



泉南走ろう会

Since 1981

発行：泉南走ろう会
 連絡先：http://imani.sports.coccan/51_sen/sennan.html

▽例会予定

※7月からサマータイムとなります

- 7月13日(日) 8:00
集合場所 種河神社
- 7月27日(日) 8:00
集合場所 種河神社

「川島さんの定年を祝う会」のお知らせ

川島さんが今年60歳ならこの春に無事定年を迎えられました。本当にお疲れ様でした。

「泉南走ろう会」として慰労会を計画しましたので皆さん御参加宜しくお願い致します。

当日送迎バスを**新駅17時30分**にお願いしていますので遅れない様にして下さい。

尚、当日は例会日ですが、予定通り行います。

記

場所：『うお政』ピアガーデン
072-483-4657

日時：7月13日(日) 18時から

以上

- 8月10日(日) 8:00
集合場所 種河神社
- 8月24日(日) 8:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

OSJ奥久慈トレイルレース

50km：完走率 26.5%

- 岡田 第1 関門 8:04:59
 第2 関門 12:27:26
 第3 関門 DNF

- 6月22日(日)
第34回兵庫神鍋高原マラソン全国大会

マラソン大会情報 EO マラソンが選ぶオススメのマラソン大会!

申し込み種別 先着 抽選	2014												2015		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	1	2		
大塚のぼるマラソン 一般エントリー		受付終了	6/5								10/26				
サマーファンラン		受付終了	6/15												
出走権プレゼント第二弾			6/5	6/23	7/以降						10/26				
第18回 大阪・淀川市民マラソン		5/16		7/下旬							11/2				
神戸マラソン2014		受付終了	6/下旬								11/23				
第24回 福知山マラソン 兼 第15回 全日本盲人マラソン選手権			6/23		8/30						11/23				
奈良マラソン2014			受付終了	7/中旬								12/13,14			
第20回 紀州口熊野マラソン									10/8		12/10			2/1	
第4回 京都マラソン					7/29		9/1		10/上旬					2/15	

ハーフマラソン

申し込み種別 先着 抽選	2014												2015		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	1	2		
大阪30K			6/20		8/18		9/27								
舞鶴赤れんがハーフマラソン2014			6/16		8/20			10/13							
第18回 大阪・淀川市民マラソン		5/16		7/下旬							11/2				
第3回 新宮・那智勝浦 天空ハーフマラソン大会			6/20				9/30				11/16				
第20回 紀州口熊野マラソン								10/8		12/10				2/1	

2014年6月24日現在の情報です。予告なしに情報が変更となる場合がございます。最新の情報は各公式サイトの情報をご確認ください。

ハーフ：

- 栗栖 1:44:25 23/202
 増本 1:49:50 42/202
 岡田 1:50:00 43/202
 堀池 1:55:36 66/202
 和田 1:58:14 204/341
 今仁 2:06:47 121/202

▽大会予定

- 9月7日(日)
鷲峰山・金胎寺お茶供養まつり
 約38km
 日本最初のお茶の栽培地…その足跡をたどります! (まだ申し込みます)
 今仁、和田、

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にしています。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。



神鍋高原マラソンにて

- 10月13日(月・祝)
舞鶴赤れんがハーフマラソン 2014
ハーフ：栗栖
- 10月18日(土)
第7回 京都一周トレイルラン 2014 北
山コース ランニング
30km
- 10月26日(日)
大阪マラソン 2014
フル：小酒、西、和田、田中
当選おめでとうございます。
- 11月15日(土)
ダイヤモンドトレイルラン 2014
36km
- 11月23日(日)
第4回神戸マラソン
フル：岡田、
第24回福知山マラソン
フル：栗栖、芝本、
- 12月7日(日)
第23回赤穂義士マラソン
フル：今仁
奈良マラソン 2014
フル：

神鍋高原マラソン全国大会

コレクション



▽完走記

6月1日(日)
OS J奥久慈トレイルレース

岡田 盛助



今回阪南のトライアスロン仲間から誘われ参加する事になり、土曜日の朝閑空から成田へ。芸人や関取の豆まきで有名な成田山新勝寺を観光した後、レンタカーで牛久駅に。ここで埼玉からの女性の方と合流、これで大阪からの3名(女子1名)とで4名となり、一路受付会場へ。

途中最近ニュースでも放送されていたバンジージャンプで村おこしをした龍神

大吊橋に、ここは明日 55 km の第 2 関門 (13 : 00) で 30km のスタート地点にもなっている。この後スタート会場近くの景勝地[袋田の滝]を見た後受付会場へ。



今回の参加者は、55 km 部約 700 名、30 km 部約 250 名、受付後、明日のレース説明に続きパーティーが行われました。招待選手には日本トレイルランの第一人者でもあり世界大会などでも活躍されている鍋木毅さんが来られていて一緒に写真を撮らせて頂きました。又、コース説

明でコースはその年により色々と変わる事があり今回は特に厳しいコースで完走率は 50% を超える事を期待しているとの事でした。

当日は、3 時過ぎに起床してバスでスタート会場に 5 時過ぎに着き直ぐに装備品(ライト、水 1ℓ)のチェックを受けスタートラインに、そして 5 : 30 にスタート、直ぐにはスピードが上がらず次々と追い越されて 2 km 過ぎから急な山登りに入るが、此处で大渋滞で中々前に進めない最後尾まで 100 人程が並んでいるのが確認できました。この様な渋滞箇所が何箇所もあり道幅も狭く中々追い越す所も出来なく道を譲ってくれない限り前に行けません又、右側が断崖絶壁で間違っ

に出ましたが、6月とは思えない暑さに不安を感じていました。レース後分かった事ですが、この日は関東地方は今年の最高温度となる35℃にもなっていたとの事でした。



第1関門(11km)過ぎた頃からは、ランナーもバラケ始め何とか追い越す事も出来る様になりましたが、第2関門(26km)の13:00にどれだけ余裕を持って着くかが完走の目安となるが、「最低でも12:30に着かないと完走は無理」と完走経験者から聞いていて徐々にその時間が迫る中、リタイヤする事を考えながら走っている時、昨日観光した龍神大吊橋が眼下に見え急な階段を上り何とか12時30分前に第2関門(26km)にたどり着き直ぐに売店で缶ビールを買って飲みリタイヤを決め休んでいる間にも後から来たランナーが次々とスタートして行くのを見て再びスタートを決意し、12:45に走りだしました。



直ぐに山を登り始めると途中リタイヤして引き返すランナーにも出会い、1.5km登った所で急に視界が広がり一般道に出た所で小さな集落がありその施設エイドでは地元のおじさん、おばさんがいろんなフルーツや飲み物そして押し花の葉書を一人一人に渡して歓迎してくれましたが、ここでリタイヤを決意、第二関門まで戻る事にしました。これで今回の奥久慈トレイルレースは終わってしまいました。

今回のレース結果は完走率34.8%、60歳代の完走者1名と非常にハードな大会であったと改めて実感しました。レース後温泉に入り休んだ後宇都宮に移動し宇都宮ギョウザを頂き翌日は日光東照宮、中禅寺湖を観光し、成田から関空に戻りました。

6月22日(日) 第34回兵庫神鍋高原マラソン全国大会 今仁 正義

一昨年までは8月の最終日曜日に開催されていたこの大会だが暑さのため熱中症で搬送されたランナーがあったせいで昨年の大会は中止となった。今年は開催月が6月にかかったので2年ぶり6回目の参加となった。近畿では7、8月はあまり大会がないのでありがたい大会だったのだが。

前日の土曜日午後にはJR日根野駅で和田さんと私が岡田さんの車に乗せてもらった。車のなかには堀池さん、栗栖さんと増本さんが乗り込んでいた。西さん、川島さんはDNSだった。いつも通り湾岸道路から神戸のトンネルを抜けて中国道から出来たばかりの北近畿豊岡自動車道を経由して思ったより早く豊岡に着いた。

一昨年行った山奥の湯の原温泉に行くことになった。岡田さんは初めてのこととナビの調子が悪いので和田さんと堀池さんの記憶に頼りながら、車の離合のできないような細い山道を行って、なんとか着くことができた。温泉は空いていて露天風呂も貸し切り状態だった。温泉には近くで採れた農産物の直売所があり、増本さんが大きなにんにくを4袋買い込んでいた。毎朝これを調理して食べているということで健康法を教えてもらいました。

宿は最近の定宿になった民宿「みつや」。他に若い人のグループが泊まっていたと聞くと大阪からということだった。男女同じくらいの人数で楽しそう。料理はすき焼きとカツオのたたきがメイン。最初は宿のビールを頼んでいたが、持ち込み自由なので両グループとも部屋からアルコールが続々運び込まれた。商売気のない宿のご主人は今年は大副委員長

だとか。2次会は部屋に戻ってから行われちょっとした夏合宿でした。

スタート時間は午前8時半と早いが20分ほど前に民宿を出ればちょうど良い。スタート前に小雨になって絶好のコンディションになった。近くのスキー場の緑が雨に濡れてまぶしいほどの緑になっている。スタートラインに並んでいると前方から拍手が始まったので挨拶をやっているのだということがわかる。栗栖さんがじわじわと前の方に分け入って行く。

いきなりピストルが鳴ってスタートした。公園を出てすぐ到大通りの1キロほどの長い上り坂が続く。栗栖さんだけでなく泉南走ろう会の人達はあつという間に見えなくなりその後折り返しで会うこともなかった。キロ6分ほどのペースでは次々に追い抜かれて行く。途中3カ所ほどシャワーがあるが雨が降っていても水は出されていた。そしてその中を通るランナーもいた。途中雨が激しくなったこともあったがゴールする頃には雨がほとんどあがった。

栗栖さんは相変わらず速く6人の中ではもっとも速かった。ゴール前で増本さんと岡田さんのドラマがあり、岡田さんが気がつかないうちに増本さんが追い抜いたそうで、増本さんが1時間49分50秒と素晴らしいタイム。岡田さんは50分ちょうどで順位も増本さんの次となった。堀池さんはハーフの達人ともいえる。いつも2時間は軽く切る。和田さんは最近の練習の成果が上がり桃源郷マラソンのタイムを大きく上回った。私は一昨年より15分ほど速かったが2時間6分台でキロ6分を切れなかった。増本さんはハーフ男子70歳以上の部門があれば上位間違いのないのだが。



月間走行距離(2014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
芝本 鈴代	516.2	160.7	309.0	430.5	538.8	556.2							418.6
今仁 正義	260.6	306.4	320.0	280.2	494.0	221.5							313.8
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0	291.0	435.0	441.0							303.8
増本 鹿吉	161.0	126.0	139.0	249.0	428.0	380.0							247.2
栗栖 真行	244.0	232.0	223.0	211.0	234.0	113.0							209.5
和田 年弘	60.0	127.0	121.0	150.0	217.0	278.0							158.8
堀池 一夫	62.0	164.0	166.0	139.0	71.0	199.0							133.5
西野 隆盛	138.0	122.0	113.0	107.0									120.0
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0	115.0	100.0							112.5
小酒 光夫	0.0												

会員の皆さんへ

「泉南走ろう会」会員紹介について

先月、今仁さんに泉南走ろう会会報ホームページに新たに会員紹介のページを作成して頂きました。

内容は、岡田が先に作成して掲載させて頂きました。一度確認して頂き各人の自己アピール等お任せ致しますので作成をお願いいたします。

作成は、用紙に書いて今仁さんに渡して頂くか、Eメールでお願い致します。顔写真は例会の日に撮るか、今までの大会参加のものがあれば流用したいと思います。

何か不明な事がありましたら岡田迄御連絡願います。

ホームページ確認方法

① ブラウザのアドレスバーに

<http://imani.sports.coocan.jp/>

と入力する

または

「知らない道を」=>検索



② 画面左上「泉南走ろう会」のアイコンをクリックする



会報の閲覧、走行距離連絡ができます。
今後、写真アルバムなどの掲載も予定しています。
ご意見や提案をお聞かせください。

▽近況

西

神鍋マラソンの日は前日は仕事、当日は区長の仕事で戦没者慰霊祭出席と思うようになります。

そうそう、3日前にトムクルーズを仕事柄見てしまいました。

背がちいさいですね。勤務先の偉いさんは結構有名人の接触が多いので。

6/29



平畑

栗栖

6月は暑くなって来たのとイベントが多くて走るのをさぼってしまいました。

そのせいか神鍋マラソンは思うように走れず悔いの残る大会でした。

▽雨山通信

増本さんの5、6月の練習量には驚かされます。神鍋では飲んで飲んで寝て飲んで走って飲んででも驚かされました。「有言実行」が motto だそうで、それを実現することが素晴らしいと思います。秋には4時間を大幅に更新しそうです。70を過ぎてまだまだ頑張れるという良いお手本で神鍋で2時間切れなかった自分がとても恥ずかしい気がします。

(今仁)

前略
お久しぶりです。お元気ですか。夏は暑いので、走りには少しづつ慣れてきました。3月までは、走りを楽しんでいましたが、最近は走りを楽しむよりも、走り続けることに重点を置いています。走り続けることは、心身を鍛えることにつながります。これからも走り続けたいと思います。ご返信お待ちしております。

平畑