



泉南走ろう会

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

お菊松トレイル実施について

今、山々は新緑一色で一番爽やかな時期でもあります。そこで身近なお菊松を起点にトレイル気分を味わう事にしました。コースからは、大阪湾を中心に淡路島、神戸、関空が一望でき気分爽快になる事間違いありません。

記

日時： 6月3日(土) 9:00
 集合場所： 種河神社
 所用時間： 約3～5時間を
 予定
 (コースにより多少時間
 が変わります)
 携帯物： 飲み物、軽食(おにぎ
 り、パン等)、タオル
 等

以上

▽例会予定

| 6月11日(日) 9:00 別所バス停

| 6月25日(日) 9:00 別所バス停

7月から夏時間になります

| 7月09日(日) 8:00 別所バス停

| 7月23日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

| 5月14日(日) 晴れ

参加者： 9名
 今仁、岡田、栗栖、芝本、
 田中、西、増本、向井、
 和田
 メニュー： 約17km
 別府～青少年の森～新滝野
 池(3周)～意賀美神社～
 兎田～新家駅～種川神社～
 別府

完走： 岡田、芝本、増本、向井
 メモ：

次週の鯖街道に向けて、東さん以外の5人参加。暑いコンディションでもゴール後は西さん宅の納屋の中を涼しい風がふいていました。

| 5月28日(日)

参加者： 9名
 岡田、栗、増本、堀池、川
 島、和田、田中、芝本、栗栖
 メニュー： 距離： 約15.5km～10km
 完走：
 メモ：

本日の例会参加者は9人でした。爽やかな風があり気持ち良くランできました☺。

先週鯖に参加された、岡田さん、増本らん、芝本さんが本日例会に参加され疲れもすっかり取れた様で元気にランされていました。素晴らしいことです!!
 (栗栖)

▽大会結果

| 5月21日(日)

第22回 鯖街道ウルトラマラソン

(泉南走ろう会推奨レース)

A77km：
 向井 9:56:56 113/397 131/493
 増本 11:47:18 354/397 439/493
 岡田 11:56:10 387/397 479/493
 芝本 11:56:10 93/96 480/493
 今仁 DNF (第一関門37kmでタイムアウト)
 東 DNS
 太田 DNS

| 5月20(土)～21日(日)

Kobo Trail 2017 ～弘法大師の道～

43.2km：
 奥中 10:30 11/



▽大会予定

| 10月15日(日)

第23回 四万十川ウルトラマラソン

抽選待ち

100km：

60km： 今仁

| 11月05日(日)

第21回 大阪・淀川マラソン

受付：5/14～7/28

| 11月12日(日)

岡山マラソン2017

フル：太田

| 11月19日(日)

抽選待ち

神戸マラソン2017

フル：太田、栗栖

| 11月23日(祝)？

福知山マラソン2017

受付開始：未定

| 11月26日(日)

第7回 大阪マラソン

抽選待ち

フル：今仁、栗栖

エントリー総数130,417人 国外エントリーは過去最高の13,962人

| 12月10日(日)

奈良マラソン2017

受付：6/14～

フル：

| 12月10日(日)

青島太平洋マラソン2017

受付：6/21(水) 20:00～

フル：増本

2018年

| 1月上旬

いぶすき菜の花マラソン

(泉南走ろう会推奨レース)

フル 申し込み開始 10/1～

▽完走記

5 月 21 日

鯖街道ウルトラマラソン

～ 苦しいけど充実、来年も？ ～

向井 幸司

5 月 21 日に初めて鯖街道ウルトラマラソンを走ってきました。鯖街道ウルトラマラソンは、



福井県小浜から京都府出町柳まで全長 77km のコースです。制限時間は 12 時間。標高 800m 級の山を 3 つ越えるハードなコース設定となっています。

今回は、久しぶりのウルトラ&トレイルなので、とにかく完走だけを目標に臨みました。

標高 800m 級とあったので和泉葛城山程度かと思ってたら、どっこい一つ目の山は体感的には 2 倍ぐらいに感じるキツイ山越えで、その後畳み掛けるような長いロード。

心が折れかけそうになりましたが、なんとか第 1 関門に到着しました。



各エイドでは、しっかり飲み食いしつつ、休んでも動き出すとすぐにしんどくなるので、休憩時間を少なくしてその分ゆっくりでもいいから先に進むようにしました。その後、2 つの山越えをして最終関門の市原エイドに到着したら残り 10 キロで 8 時間 50 分。ひよっとしたら？とまたまた変な欲がでてしまいました。

タイム的には完走は問題ないのでゆっくり行けばいいのですが、アホだから欲望には勝てず半泣き状態で必死に走りました。河川敷に入ってから特に長かった。

タイムは 9 時間 56 分 56 秒。まさかの 10 時間切りでゴールできました。後日結果を見ると、男子完走者 395 人中 113 位でした。ど〇態の集まりの中で真ん中より上に入れたので、十分すぎるぐらい満足いく結果となりました。

今回一緒に参加された方は、体調が万全ではない、故障が直りきっていない、

初トレイル、初ウルトラ、前日お酒飲みすぎの中で 3 名の方が完走されました。すごくタフなコースだったので、ゴール付近で完走される姿を見てすごく感動しました。泉南走ろう会の方々は、やっぱりすごいなーと改めて思い知らされました。



美味しい料理も食べれたし、素晴らしい景色も見れたし、感動のゴールも見れたし、おまけに京大病院にも行けたし (笑) すごく充実した 2 日間でした。

エイドもかなり充実しており、大会運営もしっかりしてアットホームでとてもいい大会でした。今はもう出たくないと思ってるけど来年ひよっとしたらまた出てるかもです (笑)

一緒に行ってくださった方々、応援してくれた方々、ありがとうございました。

鯖街道ウルトラマラソン

～ 練習はうそをつかない ～

岡田 盛助

当初 7 名で申し込んでいたのですが、太田さん、東さんが参加出来なくなり 5 名で移動となりました。新家 9 時 3 分発の電車からバス、又電車と乗り継ぎ小浜に着いたのが 14 時半頃で直ぐに受付会場へ向かうも場所を間違え荷物を持って暑い小浜の町中を 1km 程歩き回りました。受付を済ませタクシーで宿泊先の「浜岸」へ、そこは小浜湾の裏側で日本海に面した小さな漁村、部屋からは静かな湾が一望出来、癒し感一杯の場所に有りました。更に食事では、サービスですと出された舟盛り料理に全員驚愕、本当にサービス？、間違いじゃないの？と疑う程でしたが、残さず完食しました。熊取駅を出てから就寝までの出来事と当日のスタート時とゴール後の様子に付いて最近始めた LINE (泉南走ろう会) にて今仁さんと向井さんが、随時配信されていました。



当日は 5 時頃にスタート会場入りしました。少し肌寒さを感じる程でしたが、天気予報は 30 度位迄上がるとの事大変な一日になりそうな気がしました。



6 時に小さな商店街のアーケードの路上に書かれた「鯖街道起点」をスタートし、直ぐに 4 人が分からなくなってしまいました。10km までは平坦でマイペースで走っていましたが、この時点で足が重たく、この状況で 77km、おまけに 800m 以上の山を 3 つも越えなければならない。もう少し、ロングを練習しておけば何とかなったかも？と既に後悔が頭をかすめる。そうしている内にも登りが始まり 15km から杉林の急な登りに入ろうとした時、増本さんが来たので写真を撮って貰う。

ここから本格的なトレイルになり道も狭く縦列での登りが 20km まで続いた。増本さんは常に 7~8 人前を登っていましたが、山道を抜けると直ぐに姿が見えなくなってしまい以後 56km の杉ノ峠まで見掛ける事は無く、また、山を下り終えた時、芝本さんに追いつくも直ぐに離され見えなくなった。この登りで足への負担が半端でなく歩く事が多くなり時間がだけが過ぎて行く、また、第一関門 (37km) の 11 時 30 分も厳しくなりつつあり残り時間を見てリタイヤが頭をかすめ GPS を見ると 37km 程になっている。全くそれらしき表示がなく何人かの応援している人を見掛けていたが、そこが第一関門だった様です。この時既に 1km 程過ぎており戻ってリタイヤする事も無く、次の関門まで頑張ってから考え様と思ってリュックのビールを元気づけに飲む。しばらく行くとエイドがありおにぎりとキュウリを頂き二つ目の山登りに、先程のビールが効いたのか思ったより楽に登れた気がしました。そして最後の山越えに

掛かった時、再び芝本さんを見掛け、声を掛け最後の杉ノ峠に着くとさすがに足がピクピクし始めた為漢方薬と 2 本目のビールを飲んだ後、休んでいた増本さんに会い写真を写し、先にスタートする。



ここからは、下るだけで残りも 20km 程で何とかぎりぎりまで走走が可能な気がして元気が出始めた。しかしこれから何が起るのか分からないので慎重に走るよう自分に言い聞かせの攀りが酷くなり始めちょっとした事で攀るようになり度々止まって収まるのを待ち再び歩き出す。これの繰り返しで何とか関門の 20 分前位に到着、今仁さんと向井さんに迎えられた。しかしゴールはせず後の二人を待つと一緒にゴールテープを切る事にした。その間も続々とランナーが歓喜でゴールをし、仲間に祝福されていた。刻々と制限時間が迫る中、増本さん姿が 11:47:18 でゴールする。恐るべき 75 歳である。



そして待つこと約 16 分程。遠くに赤いランニングパンツ姿の芝本さんが見えた。これで制限時間内にゴール出来ることを確信、そして芝本さんと二人で手を繋ぎ感動のゴールテープを切る。タイムは 11:56:10 でした。しかし、この後増本さんに思わぬトラブルが起り帰宅が大幅に遅れる事になりました。



繋ぎ感動のゴールテープを切る。タイムは 11:56:10 でした。しかし、

鯖街道ウルトラマラソン

～ 長が～～～い一日！ ～

芝本 鈴代



5 月 21 日 (日) 鯖街道ウルトラマラソン
77km 走ってきました。
前日の土曜日朝 9:03 新

家発の電車で、いざ出発。難波 OCAT から高速バスで西舞鶴駅へ。そこで昼食をとり (西舞鶴は肉じゃがが発祥の地である轍がたくさん立っていたのですが、昼食はサービスランチを食べ、肉じゃがは食べませんでした)。西舞鶴駅から単線の電車 (ワンマン) に乗り小浜まで 1 時間くらいかかりました。小浜に着き、前日受付を済ませようとしたのですが場所がわからず、1 時間くらいうろろしました。やっとのことで前日受付を済ませ、タクシーで民宿に向かいました。夕方 4 時くらいに民宿に到着。夕食は民宿の差し入れて造りの舟盛と普通の夕食も豪華で久しぶりの満腹感を味わいました。明日は 3 : 3 0 起床なので夕食後すぐ就寝しました。

マラソン当日、快晴、長が～～い一日が始まります。泉町商店街を午前 6 時にスタート (制限時間 12 時間)。私たちは第 2 ウェーブからのスタート (30 秒遅れ) でした。まずは第一関門の 37km (11:30) めざしてファイトでした。第一回目のトレイルコース標高差 860m。沢渡り。体は疲れるがなんとか第一関門はクリア (まだ元気)。第二関門は表示してあつてわかったのですが (ちょっと元気)。第三関門は (もうダメ) どこかわからなかったもので歩いている人に聞くともう関門は過ぎたよと言われました。後は完走だけなのですが、そのゴールがなかなか遠く、太ももの筋肉痛で足が前に出ない、走れない、走ったとしても早歩きの人に抜かれてしまう。パトロールの人たちは歩いてでもゴールできるので頑張れと励ましてくれる。でも歩いては本当に間に合うのか。鴨川の河川敷に入ってもゴールは見えない。追い越す人があの橋の向こうにゴールが見えるからと励ましてくれる。ポシェットの携帯電話が鳴る。でも、しんどくて取り出せない。死に物狂いで走って、やっとゴールが見えてくる。向井さん、今仁さんが河川敷で待っていた。「岡田さんが前で待ってる！」と二人が言ってくれる。意味がわからない。よく考えると岡田さんはゴール前で私を待っていてくれたのである。そして二人で手をつないでゴール！制限時間ぎりぎりの 11 時間 56 分でした。うれしいのとしんどいので涙が込み上げてきました。岡田さんは早くゴールして楽にな

りたいのに、わざわざ私を待っていてくれた。それを思うとまた涙。今仁さんが、ご褒美にソフトクリームを渡してくれました。私はそのアイスにまた感動しました。向井さん、岡田さん、今仁さん本当に応援ありがとうございました。

増本さんがゴール後救急車で運ばれるアクシデントがあり、家に着いたのが PM12 時ちょっと前でした。

長が～～～い一日！でした。



5 月 21 日

Kobo Trail 2017
～弘法大師の道～

奥中 和子

開催第 4 回目
となると弘法大師の道 Dtok に参加しました。



プロトレイルランナー
横山さんと

距離が 43 ㎞にして制限時間が 12 時間、奈良県天川村から高野山根本大塔までのプロトレイルランナー横山さんと道のり、現在も修行僧が踏み修行道です。私は 4 回目の参加、昨年は超体調不良、それでも完走出来たので、まったく練習していないけれどゴールはできるだろうとお気楽？に参戦。鯖街道組よりマシだ！と言いつけて(笑)

前日は洞川温泉でゆったり、ラン仲間たちとお山を散策したりして楽しめました。

今回初めて明るい内にゴール出来ました。ゴール後は天川村鹿肉を使用したホットドックをいただき、最終ランナーの感動的なゴールまで見届けて (いつもは見届けられる側だった。)。暑さにやられたりコースアウトで DNF が続出したと聞き驚きました。

私、4/29 のトレラン練習から走ってませんでした。この練習がこの結果に繋がったのだと思います。皆さん連れっていただきありがとうございました!!

▽練習会

5 月 6 日
雲山峰トレイルラン



川島 巖

5 月 6 日

(土)、恒例となっている雲山峰へのトレイルランに 2 年ぶり参加。当日は雲行きが怪しく、実施の有無を岡田会長に問い合わせると「実行」と即答でしたので、急遽、準備を行い、新家駅に。やはり、天候を気にされたのか参加者は会長、和田さん、川島の 3 名で少しさびしい行事となりました。



スタートは六十谷駅。そこから役の行者堂まで緩やかなり坂。小休止後、六角堂から展望広場への登りが始まります。展望広場で眼下に市街地を見下ろし小休止。時間が少し早かったので、昼食は、そこから少し走った雲山峰頂上で取り、あとは第 1 パノラマ展望台まできついアップダウンの山道をひたすら走ったり歩いたり繰り返す。下り坂でも落ち葉や木の根で転倒が怖く、なかなか走れませんでした。ここに来るまで相当「脚」を使っていますが、展望台から山中溪までが、「こりゃ

きつすぎるわ」と嘆いてしまう急な下り坂。尻餅を 2 回ほどついてやっと市街地に。ゴールの「平野台の湯」まではひたすら「ビール」「お風呂」「ビール」「お風呂」と呪文のように唱えながら重い足を引きずりながらなんとか完走できました。



と嘆いてしまう急な下り坂。尻餅を 2 回ほどついてやっと市街地に。ゴールの「平野台の湯」まではひたすら「ビール」「お風呂」「ビール」「お風呂」と呪文のように唱えながら重い足を引きずりながらなんとか完走できました。

全行程曇り空でしたが、幸いにも雨にも合わず、足場も見晴らしも良く、ぶら下がり虫もないトレイルランでした。当然、平野台でのビールは「うまい」の一言。なお、お勧めは「おでんのスジ」。安くてボリュームもあり、お得感満載のあてでした。

▽近況

| 西

昨日の日経朝刊

に、視覚障害者のマラソンの伴走者の一面記事が載っていました。伴走者は視覚障がい者ランナーに対する気づき、声かけ、あと伴走者の着ているウインドブレーカーのシャカシャカ音も視覚障がい者にとって重要な情報が聞き取れない等、高度な対応が必要になってきます。声かけは絶えずして、雰囲気づくりも大切との事。時には前を走るランナーを追い抜く力を、視覚障がい者に出させる演技力も必要。その事を紙面 1 ページを使い特集していました。日経はよくマラソン特集の記事を載せていて、マラソン好きな記者が何人かいるのでしょう。

奥中さんが視覚障害者の伴走者をしてると聞いた事があるのですが、尊敬します。私も伴走をやって見たい反面、肝心の走力がついて行かないから無理だなあ。

2016 年 4 月～2017 年 3 月
第 13 回全日本マラソンランキング

氏名	年齢	記録	順位	人数	前年順位	大会名
太田 貴庸	40	3:56:16	2,617	8,917	(3,967 ↑)	泉州国際市民マラソン
向井 幸司	52	3:34:19	984	7,634	(1,372 ↓)	奈良マラソン
西田 浩之	57	4:30:15	2,038	4,581	(1,231 ↓)	泉州国際市民マラソン
小酒 光夫	58	4:00:06	911	3,996	(857 ↓)	泉州国際市民マラソン
住吉 稔	65	4:45:53	809	1,823	(- ↓)	泉州国際市民マラソン
栗栖 貞行	66	3:50:39	117	1,783	(108 ↓)	福知山マラソン
今仁 正義	66	4:54:17	931	1,783	(1,112 ↓)	北九州マラソン
堀池 一夫	68	4:46:13	557	1,304	(596 ↓)	泉州国際市民マラソン
平畑 國勝	71	4:56:25	194	451	(222 ↓)	泉州国際市民マラソン
増本 鹿吉	75	3:51:18	11	215	(10 ↓)	泉州国際市民マラソン
東 かおり	44	3:56:56	389	2,649	(367 ↓)	加古川マラソン
奥中 和子	45	4:34:10	953	2,682	(1,055 ↓)	愛媛マラソン
芝本 鈴代	61	3:48:38	11	532	(6 ↓)	福知山マラソン
田中 好重	68	5:56:28	158	199	(83 ↓)	とくしまマラソン

※お断り

データは RUNNET から検索しましたが、検索にはフルネームと年齢が必須なので、検索間違いもありますので漏れている方がいらっしゃいましたら今仁まで連絡をお願いします。

| 堀池

レースなく特に記事になるような出来事もなく爽やかな季節が終わります。また暑い夏がやって来ます。練習後のビールを楽しみに励みましょう。

| 栗栖

今まで午後 2 時頃からランしてきましたが暑くなって来たので朝走るか、バイクで新滝の池まで行って日陰を走るか思案中です。みなさんはやはり朝ランですか？

▽雨山通信

鯖街道は噂では 100km を 12 時間以内で走ると同じと聞いていたのですが、まさにその通りでした。長崎立花湾岸では 240km 過ぎに 600m と 800m の峠越えがあるのですが、鯖街道の第一関門はそれ以上で、

あえなく制限タイムに引っかかりました。収容バスに乗ったのは 99 年の北海道マラソン以来でした。いつものことですが増本さんの有言実行の頑張りにはただあきれるだけです。

(今仁)

月間走行距離(2017年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	平均
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0		438.7
増本 鹿吉	452.0	853.3	1,296.3	1,742.3	2,193.3		419.8
栗栖 貞行	387.0	350.0	414.0	458.0	490.0		419.8
今仁 正義	387.0	737.0	1,151.0	1,609.0	2,099.0		188.6
向井 幸司	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0		182.3
堀池 一夫	216.0	359.0	516.0	729.0	943.0		182.3
岡田 盛助	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1		169.4
和田 年弘	173.0	345.6	635.3	769.3	911.4		169.4
太田 貴庸	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0		169.4
西 和秀	150.0	300.0	447.0	627.0	847.0		127.2
栗栖 貞行	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0		127.2
今仁 正義	175.0	283.0	422.0	550.0	636.0		106.0
向井 幸司	10.0	35.0	93.0	213.0	179.0		106.0
堀池 一夫	10.0	45.0	138.0	351.0	530.0		104.4
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0		104.4
太田 貴庸	133.0	215.0	297.0	421.0	522.0		83.2
西 和秀	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0		83.2
栗栖 貞行	145.0	286.0	370.0	390.0	416.0		38.0
向井 幸司	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0		38.0
堀池 一夫	70.0	120.0	130.0	150.0	190.0		38.0