

NO 228

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4663

お知らせ

例会

一月十四日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

一月二十八日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

2. 初詣ランニング

泉南走ろう会恒例となりました初詣三社参りを来年も行います。二十一世紀という記念すべき新しい年を迎え、この一年間を怪我なく、健康で楽しく走れる事を願い走り初めとしたいと思います。都合のつく方は、是非御参加下さい。集合場所は、新家公民館とします。尚、スタート時間は例年六時でしたが、今回は、七時としますので間違いないようにお願いします。

3. 新会員紹介

先月の機関紙で御紹介しました。今に正義さんです。今後とも宜しくお願いします。目標は、日本全国(四十七都道府県)の大会に参加する事とのこと



4. 大会情報

○十津川温泉「晶の郷」ハーフマラソン
一月二十八日

今回で三回目の参加となるが、宿泊する所は、もう一つ良くなって良い思い出がない。そこで今回は、少しリッチにスタート会場となる「ホテル晶」を予約、走る前日から温泉三昧が出来そうで、今から楽しみです。

○紀州口熊野マラソン
二月四日

場所は、白浜から少し南にいった所、中辺路町で富田川に沿って走るフラットなコースだとか、毎年細井さん、石井さんが参加されていますが、来年は参加されるのでしょうか。

○泉州国際市民マラソン
二月十八日

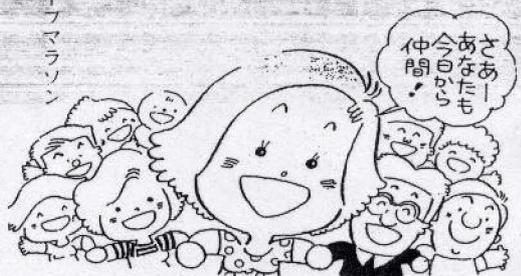
今回から少しコースが変更になったようです。貝塚での水間方面はなくなり、りんくう道路を真っ直ぐ増井まで行き折り返してりんくうゴールとのこと。ゴール場所の詳しい所は分かりませんが、帰りのアクセスの良くなった事は、間違いないです。

○熊取ロードレース
三月四日

この大会、十キロがメインの大会です。コース的に登りが、多く結構ハードです。しかし、招待選手も色々な方がこれサイン会、抽選会などが有り結構楽しみな大会です。

○紀の国美山マラソン
三月十一日

フルマラソンとしては、ハードなコース設定の大会です。何といても山間の大会だけに仕方ない所、チョット辛いのが、応援してくれる人が少ない事です。



《泉南走ろう会》平成12年度収支報告書

月日	摘要	収入	支出	残高
	前年度繰越			35,768
	年会費(12名)	28,800		64,568
	忘年会残金	1,000		65,568
1月9日	12,1月切手,北一代		4,800	60,768
1月30日	「十津川」打上げ残金	798		61,566
	年会費(森脇氏)	2,400		63,966
	年会費(山瀬氏)	3,000		66,966
2月20日	2月切手,北一代		2,680	64,286
3月11日	3,4月切手,北一代		4,800	59,486
4月23日	5,6月切手,北一代		5,200	54,286
7月10日	7月切手,北一代		2,400	51,886
7月23日	「出産祝い」西氏		5,000	46,886
8月1日	8,10月切手,北一代		4,800	42,086
8月26日	「貝塚8時間」参加費		5,000	37,086
10月8日	11,12月切手,北一代		5,300	31,786
10月22日				
11月26日				

会長 栗野原泰正
副会長 細井文裕
会計 堀池一夫
事務局 岡田盛助

会計報告と役員について
去る十二月十七日に忘年会が犬鳴温泉「み奈美亭」で行われ出席者には、会計報告を行いました。御参加出来なかつた方には、機関紙を通事報告とさせて頂きます。尚、役員については、出席者からの御意見等が御座りませんでしたので昨年に引き続きお願いすることになりました。御了承願います。今後とも会員の皆さんの御協力をお願いします。

会長 栗野原 泰正



この記事は、泉南走ろう会にはあまり関係のない、私(岡田)の会社者が始めてアイアンマンレースに参加したレポートで少し長文ですが、興味のある方は、一読して下さい
ば幸いです。

アイアンマンフロリダレポート

2000年11月4日

アメリカ合衆国フロリダ州パナマンティビーチ

アイアンマンフロリダ

総合 12:59:37 (1008位) 年齢別[30-34男子] (214位/311人中)

swim (3.8km) 1:17:46

bike (180km) 6:30:12 *190kmくらいあった。

run (42.2km) 5:01:28

今回が初めてのアイアンマンの参加。それどころか海外旅行も初めてのため、何もかもが初めての体験であった。昨年、茨城でパスポートを取得することから始まった今回の遠征も、それ以来大阪への転勤により練習環境の変化のためまったく練習できなくなる。大阪では日の出が遅いため、朝の始動が遅くなる。また通勤も茨城にいる頃の10倍もかかる片道1時間。これでは、せっかくの初アイアンマンも苦しい結果は仕方無しか。半分、タイムはあきらめ今回は何が何でも完走と考え、タイム設定を考えた。

最初のスイムは、もちろんバトル(=スタート時の混乱)に巻きこまれないように、後方からのスタートし、最初の2kmはのんびりペースを維持。2周目の2周目に入ってまずまずならば少しペースをあげ、1時間15分から1時間20分くらいを設定する。バイクは180kmと長丁場なので一時の好調が絶対に続くはずはない。なので、前半100kmは平均時速30km/h。その後はそのとき考え、ダメならばそのまま走りきったとしても6時間である。ラストのランのためには足は残しておく必要がある。6時間をちょっと切れればよし。あとのランはもうそのときの足次第と考える。しかし、目標は10kmを1時間かけ4時間くらいを目標に掲げる。そういうことで目標ゴールタイムは、約11時間というところに設定した。何が起きるかわからないロングの大会は、綿密にタイム設定をするとそれにあわそうとして切れてしまうこともあるが、逆に考えると大幅なタイムアップもありえるし、まずはスタートしてその綿密な場で考えながら走ろうと思えばスタート地点に向かった。

抜けるような快晴。1800人はいらぬだろうか？スタート地点には世界各国からつわもの達が集まった。スタートのビーチではあちこちでは、ガールフレンドと周りを気にせず抱き合うアメリカン。そして、無事帰還を誓い合う、老夫婦。日本ではあまり考えられないが、入水チェック(=スタートしたかどうかをセンサーで記録)がなかった。要は自分の命は責任もって自分で守りなさいということである。なんともアメリカンである。日本では絶対ありえない。応援の横断幕を尻尾に着けたセスナ機が飛来し、出場者のボルテージは一気に最高潮に達した。そして、号砲。ウェットスーツを着ているのでまるでアザラシの群れが海に一齐に入水するような景色に見えた。1km程度沖に出て戻ってくるという周回を2周回。まずは沖に向かって泳ぎ出す。ややうねりがありペースは上がらない。おまけに外人の巨体から繰り出されるパンチを避けながらのスイムはかなりの疲労度を生む。若干外回りしてバトルを避けていたが1周回目の折返し地点にてばらけていたバックが集まってしまい、かなり戦った。当然勝てる試合ではなく、大量の水を飲む。足はつかまされるし、殴られるし。しかし、復路は波にも乗りかなりスムーズに泳ぐことができた。いったん丘に上がり2周目に入る。そのときにタイムをチェックすると、約40分であった。予定通りである。給水で水を飲んで一息した後、もう一度海に戻っていく。うねりにも慣れ、快調に泳いでいく。しかし、2周目の折返し地点で何やら不快な匂いがしてきた。どうも救助用の漁船から燃料がオイルが漏れているようだった。きれいな海でしか泳がない私にとってはつらいの一言。約300mほどは臭っていたか？それを抜けると後はスイムゴールに向かって泳ぐ。スイムの3.8km。なんとも短く感じた。それほどうまく泳げたのだらう。良いタイムではないが予定通りのタイムに満足していると、いきなりウェットスーツを脱ぐ場所で数人のボランティアに囲まれ、まるで強盗にあって身包みはがれるようにウェットスーツを脱がされた。あまりの勢いにパンツも脱げそうだった。自転車へのトランジット(=着替え)は得意なので、すぐにバイクにまたがりバイクコースに飛び出る。

最初は海岸線を西にまっすぐ20kmほど走るため、向かい風が予想された。そのため前半は特にゆっくり入る。しかし、私のスイムタイムだと普通に走っていると先行を抜かしてしまう。そうすれば必ずペースが上がってしまうので、葛藤との戦い。ペースを落とし、抜かれても追わない。これは逆にかなり苦しかった。ハイウェイに入りすこし自制がきかなくなり、ペースを上げる。やはり心地よいスピードで走りたい。当分は32*33km/hを維持する。しばらくして、ハイウェイとも別れこれから森林コースに入る。下見の際、ここからは風の心配はないだろうと考えていたのだが、意外と風が感じられた。また、日本のようなアスファルトではなく、コンクリートが混ぜられているのか、路面がすごく固く感じられた。そして、やっとうとう良いペースの3人ほど集団ができた。しかし、集団走行が禁止のこのレースでは、注意、失格にならないよう気を使った。途中、注意として止められゼッケンに斜線を入れられている人も少なくなかった。2本入れれば失格だ。幸い私には注意はなかったが、その先に落とし穴があった。約40km地点。突然ペースダウン。リアのタイヤからエアが急激に漏れていく。バンク。悔しがらむまもなく、安全に路肩によりタイヤ交換。日本を発つ前の最後の練習で2回バンクして嫌な予感があり、タイヤを新品に換えていたが、その予感的中。タイヤを見るとホッチキスの針が刺さっていた。それが原因と判断、バンクの原因もわかったのだ、チューブを交換し再出発。帰国後、タイヤチューブを見てみるとどうもチューブのゴムの繋ぎ目からエアが漏れていたのだ、ひょっとしたら新品からもうすでに抜けていたのかもしれない。新品といっても安心はならない。エアポンプを携帯していなかったので空気が甘い状態でメカニックの車が見つかるまでそこから約50kmは走った。

約100km地点のスペシャルエイドに着き、一服しようかと思ったが、バンクによりペースダウンでかなり気が動転していたのか、一服せぬまま走りつづけた。今から考えるとあそこでゆっくりすべきであった。そのつければ、まもなくやってきた。まったくペースが上がらず、残り50km地点を過ぎてからはもううたたくた。あんなに自転車パートで抜かれたのははじめてである。少なく見積もっても100人は抜かれたらう。足が痺っているわけでもない。ガス欠。ハンガーノックに脱水がプラスされていた。走っても走っても25km/hがやっど。最後のエイドではもう完全にバイクを降り、座って休憩した。ボランティアの巨漢のアメリカ人がいろんな物を持ってきてくれた。特にバナナは助かった。最後の力を振り絞って走り出す。しかし、180kmを過ぎててもゴールが見えない。190km位はあったらうか。その10kmがなんと長かったことか。6時間半かかった。

バイクを終えた時点で、すっかり力尽きた私はここで日本から持ちこんだ“アンパン”を食べる。日本人のエネルギーの源と自他ともに認める、最高の食べ物である。賞味期限は大会当日の11/4であったが、日本では時差の関係で11/5になっているか・・・と阿呆なことを考えているのに気がつき、まだまだ走れるぞといざマラソンに出かけた。10kmのコースを往復する周回を2周するコースは完全にフラット。すでに、スタートから8時間ほど経っていた。最初の10kmはバイクの不調がうそのように快調。予定の1時間強で走りきる。そのままペースを維持し、最後はペースアップとペース設定する。そのコースを1周回してしばらく走ったところで突然完全に両足が使えないものになってしまった。両足の痙攣。それも痺ったことがほとんどない。股関節付近。立っていることができず、倒れる。たいへんだと近くのエイドからボランティアが駆け寄ってきて、エイドまで連れていってくれ、アイシングを施してくれた。小さい女の子はかわいい手にスポンジを持ちアイシングしてくれる。その笑顔に力をもらった。少し痛むがだいぶほぐれたので、再出発しようとする。そしてその女の子の母親が今度はスープを飲んで行けというのでここはリラックスと先を急ぐ気持ちを制してゆっくり飲んだ。あたりはもうすでに真っ暗である。さあと出かけようとする。今度は奥から栗のビンを持ってきた。栗の説明をしているようだがうまく聞き取れず勢いに負けて飲む羽目になった。いまだに何が分からない。それがきいたのか、それともスープがきいたのか、はたまたアイシングをしてくれた女の子の笑顔が効いたのか復活した。それからペースが上がる。最後の折り返しは、あたりが真っ暗で街灯もあまりなく、鳥目の私は巨漢のアメリカ人に頼んで一緒に走ってもらった。彼はガールフレンドと参加しているらしく、一緒に走っているらしかったが、目が見えないのでは知らない町では怖くて走れないので、頼んだところ快諾が得られた(はずだ)。明るいところに戻ってきたらもうすぐゴール。そこに今度は日本の小学校なら3・4年くらいのこれまた女の子3人ぐみに囲まれ、なにやらしゃべっている。どうも、次のエイドステーションまで私達と競争しようというのである。結果は歴然。ぼろ負けである。圧倒的に勝った彼女達は満足したのか、握手して別れた。そうこうして、ようやくゴールイン。ゴール両脇のスタンドからは大歓声である。みんなと握手しながら最後はスタッフとハイタッチ。何とか13時間は切る事ができた。その後、宿のシャワーに直行し、そのあと後続をゴールで迎えようと思っていたがベッドに横になった瞬間眠りについた。

今回のレースは、初めての海外レースであり準備もいまいちであったが、良い結果だったと思う。何より完走できたことは何事にも変えられない。バックが一人でアメリカ国内旅行をし、飛行機のチケットが違う人のものになっていたり、トラブルもたくさんあった。それも旅のスパイスとなり実に良い旅であった。また、アイアンマンに出たいと思う。