



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

サマータイム終了

● 11月11日(日)

場所 種河神社(9時集合)

● 11月25日(日)

大阪、福知山マラソンのため
中止

● 12月08日(土)

場所 種河神社(9時集合)

走った後忘年会があります

● 12月23日(日)

場所 種河神社(9時集合)

▽大会結果

●平成24年9月30日(日)

第15回村岡ダブルフルウルトラ
ランニング

100km: 田中

台風接近で開催も危ぶまれた大会
ですが、雨の中、実施されたそう
です。田中さんは残念ながら80
kmでリタイア。女子は完走わず
か19名。普通でも厳しいコース
のこの大会を悪条件の中走られた
田中さんお疲れ様でした。



●平成24年10月21日(日)

第18回四万十川ウルトラマラソン

氏名: 今仁 正義
ナンバー: 2246
種目: 100km 男子60歳代の部

個人記録詳細

出場種目	100km 男子60歳代の部
距離	60 km
タイム(グロス)	11:56:55
タイム(ネット)	11:55:01
種目別順位	15/79
総合順位	240/785

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:01:54	
20km	02:21:03	2:19:09
40km	04:27:34	2:06:31
60km	06:45:51	2:18:17
80km	09:23:39	2:37:48
Finish	11:56:55	2:33:16

氏名: 岡田 盛助
ナンバー: 2328
種目: 100km 男子60歳代の部

個人記録詳細

出場種目	100km 男子60歳代の部
距離	60 km
タイム(グロス)	12:07:20
タイム(ネット)	12:06:36
種目別順位	17/79
総合順位	267/785

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:00:44	
20km	02:12:11	2:11:27
40km	04:23:10	2:10:59
60km	06:49:04	2:25:54
80km	09:26:15	2:37:11
Finish	12:07:20	2:41:05



●平成 24 年 10 月 28 日 (日)

第 12 回和歌浦ベイマラソン
with ジャズ

受付のグラウンドはまるで田んぼのようで、あいにくの雨でしたが、走るのには良い天気、ゴールするころは日差しもできました。

芝本さん、田中さんはもう少しで入賞で、年齢区切りがもう少し細かければ。増本さんもサブフォーペースで素晴らしいタイムでした。

ゴール後は和歌山駅前の酒屋で、岡田さんの会社の人たちも加わり、焼酎の一升瓶もあつという間に飲み干すほどの、にぎやかで楽しい打ち上げでした。

結果は右の通りです。

▽大会予定

●平成 24 年 11 月 03 日 (祝・土)

第 28 回泉南市りんくうマラソン大会

8 km : 栗野原、今仁、岡田、堀池、増本、和田

●平成 24 年 11 月 04 日 (日)

第 16 回 大阪・淀川市民マラソン
フル : 芝本

●平成 24 年 11 月 11 日 (日)

第 26 回 彦根シティマラソン
10 km : 西

●平成 12 年 11 月 18 日 (日)

第 19 回 泉佐野市民健康マラソン大会 IN りんくう

10 km : 小酒、西

●2012 年 11 月 23 日 (金)

第 22 回福知山マラソン
フル : 岡田、西、堀池、増本、和田、芝本

開催日: 2012年10月28日 (日)
開催地: 和歌山県 (和歌山市)
ランテス No.: 01063

この大会のレポート&評価



ランナー検索結果

氏名	ナンバーカード	グロスタイム	ネットタイム	種目名	種目順位
西田 浩之	22126	1:43:45		ハーフ男子40～59歳	255/1404
和田 年弘	22571	1:54:50		ハーフ男子40～59歳	582/1404
小酒 光夫	22855	1:56:24		ハーフ男子40～59歳	633/1404
西 和秀	23006	2:19:30		ハーフ男子40～59歳	1170/1404
堀池 一夫	24134	1:51:35		ハーフ男子60歳以上	35/201
今仁 正義	24041	2:02:31		ハーフ男子60歳以上	76/201
栗野原 泰正	24208	2:11:38		ハーフ男子60歳以上	115/201
芝本 鈴代	26018	1:44:49		ハーフ女子40～59歳	13/341
田中 好重	27008	2:09:18		ハーフ女子60歳以上	8/23
増本 鹿吉	24082	1:56:54		ハーフ男子60歳以上	49/201

●2012 年 11 月 25 日 (日)

第 2 回大阪マラソン

フル : 今仁、川島、住吉、西、

●2012 年 11 月 25 日 (日)

第 2 回神戸マラソン

●平成 24 年 12 月 16 日 (日)

第 7 回紀美野町ふれあいマラソン

クォーターマラソン : 西、

●平成 24 年 12 月 23 日 (日)

第 24 回加古川マラソン

フル : 芝本

▽エントリー可能な大会

開催日	開催地	大会名
1月20日	高槻市	第21回高槻シティハーフマラソン(旧高槻シティ国際ハーフマラソン記念大会)
1月20日	加東市	第7回加東佐の助マラソン
1月27日	十津川村	第37回十津川温泉郷「泉の郷」マラソン
1月27日	小野市	第13回 ONO RUN ランWALK
1月27日	たつの市	第41回たつの市梅と潮の香マラソン
1月27日	播磨町	第35回播磨町ロードレース
1月27日	久御山町	第23回くみやまマラソン
1月27日	神戸市	第29回六甲シティマラソン
1月20日	高槻市	第21回高槻シティハーフマラソン(旧高槻シティ国際ハーフマラソン記念大会)
1月20日	加東市	第7回加東佐の助マラソン
1月27日	十津川村	第37回十津川温泉郷「泉の郷」マラソン
1月27日	小野市	第13回 ONO RUN ランWALK
1月27日	たつの市	第41回たつの市梅と潮の香マラソン
1月27日	播磨町	第35回播磨町ロードレース
1月27日	久御山町	第23回くみやまマラソン

▽完走記

四万十 1, 000 km

今仁 正義
3年ぶりの出場だが、つい最近この場所にいたような気がする。抽選大会で2年前は都合で申し込まず、昨年は10回目の申し込みで初めて落選したのだった。

80 kmで前に行く岡田さんが頭に水をかぶっているところで追いついた。そしてエイドでビールを飲むたびに置いていくのだが、しばらくすると追いつかれ、またビールがあるエイドで突き放すという具合だった。

異変は90 km過ぎだった。体の力が抜けて、頭もウルトラマラソンの3日目のようにふらふらしてきた。原因は給水の冷たい水だった。腹の調子が悪くなり、後半は梅干くらいしか食べなかったこと

だった。この後 9.5 km 付近のエイドまで給食はないはずだった。ここまで歩いたのは最初の沈下橋の後の登り坂を 200 歩だけだった。最後の 9.9 km のかがり火の燃えている坂は歩いてしまった。次々に抜かれる。自己ベストの時間はとうに過ぎていたが、12 時間切りは最後の 1 km を 15 分くらいでも間に合うと思い走った。

これまでゴールの際は完走した回数だけ指を広げていたのだが 10 回目は両手を挙げた普通のゴールになってしまった。ゴールタイムは 11 時間 56 分 55 秒だった。春にアップダウンのきつい「えびす・だいこく」で出したタイムにも及ばなかった。90 km 過ぎに 1 キロ 8 分を超えていたのが響いた。速報タイムであと 10 分速ければ年代別のベストテンに入れた。1 キロ当りあと 8 秒縮めていれば、エイドであと 4 秒ずつ縮めていればと後悔が残った。来年はどうするか、まだ考えられないが 50 代の自分に勝てないことはないという思いは持てた。



▽雑記帳

晴走雨寝

西 和秀

私は走る。そして今も走ることをやめられない。

走り始めた若い頃、よく母親に言われた言葉、「そんな腹のへることせんでもええのに」と。

走る以前は結構遊んでいた。お酒そして女性達。それが走りをはじめてからと言うもの、生活習慣が 180 度変わった。朝、走る為早く寝る、当然アルコールは控えめ、夜遊びはしない。弊害として女性達と縁遠くなる。しかし私にとって走ることの方が魅力的に思えた。でも女の人大好きです。

その頃ランニングはマイナーなスポーツであり、マラソンを走る人はたいてい暗い性格だと思われていた。

たしかに 30 年前、走る人と言うのは学生か、実業団ぐらい。私も職場では、サラリーマンに取って貴重な昼休みに、昼食も

取らずに走る変人と思われていた。

夜遊びしないから、当然お金を使うことが少なくなる。

しかし私は根が大まかな性格であり、そのお金はオートバイ、車、に消えて行ってしまう。所有した二輪の数は両手では利かない、四輪もしかり。

この大まかな性格で走り続けられるのは、奇跡だと自分では思う。

走る人は、几帳面な人、（たとえば岡田さん）のような人達だから。

理想は走りながらの突然死、畳の上では死ねない。

あ、でも最後に死ぬ前に乗っておきたい車があった。

乗らずに死ねるか。

タッタイチドノジンセイダモノ



月間走行距離

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	406.0	410.0	270.0	479.0	535.0	516.4	479.0	520.0	427.0	501.0			454.3
	406.0	816.0	1,086.0	1,565.0	2,100.0	2,616.4	3,095.4	3,615.4	4,042.4	4,543.4			
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0	552.0	214.0	228.0	50.0	334.0	226.0			285.3
	123.0	427.0	827.0	1,249.0	1,801.0	2,015.0	2,243.0	2,293.0	2,627.0	2,853.0			
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0	137.5	206.9	206.2	251.0	321.0			278.0
	249.0	549.7	870.3	1,217.2	1,657.2	1,794.7	2,001.6	2,207.8	2,458.8	2,779.8			
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0	256.0	216.0	202.0	174.0	166.0	147.0	230.0			183.1
	163.0	343.0	440.0	696.0	912.0	1,114.0	1,288.0	1,454.0	1,601.0	1,831.0			
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	122.0	212.0	200.0	202.0	206.0	205.0	216.0			152.6
	20.0	143.0	163.0	285.0	497.0	697.0	899.0	1,105.0	1,310.0	1,526.0			
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0									123.8
	143.0	257.0	366.0	495.0									
小酒 光夫	140.0	140.0	80.0	190.0	150.0	160.0	70.0	40.0					121.3
	140.0	280.0	360.0	80.0	230.0	390.0	460.0	500.0					
西 和秀	85.0	110.0	90.0	110.0	100.0	90.0	100.0	127.0	123.0	111.0			104.6
	85.0	195.0	285.0	395.0	495.0	585.0	685.0	812.0	935.0	1,046.0			

▽webからの月間走行距離連絡

方法

私(今仁)のホームページから入力できるようにしましたので、ご利用ください。毎月月末18:00までの分が翌月1日の会報に反映されます。

手順

ホームページ

<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb4>

00/

にアクセスする。

または「知らない道を」→

- 1) トップ画面で泉南走ろう会アイコンをクリック
- 2) パスワード入力画面
「sennan」と入力する
- 3) 泉南走ろう会画面
「走務連絡」を選択する
※後は画面の表示通り入力

▽雨山通信

梅田阪急百貨店の現場勤務を最後にして39年のサラリーマン生活にいったんピリオドを打ちました。スマホのタイマーをオフにしても5時半には目が覚めてしまいます。

入社して18年間はコンピュータ部門にいて給与計算などしていました。入社したころのプログラムの保存は紙テープで、プログラムの修正は糊とはさみで切り貼りしていました。今のようにモニター画面で修正できるようになったのはずっと後でした。

当面はライフワークのようになった47都道府県フルマラソン走破の旅完了に向けて計画を立てて行く予定で忙しくなりそうです。

新規メンバー募集中!

「泉南走ろう会」

泉南市近辺の方一緒に走りませんか?

第2・第4日曜日、朝9時に新家の種河神社に集合。りんくうタウンやミニトレイルランコースを走ります。

会費は会報の通信費程度です。

大会にみんなで行けば安くなります!

お酒の好きな方、特に歓迎します。

走ることの楽しみを共有出来ることを目的としています。レース指向の会ではありません。

これからの秋のマラソンシーズンに向けて辛い時期も一緒にがんばりませんか?

体験練習でも良いです。上記の練習会の日に一度、来てください。お待ちしております。

連絡先: <http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/>

「知らない道を」→



和歌浦ベイマラソン打ち上げ

