

N0285

象南走ろう会

連絡先
象南スポーツ社
0724(83)4603

1. 例会日

十一月十三日(日)
集合時間 九時
場所 種河神社
十一月二十七日(日)
集合時間 九時
場所 種河神社

2. 大会結果

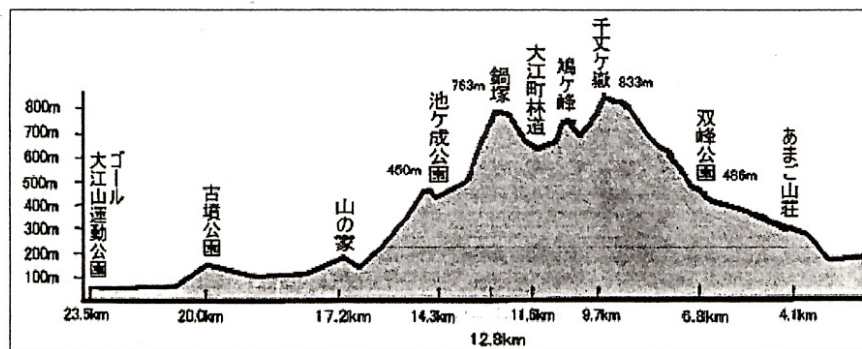
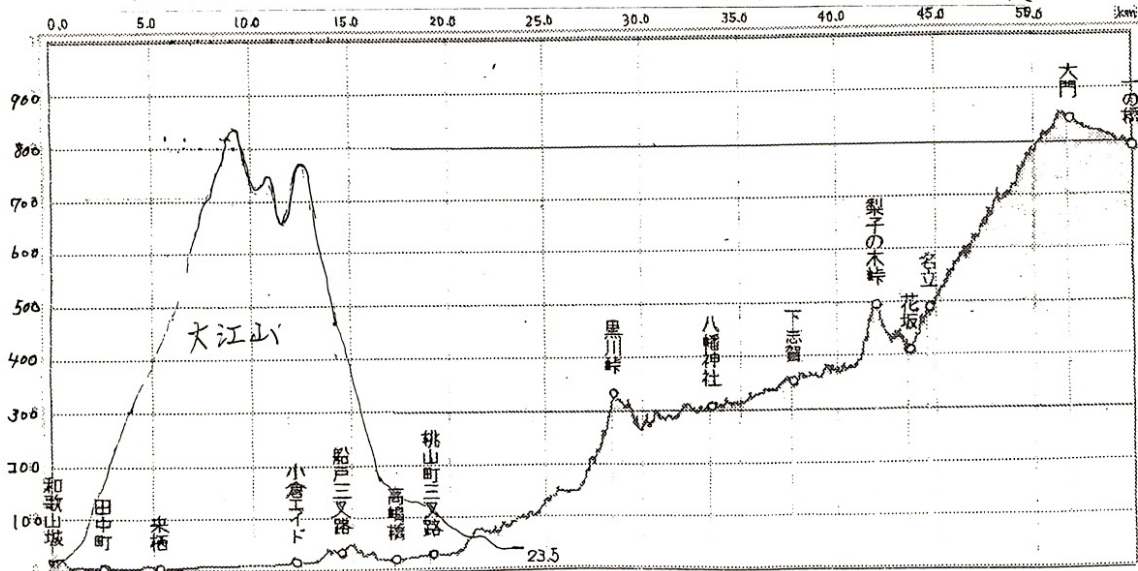
● 加悦大江山登山マラソン 十月六日
先月の機関誌にも載せました様に久しぶりの参加となった残酷マラソンでしたが、本当にきつかったです。何しろ大会が終わってから三日間も足の筋肉痛でまともに階段を降りられない状態となっていました。以前に参加したときには、これほど筋肉痛になつた記憶もないほどとにかく凄惨な状況でした。一緒に行った和田さんも同じ状況の様でした。やはり日頃の練習が昔に比べると少なくなっている事と年齢に寄るものだとつくづく感じました。
処で今回の参加に私と妻、和田さんは家族でそれぞれ前泊しての参加でしたが、前日は屋前に出発し観光する所も無いため何時も神鍋マラソンに行く途中に目にしてるシルク温泉に寄ってから宿泊先の「山の家」にいきました。このシルク温泉入浴が五百円と安い上、なかなかの温泉で意外な発見になりました。来年の事を言うのは、少し早いです。神鍋マラソン参加時には、大会終了シルク温泉でゆっくりするのが良いのではないかと思います。露天風呂もあり、食堂もあるのでくつろげるかと思えます。

3. 大会案内

● 吉野川ハーフマラソン 十一月六日
走ろう会からの今年の参加者は、出口さん、和田さん、岡田の三名でチョット寂しい気がします。近くて参加のしよい大会と思えますが、何故かこのところ参加する人が少ないです。
● 福知山マラソン 十一月二十三日
昨年は、台風による日本海側の大雨のため中止となつてしまつた本大会、地元に行けばまだまだ昨年の傷跡があちこちに残る中で今年は開催されるのことでランナーにとつて楽しみな大会だけに喜んでおられる方も多い事かと思えます。今年の参加者はまだ確認していませんが、四〜五名になると思えます。

断面図

和歌山城・高野山往復110キロウルトラマラソンと加悦大江山マラソンの比較



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	261	327	160	170				
	249	374	411	433	694	1021	1181	1351				
今仁 正義	173	212	136	168	370	170	165	156	166			
	173	385	521	689	1059	1229	1394	1550	1716			
岡田 盛助	313	250	276	320	268	275	197	200	204			
	313	563	839	1159	1427	1702	1899	2099	2303			
芝本 鈴代	450	371	403	478	265	524	449	536	475			
	450	821	1224	1702	1967	2491	2940	3476	3951			
出口 牧	460	450	450	450	20	550	580	240				
	460	910	1360	1810	1830	2380	2960	3200				
和田 年弘	237	211	200	189	146	304	84	121	184			
	237	448	648	837	983	1287	1371	1492	1676			
西野 盛隆	83	153	91	49	68	62	50	60	90			
	83	236	327	376	444	506	556	616	706			
堀池 一夫	204	182	127	113	126	105	138	100	120			
	204	386	513	626	752	857	995	1095	1215			
宮下 哲	74	72	70	90	55	70	40	20	20			
	74	146	216	306	361	431	471	491	511			
西 和秀	45	50	66	80	110	88	80	100				
	45	95	161	241	351	439	519	619				
栗野原会長	50	50	70	60	110	80	80	80	90			
	50	100	170	230	340	420	500	580	670			
森野 卓也					110	100	100	70	170			
					110	210	310	380	550			