

NO. 144

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

秋のランニング・プログラム

会長 透健三

秋の季節の移り変わりは、かけ足のようには早いものです。九月の残暑、十月の空の青さと涼しさ、十月の涼しさから冷た、風や雨の到来と日々の変化が、ほろりと見ることが出来ます。さて、今年も様にこころ毎日、雨ではどうですかね。

秋は芸術の秋と同様スポーツの秋でもあります。心身を伸ばす秋のランニングは、一般と楽しいものです。そして、最も大切な時期です。ランニングのポイントの一つに走り込みがあります。走り込みは体調のよきときや、気候のよきときに行えば、それだけスムーズにゆくものです。夏や冬のように気候のさびしいときは、走り込みの効果どころか、マイナスとしてケガや痛め



疲労がでてしまいます。(夏、ゲテもの走る人は特に注意をします。)秋のランニングは、さわやかであり、夏の走行距離よりもランニング距離を伸ばしてゆくことが出来ます。「意欲心」ランニングに徹しましょう。
しかし、それだけお勤めがありますので、余り無理をしない様に走りましょう。
参考までにマカを添付けます。

ニュース

野次喜多(細井さん)透)珍道中

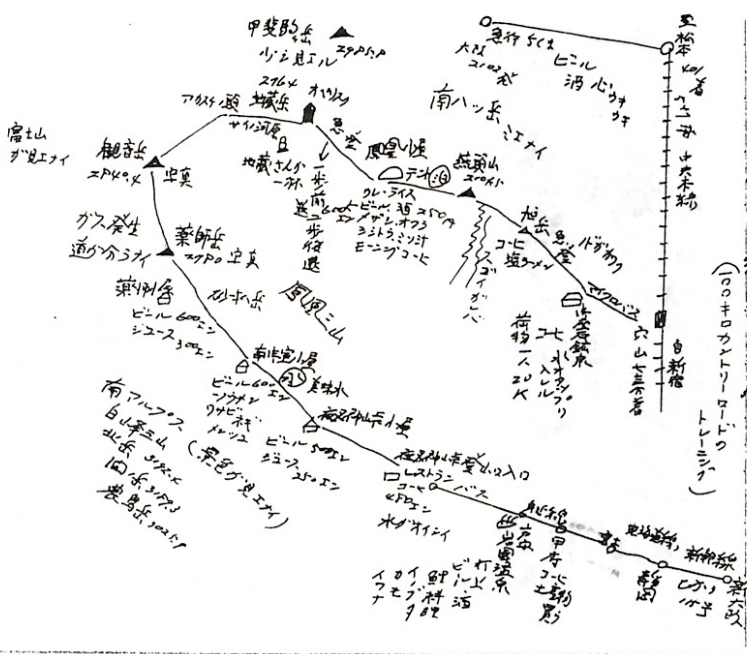
その一、
南アルプス鳳凰三山(地藏岳、観音岳、今度鳥取)。コロレスがある。それに備えて登山しよう。と細井さんから電話があり、「ぼな行」か、綿袋を登山計画を折合せます。細井さん、いいテントがある。泉南スポーツ社から買ったワンタンドよ、応じますよ。あんたがテントを持っていく、フシはその代わり氷を持つ。それだけ荷物を分担して持つことにする。食糧、食器、着替、寝袋等、一人二キロの荷物となった。なんや、こんなもントレーニングやと、かっで行く。七月で良い天気の日、一日か二日ぐういしかばか

た、雨ばかりと地元の人が言っていた。そのためか、登山道は荒れ、一歩踏み外せば、谷底へ転落する。こわい慎重に行動するよう細井さんに注意する。梁外、細井さんは平気だ。急登に急登、鳳凰小屋にいた。小屋に泊らずテント泊りとする。夜がまっ暗だ。ビール、酒がおいしい。

翌日、一歩前進、二歩後退するような場所がある。遠くでも登山者と顔張る。それにしても二キロの荷物が肩にくい込む。細井さん、テントをリュックの横に付けて、いるものだから、ランニングが悪い。でも次々と次頁の図の通り縦走する。途中細井さんの作ったソーメンがおいしかった。あの味は忘れないうち。



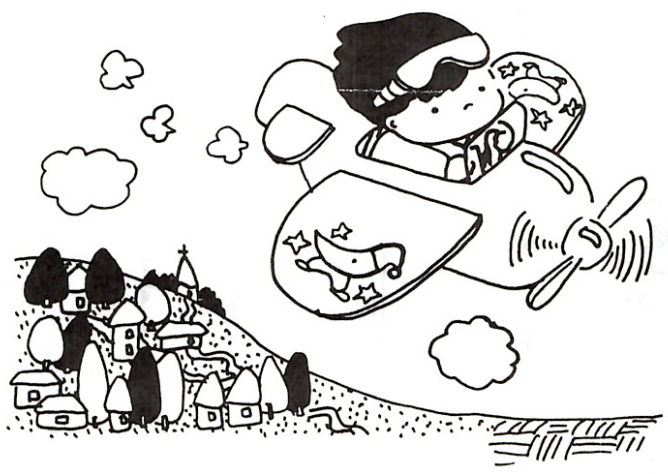
鳳凰三山縦走



オミ回カントリーロード100KMマラソンに
参加する(鳥取・島根)

野次喜多珍道中やな、今度は距離が長い
ゆくり走らうな。細井さん、暑さ対策、走り込
み充分トレーニングしたそう。我々もトレーニン
グ仕上げは、南アルプス縦走であった。あの
様に苦しくとも頑張りうらとレースに参加す
る。
雨々、逆々と続く大山寺本堂までの標高
差ハロロ米り上り坂。今度は通過交

通の車に注意しながら美保関神社ま
で、どしゃ降り雨風。寒い、何度か車
のドロハネを全身にあびながら、途中電
を聞く。なんちゃう天気だ。いざハルト
マラソンだ。正式なタイム。写真後は日
郵送してくれるよう。よき思い出とな
ります。細井さん、よく頑張った。健斗を祝
います。
X氏いっではう。100キロ、二時間以内
に走るならば楽だ。誰でも走れる。ならば、
どうぞ、この大会来年もありますよ、
附記する。



お知らせ

- 一、例会日 八月二十三日
午前九時
新家神社前広場
- 一、コース 皆と相談して決める。
- 一、備考 九月例会(十日、十一日、十二日)
時間、場所、いつもと同じ。
- 一、神鍋高原マラソンについて(八月二十九日)
石橋さん、細井さん、西田先生、遠
ハラの部に参加します。
浪南走ろう会(最良、敬篤、狂強
のメンバーです。
御声援をお願いします。

