



# 泉南走ろう会

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

## ▽例会予定

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
- | 8月 13 日 (日) 8:00 別所バス停
- | 8月 27 日 (日) 8:00 別所バス停

参加者 : 6名  
今仁、岡田、西、堀池、増本、川島、

メニュー : 約 17km  
別府～青少年の森～新滝野池 (3 周) ～意賀美神社～  
兔田～新家駅～種川神社～

岡山マラソン 2017  
フル : 太田

| 11 月 12 日 (日)  
福岡マラソン 2017  
抽選待ち  
フル : 今仁

## ▽例会日誌

| 6月 11 日 (日) 晴れ

参加者 : 7名  
今仁、岡田、川島、栗栖、田中、西、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～  
兔田～新家駅～種川神社～



完走 :  
メモ : 夕方ビアガーデンだったので土曜日に繰り上げ。朝走った人が多くランからの参加者は少なめでした。

| 11 月 12 日 (日)  
和歌浦ベイマラソン with ジャズ 2017  
エントリー : 2017 年 7 月 1 日～8 月 31 日  
ハーフ : 芝本

| 11 月 19 日 (日)  
神戸マラソン 2017  
フル : 栗栖、和田

| 11 月 23 日 (祝) ?  
福知山マラソン 2017  
フル : 岡田、栗栖、芝本、向井

## ▽大会結果

## ▽大会予定

| 10 月 15 日 (日)  
第 23 回 四十万十川ウルトラマラソン  
抽選待ち  
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)

| 11 月 26 日 (日)  
第 7 回 大阪マラソン  
フル : 東、太田、奥中、

| 12 月 10 日 (日)  
奈良マラソン 2017  
フル : 向井

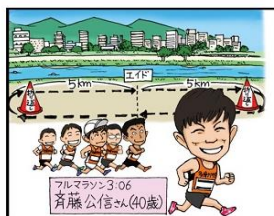
| 12 月 10 日 (日)  
青島太平洋マラソン 2017  
フル : 増本

## 夏場の30km走快走のために新商品「塩熱飴PRO」で“脚つり”撃退

電解質が真夏のロング走での脚つりを防ぎアミノ酸が翌日のダメージを緩和

夏場に長い距離を走るには、汗で体外に流れ出てしまう電解質を補うことが重要です。脱水により体内の電解質バランスが崩れると、脚のケイレンなど、トラブルのもとになります。今回リニューアルした「塩熱飴PRO」は、電解質を4種から6種に増強。また、新たに必須アミノ酸BCAAやグルタミン酸も配合されているため、筋肉のダメージ緩和も期待できます。味は飽きずに補給できる、レモン・ウメ・アゼロラの3種類。汗をかきやすいこの季節、夏場もしっかり走り込みたいランナーはぜひ試してみてください。

### 夏場の30km走快走のために新商品「塩熱飴PRO」で“脚つり”撃退



《新発売》

飽きずに補給できる3種類のフレーバー

塩熱飴PRO  
¥378 (税込)  
内容量: 80g (約15個)

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~

▽お菊松トレイルラン

6 月 3 日 (土) 晴れ

岡田 盛助

当日種河神社に集まったのは走ろう会の 5 名(栗栖、今仁、堀池、奥中、岡田)と奥中さんの友達 3 名で 9 時にスタートし、畦の谷からお菊松へ、そこには山百合がたくさんありましたが、まだ少し早いのか蕾が多く咲いているのは 2 本程でした。又、その日は天気も良く遠くは明石大橋まで見渡せる程でしばし景色を楽しみ尾根根元に走り滝の池に降りました。



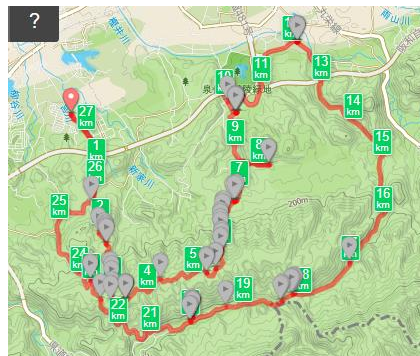
ぎに無事、種河神社に到着。ゴルフ場を抜けられ無かった事で結果的に距離が少し長くなり 27km になりましたが、楽しい一日でした。

トレイル後、鯖街道の影響か左膝に水がたまり長滝の坂本外科にて水を抜いて貰いました。それとお助け本舗のバイト仕事が長期間続いている事もあり今月はほとんど走っていません。



ゴルフ場の入口の柵が新しくなり施錠されていて通れなくなっていた為、仕方なく新滝の池に戻りここでトイレ休憩、昼食を済ませ上之郷インター裏を通り側道に出て日根神社あたりから稲倉ダムに抜けてそこから笹峠までの 2km 程は、歩いた為とても長く感じました。

この後かわいかわい村に到着するまでほとんど歩きました、ここで男性組はビールか酎ハイを頂き最後の山越えとなる高倉林道に向け出発、さすがにこの頃には女性達も疲れた様子でしたが、3 時過



コースマップ

▽ビアガーデン

6 月 24 日 (土)

ゲートタワーホテルのビアガーデンはあいにくの雨模様で、屋外から屋内に変更されましたが、1 2 名が集まり楽しく飲んで食べることができました。



有志で行った二次会のサイゼリアは 5 名で 1,511 のワインを 3 本あけてひとり 1000 円いかなかった噂通りの安さで、どうやって家に帰ったかわからない人数名?



二次会



## ▽立ち読み

事前の準備がいちばん大事

人気大会エントリーのコツ!



人気大会に出場したくても、エントリー時のクリック合戦で消耗してしまう人も多いよう。なるべくスムーズにエントリーするためには、実は事前準備がとても重要なんです！人気大会のエントリーともなると、混雑画面が出てエントリーページに繋がらなくなる可能性があります。そのため、事前にできることはすべてしておくこと。これがコツ！

## ～ 事前にしておくこと ～

## 1. 「エントリー時の質問項目」をまとめておこう

大会によって内容は変わりますが、エントリー時に聞かれる質問項目があらかじめ出ているので、事前に質問に対する回答をテキストデータでつくっておいて、エントリー時にコピー＆ペーストすると時間短縮につながります。

## エントリー時の質問項目

大会エントリーの、大会の詳細ページ内にある「エントリー時の質問項目」というタブをクリックすると、この大会のエントリー時に回答すべき質問項目が表示されています。

## 2. コンビニ払い？ クレジットカード？ 決済方法を決めておこう！

通常はクレジットカード決済を選ぶ人が多いけれど、人気大会になると、コンビニ決済の比率が高くなります。クレジットカードの場合、カード情報の認証や残高の確認を行うため、カード会社との通信が発生します。過度に決済が集中して、一時的にその通信が途切れるリスクを考え、「人気大会だけは、念のためコンビニ決済にしている」というランナーは少なくありません。

## 3. エントリーページをブックマークしておこう！

RUNET では、アクセスが集中すると混雑画面が表示されます。こうなると、各ページを通過するごとに混雑画面が出てしまうため、目的のページになかなかどり着けなくなります。エントリーするページにダイレクトにアクセスするため、あらかじめブックマークしておきましょう。

ブックマークすべきは、「大会情報」の「エントリー種目」のページです。これは、大会ページの「エントリー」タブをクリックしたときに出てくる画面。ここにダイレクトにアクセスするのが最短経路なのです。

## ～ 当日直前にしておくこと ～

## 4. RUNNET にログインしておこう

エントリー開始の当日、あらかじめ、ID とパスワードを入力して、RUNNET にログインしておくことが重要です。いざエントリーしようというときに「パスワードは何だったっけ？」という方は少なくありません。パスワード忘れでエントリーできなかったということのないように注意してください。エントリー開始 10 分前くらいから込み合ってくるがありますから、ログインするのは 30 分前くらいをメドに、そしてログイン情報を保持しておくようにしてください。

## ログイン状態を保持しておこう！

パソコンでアクセスする場合、ログインの画面で「ログイン状態を保持する」にチェックを入れると、ログインした状態を保持することができます。毎回 ID やパスワードを入力する必要がなく、入力ミスがないため、スムーズなログインが可能です。ログインの失敗で慌てないようにしましょう。

## ～ エントリー開始！ ～

## 5. ブックマークした「エントリー種目」ページにアクセス！

エントリー開始とともに、あらかじめブックマークしてあった「エントリー種目」のページに素早くアクセスします！または、事前にそのページにアクセスしておき、エントリー開始時間になったら、ブラウザの「更新」ボタンをクリックして更新する方法でもよいでしょう。

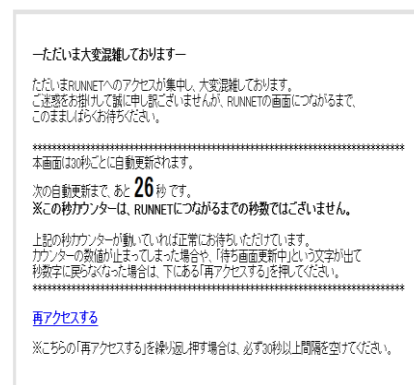
## ～ 注意したい！接続切れ ～

## 6. 混雑画面が表示されたら慌てず騒がずひたすら待とう！

RUNET では、アクセスが集中すると混雑画面が表示されます。この場合、焦らずじっと待つことが基本。画面内の「秒カウンター」が動いていれば正常な状態なので、そのままお待ちください。もしカウンターが止まってしまっている場合

は、「再アクセスする」を押してください。

## 《接続画面》



## 混雑画面が出てからの禁止操作

- ・複数のブラウザ・タブで同時にアクセス
- ・ブラウザの「更新」ボタンやキーボードの [F5] キーで画面を更新
- ・ブラウザの「戻る」ボタンやキーボードの [Backspace] キーで前画面に戻る

## ～ エントリー後の入金はお早めに ～

コンビニ、ペイジーATMの支払方法を選択してエントリーされる場合は、エントリー後の入金完了をもって、エントリー完了となります。大会によっては「入金先着順」により定員締切りとなる場合もありますので、ご注意ください。お支払いには締切日があります。申込完了時の支払指定期日をご確認のうえ、入金を忘れないようご注意ください。せっかくエントリーしても、入金がない場合はエントリーが無効となります。※エントリーが「入金先着順」かどうかの確認は、対象大会の大会要項をご確認ください

## PC とスマホ、どちらがエントリーしやすい？

PC？ それともスマホ？ どちらのほうが、うまくエントリーができるのか？ よく質問があります。その答えは「どちらでも同じです」。つまり、そのときのネットワークの通信状況によることが大きいので、デバイス（端末）はあまり関係ありません。パソコンを放置して省電力モードになると、RUNNET との接続が切れてしまいます。マウスを動かして接続切れにならないように注意してください。



▽近況

増本

先日のピアガーデンありがとうございます。先月の月に 400km 以上の練習大変ですけど例会で皆様に勝つそれが私の励みです。今月の走り 441km 宜しくお祈りします。

西

天保山のステーキハウス、ジーライオンにて



赤れんがのお店にビンテージカー。おしゃれでした。



堀池

本格的な梅雨になりましたね。雨模様ではなかなか腰が重く外には出られません。近況は特になしです。

芝本

ピアガーデン、打ち上げお疲れさまでした。あれから二次会、だいぶ飲まれたのですね。大阪マラソン落選しました。第一回大会からずっと申し込んでいますが、当選したことがありません。当たる人は、何回も当たっているようですが。大会は、ジャズハーフマラソン、福知山マラソンを、今のところ予定しています。

栗栖

15 日～23 日まで帰省しました。24 日はピアガーデンでしたので帰ってきました。3 年前父親が亡くなり母一人暮らしのため、年に 3～4 度帰省しますが、草刈作

月間走行距離(2017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	平均
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0	420.0	435.6
	452.0	853.3	1,296.3	1,742.3	2,193.3	2,613.3	
増本 鹿吉	387.0	350.0	414.0	458.0	490.0	441.0	423.3
	387.0	737.0	1,151.0	1,609.0	2,099.0	2,540.0	
栗栖 貞行	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0	171.0	185.7
	216.0	359.0	516.0	729.0	943.0	1,114.0	
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1	152.1	177.3
	173.0	345.6	635.3	769.3	911.4	1,063.5	
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0	130.0	162.8
	150.0	300.0	447.0	627.0	847.0	977.0	
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0	120.0	126.0
	175.0	283.0	422.0	550.0	636.0	756.0	
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0		104.4
	133.0	215.0	297.0	421.0	522.0		
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0	213.0	179.0	45.0	95.8
	10.0	45.0	138.0	351.0	530.0	575.0	
太田 貴庸	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0	25.0	73.5
	145.0	286.0	370.0	390.0	416.0	441.0	
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0	50.0	40.0
	70.0	120.0	130.0	150.0	190.0	240.0	

いぶすき菜の花マラソン参加者確認について

大会予定でお知らせしていますように来年の大会を「泉南走ろう会」の推奨大会としています。つきましては参加者の概算人数を把握したいので参加表明される方は今仁か岡田会長に連絡願います。

この大会はエントリーが開始されてから宿を取るの是非常に困難なので、概算人数を把握して仮予約しておきたいと思います。

記

開催日 :2018 年 1 月 8 日(土)?  
(例年 1 月の第 2 日曜日となっています)

エントリー開始 : 10 月 1 日?

制限時間 : 7 時間ですが時間を過ぎてもゴールを待ってくれることも

日程(案) : 仕事の都合などで、それぞれ分かれていくこともあります

A 案(飛行機で往復 1 泊 2 日)

観光なし、概算 2 万円

B 案(飛行機+レンタカー 2 泊 3 日)

観光あり、概算 3 万円

C 案(フェリー&自家用車 2 船中泊+1 泊 4 日) 観光あり、

概算 3 万円

※観光は知覧(C 案は+阿蘇)などを予定しています

※参加人数により費用は増減します

以上

業等は暑さもそこそこの 6 月中頃に帰省してやっています。

帰省するたびに結構やること沢山あります。草刈り機の扱いもだいぶ慣れてきました。電動ノコ、チェーンソーなども使ってやっています。帰省したら忙しくてランできないのが残念です。帰ってきたら 3 キロ体重が増えてました。

▽雨山通信

この冬の都市型マラソンの抽選も次第に結果が出てきていますが、先着受付の

締め切りとの兼ね合いが厳しくなっています。また当選しても金沢マラソンのように宿が取れずに困っている人がいます。前日受付の大会がほとんどですが、佐賀マラソンのように事前にゼッケンを送ってきてくれる「良心的」な大会もあります。たぶん元々宿泊施設がないためでしょうが。九州行きのフェリーは近年設備も整い快適で、車なしで往復 1 万円くらいなので、近畿圏の大会だけでなく九州の大会も検討の余地があると思います。(今仁)