

NO294

泉南走ろう会

泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会日

八月十三日
集合時間 八時
場所 種河神社

2. 大会結果

八月二十七日(日)
当日は、神鍋高原マラソンに参加のため例会は中止いたします。

3. 大会案内

神鍋高原マラソン 八月二十七日
今年も例年のメンバーに林さんが、初参加で加わり七名での参加となりますが、いつも宿泊していた神鍋屋が学生の合宿が入っていて取れなくて慌てて大会事務局に依頼することになりましたが、何とか但馬ドーム近くの民宿「やつみ」を紹介して頂き予約を入れました。会場までは、近くなるので良ければ次回からも検討する価値があると思います。因みに今年は、帰りにシルク温泉に寄る予定ですので大会終了後直ぐに帰れるのは良いかも知れません。

4. お知らせ

先月は和田さんにお子さんが、お生まれになったことをお知らせしましたが、石井さんも六月二十五日に男のお子さんが、お生まれになりました。本当におめでとございます。

5. 和歌山城高野山ウルトラマラソン

十月十五日

以前の機関誌にも書きましたが、今年の二十回を最後にこの大会もなくなるということで寂しい気がします。泉南走ろう会では、この大会に、ウルトラマラソンとして挑戦し、完走と共に感動をした大会でもあります。過去に走られた栗野原会長を始め、宮下さん、西さん、堀池さんも復路のコースで参加することになりました。往復コースは、和田さん、森野さん、岡田の三人が昨年に続き参加することになっています。最後です。ゴール後みんなで楽しみたいと思います。その為にもゴールは、早い時間にしたいたいです。お互い頑張りましょう。

6. 大きな大江山登山マラソン

十月八日

昨年の市町村合併により今年から大会名もよさの大江山マラソンとして今回が第一回大会として行われることになった様です。コースそのものは、変わらないのですが、「残酷」がとれたようです。因みに今年の参加は、私だけの様です。

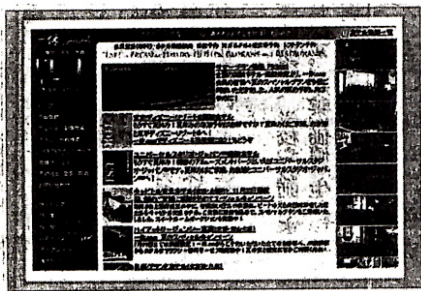
サロマ湖一〇〇kmウルトラマラソン 芝本鈴代
六月二十三日(金) 昼一、関空を出発。その日は、北海道川湯温泉に泊まり翌日、朝一時間ほど川湯温泉周辺を、ジョギングして昼間は、硫黄山、摩周湖、はま小清水原生花園、網走刑務所などを見学して夕方スタート地点の体育館にゼッケンをもらいにきました。六月二十五日(日)ウルトラマラソン当日、前日の雨もやみ、ぬけるような青空。いよいよ初ウルトラの始まりです。五十才になったらウルトラを走ろうと思って四年。ウルトラは、サロマ湖から決めていました。それも今、実現できたのです。夢がかなうなんてそれだけで充分でした。
ウルトラまでの準備として四月忍者マラソン四十五km(実際は五十km)、五月ゆりかもめマラソン七十km、六月主人と二人で八十二km以上は未知の世界なのでそれだけ心配でした。朝五時スタート。キロ六分で順調に走れました。途中トイレに七回行き、その調子で行くと十時間三十分以内でゴール出来るかなと思つたのですが、それは、あくはありませんでした。ワツカ原生花園、空と海と湖がまつ青で凄く綺麗でした。もう二度と、この大会には、これがないのだから充分満喫して走ろうと思つていました。あと二kmというところぐらいで、今まで順調に走っていたのに急にしんどくなりもう、あと一kmという所では、もうしんどくて、しんどくて一kmというが長くて長くて十五分ぐらいかかりました。ゴールの時も、みんな両手を上げてゴールしているのに、その手を上げる余裕もありませんでした。ゴールタイム十時間四十分二十五秒。総合(女子)で四十位でした。初ウルトラにしてはベストだったと思います。

7. 日和佐ウミガメトライアスロン

七月十六日

今年で三回目の参加となりましたが、メンバーは、昨年とほぼ同じで泉南から五名、和歌山から六名、大阪から一名の十二名が一緒に参加、昨年は、台風の影響でスイムは凄いうねりの中で泳ぎでしたが、今年は、穏やかな中で、スイムスタートにも係わらず何故かタイム的には、さほど変わらなかったのは私だけでなく今回一緒に、参加されたメンバーのみなさん同じようでした。しかし、暑さは昨年より厳しくバイク、ランに入る頃は、三十度を超えるところまで上昇し、通常の練習では、こんなに気温の高い昼前に走ることは、おそらくないと思いますが、レースであり一人でないからこそ出来るのだとつくづく思います。結果は三時間二分三十七秒で総合百五十三位で年代別では十位でした。

(参考)



高級な宿の予約専門サイト

あこがれの宿で、たまにの特典も豊富です。他のサイトでは予約できない有名ホテルも名を連ね、人気は上昇。サイトを開設した翌年の01年3月に約10万人だった会員は、06年6月には約116万人。6月、高級レストランの即時予約も始めました。夏休み、サマープラン特集を上手に利用するのも一法では？

<http://www.ikyuu.com/>

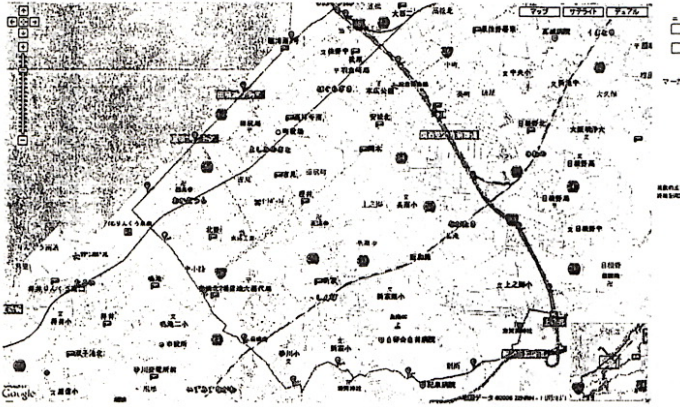
ネッ
得

「ジョギングシミュレーター」について

インターネットで走った距離を簡単に計測するサイトでいつものコースを測ってみました。
結果は18.3 kmとなりました。

なかなかの優れたもので、使ってみると結構楽しいものです。一度試してみてください。
アドレスは下記です。

<http://masa.moto84.com/running/jogsim.htm>



体重やランニング時間を入力後、Calcを押すといろいろと計算します。
あなたの体重 kg ランニング時間 時間 分 秒
(上記コースを 回)

=== 計算結果 ===

走行距離 Km
平均速度 Km/h
消費カロリー Kcal
燃焼脂肪量 g
METs

エネルギー換算 kWh
(1000wの電気ストーブ 分相当)
(100wの電球 時間相当)

ごはん 杯分 生ビール中ジョッキ 杯分
ウィンドショッピング 分相当 ぞうざんかき掃除 分相当

100m走・・・ 秒ペース
10km走・・・ 分 秒ペース
ハーフマラソン・・・ 時間 分 秒ペース
フルマラソン・・・ 時間 分 秒ペース

2006年月別走り込み

名前・月	1	2	3	4	5	6	7
石井 繁貴	189						
	189						
今仁 正義	192	142	117	170	353	282	
	192	334	451	621	974	1256	
岡田 盛助	235	243	258	308	193	322	214
	235	478	736	1044	1237	1559	1773
芝本 鈴代	387	409	473	460	535	500	
	387	796	1269	1729	2264	2764	
出口 牧	450						
	450						
和田 年弘	184	125	163	173	140	77	
	184	309	472	645	785	862	
西野 盛隆	158	—	98	170	163		
	158	—	256	426	589		
堀池 一夫	125	167	70	100	141	110	
	125	292	362	462	603	713	
宮下 哲	0	0	0	50	50	50	
	0	0	0	50	100	150	
西 和秀	80	122	88	108	138	80	
	80	202	290	398	536	616	
栗野原会長	126	100	80	78	75	101	
	126	226	306	384	459	560	
森野 卓也	0	0	0	30	45	115	
	0	0	0	30	75	190	