

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

◁例会

- 5月01日(日)
場所 種河神社(9時集合)
- 5月15日(日)
場所 種河神社(9時集合)
- 6月05日(日)
場所 種河神社(9時集合)
- 6月19日(日)
場所 種河神社(9時集合)



◁大会結果

○

- ◁大会案内・予定
- 武庫川ユリカモメウルトラ70kmマラソン(5月3日)
西野、和田

- 萩往還マラニック(5月2〜4日)
250kmの部

- 岡田、今仁(DNS)

- 第24回青山高原つつじクオーターマラソン(5月29日・三重県)

西

- 神鍋高原マラソン(8月29日)

受付中、

参加する方で宿泊希望の方は岡田さんに連絡してください

- 大阪マラソン

- (10月30日)

抽選終了

- 神戸マラソン

- (11月20日)

制限時間: 7時間

募集人員: 18,

000人

参加料: 10,0

00円

受け付け 4月15日〜5月20日(抽選)

- 奈良マラソン(12月4日?)

受け付けは5月23日9時から(先着順)

- 京都マラソン(24年3月)

先行受け付けは9月の予定

第32回兵庫神鍋高原マラソン全国大会

開催日	2011年8月28日(日)	
開催地	兵庫県(豊岡市)	
エントリー期間	2011年4月1日〜2011年6月30日	

順位表彰他、各賞多数あり!マスの釣り体験など、夏休み最後の休日楽しみませんか?

ランフォト

前回大会のレポートと評価
大会オフィシャルサイト
大会100周年記念企画!

◁近況など

- 例会と花見(4月11日)

今年例年になく桜の咲くのが遅く中止になった桃山マラソンの1週間後に花見をずらしたのが正解で種河神社の桜はちょうど満開でした。新滝ノ池のショートコースを走った後で宴会となりました。和田さん提供の幻の酒などで、楽しい花見となりました。



◀トレイルラン

南海電鉄のホームページのハイキングコースに和泉葛城山が紹介されていました。トレイルランが流行していますが、良いコースになると思います。

(南海電鉄ホームページより)

ブナの自然林で思いっきり深呼吸

溪流と滝、ブナの森がすがすがしい

溪流と滝、紅葉で名高い牛滝山から、地藏さん登山道と和泉葛城山へ。山頂にはブナ林が広がり、森林浴と眺望が満喫できます。犬鳴山では、うっそうとした原生林と大小の滝、変化に富んだ溪谷美が楽しめます。



和泉葛城山コース 一般向き

A <牛滝山バス停スタート…約11.6km・5時間5分>



B <塔原バス停スタート…約10.9km・4時間55分 (バスの時刻を確認してください)>



C <蕎原バス停スタート…約11.9km・4時間55分>



※和泉葛城山の二十一丁地藏分岐～山頂～五本松展望台(紀泉高原スカイライン)まではアスファルトの車道です。途中、歩道がないので車にご注意ください。
※貝塚駅～水間駅は水間鉄道をご利用ください。

● 走行距離

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	492.0	440.4	480.2										470.9
岡田 盛助	301.0	293.0	323.0										305.7
西野 隆盛	160.0	194.0											177.0
今仁 正義	198.0	146.0	180.0										174.7
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0										110.0
和田 年弘	104.0	133.0	53.0										96.7
西 和秀	90.0	110.0	80.0										93.3

②ここをクリックする（カーソルは手のひらマークにはならない）
Windows7 の場合は ctrl を押しながらかlick

知らない道を走ってみよう
47都道府県のフルマラソン大会を走破したい

明走会
仙台明走会
関西明走会
福岡明走会

Running Shop 走り屋
http://heshira.co

泉南走ろう会
NEW
(会員専用)

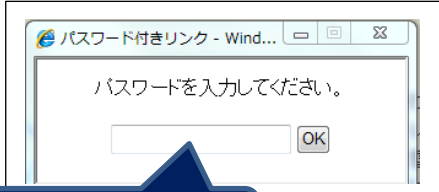
Runnet

① ホームページを開く
<http://homepage3.nifty.com/imani/>

走務連絡

月間走行距離を入力してください。
(※は必須)

01	名前※	
02	メールアドレス※	
03	何月分	前月 当月
04	月間走行距離	
05	コメントを記入してください (大会予定、大会結果 等)	



③ 42195

④ 「走務連絡」を選び、この画面にデータを入力して送信を押すとメールが自動送信されます

● 走行報告の連絡方法について
インターネットから以下の手順で報告できるようになりましたので利用してみてください。



例会に出られない場合の原稿送付先
電子メール：
right.imani@nifty.com
ホームページ：
<http://homepage3.nifty.com/imani/>
「知らない道を」→検索

＜ひかり通信
花見では酔っぱらってけがをして皆様にご迷惑な心配と迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。〔萩往還もDNSとなります。もともとこの日は大分で法事が予定されていたので罰があつたかも。〕
4月17日から再び単身赴任で山口県光市に赴任しました。仕事は某大手薬品会社の大型新築工事の現場事務です。通勤は朝は車に相乗りして行くのですが、帰りは全員が仕事を終わるまで待たねばならないので、走って帰っています。といっても4kmしかないで遠回りしてかえっています。光市は渚百選に選ばれた海水浴場が2カ所あり、また山も近く走るには絶好の土地です。また、海釣り公園も宿舎から5分もかかりません。釣りを始めようかなと思っています。
(今仁)