

NO233

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4663

1. 例会

・六月十日(日)
場所 種河神社
時間 九時集合
・六月二十四日(日)
場所 種河神社
時間 九時集合

2. お知らせ

・西さんが、四月中頃から仕事の関係で埼玉の方に単身赴任されたそうです。期間は三年間位との事です。史子さんもお子さんが小さいので大変かと思いますが頑張つて頂きたいと思ひます。又、西さんも身体に気を付けて頂きたいと思ひます。泉南走ろう会としても、寂しくなります。機会があれば連絡して上げて下さい。
連絡先 埼玉県加須市礼羽481の2 ベルハウスA棟202
電話 048・061・3996

3. 新会員紹介

・森脇さんの奥さん(五十才)が、四月中頃にお亡くなりになつたとのことです。お悔やみ申し上げます。
西野 盛隆さん (二十七才)
住所 泉南市樽井
電話 0724
抱負 フルマラソンで四時間を切る事です。
会員の皆さん今後とも宜しくお願い致します。



4. 大会案内

● 神鍋高原マラソン

野山は、新緑に包まれますがすがしい季節ですが、神鍋地方は、既に梅雨入りしたとのこと、近畿地方も後、少しすると梅雨の季節に入りランナーにとって、いやな時期となります。泉南走ろう会が毎年参加している神鍋高原マラソンが八月二十六日に開催が予定されていますので今年も参加したいと考えています。参加希望者は、事務局まで連絡願ひます。尚、参加方法は、例年通り1泊の予定です。
申し込み期限 七月二日となっています。

● 四万十一〇〇キロウルトラマラソン

今年も四万十ウルトラの申し込みが五月二十五日から六月九日の間に受付が、開始されました。参加するには、先ずは抽選に当たらなければなりません。皆さん申し込まれては如何でしょうか、用紙は、何か事務局に御座いますので御連絡頂ければお送りいたします。尚、今のところ徳山さん、岡田が予定しています。

● サロマ百キロマラソン

この大会は、六月二十四日に行われますが、今年石井さんと今仁さんが参加されるそうです。石井さんは、密かにベストを狙っている様子です。又、今仁さんは、月間の練習量も増えているようです。やはり人間、何か目標があれば練習にも力が入るようです。

○ 新設の大会のご案内

これまで 市民ランナーが参加することのできる駅伝大会といえ、一部大会を除いて、一人の距離が5k未満と短い大会でした。残りの一部は24時間リレー、8時間耐久といったものも多く、必ずしもランナーの欲求を満たすものとはいえませんでした。今年11月、一般市民ランナーが参加できる、初めての本格的な駅伝が滋賀県で生まれます。開催は11月18日とマラソンシーズンの最中ですが、最短5.9kから最長11.9kまでの10区間84キロの大会です。場所は琵琶湖の東岸、草津市を出発して、途中13の市町を通り、木之本町をゴールとするワンウエーの大会、福知山マラソンの直前なので、なかなか人数をそろえることは難しそうですが、参加するのも楽しそうですね。後半の区間になると、到着がいつ頃になるか、予想するのが大変そうですね。

○ 新技術

途中のスプリットタイムや、一部大会では通過順位のデータまでの提供を可能にしたRCチップ。今度はまた、画期的なサービスが開始されました。そのサービスの名前は「GT MAI LS」
内容は、RCチップで計測したチェックポイントの通過タイムが、予め登録した携帯電話に瞬時に配信されるというもの。これがあれば、ゴールで待つ家族も、「何時に35k通過したからゴールは何時ごろ」といった予想が付き、やきもきせずに済みますね。前述のような、長い距離の駅伝でも、区間ごとの通過タイムがわかれば走る準備もやりやすそうです。



宮古トライアスロン記

四月十二日、閑空を十時五十分に出発、沖縄を経由し宮古空港に五時過ぎに到着思っていたより涼しい、早速ホテルで家内と家内の妹を降ろし、バイクの引き取り会場へいき、その場でバイクを組み立てホテルへ戻る。少しすると今回で四回目の参加となる大谷さんから電話があり明日のコースの下見を兼ね観光案内をお願いする。

二日は観光日和、レンタカーを借り出発、運転も行き先も全て大谷さんまかせで観光気分を満喫、島内一周で約100キロ程、その中の見所として池間大橋(バイク三十キロ)、次に東平安崎灯台「サギノキセ(バイク七十キロ)、そしてスイムスタートを望む来間大橋(九十キロ)の三方所を回る。コバルト色の海が広がりが南国を感じさせてくれる。バイクコースとしては、フラットで安心して走れると大谷さん言わく風さえ吹かなければ最高だけどと念押し言葉、それがレース当日の中し苦しむこととなる。観光も済ませ五時から、競技説明会、パーティーに参加、説明会会場では男子優待が期待される田村選手、女子の山倉選手など日本の一流所の隣にいるとなんだか自分もビッグに感じるのが不思議である。

三日目は、家内と妹が朝から隣の伊良部島の観光に出かけるが、こちらはバイクをスイム会場東急ホテルまで運ぶだけの仕事、ホテルでのんびりくつろぎながら明日の準備を行い午後から大谷さんとバイクで東急ホテル行き登録を行う。ホテルのバイク会場では、すでに多くの選手が登録を済ませバイク調整をしていた。ホテル内は、青々とした芝生、椰子の木、それにハイビスカス、ブーゲンビリアの花が咲き一寸、ハワイの雰囲気味わうこともできた。

四日目のレース当日は、四時過ぎに朝食を取り五時半に送迎バスで東急ホテルへ、天気もあまり良くなって、まだ薄暗いそれでもホテル前には、バス、タクシーで選手が、続々と集まってくる。バイクラックでは思い思いに準備に余念がない。スタートの七時半近くになるとウエットを着た選手で埋め尽くされている。これが一度にスタートするのかもしれないと前には行けない。そして号砲と共に一斉に泳ぎだす何とも見事の一言である。こちらは、少し遅れ一番外よりスタート、しかしスタートの中が広いためか思っていたよりバトルも少なく波も和やか泳ぎやすく五十分で上がりバイクラックに向かう。応援に来た家内から「頑張るよ」の声、「行って来るわ」と返しバイクをスタート三十キロまでは、追い風に乗りスピードもある。しかし池間大橋を折り返してから東平安崎までは、向かい風と小雨でなかなか思うように走れないそしてスタートした東急に戻り一週100キロ地点で三時間余り。思ったよりは早い、これなら何とか五時間チョットでバイクを終えることが出来る気がし二週目に入るが、この頃から足が急に動かなくなりおまけに風も強くなり結局、五時間四十六分も掛かってしまいランへといはれる。何時ものことながらバイクの後の走り初めは、走っている感じがしない、とにかくキロ6分ペースを自分に言い聞かせ走り初める。五キロ付近でトップの外国選手を一分遅れで田村選手が追いついてくるのとすれ違う。自分はこれからまだ三十七キロ近く走らなければならない。何とも同じ人間なのかと驚くばかり、それでも何とか一人抜き一人抜きしながら三十キロまでは六分ペースできたが、さすがの頑張りもここまでで、何度も歩きながら何とか、四時間二十六分十二時間七分で思いきりのガッツポーズでゴールテープを切る事ができた。

大会を終えて特に感じたこととして、宮古島の人々が、この大会に参加した選手、島に来た人に、とにかく楽しんでもらおうとしていることである。ポランテアにおいても五人近い人が大会を支えている。又、ポランテアだけでなくレース中も、あちこちで英産やシートを引きお酒を飲みながら応援してくれたり、小学生や婦人会のおばさん達も沖縄衣装と民謡で踊りながら指笛、三味線、太鼓などを鳴らし応援してくれていた。これは単に応援でなくお祭りであり島の人も一緒に楽しんでいると言っている方もあつていられるかもしれない。ポランテアでも一番大変なのがバイクでのポランテアである。バイクのスピードを少しでも落とさないようにと食料とか飲み物を走りながら渡して貰える。これには本当に「ありがたう」の気持ちで一杯になる。島の人々は、親切で本土ではなくなつたよう感激していた。ただ一つ残念なことは、日程の関係上、翌日に行われるポランテアとのふれあいパーティーに参加出来なかったことである。楽しく思い出深い大会であるから宮古島を飛び立つときには、なんだか寂しく悲しい気がしてならなかった。機会があれば是非また行ってみたいと思う。



第17回全日本トライアスロン宮古島大会 2001年4月15日

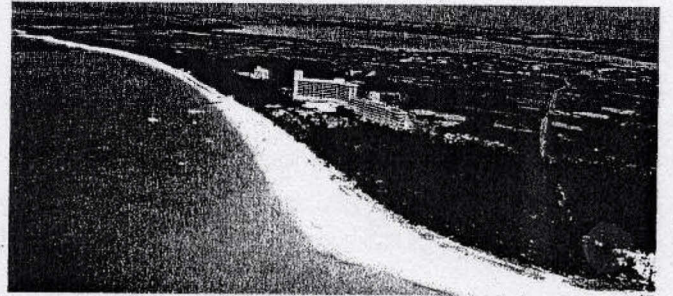


第17回全日本トライアスロン宮古島大会

バイクコースの注意事項



第17回 全日本トライアスロン宮古島大会
スイム バイク スタート会場



開会式での説明 既参加者を対象にしたような説明でよくわからないことがあり、外国選手はどう理解したかなとおもいました

閉会式 事前に詳しい説明なくレースの翌朝AM7:30にレース中間の白鳥町まで帰り、お昼位の開始でレース翌日も仕事等を休まなければならない(開会式から閉会式まで4日間かかる)、この点も説明不足。

今回の250Kmの完走にはかなりの自信を持ち臨んだわけですが、風邪気味だったことによる腹痛、気負いすぎ、なんといっても外反母趾による歩行不能が、主因で165Kmリタイアとなってしまいました。残念で仕方ありません。

一昨年、泉南走ろう会の方々と参加した萩往還250Kmでは、170Kmまで25時間極めて順調でここで3時間仮眠後2時間後190Kmまでゆき、深夜一人きりでコースに不安があったこと、雨が強く風も強かったので、まだ十分走れるのに、あっさりレースを断念いたしました。

この後悔が、さくら道に出場したいと、思ったのです、更に阿蘇で知り合った走友浜中 好美さん(さくら道の開催される岐阜県出身で、各務原市在住61才)の話で、すばらしい大会であることを聞かされ是非一度走りたく、萩の経験から走れる自信もあったのですが.....

13エイド(67.4Km)で50Km位から痛くなった外反母趾で先生に「テーピング」していただき(21エイド白鳥町で再度見ていただくと約束しつつ)途中また痛くなり始め「エイド」21エイド(白鳥町役場 107.8Km)には何とか予定の12時間で到着再び「マッチ」してもらい、寒さ対策用のウエアに着替え、出発するも足の痛さは増すばかりでしたが我慢しつつ走り続けました。

走ろう会の石井さんから携帯電話に、激励電話(21日22時10分前後だったと思います)が入ったのが高度850メートルの、ひるがの高原(25エイド、130.3Km)でした。元気づけられ再びスタートいたしました。

腹痛のおなかを押さえつつ、先生がいるはずの28エイド荘川桜では連絡とれず、29エイド(150Km)も駄目で、31エイドにいるとのこと、主人が車で31エイドへ走り、先生に30エイドに帰ってもらい「テーピング」をやってもらいましたが、もうすでに外反母趾の痛みも限界に達し歩くのもやっとなり、1Km10分以上かかるようになり、世界遺産である合掌造りで有名な白川郷のひとつ手前にある、32エイド(165.9Km)で、やめる決断をいたしました。22日朝4時3分でした。

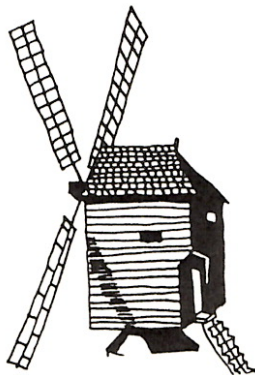
四万十川100Kmでは30Kmすぎで転倒し左手薬指を骨折し、擦りむいて血だらけになりながら、後70Kmを走り抜いた実績からも、悔やんでも悔やんでも、悔しくて仕方ありません。

外反母趾は医者に見てもらいました、ランニング中毒と、言われましたが、痛みがとれれば補助具を着ければまた走れるようで安心いたしました。痛みが取れ次第また来年にむけ練習再開の予定です

(さくら道は参加出来る選手が80名程度で130名近い参加希望者の中から選ぶそうです)人づての話ですが途中棄権者は次回参加が難しいとのこと、リベンジの気持ちを持ち続けて、再び参加出来る機会を与えられることを待ちたいと思います。

泉南走ろう会の皆様も、萩往還同様、さくら道にも一緒に走りしたいと思いますので是非一緒に参加しませんか、お願いします。

平成13年5月11日 徳山 早苗



4月21日から22日にかけて、開催されました。「第8回 2001年 さくら道国際ネイチャーラン」に参加いたしました。

皆さんご承知のとおり、名古屋城の「佐藤桜」の前をスタートし岐阜、関市、郡上八幡ひるがの高原(最高850m) 荘川桜、合掌造りの白川郷、五箇山をへて金沢兼六園の「佐藤桜」まで250Kmの超ウルトラマラソンです。

太平洋と日本海を結び266Kmの道を、桜のトンネルで結ぼうと決意した元国鉄バス車掌、故佐藤良二氏はダムで水没する山寺の樹齢400年の桜の古木が移植され、見事によみがえったその生命力に感動したことが、バスが走る道沿いに桜の苗木を植え続けさせた。2000本も植えた頃47才で病に倒れ、志半ばで力尽き、短い生涯を終えた。

「この地球の上に 天の川のような 美しい花の星座をつくりたい 花を見る心がひとつになって 人々が仲よく くらせるように」 -佐藤 良二-

「人の喜ぶことがしたい」と病魔に侵されながら無償の行為を貫いた佐藤氏の夢見た「桜のトンネル」を走り抜けるという形でその遺志を受け継ぐとともに、桜の植栽を呼びかけようと開催されるのが「2001さくら道国際ネイチャーラン」です。

いつも思うのですが、参加した一員として実行委員、エイドステーションのボランティアの方々、カイロプラクティックの先生、自衛隊の人たち、街頭での応援の方たちに心よりお礼申し上げたい。今回に限らず、どの大会でもいつも、そう思います

残念ながら、165Km地点にて、外反母趾痛で歩くことも不可能となり、やもうえず、涙ながらにリタイア致しました。

さくら道今大会のすばらしい点、感心させられた処、また、この点は、すこし考えて欲しい処をのべてみたいと、思います。

「すばらしく、感心させられた点」

- (1) 5Km毎のエイドステーションは今までに出場した大会で最高のサポート体制で、なおかつ S(飲み物のみ)、M(飲み物と軽食)、L(飲み物と食事が出来る)と内容が明確でエイド内容も充実している。
- (2) スタッフの声かけ、沿道の応援、拍手が多く親切である。
- (3) 標識がはっきりしており、地図音痴の私には、たいへんありがたい。
- (4) 連絡網がしっかりしており、マッサージ、テーピング等対応してくれる。テーピングの為先生が前のエイドから引き返しテーピング及びマッチングをしてくれたことに感謝している。
- (5) 大会の趣旨に心暖まるものがあり有意義であること

「すこし考えて欲しい点」

- (1) 初回参加者には若干不親切である
山岳部での気温・・・(ひるがの高原高度850m位の山越え地点では雪がたくさん残っていた)参加者が事前に調査することも必要かもしれない?まさか雪があるとは・・・
寒さについては、開会式で聴きあわてました。パンフレットにも記載されておらず準備物で失敗する可能性がある。

禁止事項 車の併走が駄目と書いてあったが、前日になり禁止事項がたくさん発表され、準備したものが無駄になったり、途中に応援者がおきもう連絡が取れなく、大変困った人がいたので、事前発表が必要である。

事前準備物 車の主人と一緒に参加開会式当日になって車での移動はエイド以外認めぬとのこと
車にコンロ、ガスボンベ、缶、水、食料(パン、缶詰、ラーメン、バナナ、スナック、アイスクリーム) 薬、スプレー、電池、ライト3箇、毛布靴5足、着替え・・・等々準備万端整えていたが、車の体制確立もありかなり無駄になった・・・これも事前パンフレットに記載して欲しかった

最終日の宿泊 ゴールが夕方になる可能性があり一泊しないといけないので兼六園近くのホテルを予約これはパンフレットに事前に記載があったようだが応援者がいたので別に予約した次第。選手は健康ランドで雑魚寝で泊まれたようですが、その辺の説明不足。