROFILE/6461510C-4902-437C-BECE-D3A5645AB3B5)、今日 @ 4:32 PM

東大和市 ラン

イベントタイプ: 未分類▼　ギア: 追加

♡0

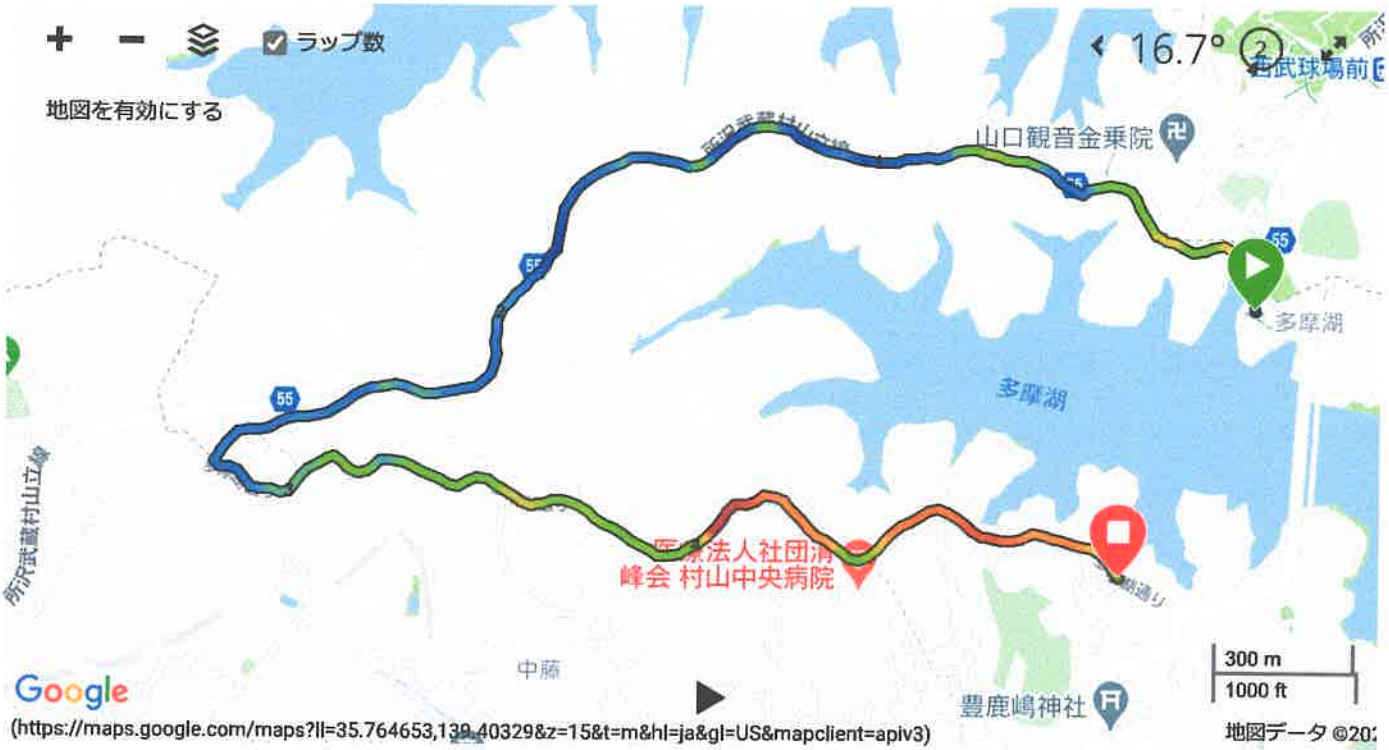
5.00 km
距離

24:28
タイム

4:53 分／km
平均ペース

33 m
高度上昇

413 C
カロリー



遅く 速く

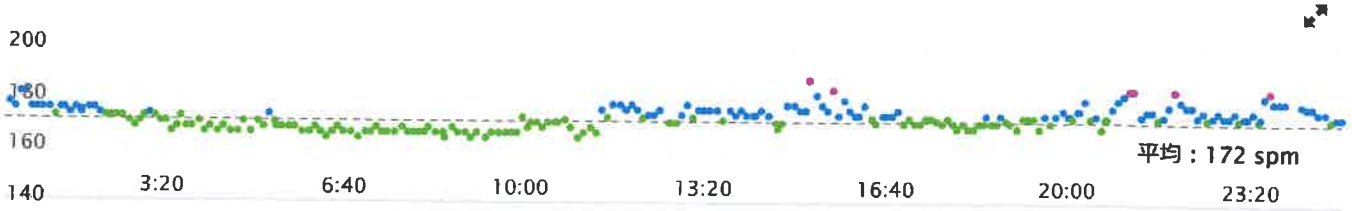
チャートのカスタマイズ▼

タイム　距離

高度

ペース ▼

ピッチ



統計　ラップ数

ラップ数 ▲	タイム	累積時間	距離	平均ペース	高度上昇	高度下降	平均ピッチ	平均
1	4:52.4	4:52.4	0.98	4:59	16	--	171	
2	5:17.6	10:10	1.01	5:15	4	--	168	
3	4:54.5	15:05	0.96	5:06	13	--	174	
4	4:37.8	19:42	0.98	4:43	--	17	173	
5	4:45.6	24:28	1.07	4:26	--	14	174	
概要	**24:28**	**24:28**	**5.00**	**4:53**	**33**	**31**	**172**	

フォト

クリックすると写真をアクティビティに追加できます。

メモ

ランニングはどうでしたか？

コメントを追加