

NO 258

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

・八月十日(日)

場所 種河神社

時間 七時三十分集合

・八月二十四(日)

場所 種河神社

時間 七時三十分集合

注. 集合時間を変更しました。間違えない様にして下さい。

2. 大会案内

●貝塚八時間耐久レマラソン

十月二十六日(日)に貝塚二色の浜で行われます。昨年は皆さんの頑張りで十一位と健闘いたしました。又個人的にも石井さんが特別賞としてフアッション賞をいただきました。泉南走ろう会の活躍がありました。今年も泉南走ろう会として参加することにはと思っています。参加出来る方は、事務局まで御連絡願います。

●神鍋高原マラソンに参加される方へ

今年はこの処それほど暑い日が未だありませんが、会員の皆さん、練習は如何な物でしょうか。八月三十一日に行われる神鍋には前日移動して宿泊するため再度確認し、予約を入れたいと思います。変更がありましたら事務局まで御連絡願います。

宿泊先は、神鍋屋を予定しています。

参加予定者 粟野原会長、堀池、宮下、今仁、和田、徳山、岡田

3. 大会結果

●先月の二十九日に行われたサロマー00キロウルトラマラソンに参加された石井さんが、七時間四十七分で快走されました。総合で十三位、登録部で八位入賞と驚くばかりです。七時間四十分台で走ろうとすれば、一キロ四分四十秒台で走り続けなければ出ない事になります。我々の走りでは考えられない事ですね。本当にお疲れさまでした。

これからも石井さんの活躍を泉南走ろう会も期待しています。しかしあまり無理をしないようにして下さい。

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	549	384						
	432	743	1070	1412	1961	2345						
今仁 正義	205	140	85	117	200	182						
	205	345	430	547	747	929						
岡元 邦博	0	0	0	0	0	0						
岡田 盛助	182	0	0	10	91	89						
	182	182	182	192	283	372						
芝本 鈴代	370	307	318	357	318	392						
	370	677	995	1352	1670	2062						
出口 牧	0	0	0	280	450	480						
				280	730	1210						
徳山 早苗	310	315	310	360	170							
	310	625	935	1295	1465							
西野 盛隆	208	185	138	131	201	181						
	208	393	531	662	863	1044						
堀池 一夫	122	146	126	97	73	133						
	122	268	394	491	564	697						
宮下 哲	100	78	80	70	70	50						
	100	178	258	328	398	448						
西 和秀	153	145	127	95	120	95						
	153	298	425	520	640	735						
粟野原会長	141	255	148	100	52	121						
	141	396	544	644	696	817						
和田 年弘	207	158	233	176	248	74						
	207	365	598	774	1022	1096						
真鍋 康之	0	100	0	80	50							
		100	100	180	230							

サロマ湖は今年で三年連続の参加。ただ、時間も費用もかかるため、今年で最後のつもりで走ることにしました。今年で最後にするからには、これ以上出せないというくらいのタイムをたたき出す決意で臨むことにしました。タイム目標は最低7:40、あわよくば7:30ぎり。そして総合順位は15位以内、登録の部入賞(8位以内)を最低目標にしました。

5月は10日以降の半月で400kを走ったのですが、後半臀部に違和感が出て迷った挙句、練習量を落とすことに。結局5月は自己最高の走行距離をはったものの月間走行距離は54.9kとどまり。毎月月初10日すぎまで業爆で走れず、また、6月後半になると大会前で走りこみができないため、この時点で目標を下方修正せざるをえない状態になりました。

大会前前日に仲間内での恒例の目標タイム宣言！修正後の目標タイムは7:42。8時間前半を目指した一昨年は自己ベストを更新したものの8:41。サブ8を目標とした昨年なら8時間を切ることは意味あった(結果はベスト更新したものの8:16)けど、今年はまだ8時間を切るだけでは意味がないという思いでした。

いつもほどゆっくりでなく、さりとて周囲につられないようにと言いつけてのスタート。一昨年は60k付近で、昨年は30k過ぎで抜いた同じチームのミムリン、そしてゼッケン1番のたんだいさんに早くも5k過ぎで追いつきしはし並走。10k手前では神戸PIJCOのおつちゃん、サロマで連敗中(一昨年の村岡ではふりきったけど、私より20歳も年上!)のU杉さんと一緒となり、ペースが間違っていないと確信しました。10k通過は44:56と目標どおり。トイレに二度ほどよつたため、PIJCOのおつちゃんに追いついたり離れたりしながら進むと女子のトップが。フルで2:47のタイムを出して、「サロマで7:30切りを狙う」という談話がランナーズに載っていた桜井さんでした。このあたりで沿道から37番目と教えられました。一昨年、10k地点の通過は一般男子509位(完走証による)だったことを考えれば天と地の差です。

S井さん、おつちゃんを目標に進み、おつちゃんを25k付近でパス。ところが、あまり押さえているつもりがないのに、ペースはあがらず、ずっと10k45分ペース(キロ4分半)のまま。これは7:30ペースで、後半ペースアップしないとしんどいと思いました。

30k過ぎに100m弱前を走っていた桜井さんがトイレ休憩。これで振り切ったかなと思つたら、湖岸の道路に出る前にあつたという間に抜かれてしまいました。以後、彼女を伴走する車の姿はほとんど小さくなり、42k地点手前で見えなくなった後は、ワッカの折り返しまで見ることはありませんでした。

フルは3:08丁度で通過。ペースとしてはほぼ目標どおりなのですが、後ろから追いついてくる集団にその都度少し反応してしまい、思った以上に体力を消耗したようです。

前を走るランナーの姿がぼつりと見えて、だんだん姿が大きくなって、ようやく抜く、あるいは、後ろから足音が迫ってきて抜いていくけれど、次のエイドで彼らが給水している間に置き去りにするというのを繰り返してすこしづつ順位を上げていきますが、さすがにこのあたりではそうそうペースダウンする人もなく、なかなか順位はあがりません。50k通過は3:43。事前の予定では3:45、あわよくば3:37と思っていたのでよい

ペースのはずなのですが、前半とはしたわけでもないのにペースダウンの兆候が見られる状況は予想外でした。

50kから先は緑館、キムアネツ岬、林、宿舎であるさるまにあん、つるがりゾート、そしてワッカと、前半に比べ変化にとんでいきます。その変化を楽しむように努めながら先へ進みます。

つるがりゾートでは楽しみにしていたお汁粉(今年はちよつと味が劣った)を食べ、また一人バスしてワッカへ。ワッカの直前で勢いのあるランナー(一般の部でした)に抜かれ、ペースダウンが目立ってきました。ワッカの入り口で見た前のランナー(この人も一般の部)を何とか抜き、折返しへ。ここでの楽しみは、自分の前を走る人数のカウントと、あとチームのエースのウイローさんとどこですれ違おうかということ。1:2:3...登録の部のランナーが続いて、そのあと、一般の部のランナー。登録のランナーを6人、一般のランナーを3人、女性ランナーを1人数えたところで、ウイローさんが。すれ違ったところは橋の手前で、ここから折り返しまでは500mほど。ウイローさんのすぐ後ろにワッカの手前で抜いていったランナーが迫っています。ウイローさんにエールを送って自分も折り返しへ。折り返しは登録の部7位。

折り返してみると、橋の手前に、ワッカに入ってから抜いた一般のランナー、そしてその後登録の部のランナーが二人。自分との差は500mあるかないか。普段なら抜いたランナーに抜かれる心配をすることはないので、今回はとてつきつ。一人までなら抜かれてもいいが、二人に抜かれると何のためにこれまで頑張ってきたかわからない(サロマは部門ごとに8位までが入賞です)、と、必死に逃げをうちます。

体力は限界のようでもんごん苦しくなり、また、おなかも減ってきました。9.5kエイドで少ししっかり食べることに決めて、立ち止まってバナナに手を伸ばします。一本食べ終わると高校生ボランテアが「がんばれ!」と送り出してくれようとするのですが、次に手を伸ばし。結局三本食べました。再スタートしようとした瞬間、後続の一般ランナーに抜かれ、そしてそのすぐ後に登録の部のランナーに抜かれました。これで登録の部8位。もう一人も抜かれるわけにはいきません。しかも、折り返しの位置関係からして登録の次のランナーは間近にせまっている可能性が高いのです。とりあえず、抜いた二人を目標に走り、ワッカの林に入る前で一般の部のランナーを抜き返します。ワッカの出口の手前(往路80k)で前の登録の部のランナーとの差は200mほどの差を確認したのですが、相手はとて元気。9.9k付近でようやく自分もペースアップしたのですが、差は縮まらず。今回のゴールは7分半ほど先着したウイローさんが待っていてくれました。ゴールでウイローさんとハイタッチして今年のサロマは終わりました。

ゴール後、ウイローさんのスプリットを聞くと、80k地点は何と1分11秒の差まで迫っていたことがわかりました。もう20秒も縮めていたら、後姿を捉えることができたのにと残念です。

大会前日は、もも組の7人と同宿になった3人とでワッカサイクリングに出かけたのですが、その中から、一般男子優勝、一般男子4位、登録男子5位、登録男子8位、登録女子2位、一般女子2位と、総合入賞者が6人もいました。総合入賞者は、2000名を越える参加者の中で4部門各8位までの32人しかいないことを考えると驚異的でした。