



泉南走ろう会

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

忘年会・総会のお知らせ

下記日程で行いますので奮って参加ください

開催日 12月16日(土)
ラン(有志) 9:00
集合(別所)
忘年会 12:30～ 仁屋

参加される方は岡田会長に連絡してください

(11/26 例会参加者は全員出席予定)

▽例会予定

- | 12月10日(日) (中止)
- | 12月24日(日) 9:00 別所バス停
- | 1月1日(月) 6:00 集合は別所
～ 三社詣りラン ～
※集合は種河神社ではありませんので注意してください
- | 1月14日(日) 9:00 別所バス停
(いぶすき菜の花マラソン)
- | 1月28日(日) 9:00 別所バス停
(昴の郷マラソン)

▽例会日誌

| 11月26日(日)
参加者 : 9名
栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、西、増本、和田
メニュー : 青少年の森～新滝の池(2周)～兎田～新家駅～種河神社(約16km)
完走 : 岡田、芝本、増本
メモ :



川島 巖

今日の例会の出席者は、神戸マラソン組の、和田さん、福知山マラソン組の、岡田さん、芝本さん、栗栖さん、他に西さん、増本さん、今仁さん、栗さんと川島でした。マラソン組の四人は3日から1週間しか聞いていないのに、元気!!!
なのには、感心です。それ以上に元気なのは肉離れ明けの増本ちゃん! 🙌何であんなに元気やねん👍

午後 9:24

▽大会結果

| 11月12日(日)
和歌浦ベイマラソン with ジャズ 2017
芝本さん年代別2位入賞!!!



ハーフ :

向井	1:43:51	197/ 1136
栗栖	1:44:23	17/ 219
西田	1:46:52	244/ 1136
芝本	1:49:20	2/ 28
東	1:59:00	55/ 263
岡田	2:06:07	82/ 219
堀池	2:07:06	91/ 219
和田	2:10:27	751/ 1136
住吉	2:17:11	139/ 219
今仁	2:18:23	147/ 219
川島	2:19:13	151/ 219
奥中	(伴走)	
栗野原	(DNS)	
西	(DNS)	

| 11月19日(日)

神戸マラソン 2017

フル :
和田 5:42:31

| 11月23日(木・祝)

福知山マラソン 2017

フル :
向井 3:48:09 (3:46:53)
127/731 1240/5860
栗栖 3:48:28 (3:48:08)
18/195 1253/5860
芝本 3:48:08 (3:47:52)
2/ 65 110/1043
岡田 4:33:11 (4:31:07)
77/195 3190/5860

| 11月26日(日)

第7回大阪マラソン

フル :
東 4:09:12 (4:01:54) 8521/
太田 4:20:45 (4:14:23) 10197/
奥中 4:51:26 (4:41:17) 15002/
平畑 5:56:40 (5:37:25) 24704/
田中 6:20:52 (6:05:17) 26872/

▽大会予定

| 12月2日(土)
第5回シム・記念摩耶登山マラソン
10km : 太田

| 12月3日(日)
第30回龍神温泉木の郷マラソン
ハーフ : 今仁、岡田、奥中、川島、芝本

| 12月10日(日)
青島太平洋マラソン 2017
フル : 増本

2018年

| 1月14日(日)
第37回いぶすき菜の花マラソン
(泉南走ろう会推奨レース)
フル : 今仁、岡田、奥中、栗栖、西、芝本、堀池、和田

| 1月14日(日)
第65回信太山クロスカントリー大会 in 大阪和泉
10km : 川島

| 1月28日(日)
第42回十津川温泉郷昴の郷マラソン
ハーフ : 今仁、岡田、芝本、川島
10km : 川島

| 1月28日(日)
大阪ハーフマラソン
ハーフ : 向井

| 2月04日(日)
第23回紀州口熊野マラソン
フル : 岡田、栗栖
ハーフ : 川島

| 2 月 11 日 (日)

姫路城マラソン 2018

フル : 太田

| 2 月 18 日 (日)

第 25 回 KIX 泉州国際マラソン

フル : 今仁、芝本、増本、向井、
和田、

| 3 月 4 日 (日)

第 38 回 笹山 ABC マラソン

フル : 太田

| 3 月 4 日 (日)

淀川 寛平マラソン 2018

フル : 今仁

| 2018 年 4 月 14 日 (土)

第 13 回 天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

71km : 岡田、和田、

▽完走記

10 月 15 日

四万十川ウルトラマラソン

今仁 正義



大阪を 10 月 11 日に出発して今年も四国お遍路ランからの四万十川ウルトラマラソンだった。昨年は欲張って 1 日 70km でお遍路ランを計画して失敗したので、今年は 1 日 30km くらいのゆとり予定を組んだ。今年は女房とわんこと車で、昨年中断した桂浜に向かった。車なので昨年のように宿まで走る必要もなく、リュックも着替えを入れる必要もないので楽なお遍路だったのだが、3 日間で 33 番札所雪隠寺から 36 番札所青龍寺までと次回のリスタート地点の須崎駅まで約 60km しか走れ(歩け)なかった。予定では 37 番札所の岩本寺から中村駅まで行く予定だったのだが、半分しか進まなかった。

当初は大会前日はキャンプの予定だったが天気予報では前日から雨模様だったので急遽宿を取ろうとしたら普段 1 万円もしない宿が 2 万円以上、1 週間前は 1.6 万円だった。旅行会社が押さえているところはお遍路でも予約できない。当日キャンセルを期待して大正温泉に朝電話してみたならなんとツアーの料金 1 泊 2 食 9 千円で予約できた。後で聞いたらインフルエンザにかかったランナーがキャンセルしたようだ。

大会当日の朝、前日から降り続いた雨が小雨になっていた。スタート前に周りを見渡した。昨年私が年代別 1 位になった 65~69 歳の部はゼッケンが 48 で始まるが私のゼッケンは 67 歳と 10 日で 4801 だった。このクラスでは一番若いことになる。一度あることは二度ある……昨日まで四国お遍路していたのに頭の中は邪念だらけだった。

スタート前ゲストの千葉真子さんがいつもよりまだ甲高いハイテンションで選手を盛り上げる。いったいどのくらいのギャラもらったのだろう。スタートですぐに折り返しがある。確認しただけで 48~の選手が 3 人いた。キロ 6 分を切っている。体つきや髪型も皆速そうな格好だった。

予定では前半キロ 7 分、後半キロ 6 分 30 秒で行く予定だったが 20km を 2 時間 6 分と明らかに飛ばしすぎて残り 40km はキロ 8 分を超えてしまった。右股関節の痛みが出てきて足が上がらなくなった。練習不足による体重増のせいに違いないと思った。50km 過ぎにビールの置いてある私設エイドが二つあって喉の渇きを潤す程度いただいてしまった。55km でゼッケン 49~のランナーに追いついた。昨年年代別 1 位だったそうだが、今回は前にひとりいるらしい。48~の選手は途中まったく見なかった。

一日中雨だったのでまだ午後 4 時台なのに最後の山道はもうライトアップが必要なくらい暗かった。前後は 100km のランナーばかりでこの人達は 11 時間台の前半でゴールするので、もう追い越すことはなく、追い抜かれるばかりだった。

街中に入り最後の坂に貝塚走ろう会の応援の人たちがいる前を歩いてしまった。ゴールタイムはなんとか 7 時間は切れたが昨年より 20 分以上遅いタイホドムで年代別 6 位、1 位の選手は昨年の私のタイムより 40 分ほど早かった。昨年は本当にラッキーなだけだった。次のチャンスは 3 年後 70 代かなと思った。

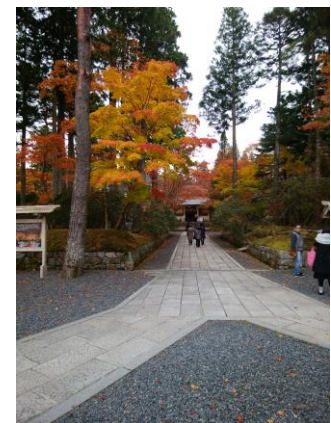
11 月 4 日

町石道・玉川峡トレラン

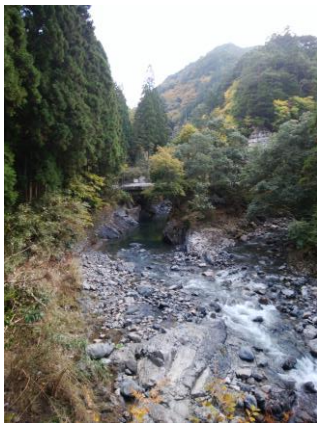
岡田 盛助



当初 10 月 28 日に和田さん、向井さん、私の 3 人で走る予定でしたが、台風 22 号で中止となり改めて 11 月 4 日にしたのですが、二人の都合が付かず結局一人で行く事にしました。このコースでの大会が過去にも行われていて 3 回程走った事がありました。走り始めて 4 年目位の頃で当時は 2 時間前後で走れていましたが、今回は更に高野山の町を抜け裏側の玉川峡に下りる事を予定していた為、何時間掛かるか分から無いので慈尊院を 8 時にスタート出来る様に家を出ました。



道の駅に車を止め予定通りスタートし、途中何人かのハイカーを追い越すが、結構早くに出発したとの事でした。9月30日の登山の時を考えると遅くても11時前位には大門に着くと思っていたのですが、11時半過ぎでした。この日は3連休で紅葉の見頃と重なり高野の町は車と人で一杯でした。又、飲食店前には行列が幾つも出来ていましたが、横を走り抜け裏道へ、ここからは一気に急な下りに掛かるが、少し下った所で持って来た目張り寿司を食べスタート、しかし、大杉谷以来、左膝に違和感があり思い切って走れないので慎重に走りました。



中々距離が進まず、10kmが長く感じると共にこのままだと17時を過ぎてしまう事になると思い少し焦り始めて重くなった足を前、前へと進める。道沿いの川は何時も夏の終わりに兄弟で鮎の網入れに来る川で見覚えのある景色になりようやく道の駅に到着する時間が分かり安堵しました。そして16時半前に無事道の駅に帰って来る事が出来ました。

走行距離48kmで所要時間が何と8時間30分も掛かってしまいました。

11月12日 和歌山ジャズマラソン



川島 巖
私にとって今年最初の大会である和歌山ジャズマラソン。近隣で開催されているのに、

今年が初参加・自分でもびっくらポンです。当日は良い天気であったこともあ

り、スタートからゴールまでの間、様々なバンドのジャズ演奏を楽しみながら、峠越えまで「ゆっくりペース」で走り、その後ペースを少し上げてゴールにたどり着こうと歩みを進めていました。しかし、いざ、峠を越え、海水浴場に入ると足が全く前にでず失速。ゴールのマリーナシティではヘコヘコ状態。記録も、春の「桃源郷マラソン」に比べ約10分も伸び、走るたびに遅くなっています。でも、走った後の打ち上げはいつものように格別でした。さあ、これからは龍神、十津川と温泉シリーズが始まります。龍神は芋の子を洗うような入浴状況ですが、「マラソン+温泉=楽しみ」です。でも、もうちょっと走りこみが必要やなあと反省中(涙)

BEFORE



AFTER



11月23日 福知山マラソン

岡田 盛助

昨年は足の裏の故障の為、応援で参加しましたが、今年は何とか走る事が出来

1年半振りのフルでした。最近の練習タイムと先日の和歌山バイのタイムから考えると4時間40分位は掛かるだろうと思いつながりの参加でした。一緒に参加した栗栖氏、向井氏、芝本さんには、申し訳ないが、ゴール後1時間程待つ貰う事になるだろうと思いました。

スタート直後は天気も良くそれ程寒くもなくコンディションとしては良い方でしたが、10km過ぎた辺りから曇り始め風も出て寒く感じる程になり20km手前では曇りが降り出し、一段と寒くなりました。その時前方に綺麗な虹が掛かっていました。

そして25km辺りで折り返して来る芝本さん栗栖さん、向井さんを見掛けましたが、この時既に20分近く遅れていました。3人は殆ど差はなく順調そうな走りに対し、此方は益々足が動かなくなるばかりで何時歩き出すか分からない状況になっていましたが、この頃には天気も回復方向になり寒さも感じなくなった事もあり何とか歩く事無く無事ゴールする事が出来ました。スタートして2km辺りからE、F、Gのゼッケンに次々と追い越された事で練習不足を強く感じました。もう少し走れる様に頑張りたいと思います。結果は4時間31分58秒でした。

11月23日(祝) 「福知山マラソン！」

栗栖 貞行

わが泉南走ろう会から岡田会長、向井さん、芝本さん、栗栖の四名参加。岡田会長の車で6時前新家出発。雨も上がり舞鶴自動車道では雲海が見られ綺麗だった。

8時半頃会場に着く。いつもの体育館前うどん店裏の木の下にシートを敷き荷物を置く。スタートまでは防寒対策は要らない位暖かったがスタートして40~50分走ったごろ頃天気悪くなり雨が降り出した。気温も下がり雨用ビニールをスタート時捨てたことを悔やんだ。

それから雨は降ったり止んだり走りにくかった。道路に出来た水たまりを気にしながら走ったが靴に水が入り右足に

豆が出来た。でもゴールするまでは我慢した。

何とか私のスローガンである「立ち止まることなく、歩くことなく完走」が出来てほっとしている。

またマラソンで疲れた上、帰りは渋滞に巻き込まれての運転の岡田会長には大変お世話になりありがとうございました。

▽立ち読み

2017/11/16 08:45CYCLEO



北田雄夫、日本人初の世界7大陸アドベンチャーマラソン走破達成



近畿大学 AC (アスリートクラブ) の北田雄夫がアドベンチャーマラソン

「Ultra Africa Race」で3位入賞し、日本人初の世界7大陸アドベンチャーマラソン走破を達成した。

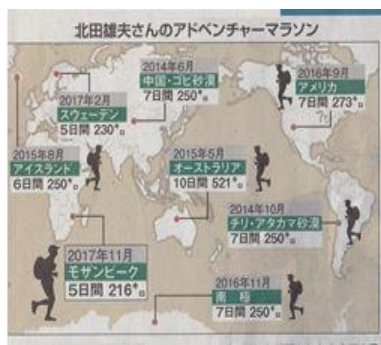
Ultra Africa Race は、モザンビークにて11月5日(日)~9日(金)の5日間にわたり開催された。これまでに6大陸の大会を完走してきた北田は、日本人として初めて216kmを走るUltra Africa Raceに挑戦し、26時間08分45秒のタイムで完走。世界7大陸アドベン

チャーマラソン走破を達成した。

北田は、「毎回、肉体も精神もボロボロになりました。でもゴールした後は、その苦しさを超える大きな喜びがありました。他の道では決して出会うことのない、世界の絶景、世界のランナーとの出会いもありました。この4年間チャレンジをしてきて、本当に良かったです」とコメントしている。

【アドベンチャーマラソン】

地球の果てを走る世界で最も過酷なマラソン。食料、衣料、寝袋、サバイバル道具など、レース中に必要となる水以外のすべてを背負いながら200km以上走る。



▽近況

| 芝本

福知山マラソン走ってきました。前日の雨もあがり、晴れ間なのぞいたスタートでしたが途中で雨が降ったり、やんだり、突風が吹いたり、水たまりに足を突っ込んでシューズが濡れたりして散々でした。ラストの坂は、向井さんと並行となりなんとか、がんばることができました。ありがとうございました。目標タイムを

達成できて、まあ満足の大会でした。

| 堀池

先日、足指をコンクリートの段差で強打して腫れあがり病院で診察の結果、骨に異常なしでホットしました。これで10日程走れなかったのが体重が微妙に増えた感があります。休養はタップリしたので菜の花マラソンに向けトレーニングに励みたいと思います。

| 西

この頃思います。若い頃から走ってきて、何のために走っているのか? 記録更新が望め無い今、体型維持か、ビールが美味しく飲めるようか、また走った後のすがすがしさを感じる為か? 私にはどれも該当するかも。

ただ言えるのは、走るのは歯を磨くのと一緒に私自身の習慣になっているのでしよう。

▽雨山通信



上のグラフは「泉南走ろう会」ホームページの月ごとのアクセス件数です。このところ5カ月連続でアクセス数が1000を下回っています。私のホームページと合わせて広告収入は月間200円くらいしかありません。

ブログ生活は夢のまた夢(´;ω;`) (今仁)

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	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
増本 鹿吉	387.0	350.0	414.0	458.0	490.0	441.0	513.0	524.0	499.0	391.0	326.0		435.7
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0	420.0	433.0	470.0	415.0	358.0	425.1		428.6
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1	152.1	154.8	120.0	204.0	261.9	251.3		186.9
栗栖 真行	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0	171.0	180.0	164.0	149.0	202.0	238.0		186.1
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0	213.0	179.0	45.0	233.0	275.0	183.0	212.0	310.0		162.5
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0	130.0	130.0	150.0	130.0	130.0	120.0		148.8
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0	120.0	116.0	170.0	128.0	118.0	101.0		126.3
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0	54.0	154.0	130.0	141.0	24.0	134.0		105.4
太田 貴庸	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0	25.0	53.0	52.0	86.0	64.0	153.0		77.2
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0	50.0	65.0	60.0	40.0	50.0	45.0		45.5