



泉南走ろう会

Since 1981

発行：泉南走ろう会
ホームページ：
<http://imani.sports.coocan.jp/wp>
[泉南走ろう会]検索

▽例会予定

- 5月8日(日)
9:00
集合場所 別所
- 5月22日(日)
9:00
集合場所 別所
- 6月12日(日)
9:00
集合場所 別所
- 6月26日(日)
9:00
集合場所 別所

5月連休のトレイルラン案内 六十谷・山中溪～平野台銭湯

毎年5月連休中の天気恵まれ日に実施しています六十谷～山中溪間のトレイルランを今年も計画しています。まだ参加された事のない方、是非一度参加してみませんか。薫風香る新緑と木漏れ日の中をゆっくりジョグしたり歩いたりしてみませんか。きっとリフレッシュする事間違いなしです。

記

日時：5月4日(水・祝)

集合：新家駅
新家駅9時13分発で六十谷へ行きます
熊取発 9:01
日根野発 9:04

参加される方は、銭湯での着替え、飲み物、軽食位を準備して下さい

以上

▽大会結果

- 4月3日(日)
第10回紀の川市桃源郷ハーフマラソン
ハーフ：
向井 1:45:45 34/196
岡田 1:49:57 53/196
芝本 1:54:56 6/39 **入賞**
堀池 1:57:04 75/196

桃源郷マラソンの後種河神社で花見を行いました。いつも通り天気が怪しくなりましたが、なんとか花見が終わるまでもちました。神戸から太田さんがお子さんを連れて来て、久しぶりに会うことができました。



東 2:05:31 17/45
今仁 2:12:30 118/196
真鍋ゆ 2:23:37 36/45
応援：栗栖、真鍋や

東 4:53:49
奥中 5:29:13

▽大会予定

- 5月22日(日)
鯖街道ウルトラマラソン
A、77km：東
- 5月22日(日)
鯖街道ウルトラマラソン
A、77km：東
- 5月29日(日)
えびす・だいこく100kmウルトラマラソン
100km：岡田
- 5月29日(日)
Kobo Trail 2016 D to K
43.2km：奥中

- 4月9日(土)
第11回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
70km：タイム、これが当たった
芝本 7:48:00 はずれ
岡田 8:01:15 七本槍
栗栖 8:41:50 Tシャツ
堀池 9:48:00 お米2kg
向井
奥中

- 4月24日(日)
とくしまマラソン2016
フル：
住吉 4:54:27

●6月5日(日)

第23回奥武蔵ウルトラマラソン

78km : 奥中



●6月21日(日)

第35回兵庫神鍋高原マラソン全国大会

ハーフ:岡田、栗栖、堀池、向井、芝本、池野(原燃工)

10km : 西

宿泊先:「みつや」

2部屋 7名予約済み



▽大会参加記

4月9日(土)

第11回

天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

岡田盛助

今回で11回目を迎えたまだ新しい大会で、私が初めて参加したのは、2008年の第3回大会でした。当時は52名程のこじんまりしたものでしたが、当時から関東から参加者も何人かおられました。今では参加者も178名に増え、女性の方が63名と多く走られています。私も今年で7回目ですが、昨年は宮古トライアスロンの為43kmで止めたのと一昨年は、足の故障で一周で止めバイク持参での観光となり実際に完走したのは5回目となりました。



今年は、初参加の芝本さん、栗栖さん、2012年から連続しての堀池さん、昨年和田さんの代わりに走られた向井さん、昨年のこの大会で御知り合いとなり泉州マラソン後、泉南走ろう会に入会された奥中さんの6名です。また、今年はタイミング良く桜の満開時期に当たり余呉湖周辺が桜色に染まっていました。天気も花曇りで気温も最適でとても快適に走る事が出来ました。

今回のタイムは、8時間1分15秒(42kmが4時間11分台)でした。この間栗栖さん以外の方とは何度か会ったのですが、何故か栗栖さんとは一度も顔を合わす事なく終わってしまいました。因みに最近エイドの食べ物も以前に比べて随分充実したものになっています。

夜の楽しみの大抽選会ではお酒「七本槍」をゲット、帰りには、参加賞に代わるお土産として恒例の小アユ山椒煮と大豆小エビの煮付けも頂きました。

天女の羽衣伝説ウルトラマラソン参加記

栗栖 貞行

みんなに誘われ初めて参加した。ウルトラは練習と称して過去に70kmを3回と四万十川ウルトラマラソンの60kmを1回走ったことがある程度だ。

「心地よい緊張感」と「美味しいビールを飲む」をモットーに走っている私にはフル以上の距離は意に沿わない感があり今まであまり興味がなかった。

でも、みんなの話を色々聞いているうちに走ってみたいくなった。

当日、夜中の2時すぎに起きて3時半出発。現地に6時前?到着。準備して7時スタート。

このハードスケジュールではどう考えても頑張りすぎると1日持たないと思い、ゆっくり走る人について行くことに・・・。

最初に余呉湖畔の桜を見た時、満開でとても綺麗だと思った。常連組の「今年最高」の声高し。

しかし、周回を重ねるうち目の慣れと身体の疲れで桜の綺麗さも感じなくなっていた。

がってしまい、5時間のペースーさんにも追い越される始末。

結局、40キロ過ぎてから再び5時間のペースーさんに出会い、追い越して、5時間53分でゴール！

時間こそかなりかかりましたが、こんなにレースを満喫したのは始めてで、なるほどこれぞファンラン！と、かなりの満足度です。

そして萌えメダルも無事ゲット！こういうメダルは珍しいので嬉しかったです！



さあ新緑の中、走り始めましょう。

と、エラそうに言ってる本人は、膝のケガが良くなったのですが相変わらずの低速走行です。

所有するバイクや車、人間もビンテージになっています。

さて神鍋高原マラソン、関門までに帰って来れるのでしょうか？

▽ランニングサイトの紹介

e o m a r a t h o n

<http://eonet.jp/marathon/>

関西ランナーズ銭湯、マラソンあるある、大会カレンダーなどランナーに役立つ情報が満載です。

また、大阪マラソンのスポンサーなので、時々スポンサー枠の抽選などあるので、注目です。

▽雨山通信

今月は各地でマラソン大会があった関係で完走記が多く寄せられました。大変助かりますので今後もよろしくお願いします。

桜もあつという間に終わり新緑がまぶしくなってきました。山の新緑をみると山口の萩往還マラニックの季節だなと思います。ゴールデンウィークはいつも山口か長崎のマラニック大会に行っていたのですが、今年は都合で行けず、代わりに初めて1ページで紹介されているトレイルランに参加します (今仁)

フルマラソン
1キロ地点の応援



▽近況

■西
走るには絶好の季節になりました。

ランニングをサボっていた方、この季節走らないでどうするのですか。

月間走行距離(2016年)

赤字:修正あり、緑字:暫定距離

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	平均
芝本 鈴代	485.4	418.0	444.7	415.7				441.0
	485.4	903.4	1,348.1	1,763.8				
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0				348.0
	158.0	496.0	1,009.0	1,392.0				
増本 鹿吉	240.0	285.0	410.0					311.7
	240.0	525.0	935.0					
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	137.0				217.3
	240.0	510.0	732.0	869.0				
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0				181.0
	171.0	355.0	550.0	724.0				
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	167.3				180.6
	121.0	298.2	555.2	722.5				
太田 貴庸	138.0	78.0	60.0	73.0				87.3
	138.0	216.0	276.0	349.0				
向井 幸司	80.0	104.0	70.0					84.7
	80.0	184.0	254.0					
西 和秀	75.0	50.0	40.0	80.0				61.3
	75.0	125.0	165.0	245.0				