

NO273

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)×6653

1. 例会

十一月十四日(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時

十一月二十八日(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時

2. 大会結果

●四万十ウルトラマラソン 十月十七日

この大会には今仁さんと徳山さんが参加されお二人とも完走されました。今仁さんは十二時間台で過去のベスト記録とほぼ同タイムとのことです。一方徳山さんは十時間台で女子年代別で一位で女子総合でも十一位だとのことです。

今仁さんも徳山さんも本場にコツコツと練習をされ関心するばかりです。

●和歌山城・高野山ウルトラマラソン 十月十七日

四万十と同じ日に行われ、この大会にはウルトラ初挑戦となる和田さん、それにウルトラは四万十以来四年ぶりとなる森野さん、そして昨年は故障で二年ぶりとなる岡田の三人が参加しました。スタート時間は和田さん、森野さんが十二時で四時間後に岡田は四時でした。以前は四時、五時にスタートする人が半分位いましたがこの二、三年の間にすっかり変わってしまい十二時にスタートする人が大半となり今回四時以降は十二人程で後がないため不安な気持ちでの走りとなりました。又栗野原会長宮下さん、堀池さん、真鍋夫妻、岡元さんが応援に来て下さいました。走る者にとって本場にありがたく心強く全員無事完走することが出来ました。本場にありがとう御座います。和田さんはウルトラ初挑戦にして見事完走され本場におめでとう御座います。会員のみなさんと和田さんのウルトラ完走記を楽しみにししばらくお待ち下さい。

●関空マラソン(開港十周年記念大会) 十月二十四日

この大会には一週間前にウルトラを走った今仁さん、岡田と栗野原会長、堀池さん、宮下さん、平井さんが参加しました。コースはまさに関空二期工事中の滑走路となる平坦な地道でしたが足下が少し悪くて走りにくかったとの意見があったようです。レースには出ませんでしたが和田さん、森野さんも応援に来て下さいました。走る以外にも色々催し物があったために家族連れも多く会場までのバス輸送も凄い状況となっていました。

当日は和歌山でもジャズマラソンが行われていましたがこの大会にも多くの方が参加 応援に来られていて関空島は人人で一杯でした。

3. 大会と参加予定者

●吉野川ハーフマラソン 十一月七日

今年のみんなさん敬遠されたのか走ろう会からは出口さん、岡田の二人だけの様です。

●福知山マラソン 十一月二十三日

毎年五、六名で参加している大会ですが、今年は今仁さん、堀池さん、石井さん、芝本さん

●龍神マラソン 十二月五日

毎年、年内最後の大会として参加していますが、今年は少しコースが変更になった様です。なんとと言ってもこの大会はサービスの面ではトップクラスかと思えます。弁当温

泉 抽選会と結構楽しい大会です。

参加予定は 栗野原会長、堀池さん、宮下さん、和田さん、森野さん、岡田の六名の予定です。

2004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	216	175	266	272	374	352	305					
	216	391	657	929	1303	1655	1960					
今仁 正義	187	144	80	145	327	144	155	221	133			
	187	331	411	556	883	1027	1182	1403	1536			
岡元 邦博												
岡田 盛助	142	165	128	150	208	173	201	280	143	280		
	142	307	435	585	793	966	1167	1447	1590	1870		
芝本 鈴代	540	357	104	267	467	451	560	533	475			
	540	897	1001	1268	1735	2156	2716	3249	3724			
出口 牧	500	450	350	350	600	600	600	600	480			
	500	950	1300	1650	2250	2850	3450	4050	4530			
和田 年弘	175	137	130	170	200	206	82	205	143	207		
	175	312	442	612	812	1018	1100	1305	1448	1655		
西野 盛隆	141	165	143	99	142	130	146	96				
	141	306	449	548	690	820	966	1062				
堀池 一夫	160	175	73	80	80	30	120	130	143			
	160	335	408	488	568	598	718	848	991			
宮下 哲	81	80	50	60	74	53	72	53				
	81	161	211	271	345	398	470	523				
西 和秀	44	44	55	38	50	44	57	44	44			
	44	88	143	181	231	275	332	376	420			
栗野原会長	210	173	120	106	80	120	90	55				
	210	383	503	609	689	809	899	954				
真鍋 康之	250	42										
	250	292										

芝本さんは九月末に足を疲労骨折したとのことで十月休養されるとの事でしたが、回復の方は如何でしょうか。無理をしないようにしてください。

時刻	石井	森野	平井	向井	今仁	和田	堀池	栗野原
1	8時37分05秒	7:05						
2	8時45分08秒	8:03						
3	8時53分38秒		8:30					
4	9時02分56秒			9:18				
5	9時11分36秒				8:40			
6	9時20分00秒					8:24		
7	9時28分34秒						8:34	
8	9時39分05秒							10:31
9	9時46分12秒							
10	9時54分31秒	8:19						
11	10時03分11秒		8:40					
12	10時12分39秒			9:28				
13	10時21分26秒				8:47			
14	10時29分57秒					8:31		
15	10時38分29秒						8:32	
16	10時48分47秒							10:18
17	10時55分59秒	7:12						
18	11時04分30秒		8:37					
19	11時13分07秒	8:31						
20	11時22分34秒			9:27				
21	11時31分09秒				8:35			
22	11時39分51秒		8:32			8:42		
23	11時48分24秒						8:33	
24	11時56分56秒							
25	12時04分25秒	7:29						
26	12時13分05秒							
27	12時20分19秒	7:14						
28	12時29分13秒							
29	12時37分59秒				8:54			
30	12時46分37秒					8:46		
31	12時54分01秒	7:24					8:38	
32	13時01分39秒	7:38						
33	13時10分14秒							
34	13時19分14秒				9:00			
35	13時26分53秒	7:39						
36	13時34分36秒	7:43						
37	13時43分32秒					8:56		
38	13時52分16秒	7:36					8:44	
39	13時59分52秒	7:38						
40	14時07分30秒							
41	14時16分35秒	9:05						
42	14時26分10秒	9:35						
43	14時34分49秒				8:39			
44	14時42分39秒	7:50						
45	14時50分21秒	7:42						
46	14時59分04秒					8:43		
47	15時07分52秒							
48	15時16分44秒	8:52						
49	15時24分34秒	7:50						
50	15時32分26秒	7:52						
51	15時41分04秒							
52	15時50分05秒	7:20			8:36			
53	15時57分25秒							
54	16時06分09秒					1.8km		
55	16時15分00秒	8:51						
56	16時22分20秒	7:20						
57	16時30分00秒							
合計	8:00:00	2:07:39	0:34:19	0:28:13	1:01:03	1:00:33	0:20:49	
1km平均	113.8	34.0	8.0	6.0	15.8	14.0	4.0	
1km平均	4:13	3:45	4:17	4:42	4:22	4:20	5:12	
7人換算	2時57分59秒	2時38分25秒	3時01分00秒	3時18分26秒	3時03分57秒	3時04分00秒	3時02分30秒	3時39分35秒

●員塚八時間耐久リレーマラソン結果

岡田は都合により急に不参加となり御迷惑をおかけしました。



台風が相次いで日本に上陸。そして地震。今年は自然の猛威をまざまざと見せ付けられた年という感じがします。特に10月23日以来の新潟での群発地震は、死者こそ少ないものの、避難生活を余儀なくされている人の数の面では、阪神大震災にもそれほどひけをとらないものとなっています。近い将来に起こるといわれている南海地震の発生場所に近いため、身につまされる思いをいらつしやる方も多いのではないかと思います。

ところで、マラソン大会に参加すると、いまだに参加賞はTシャツであることが多いと思いますが、みなさんはTシャツをどのようにされていますか？泉南走ろう会には走歴が長い方が多いので、たんすの中で、一度も袖をとおすことないまま・・・というTシャツを数多くもってらつしやる方も多いのではないのでしょうか。

たんすの肥やしとなっているTシャツで、あげてもいいものがある方、被災地に送りませんか？私の勤務先のビルにあるスポーツジムでは、Tシャツをとりまわめて被災地に送る活動をしています。ご賛同いただける方は、石井までご連絡ください。なお、Tシャツは新品のものに限るとのことです。

090-9252-0420

石井さんより次の様な御意見をお寄せ頂きました。泉南走ろう会としても何かお役に立てればと思います。会員の皆さんの御協力をお願いします。

被災地に不要なTシャツを送りませんか