



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽例会予定

※10月から集合時間が変更になります

- 11月10日(日) 9:00

場所 種河神社

- 11月24日(日) 9:00

場所 種河神社

- 12月 8日(日) 9:00

場所 種河神社

- 12月22日(日) 9:00

場所 種河神社

## ▽大会結果

- 平成25年10月11日~13日

2013 橋湾岸スーパーマラニック 273W

273km : 今仁  
47:55:26 9/23

- 平成25年10月27日(日)

2013 大阪マラソン

フル : 栗栖、3:37:24

- 平成25年10月27日(日)

地点	タイム	ネットタイム	区間タイム	順位
5km	00:25:18	00:25:08	0:25:08	2016
10km	00:49:42	00:49:32	0:24:24	2204
15km	01:14:18	01:14:08	0:24:36	2340
20km	01:39:07	01:38:57	0:24:49	2408
中間	01:44:32	01:44:22	0:05:25	2375
25km	02:04:10	02:04:00	0:19:38	2344
30km	02:28:17	02:28:07	0:25:07	2235
35km	02:56:22	02:56:12	0:27:05	2082
40km	03:25:11	03:25:01	0:28:49	2043
フィニッシュ	03:37:24	03:37:14	0:12:13	2011

## 和歌浦ベイマラソンwith ジャズ

ハーフ :

西田 1:41:28 198/1426  
 芝本 1:47:19 15/ 283  
 岡田 1:48:17 21/ 215  
 堀池 1:56:28 44/ 215  
 今仁 1:58:35 52/ 215  
 和田 2:02:52 780/1426

住吉 2:08:22 95/ 215  
 田中 2:12:06 11/ 28  
 粟野原 2:15:32 128/ 215

10km :

平畑 57:06 53/ 163  
 増本 57:46 55/ 163



大会の後はいつもの通りJR和歌山駅近くの怪しげな居酒屋(酒屋?)で打ち上げ会。岡田さんの会社の人たちも加わり、楽しく過ごしました。

## ▽大会予定

- 平成25年11月3日(日・祝)

第29回泉南市りんくうマラソン大会

※受付 9月15日~10月7日  
 申し込みは直接泉南市体育館へ  
 (参加費は300円くらい)

8km : 岡田、川島、栗栖、西、  
 3km : 田中

第17回大阪・淀川市民マラソン

フル : 増本、芝本

- 平成25年11月10日(日)

第23回南紀日置川リバーサイドマラソン大会

ハーフ : 岡田

- 平成25年11月16日(土)

第2回ダイヤモンドトレイルラン

36km : 岡田、川島

- 平成25年11月17日(日)

第3回神戸マラソン

フル : 今仁、小川

- 平成25年11月23日(土・祝)

第23回福知山マラソン

中止

- 平成25年12月1日(日)

第26回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ : 岡田、堀池、和田、芝本

- 平成25年12月8日(日)

奈良マラソン2013

フル : 今仁、

- 平成25年12月23日(月・祝)

第25回加古川マラソン記念大会

フル : 芝本、

- 平成26年1月26日(日)

第38回十津川温泉郷「鼻の郷」マラソン

ハーフ : 今仁、岡田、堀池、芝本

- 平成26年2月16日(日)

第21回泉州国際市民マラソン

フル : 今仁、岡田、川島、栗栖、田中、

## ○ 第38回十津川温泉郷「鼻の郷」マラソン

開催日 2014年1月26日(日)



開催地 奈良県(十津川村)

ランテスNo : 00138

エントリー期間 2013年10月15日 0:00~2013年12月24日

大会公式サイト <http://www.totsukawa.org/marthon/>

日本一広い村、十津川村で開催。世界遺産の古道とかけ流し温泉が有名。レース後は温泉やプールの利用が可能。ゲストランナー高石ともやさん

**▽エントリー可能大会**

- 2014 年 2 月 2 日(日)
 

和歌山県(上富田町)  
第 19 回 adidas・紀州口熊野マラソン  
42.195km, ハーフ
- 2014 年 2 月 2 日(日)
 

京都府(京田辺市)  
第 31 回東日本大震災復興支援 京都  
木津川マラソン  
42.195km, ハーフ, 5km, 3km
- 2014 年 2 月 16 日(日)
 

大阪府(河内長野市)  
第 59 回河内長野シティマラソン  
ハーフ, 10km, 5km, ジョギング  
約 1.5km
- 2014 年 2 月 23 日(日)
 

京都府(宇治市)  
第 30 回記念宇治川マラソン  
ハーフ(定員 1200 人), 10km(定員 1000 人), 5km(定員 1200 人)
- 2014 年 3 月 2 日(日)
 

大阪府(大阪市)  
第 7 回大阪ハーフマラソン  
ハーフ
- 2014 年 3 月 2 日(日)
 

大阪府(枚方市)  
淀川 寛平マラソン 2014  
42.195km, 10km, 3km, 3km(親子  
割引)
- 2014 年 3 月 9 日(日)
 

大阪府(寝屋川市)  
寝屋川ハーフマラソン 2014  
ハーフ, クォーター, 3km, 1.5km

**▽大会完走記**

**橋湾岸スーパーマラニック 273**  
(10 月 11 日~13 日)

今仁

この大会は春 173km、秋 100km のコースを 2 年に 1 度通して走る 0 泊 3 日の大会である。前回は 213km でリタイヤしたが、今回やっと完走できた。57 人エントリーした中で 60 歳以上は 11 人で完走したのは私だけ、総合 9 位という出来過ぎた結果となった。



豪華客船と女神大橋

スタート地点は長崎市水辺の森公園。豪華客船プリンスダイヤモンドが停泊していて、その後ろに女神大橋 4.5km エイドが見えた。スタート地点から直線だと 3km もないのに、長崎市内をゴールと反対方向の稲佐山(標高 333m)から、あぐりの丘、角力灘と遠回りする。57 名のランナーが主催者の決めた時間でウエーブスタートする。第 1 グループはもう 6 時間ほど前にスタートしているので、速いランナーはもう女神大橋に着いている頃だった。

午後 4 時、第 3 グループでスタート。この後 2 時間後に有力なウルトラランナーが第 4 グループとしてスタートするのですぐに追い抜かれ最後尾になるだろうと思っていた。2km ほど走って稲佐山の登りに入ると、もう前後がばらけ始めた。今回はなんとか完走したいと思って、あきらめずに行けるところまで行くというつもりだった。勝負は後半なので、早くも 100 歩歩いて 100 歩走るに切り替えた。273km を制限時間 49 時間で走るにはキロ 10 分半ほどで十分完走できる計算なのだ。稲佐山の展望台には予定タイムより 10 分ほど前に着いた。

第 2 チェックポイントあぐりの丘(25km 地点)は第 1 エイドにもなるが無人エイドだった。すでに日が暮れているがライトがついていなかった。予定より 30 分早く着いた。前方から一人のランナーが携帯で本部に電話しながら戻ってきた。チェックポイントを見過ごして 1km ほど式見海岸方面へ下ったそう

女神大橋にも予定より 1 時間近く早く着いた。予定計算はコースの高低差を無視して単純に計算しているので前半は予定より早くなる。なにしろ終盤には平成新山 450m と雲仙 750m の二つの峠越えがあるのでそれまでに貯金を作って行かねばならない。女神大橋から次のチェックポイント樺島灯台まで 35km は野母崎半島をひたすら南下する。



ミスコース

女神大橋から野母崎までは海沿いに行くという思い込みが強すぎミスコースをした。一度目は道路工事中で本線と脇道が区別しにくいところで右にランナーの後方の点滅ライトが見えたので行って左側に波の音が聞こえてきた。また前方からランナーが引き返して来た。

500m ほど戻って分岐まで戻った。(後で地図を確認したら無限ループに入っていて、分岐したところよりもスタート地点に近い方に戻っていた)

今回はこれまでで一番遅いスタートだったため目印の軍艦島が見えなかった。いつもより下りの傾斜がきついと思っていたらランナーが引き返してきていた。深夜の単独走で思考能力がにぶるとの幻覚により、パニックがパニックを呼び以後 4 回のミスコースでロスタイム 30 分以上に精神的余裕がなくなった。



島原ジャガイモ農道から小浜を臨む

全体の半分を過ぎた 140km 過ぎのじゃがいも農道も長く感じられるところだ。ゆるい登り坂でも走ることができない。橋湾の向こうに 30km 先の前半のゴールである小浜の街が小さく見えた。ここからは主に海岸沿いに、かつての軽便鉄道の後をなぞりながら小浜の街まで走ることになる。右足小指を痛めていたが、スタートしてから 26 時間 40 分で小浜の中継所に着いた。このコースのベストタイムが 26 時間 7 分なので予想外の好タイムだが残り 100km あるのでちょっとペースが速かったかも知れず後半が心配になった。

小浜中継所で 1 時間 20 分ほど休憩。前回は温泉に入った後まったく体が動かなくなって失敗したので、今回は着替えもせず少し横になった後、水餃子を食べ、靴下だけ履き替えてリスタートした。水辺の森公園を 2 時間後にスタートした有カランナーはすでに 1 時間前にリスタートしていた。萩往還 250km を走った後ここで 43km 走る人やトランス蝦夷 1, 100km を走る化け物のようなランナー達である。

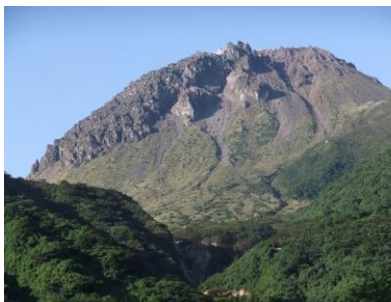
20 時にスタートしたので、制限時間まで残り 21 時間で 100km。普通の 100km マラソンなら歩いて完走できるのだが、230km ほど走ったあと残り 40km から 500m と 750m の二つの峠越えがある。このコースをどのくらいで走ることができるのか予測がつかない。中継所から 50km はほぼ平坦なコースで 100km だけ走ったときは 5 時間そこそこ通過したこともあるのだが。島原半島を南下して加津佐、口之津とやって島原鉄道の駅があったところを海沿いに走った。夜道はなかなか進まない上に 2 晩目を迎えて幻覚が見え始めた。道路に座っている人がいると思って近づくと道路標識だったり、大男と小

人が立っていると思うと植木の重なりやコンクリートブロックだったりする。屋根のあるバス停で横になっているのは本物のランナーだった。道路の中央を子犬が並走して来た。もう現実かうつつかわからなくなってきた。足も曲げずに走っている犬の前方から車が来た。わんこは車をよけた後また並走して来る。

口之津エイド・CPから原城まで10kmがとてつもなく長く感じられる。遠くに原城のある台地が見えているのに走っても走っても着かない。コースは1本道なので迷うはずがないのに不安になって後ろからランナーが来るのを待った。原城まで一緒に行った。原城は天草四郎の像の前がCPである。真っ暗である。島原の乱では両軍合わせて4万人が亡くなったそうだが、後世こんなのにのんびり走っていて良いものか。時刻は午前2時を過ぎている。平坦な30kmを6時間もかかった。残り70kmを15時間で走らなければならない。前回は残り60kmで12時間残して完走は無理と判断してリタイアしたが、その限界に近づいている。

原城から10kmほどで前回リタイアした堂崎エイドで残り60kmを13時間残して通過。前回よりは1時間早く通過。

夜が明けて来てかえって道がわからなくなってきた。同じところを何回も走ったような気がする。次第に4時間遅れでスタートした100kmの部のランナーが次々に追いついてきた。追い越す時に必ず声をかけてくれるのがこの大会の良いところである。深江からは島原市内が見えてくるが相変わらず次のエイド・CPが遠い。7時に島原城を出発しないと完走は難しいといわれている。トイレとエイドで朝食を済ませ7時ちょっと過ぎに島原城を出た。武家屋敷の中を走る。砂利道の中央を小川が流れている。足の裏が痛くなって来た。新しく履いた靴はソールが少し薄かったようだ。試し履きではわからなかった。



平成新山

湧水を飲んだ後いよいよ平成新山展望園地への急激な登り坂が始まった。100歩走っては100歩歩きを繰り返す。暑くなったのでアンダーシャツを脱いでランニングシャツだけにした。風が冷たいが気持ち良かった。展望園地CPのエイドはいつも楽しみにしている。トマト

ゼリーがおいしい。下りで足の裏が痛くキロ10分もかかり次々と追い越されたうえに道に迷った。集落の中に迷い込んで水瀬大橋への取っ掛かり道路にたどり着けない。それでも10時までには最後の雲仙への登りに入った。

以前、萩往還を初めて走ったとき数々の幻覚、幻聴に会ったが、その一つに道路の白線がさまざまなアニメキャラクターに見えたことがあったが、雲仙の登りであきらかにアニメキャラクターが描かれていることがわかった。萩往還も同じだったのだろうか？12時までには最高点に着いてゴールが見えてきた。残り15kmほど、ほぼ下りを5時間残しになった。



ひび割れた白線、人の顔が

ゴールタイムは47時間55分26秒で48時間を切れ自分としては出来過ぎの成績だった。そして273kmの自己ベスト達成となった。ただゴール後、温泉で倒れ救急車で運ばれ入院してしまい、そして最終ゴールのその夜の宴会に参加することもできず、ゴールの感動が消えてしまったのだった。

☆2013 橋湾岸秋のステージ☆  
【速報】 正統タイム詳報!

☆W273km部門

順位	氏名	性別	スタート	小浜 中継発	小浜 中継着	ゴール	記録1枚
1	☆ 113 田中 行広	男	18:00	16:41	19:00	12:12:09	42:12:09
2	☆ 520 小川 雄二	男	18:00	16:42	19:00	14:04:10	44:04:10
3	☆ 010 大橋 正彦	男	18:00	16:55	19:00	14:53:27	44:53:27
4	186 金重 雅也	男	18:00	17:26	19:00	15:02:47	45:02:47
5	☆ 111 松枝 弘憲	男	18:00	17:48	19:00	15:57:45	45:57:45
6	203 森下 輝宝	男	16:00	16:44	19:09	14:04:10	46:04:10
7	038 金井 伸仁	男	16:00	17:42	19:00	15:02:47	47:02:47
8	☆ 369 小嶋佐 雅浩	男	13:00	16:16	19:00	12:12:09	47:12:09
9	023 今仁 正義	男	16:00	18:40	20:00	15:55:26	47:55:26

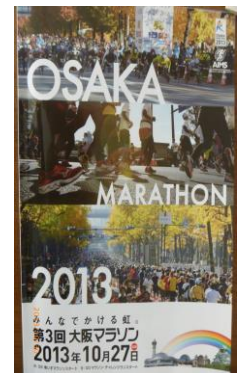
大阪マラソン  
10月27日

栗栖

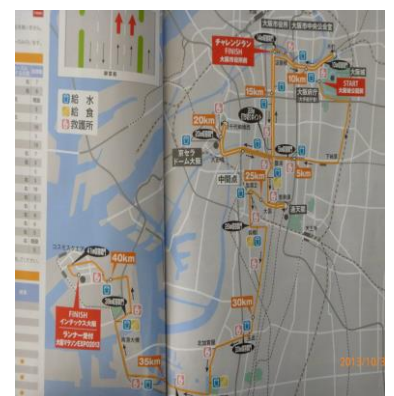
当大会は、大阪府庁前をスタートし、御堂筋や中之島、なんば、通天閣周辺、南港ベイエリアなどを通過し、インテックス大阪でフィニッシュのフルマラソンである。今年で3回目、準備状況、案内、誘導等を見ていると、昨年よりも運営も

しっかりして来て大会が定着してきたなと感じられた。

秋晴れの下、9時大阪府庁前を3万人のランナーとともにスタート。スタートブロックはAからQまでの16ブロック分かれていて、私はAブロックで、その中でも前の方の位置をキープ出来たので、スタートの号音から3秒余りでスタートラインを通過。お蔭でスタート時の混雑に巻き込まれることもなく、スムーズに走り出すことが出来た。



この日の大阪市内の最高気温は20℃、湿度50% 風もおだやかなで絶好のマラソン日和だ。ただ、前夜の深酒が少し心配だったが、走り出して体の異変を特に感じなかったのでホッとした。今日はせっかくのマラソン日和なので「楽しんで走ろう」と心に決め、無理せず5分/kmペースをキープしながら走ることにした。



普段は走ることの出来ないメイン道路から大阪の代表的な観光名所を見て楽しんで、沿道の大勢の人たちから声援をもらい、秋の日差しの心地よさを感じながら走り、本当に気持ち良く楽しく走ることが出来た。

途中で足の痛みが起ることなく、立ち止まることなく、南港大橋もなんのその、ずーっと、ワクワクしながら42kmを走れたことに満足している。

年を取ると2日後に足の痛みが出ると言われているが2日経っても3日経って

も足の痛みは無く、本当に走ったのかな？走ったつもりだったのかな？走ったのは気のせいかな？

・・・そんな感じがしてならない。

ちなみにタイムはネット3時間37分17秒(グロスは3'37'20)でした。

目標に向けての走り込み

岡田

今年も昨年と同様に故障が多く一年を通して上手く走り込みが出来ない。この歳になると無理をせずコンスタントに走る事が一番重要である事は承知の上なのだが、何故か同じ事を繰り返し、走れない時期を作ってしまう、あの時ももう少し自重しとけば良かったと、そのたびに後悔を繰り返している。又、最近では少し休むと元に戻すのに時間が掛りつい焦ってしまう。ゆっくりでもいい少しづつ続ける事が第一、「継続は力なり」自分で分かっているのだが、意志の弱さなのか！

又、今年の夏は、35度を超える猛暑が9月中頃まで続き思う様に練習が出来なかったが、此処に来て漸く走れる様になり練習距離も延び、それに伴いタイムも少しづつ元に戻りつつある。

11月には、走ろう会の合宿を兼ねて福知山マラソンを楽しみにしていたが、台風18号による福知山市内の水災害により大会中止となり11月の大会参加が無くなってしまった。急遽11/10の日置川ハーフマラソンと11/17のダイヤモンドトレイル(二条山~紀美峠36km)にエントリーし、今はこれに向け走り込み中で10月27日和歌浦ベイマラソンに参加、目標としていた1時間50分は何とか切ることができたが、その後腰痛が酷くなりしばらく走れなくなってしまった。このままでは泉南市民マラソンも走れ無いかも知れない。

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	377.7	309.0	245.8	438.7	501.0			391.2
岡田 盛助	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3	2,040.0	2,417.7	2,726.7	2,972.5	3,411.2	3,912.2			
芝本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0	88.0	444.0	490.0	418.0	500.3	436.0			255.6
栗栖 貞行			279.0	259.0	239.0	201.0	301.0	150.0	302.0	241.0			246.5
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0	146.0	176.0	137.0	203.0	186.0			220.2
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0	230.0	191.0	224.0	211.0				214.8
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0	137.0	123.0	100.0	102.0				127.6
和田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
小酒 光夫	138.0	120.0	99.0	106.0									115.8
西 和秀	110.0	93.0	80.0	95.0	110.0	120.0	95.0	20.0	0.0	70.0			79.3

練習ラップタイム

(側道→滝の池→りんくう→イオンコース)

和歌浦ベイマラソン

10月27日

km	タイム (9月7日)	タイム (10月19日)	走行場所&測定場所
1	6:19	6:18	
2	5:59	6:02	
3	6:10	5:57	
4	6:15	5:41	滝の池入口
5	5:30	5:19	
6	5:39	5:31	
7	5:02	5:10	
8	5:27	5:28	
9	4:53	4:50	
10	4:59	4:56	りんくう道(旧26交差点)
11	6:06	5:03	
12	6:28	5:13	
13	6:49	4:59	
14	6:02	4:41	
15	5:29	4:50	
16	6:15	5:17	イオンモール
17	6:02	5:07	
18	6:28	5:40	
19	6:58	5:24	長慶寺
20	5:44	5:53	
21	6:53	5:59	
22	7:00	6:28	
平均			

km	タイム
1	6:59
2	5:46
3	5:25
4	5:07
5	4:59
6	4:56
7	5:02
8	4:59
9	4:45
10	5:14
11	4:49
12	4:45
13	4:25
14	4:44
15	4:47
16	4:46
17	4:41
18	4:44
19	4:41
20	5:02
21	4:30
平均	5:00

▽雨山通信

マラソンシーズンもいよいよ始まり、大会予定も埋まってきました。半年以上も前にパソコンでクリック合戦をしたり、抽選待ちしないとイケないし、落選した場合の保険でダブルブッキングをしておかないとイケないのは何か納得できないところがあります。

久しぶりに来年5月の萩往還250kmのエントリーをしました。Webでの受付は10月1日からということでしたが、定員500名に対して8月末ですでに450人がエントリーしていることで3万円を慌てて振り込んでエントリーできました。

(今仁)

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時に新家の櫻河神社に集合、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としています。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/>