



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

●6月 9日(日) 9:00

場所 種河神社

●6月23日(日) 9:00

場所 種河神社

7月から夏時間になります。

集合時間注意！！

●7月14日(日) 8:00

場所 種河神社

●7月28日(日) 8:00

場所 種河神社

▽大会結果

●平成25年 5月4日(土)~6日(月)

太平洋~猪苗代湖~日本海へ256.195km: 今仁

100km 12:35:25
108km DNF(77km)
42.195km 5:25:00

●平成25年 5月19日(日)

とやま清流マラソン

フル:

今仁 4:06:31 271/776

●平成25年 5月26日(日)

えびす・だいこく100kmマラソン

100km(個人):

岡田 DNS

100km(リレ・3人):

今仁、川島、堀池

10:50:00 13/

●平成25年 5月26日(日)

第36回小豆島オリーブマラソン

ハーフ: 栗栖

■ハーフ男子60歳以上

種別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/218	8401	井上和男	1:27:11		66/2871
2/218	8407	江口 謙典	1:29:54		99/2871
3/218	8474	藤田 博之	1:35:27		186/2871
4/218	8463	高橋 定雄	1:35:54		191/2871
5/218	8426	伊藤 清重	1:37:26		217/2871
6/218	8486	栗栖 貞行	1:38:48		244/2871

▽大会予定

●平成25年 6月9日(日)

いわて銀河チャレンジ100kmマラソン

100km: 今仁

●平成25年 7月15日(祝)

第2回神鍋高原クロスカントリー夏

11km: 西

▽大会ニュース

ランナーズから全日本マラソンランキングが発表されました。

全日本マラソンランキングとは

大会別、都道府県別等でシーズン毎の国内フルマラソン完走者の動向をデータベース化する企画。コンテンツのひとつである「フルマラソン1歳刻みランキング」

は2012年4月~2013年3月に開催された、日本陸連公認コースを使用する対象大会(一部海外大会を含む)の完走記録データを集計し、男女別1歳刻みでランキングをしています。

全日本マラソンランキングのルール

【基本ルール】

・ランキング対象は20歳以上の国内居住者及び自己申請を行った国外居住の日本人

・ネットタイム計測大会はネットタイムで集計

・大会出場時の年齢を基準にランキング

・複数大会に出場した場合は、最も良い記録で集計

※同一人物が複数回対象大会にて完走した場合は、ベストタイムのみが有効となり、それ以外の記録は削除されます。ベストタイムを出した年齢で検索してください。

※異なる年齢で同タイムの場合は、高い年齢の記録を有効とします。

※同姓同名で同年齢または1歳違いは同一人物とみなします。

※集計は、大会事務局より提供されたデータを使用しております。

4人がランクイン、芝本さんは6位!

「泉南走ろう会」からは岡田さん、増本さん、芝本さん、田中さんの4人が100位にランクインしました。特に芝本さんはシーズン最盛期にけがで走れなかったにもかかわらず堂々の6位でした。

泉南走ろう会

全日本マラソンランキング一覧

2012/4~2013/3

氏名	年齢	順位	人数	記録	大会名
太田 貴庸	36	3,073	6,474	4:27:16	泉州国際市民マラソン
西田 浩之	52	999	4,657	3:47:27	大阪マラソン
西 和 秀	53	2,981	4,285	4:54:20	大阪マラソン
和田 年弘	54	1,113	3,733	4:00:23	福知山マラソン
小酒 光夫	54	1,629	3,733	4:21:38	泉州国際市民マラソン
川 島 巖	58	2,125	2,519	5:30:52	大阪マラソン
住 吉 稔	61	578	2,056	4:10:08	泉州国際市民マラソン
栗栖 貞行	62	246	2,032	3:49:22	泉州国際市民マラソン
今仁 正義	62	484	2,032	4:06:09	大阪マラソン
岡田 盛助	63	79	1,849	3:35:18	泉州国際市民マラソン
堀池 一夫	64	614	1,595	4:26:25	泉州国際市民マラソン
平畑 國勝	67	272	610	4:36:35	泉州国際市民マラソン
増本 鹿吉	71	43	380	3:57:35	泉州国際市民マラソン
栗野原 泰正	71	189	380	4:51:46	泉州国際市民マラソン
真鍋 裕香	40	806	1,980	4:46:00	大阪マラソン
小川 京子	51	920	1,159	5:34:17	大阪マラソン
芝本 鈴代	57	6	502	3:30:27	福知山マラソン
田中 好重	65	22	208	4:10:25	泉州国際市民マラソン

※お断り

ランナーズのホームページから検索しましたが、氏名、年齢を正しく入力しない出てこないため、漏れている人がいるかも知れません。

▽大会完走記

5 月 26 日

えびす・だいこく 100km マラソン

川島 巖

ある日の例会で、今仁さんが「えびす・だいこく 100km マラソンですがリレーでできませんか?」と言っていたので、軽く「行きましょう!」と返事をしてしまったため、あとはトントン拍子で参加が決定してしまいました。個人の部に岡田会長、リレーでは今仁さん、堀池さん、川島の計 4 人がエントリー。

前日の 9 時に新家を出発。途中、境港の水木しげるロードで、鬼太郎電車やモニュメントに挨拶しながら美保関岬経由で到着。とりあえず受付を済ませ、宿に入りました。宿は、明日の参加者で超満員(^o^) 食事のとき、他のグループも明日のレースでの検討を誓い合っていました。

我がチームも、検討を誓うため、とりあえずビールで乾杯。明日に備え早寝となりました。



水木しげるロードにて

当日は、個人の部が 5 時 30 分、リレー (2 から 4 人) が 6 時、リレー (5 人) が 6 時 30 分と時間差スタート。我がチームのトップバッターの今仁さんも「しまねっこ」の応援を受けスタート! アップダウンのきついコースを淡々と走り抜けていきました。サポート隊も途中で応援。順調でしたが、思わぬアクシデント・・・ 42 キロエイドで堀池さんと交代の予定が、今仁さんを見つからない (: :)。結局エイドから 200m くらい過ぎたところから電話があり、堀池さんとうまく交代。

堀池さんの受け持ちコースはアップダウンが過酷で最大の難所ともいえるところですが、日ごろ泉葛城山で鍛えた健



74kmエイド手前、堀池さん

脚でグングン走り抜け、74 キロ付近で川島と交代。最後のコースは平坦で距離も短くラッキーですが、暑さには参りました (ちなみに最高気温は 31 度だったそうです)。



9. 8km地点の川島さん

フラフラながら、ゴールの出雲大社へ。最後は 3 人でゴール!!

後は楽しい打ち上げが待つばかり(^o^)

日帰り温泉で疲れを取り、打ち上げに!! 打ち上げの場では、真面目な 4 人が泉南走ろう会の行く末を憂い、「若い女子を勧誘」⇒「若い男が自然に増える」との結論に達しました (笑)



岡田さんは自転車でサポート

参加者が 1 桁で始まった大会ですが、20 回という回数を重ね、個人リレーの部あわせて 2,000 人を超える参加者が集ま

っています。でも温かな雰囲気のある手作り感満載の大会でした。来年は 2 チームくらい作って参加したいところです。

最後に、故障で走れなかった岡田会長も一緒に参加してくれ、現地では自転車でバックアップしてくれたことに感謝感謝です。

(追記)

ひざの故障で 28 キロから歩くのがやつとだった「大阪マラソン」、通り雨でびしょびしょになり、その後、寒さとの戦いであった「京都マラソン」、25 キロまで強い向かい風に悩まされた「徳島マラソン」、そして今回の「えびす・だいこく 100km マラソン」で今シーズンの川島の予定は終わりです。いずれも思いで深い大会となりました。

太平洋～猪苗代湖～日本海へ 46. 195km

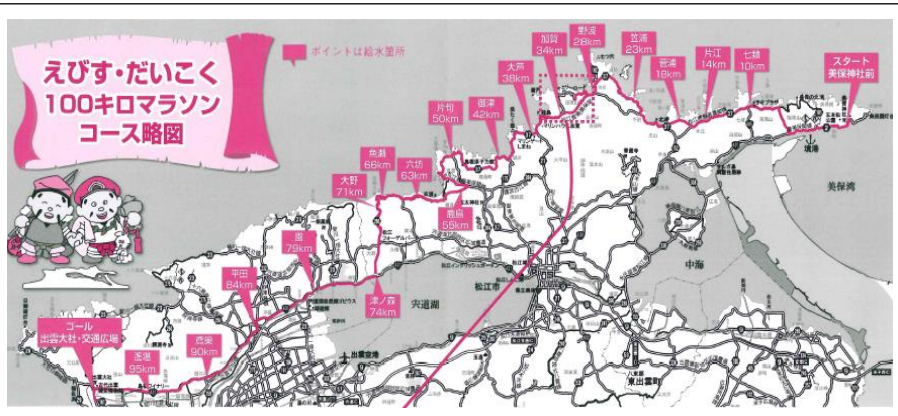
今仁 正義

第 2 日 (5 月 3 日)

猪苗代湖 (志田浜) ～三川温泉 (108km)

5 月の連休に福島から新潟まで走る大会があるのを知り、先着 50 名だったので、すぐに申し込んだ。100km、104km、42. 195km を 3 日間で走る。毎日走った後は温泉に入り宴会がある。

第 2 日目も突然スタートした。前の日の夜にコース変更を知らされた。距離が 4km 伸びて 108km になった。制限時間 15 時間は変わらないので、結果的にこの 4km が重荷になった。最初は猪苗代湖の北側を反時計回りに走る。空はすぐに明るくなって、右手に磐梯山が大きく見えた。先導は第 1 回から連続出場している K さんである。ゼッケンは 301 から始まっている中の 301 である。回数の多い順にナンバーが振られ、その後は年齢の高い順のようだ。5 人が 2 回以上の参加で、自分が 306 なので、初参加の中では多分最高齢になるだろう。ゼッケン順に部屋割りされていて、昨夜は 6 人のうち 50 歳以下は一人だった。



前日 100 km 走っているの、最初は写真など撮りながら、ほぐしランで行こうと思った。先頭グループはキロ 7 分で走っていたのですぐに取り残されてしまった。10 km ほど走って最初の移動エイドに着いた。後ろには 3 人しかいなかった。エイドに長居するランナーを何人か抜いた。ここからいったん 49 号線から離れ山道に入る。天鏡閣という建物が見えて、皇族の屋敷だと書かれていた。桜はまだ咲いていなかった。そして道の端には黒い雪の塊があった。

再び 49 号線に合流して長い下りになった。進むに連れて右側の飯豊連峰が大きく見えてきた。これまで写真を撮りながら走ったためにペースが上がらなかつた気がした。会津坂下付近で只見川が阿賀野川にかかる橋から桜の向こうに真っ白な飯豊連峰が見えた。



阿賀野川と飯豊連峰

ちょうど中間点の 54 km エイドに着いたのは 11 時半だった。7 時間半もかかってしまった。数名のランナーがいた。柏餅を食べながら今日は 5 月 5 日だと思いついた。スタッフが何キロでやめるかしつこく聞いてくる。行けるところまで行きますと言って出発。すでに大勢のランナーがリタイヤを決めていた。磐越西線には撮り鉄達が大勢いた。遠くでの汽笛が鳴り、飯豊連峰を背景にして SL が走ってきた。絶景ポイントなのに写真を撮る余裕がなかった。

阿賀野川は濃い緑色をしていた。四万十川とはまた違った美しさだった。さっきのエイドでも先を行って二人のランナーが止まってしまうリタイヤしそうだった。川の流れ通りに進むので下りだけだろうと思ったのは間違いで、けっこう大きなアップダウンがあった。65 km を 9 時間弱で通過した。通常なら残り 35 km を 6 時間で走れば良いのだが、実際はまだフルマラソン以上の距離があるのだ。8 km の差というのは大きい。77 km 地点の日出谷駅まで 2 人のランナーを追い越して 10 時間半ほどで到着した。

残り 31 km を 4 時間半で行くには 1 時間に 7 km 進めば良いと思った。ところが、ここでスタッフから意外なことを告げられた。次の 88 km 関門まで 1 時間しかないとのことだった。列車はだい

たい 2 時間に 1 本なので、今日の宴会の時間に間に合うためには鹿瀬駅 15 : 56 発の列車に乗らなければ間に合わない。17 時ぎりぎりにはゴールしては迷惑をかけてしまう。ここでリタイヤを宣言するしかなかった。

日出谷駅でその列車まで 1 時間以上ある。スタッフに教えてもらった近くの民家風のそば屋の座敷に上がった。同部屋の S さんがいた。S さんはまだ走るつもりだったが、次の関門まで 1 時間しかないと伝えると電話でスタッフにリタイヤを告げた。そばを食べ終えて S さんと駅に向かう途中酒屋があった。ここでは見本の酎ハイをサービスしてくれた。15 : 50 の列車を待つランナーとすでに前の駅から乗ってきたランナーで車内は混んでいて座れなかった。

昨年この大会で全コースを走ったのは 3 名だけだったそうなので、密かに完走を狙っていたのだが、関門時間を知らなかったのが失敗だった。自分には短距離ウルトラのステージレースよりこつこつ走り続ける超ウルトラマラソンの方が合っているようだ。



※全文は私のブログをご覧ください。

「知らない道を」→検索

5 月 26 日 (日)
小豆島オリイマラソン
とにかく暑かった！

栗栖 貞行

参加したハーフは、坂手港そばの瀬戸芸案内所前をスタートして、草壁港手前を折り返し、「二十四の瞳」の岬の分教場前を再び折り返して、坂手港町宮広場前をゴールとするコースである。

当日、快晴のもと 10 時スタート。すぐに、はだかる上り坂をヒイヒイ、ハアハアと息づかい、上っていく。そして、フラットになると、みんなガンガン飛ばして行く。負けるものかと付いて行く。

9 km あたりから「二十四の瞳」の岬方面へと進路が変わり、景色も良くなるが暑さが増して来た。暑さで風光明媚を楽しむながらの RUN にはほど遠く、エイドステーションでスポンジを取り、絞っ

て、水を頭から掛けても焼け石に水状態だ。そのうえ、アップダウンも何度か続くとボディブローのように足に効いてくる。

黙々と走っていると、湾の遥かかなたに「二十四の瞳」の分教場が、霞んで見えてきた。あそこまで行って、折り返しかと思うと、ますます足が重くなったような気がしてきたが、走るしかなかった。

残り 5 km は照りつける日差しと、暑さで意識がもうろうとなりながらも何とかゴールできた。ちなみに、やはり熱中症が多かった様で、救急車のサイレンが賑やかに鳴り響いていた。

結果、タイムは 1 時間 38 分 48 秒でした。

ハーフのエントリー：合計 3,361 名、
60 歳以上男子：257 名、
6 位入賞でした。



～ 芝本さんからのメール ～

走ろう会のみなさんへ

骨折から 4 ヶ月半、やっと走れるようになりました。医師の話では、80% の回復だそうです。久しぶりに走り、今、筋肉痛との戦いです。例会、みんなに付いて行くのは大変ですが、これからもよろしくお願いします。

～ 岡田さんからのメール ～

● トレイルラン 5 月 3 日 (金)

ここ 3 年程この時期に行っているトレイルランを行った。9 時に種河神社をスタートし、畦の谷、市民の里、泉南インター北、泉鳥取、山中溪から雲山峰を経て六十谷迄の約 22km のコース。この時期

は新緑も綺麗なうえ天気も良く参加された方もリフレッシュされたと思います。

今回参加者は、栗野原さん、西さん、堀池さん、和田さん、川島さん、小酒さん、栗栖さん、田中さん、向井さんの9名でした。因みに岡田は左足故障でランには不参加でバイクで加太を回り六十谷で合流、その後いつもの店で一杯頂き皆さんと電車での帰宅となりました。

次回の企画は、加太国民休暇村での合宿練習を計画しています。日程が決まりましたら会報にてお知らせ致します。

皆さん是非参加をお願い致します。



▽立ち読み

山陰合同新聞 5月21日
明窓：えびす・だいこくマラソン

900万円と19億円。前者は、美保神社前から出雲大社前まで島根半島を東西に駆け抜ける「えびす・だいこく100キロマラソン」(5月)、後者が「東京マラソン」(2月)の今年の運営経費だ▼参加者は1600人と3万6千人で、単純計算すると参加者1人を走らせるのに掛かる額は5600円に対し5万3千円。えびす・だいこくは東京マラソンの10分の1。地元の愛好者12人で19年前に始めた練習会が起源だけにボラン

月間走行距離(2013年)

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
今仁 正義	416.3	355.0	410.4	379.6	478.7								408.0
	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3	2,040.0								
岡田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0	0.0								321.2
	525.0	997.0	1,287.0	1,606.0	1,606.0								
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0								270.8
	284.0	498.0	760.0	1,099.0	1,354.0								
栗栖 真行			279.0	259.0	239.0								259.0
			279.0	538.0	777.0								
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0								215.4
	185.0	410.0	642.0	856.0	1,077.0								
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0								137.2
	154.0	319.0	421.0	557.0	686.0								
和田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
	119.0	217.0	361.0	505.0									
小酒 光夫	138.0	120.0	99.0	106.0									115.8
	138.0	258.0	357.0	463.0									
西 和秀	110.0	93.0	80.0	95.0	110.0								97.6
	110.0	203.0	283.0	378.0	488.0								
芝本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0	88.0								53.6
	180.0	180.0	180.0	180.0	268.0								

ティアを募り、手づくりで運営するスタイルが超低コストを可能にした▼「しじみ汁」「イカの煮付け」「刺し身」「めかぶ汁」「サザエご飯」「漬物」「ぜんざい」…。18カ所の給水所には地元の人たちが持ち寄った心尽くしのごちそうが並ぶ▼素朴な「おもてなし」が人気を呼び、回を追って増え続ける参加者に対し、近年の悩みはランナーを誘導する走路員不足だった。が、今年は職域、地域の走友会の会員が「参加者として楽しんできた恩返しに」と、ボランティアを買って出た。昨年からは松江市立女子高校の生徒が、今年から出雲商業高校の生徒や松江市内の専門学校生も手伝う▼今春、コースの中ほどに位置する同市魚瀬町に県道バイパスの高架橋が完成し、地元の人たちは「えびすだいこく大橋」と名付けた。主催する島根県トライアスロン協会の藤間博之事務局長は「毎年、集落挙げて盛大に応援していただく地区なんですよ」と喜ぶ▼26日にある20回記念大会。下の旧道を守るランナーたちを橋が見守る。(雅)

▽雨山通信

今月は皆さんからの原稿、メール、写真がたくさん集まり、TV業界でいう「撮れ高」十分で、パクリ記事の必要がありませんでした。ありがとうございます。

5月連休に福島から新潟まで走り、2週間後に富山、その1週間後にえびす・だいこくと大会だけで300

km以上走り、現役で働いている時より忙しい月でした。

奈良マラソンの受付が始まった29日20:00からネットにつないでも順番待ちの画面が固まって、まったくカウンターが減りませんでした。2時間近くなってブラウザをIEからChromeに切り替えてみたら、なんとサクサク動いてエントリーできました。9,000人がその日のうちに申し込んで締切。残り1,000人は6月4日から郵送で受け付けるそうですが、手数料だけ取られて返金となる人が続出するのではないのでしょうか？

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っています。

会費は会報の通信費程度です。

みんなで大会に行けば楽しく安くいけます。

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できることを目的にしています。レース指向の会ではありません。

体験練習でも良いです。一度一緒に走りませんか？

連絡先：

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