

NO280

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会日

・六月十二日(日)

集合時間 九時

場所 種河神社

・六月二十六日(日)

集合時間 九時

場所 種河神社

2. 淡路島サイクリング

先月の機関誌で淡路島へのサイクリングのお誘いの記事を載せましたが、予定のメンバー以外に細井さんからの参加の連絡が入り結局五名となりました。乗船時間を七時五十分としていましたが、その便は満車で乗れないため一便早い船での出発となりました。

そのおかげで時間的に余裕がありゆつくりと回ることができました。以前は北周りの半周でしたが、今回は南周りのため洲本から少し行くと立川スイセン郷あたりで急な上りになり皆さんキツイキツイの言葉ばかり、しかしそれが過ぎると平坦な海岸線を磯の香りを受けて走ることでも先ほどの苦しさも吹き飛んだため参加したメンバーみんなが来て良かったと満足しておられた様です。それでも福良に近いところでは、まともな急な上りですが六十キロ近く走つての上りはキツかったです。福良港には一時頃につきコンビで弁当を買って食べた後鳴門大橋まで行き記念に写真を撮って折り返し洲本津名へ戻ることになり五時五十分の予約しておいた便にて帰ることにしました。参加した宮下さん、平井さんは、日頃から自転車に乗っておられるためか余裕の走りでした。その半面あまり長距離を乗らない堀池さんはチョット疲れておられた様です。また、事故後でしばらく自転車もランニングもされない細井さんは、少し疲れ気味と言ったところでした。それでも皆さん充分楽しんでおられました。又機会があれば計画をしたいと思いますのでその時は是非参加してみてください。

3. 大会結果

● 萩往還二百五十キロ

昨年に続き今年も参加された今仁さんが、昨年のタイムを二時間近く短縮して見事完走されました。今年は天候にも恵まれたのですが少し暑かったとの事です。しかし、萩から山口に戻る間でポイントチェックのカードを紛失したとのことで正式の完走者名簿には載らないならないとの事です。紛失したつもりはカードは実はリュックの中からレース後見つかったそうです。やはり集中力が維持できず意識も疎かになってしまっ様です。又以前走ろう会に入っておられた牧野先生も今回四十五時間台で完走されたようです。本当にお疲れさまでした。

4. 例会便り

五月二十二日の例会は久しぶりに大勢の方が参加されました。雪のシーズンはスノーボードに集中していた森野君も約四ヶ月ぶりに参加されました。又、熊取ロードレース後肉離れをおこされてなかなか走れなかった石井さんも参加して頂きました。しかし石井さんは未だ完全ではないとの事です。結局この日は十名の方が集まり今仁さんの完走の話などいつものマラソン談議となりました。



鳴門大橋にて

帰りのフェリーにて



2005年月別走り込み

km

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	249	125	37	22								
	249	374	411	433								
今仁 正義	173	212	136	168								
	173	385	521	689								
岡田 盛助	313	250	276	320	268							
	313	563	839	1159	1427							
芝本 鈴代	450	371	403	478								
	450	821	1224	1702								
出口 牧	460	450	450	450	20							
	460	910	1360	1810	1830							
和田 年弘	237	211	200	189								
	237	448	648	837								
西野 盛隆	83	153	91	49								
	83	236	327	376								
堀池 一夫	204	182	127	113								
	204	386	513	626								
宮下 哲	74	72	70	90								
	74	146	216	306								
西 和秀	45	50	66	80								
	45	95	161	241								
栗野原会長	50	50	70	60								
	50	100	170	230								

* 出口さんも5月始めにギックリ腰になられ殆ど練習出来なかったとの事です。長期間休まれた後の練習開始は特に注意が必要です。故障を起こす危険性が高い様です。