

N0256

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)×653

1. 例会

・六月八日(日)
場所 種河神社
時間 九時集合
・六月二十二日(日)
場所 種河神社
時間 九時集合

2. 大会案内

●和歌山城・高野山ウルトラマラソン
早いもので今年の申込用紙が届きました。開催日は十月二十六日です。毎年大門で折り返しでしたが、今年から高野山の町中まで走り何処で折り返すか、詳しくは分かりませんが、従って和歌山城の周回は無くなる様です。毎年同じ事を言いますが近場でウルトラを走れ時間的にも余裕のある大会です。初めての方には参加し易いと思います。是非挑戦してみてください。申込用紙は事務局(岡田)にあります。

●四万十ウルトラマラソン

昨年は高知国体のため中止となりウルトラランナーにとつて少し残念でしたが、今年は予定通り開催される様で申し込み用紙も送られて来ました。六月二十二日迄に申込、抽選となり当選した後、申込金を振り込むこととなります。この大会はゴールキープ手前からの感動を与えてくれること間違なしです。私も今年二度目の参加を考えています。どなたか一緒に行かれる方が居られれば良いのですが、もしも申込が必要でしたら事務局(岡田)迄連絡下さい。

3. 機関紙への投稿記事のお知らせ

今月号の記事は和田さんとなつていましたが次回でも結構です。出来ましたら宜しく御願致します。今まさにのりのりで練習も充実走行距離も延びていますので楽しみにしています。又次回、当番は徳山さんとなっています。原稿の準備宜しく御願致します。

2003年月別走り込み

名前・月	km											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	432	311	327	342								
	432	743	1070	1412								
今仁 正義	205	140	85	117								
	205	345	430	547								
岡元 邦博	0	0	0	0								
岡田 盛助	182	0	0	10								
	182	182	182	192								
芝本 鈴代	370	307	318	357								
	370	677	995	1352								
出口 牧	0	0	0	280								
				280								
徳山 早苗	310	315	310	360								
	310	625	935	1295								
西野 盛隆	208	185	138	131								
	208	393	531	662								
堀池 一夫	122	146	126	97								
	122	268	394	491								
宮下 哲	100	78	80	70								
	100	178	258	328								
西 和秀	153	145	127	95								
	153	298	425	520								
栗野原会長	141	255	148	100								
	141	396	544	644								
和田 年弘	207	158	233	176								
	207	365	598	774								
真鍋 康之	0	100	0	80								
		100	100	180								

*5月から岡田もようやくゆっくりですが走れるようになりました。でも不安を抱きながらの走りとなっています。本格的に走れる迄は、まだまだ時間が掛かるかと思いますが無理せず頑張ります。又、出口さんも昨年暮れの手術後、完治されて練習を再開されたようで例会にも参加していただけそうです。



高野ウルトラ奮戦記

宮下 哲

5時スタートは暗いので、ペンライトやカルホタルを付けている者もいる。ウルトラマラソンは独特な雰囲気があり、スタート前でもリラククスでできる。まだまだ暗い中、お城よりスタートを切る。お堀に沿って走り出す。右折し公園前を通り和歌山駅へと向かう。JRの地下道を越えて阪和高速道へと向かう、和歌山インターまで来ると東の方より空が少し明るくなって来た。朝焼けで真っ赤になっている。すごくいい天気になるに違いない、きつと暑くなるであろう。まだ薄暗く車も走っていない。紀ノ川より渡って来る風は冷たく感じる。今日、始めて手袋をはめた。軍手であるが持つてきてよかった。道はまっすぐ小倉までつづいている。腹が冷えてきたのでウエストバックをまわし腹に当てることにする。後方より徳山様がやってきて彼女はスイスイと先に走って行った。少しハイペースになっていたのにきづく。先は長いこれからである。小倉山のゴルフ場を越え船戸の交差点まで来るとようやく明るくなって来た。貴志川に沿って走り桃山町までやっていくると、はじめて高野方面の標識が目に入った。いよいよこれから戦いのはじまりだ、気合いを入れる。一回目のエイドで牧野先生に会って、ポカリとバナナをもらった。桃畑の中を走っているとき、ボランティアの車から「まだまだこれからリラククス」と声をかけてくれた。道もだんだん狭くなって来た、スタートより2時間も過ぎたので、持つてきた、おにぎりを食べる。民家も少なくなってきた、道の両側には柿畑がありうまそうな柿が真っ赤に熟れてい

る。かなりきつい登り坂が蛇行して続く、杉林のなかに入りうす暗い、これが一つ目の峠の黒川峠かと思いつながら登って行く。もう手袋もいらなくなったので放り捨てる。峠を越えて緩やかな下り坂になって来た。稲が実り田んぼで稲刈りをしている人もいる。人里はなれたのかな景色が疲れをいやしてくれる。前方に、エイドが見えてくる。黒川峠の30キロ地点までやって来た。ストレッチを入れる、大福、ケーキ、アンパン、ミカン、なんと色々置いてくれてあった。大福をほう張りながらシューズの紐を絞め直していると、栗さんがやって来た。先に失礼して走りだす。だからとした道が続く、しばらく行くと前方が開け、小さな民家がちらほらと見えて来た。酒屋があったのでジュースを貰う。店のおばさんに「どこまで行くんや」と言われ「高野」まで、と答えると、目をまるめあきれかえっていた。また帰りにも寄るからと言って走り出す。店を出てしばらく行くと、またまた登り坂になってくる。道の上のは黄色くなった大きなケヤキがあつて下を通ると紅葉で道は明るくみえた。どんぐりの木も黄色くなっているのよよくわかる、山と山の合間には木が茂り、日陰のところは薄暗くて肌寒く感じる。山あいを走り抜けたので、周りは明るくなって来た。だからとした下り坂がしばらく続き、平地になって道も広くなって来る。少し行って左に曲がるとエイドがあった。花坂のあたりか、ストレッチをいれながら、ジュースとバナナをもらう。ほんとうに色々食べ物があつた、ありがたい。「エイドはここで最後です」と言われた。大門まではあと10キロである。急に交通量がふえて、バス、自家用車、バイク

が多い、それに登り坂が続きカーブが多い、走ったり歩いたりしながら登って行く。杉林が続く、ずいぶん登ってきた、道のわきでストレッチを入れる。今きた道を振り返ると見渡す限り山ばかり、山水画を見ている景色である。かなり高いところまで登って来た。時計を見ると10時半である。上から折り返しの人が走り降りて来た、一人、二人と走り降りてくる。しばらく行くと、西様が降ってきた。岡田様、真鍋様に続き、徳山様と、次々と下り降りてきた。泉南走ろう会の最強メンバーと出会い勇気付けられた。やっとのおもいで大門まで来る、朱色の門の右手を回ってから手を合かし合掌をする。ウエストバックをはずしシューズを脱いで、おにぎりと味噌汁をもらい石段に腰をかけて、おにぎりを食べる。味噌汁はかくべつにうまかった。ソックスを履き変えストレッチをしていると左足の股のつけねが痛い、こんなところが痛くなるのはじめてである。10分ぐらい休む。栗さんがやって来た。「この先どこまで行けるかわからんで」と話かける。11時過ぎに出発した、これからは下り坂の連続だ、いったいこの先はどうなることやらわからない。走り出してすぐに股のつけねが痛み出した、それに今度は腰の横側の骨まで痛くなって来た。歩いたり走ったりしながら杉林の中を下って行くと石橋様とあった。とにかく次のエイドまで行こう。松茸の売ってあるところでボランティアの人と出会い励まされ花坂のエイドまで来る。これから先は平地がつづくので痛みもやわらいで来るだろう。ちょうどそのときスタスタと歩いている人であった。「歩いて行くのか」と訪ねると、彼はこの調子で行けば7時過ぎにはコー

ルすることができる。と教えてくれた。歩くと痛みはこない、半分リタイアしていたが一度に元気がわいてきた。これより先は走ったり歩いたりをくり返すことにする。歩きはよいが走りは長くは続かない、すぐにまた痛くなってくる。「やっぱりダメか」と思う。「ウルトラは故障とのたたかいである」と本に書いてあったのを思い出す。まさにその通りである。あとは気力と根性で頑張るしかない。エイドでエアースロンパスがないかと訪ねたが、置いてはなかった。ストレッチをしていると、となりにいた女性がやってきて小さなエアースロンパスをさしだして、「お互い様や今度私がこまっていたら助けてや」と言ってくれ、彼女は「ゴールで待ってるから頑張りや」と言って励ましてくれた。お礼を言って、さっそく吹きつける。しばらくするときいてくる、ひややかな感じがして、とてもきもちがいい。痛みも忘れて調子よく走れたが、今度は足首が痛くなってきた、特に左足が痛い、足首がはれて来たのかシューズの紐を緩める。いつもの膝が痛くなってきたので歩くことには支障がない。走るより歩く方が、来た道がよくわかる。実にすごい坂を登って来たものだと自分で感心するほどである。黒川峠には2時半に着いた。よくここまで来られたものである。残り30キロだ。これより、きつい下り坂の連続ある。桃山町まで行けば、もう下り坂はない。足首が痛いのでシューズのひもをゆるめスプレーをかける。1時間に6キロで行くと5時間で行ける、この調子だと7時半にはゴールができる。痛みをこらえ峠をくだり桃山町のエイドまでやって来た、牧野先生と粟さんに出合った。やっとゴールできることが現実になんて近くなってきた。貴志川の橋を越え船戸、小倉のエイドまで来る、大福をもらって食べる。こ

れより阪和高速迄は長い長い直線が続く、断念であるが走れないので歩きの連続である。だんだんと日が傾いて夕焼けがすこくきれいに見える、疲れも忘れていやしてくれした。行けども行けども高速の入口が見えて来ない、足も疲れて限界に来ている。途中ポランティアの人に水をもらう。早いもので日が暮れて、道いく車はライトをつけて走っている、朝から晩まで続くウルトラレースの醍醐味とはこうゆうものか、色々なドラマがあった。やっと高速道の明かりが見えてくる「やれやれ帰ってきた」途中で無理に走っていたら今は車に乗せられていることだらう。足は疲れているが、体はしんどいことも何もない。ウルトラの「攻略法」も色々あるものだ。こんな楽な方法もあるんだ、と教えてもらった。東警察署の前を通り高速のガードをくぐり太田まで来ると、急に道路はネオンで明るくなった、ポランティアの人から残り1キロ半と言ってくれた。うそのように足が軽い、和歌山駅前より公園前まで来るとライトに照らされたお城が見えた。ゴールは真近だ、走ろうとしたが足が痛くて動かない。痛みをこらえてラストスパートをかけた走れ走れ。お堀の角を左に曲がるとゴールが見えた。やれやれ、なんと一日が長かったこと・・・ポランティアのみなさんありがとう。

