

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

▽例会予定

5 月 13 日 (日) 9:00 別所バス停
 5 月 27 日 (日) 9:00 別所バス停
 6 月 10 日 (日) 9:00 別所バス停
 6 月 24 日 (日) 9:00 別所バス停

▽臨時練習会のお知らせ

高野山町石道トレイルが以下の通り開催
 されます。
 参加希望者は (運転者) に連絡してくだ
 さい。
 今年は恒例の雲山峰トレイルははありま
 せん。

■ 町石道トレイルラン

5 月 5 日 (土・祝)
 九度山道の駅付近～奥の院～九度山
 (ワーブ可能)
 集合：
 泉南号 (岡田) 定員：5 人まで
 7:00 仁屋
 岡田、奥中、芝本、
 熊取号 (今仁) 定員：5 人まで
 6:40 jijibaba
 6:50 日根野駅
 7:00 つろぎ
 東、今仁、向井、和田

軽食持参、詳細は LINE または
 メールにて

▽例会日誌

4 月 22 日 (日)
 参加者 : 10 名
 栗野原、今仁、岡田、
 栗栖、芝本、田中、西、
 堀池、増本、和田
 メニュー : 青少年の森～新滝の池～
 兎田～新家駅～種河神社
 (約 16 km)
 メモ : 余呉湖に参加した人はやや
 お疲れ気味。怪我から復帰した
 増本さんが久しぶりに参加、終
 始先頭を走り好調だったが、藤
 を見に行くということで反省会
 には出ず。

▽大会結果

4 月 8 日 (日)
 第 13 回紀の川市桃源郷マラソン
 ハーフ :
 向井 1:44:00 25/184
 和田 1:56:21 64/184
 岡田 1:59:40 74/184
 芝本 1:59:58 12/ 47
 今仁 2:11:32 113/184
 川島 2:25:43 154/184
 西田 DNS

4 月 14 日 (土)
 第 13 回天女の羽衣伝説ウルトラマラソ
 ン
 全員完走！！
 71km :
 芝本 7:16
 東 8:42
 岡田 8:58
 和田 9:43
 奥中 9:50



和田さん、抽選でデジカメが当たる！！
 おめでとうございます。

4 月 22 日 (日)
 交野マラソン
 10km :
 奥中 (伴走)

▽大会予定

5 月 20 日 (日)
 弘法大師の道トレイル Dtok
 43.2km : 奥中
 5 月 20 日 (日)
 第 23 回鯖街道ウルトラマラソン
 77km : 今仁、岡田、向井、和田
 5 月 27 日 (日)
 2018 えびす・だいこく 100km マラソン

100km : 今仁 (5 人リレー)
 6 月 3 日 (日)
 第 25 回奥武蔵ウルトラマラソン
 伴走 : 奥中

6 月 10 日 (日)
 第 2 回高野山・龍神温泉ウルトラマラソ
 ン 2018
 100km : 東

6 月 10 日 (日)
 天王山からポンポン山を越えて落ち延び
 てみるトレイル
 約 22 km : 今仁

8 月 26 日 (日)
 北海道マラソン 2018
 マラソングランドチャンピオンシップシ
 リーズ 2018-2019
 ～東京オリンピック日本代表選手選考競
 技会～
 フル : 東

11 月 18 日 (日)
 第 8 回神戸マラソン
 エントリー：～5 月 14 日 (月) 17:00
 抽選

11 月 25 日 (日)
 第 8 回大阪マラソン
 エントリー：～5 月 11 日 (金) 17:00
 抽選

10 月中旬
 四万十川ウルトラマラソン
 エントリー：5 月中旬～
 抽選

11 月 23 日 (金)
 福知山マラソン
 エントリー：5 月中旬～
 先着順

12 月 2 日 (日)
 NAHA マラソン
 エントリー：6 月初旬～
 先着順

12 月 2 日 (日)

奈良マラソン

エントリー：6 月中旬～

抽選

1 月 13 日 (日)

いぶすき菜の花マラソン

エントリー：10 月 1 日～

先着順

▽完走記

4 月 8 日

桃源郷マラソン

川島 巖



今年は、昨年と違い「春」が早かったの
で、趣がない寂しいコース景色となりま
した。

さて、桃源郷マラソンですが、このコー
スは過酷です。いつも、前半 10^{km}ま
でのアップダウンで疲れ切り、後半はグ
タグタになっているので、今年は、前
半抑え気味に入ったのですが、いつも
以上に後半に疲れが出て、ハーフのワ
ーストタイムとなってしまいました。や
っぱり、毎日のランニングで「歳」だ
からとか「健康のため」とか自分に
言い訳しながら走っていることが、
この結果に繋がったと思います。でも、
「走れる」ことだけに満足できる自分
がいても良いのではと考えるこの頃
です。

桃源郷マラソン

岡田 盛助

昨年からランコースが変わったが、今
年初めてのコースで前半はアップダ
ウンの繰り返しが続き、折り返した所
で半分は過ぎただろうと思っていたの
に、しばらく走った所で 10km の表示
があり唖然となる。気分的には残り
5km 程とって

いたからである。前半で力を出し切った
感があるだけに急に疲れが出てスピー
ドダウンしてしまった。折り返しで前
を走るのは向井氏、芝本さんを確認し、
後を追うも残り 6km 時点で何とか 100m
程に迫るも中々追いつけず逆に離され
てしまう。ゴール 1km 手前で何とか芝
本さんに追いつき追い越す事が出来 2
時間を切ってゴールする事が出来た。
しかし、その後着替えに行くと言った
はずが前にはいなかった和田さんが既
にゴールし、着替えていたのではな
いのかと思ってしまうが、スタートし
た時もその後も和田さんは全く見掛
けていなかったのが驚いた。例会でも
良く走れているのは見ていたが、まさ
か前を走られているとは全く思ってい
なかった。やはり練習は嘘をつかない。
完敗である。



桃源郷マラソン&花見コレクション



4 月 14 日

天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

岡田 盛助

2 時半に起床し、芝本さん、和田さん、東さんに乗せ 3 時 50 分頃熊取を出て、スタート会場に着いたのが 6 時過ぎでした。見慣れたメンバーが既にスタート付近に集まり始めていました。直ぐに準備し、スタート場所へ。ここで奥中さんグループと出会いました。



天気予報では午後には雨が降り出すとの事であったが、何とかレースが終わるまで降らないことを願いました。今年は昨年程は寒くも無く新しく新調した半袖のユニフォームを着て走る事にし、これが走っている時にも案外と目立った様で何回か声を掛けられた様です。

今年の余呉湖は、言うまでも無く桜は終わっていましたが、時々風で散る桜の花びらが雪が舞っている様に感じさせる景色の中を走り、感動的でした。しかし走る方は、全く駄目で 6 周目で芝本さんに抜かれ、8 周目では腰が痛くなり歩いていると東さんにも抜かれてしまいました。最後の 2 周は、ビールを飲み何とか復活して走りきる事が出来ましたが、これでは 5 月の鯖街道が、マジマズイ事に成りそうです。

今年もレース後の懇親会の抽選で和田さんが、デジタルカメラを、芝本さんは、

お米を、東さんはレジャークッションを、岡田は生椎茸を奥中さんは？、何だっけ？。を頂きました。又、心配された雨もレースが終わってから降り出しラッキーな一日でした。



おなじみの悪代官様と

☆余呉湖完走記

東 かおり

去年に続き、桜の満開には当たりませんが、暑くもなく、むしろ寒いくらいで走るにはちょうど良かったです。後半は風が強くなって来たのですが、桜吹雪がとてもきれいで、とても優雅な気分で走れました。

今年はお腹の調子が悪くて、エイドを堪能することができなかったのが心残りでしたが、アフターも楽しく、芝本さんと奥中さんと同じ部屋で寝起きをして、親睦が深まることができて、大満足の遠征でした。

余呉湖コレクション



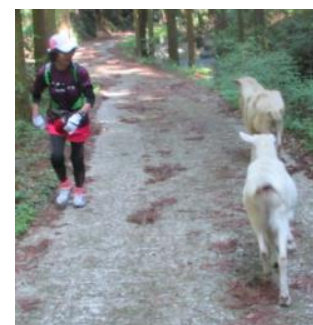
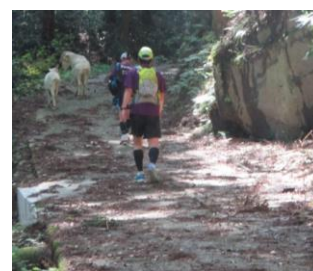
4 月 29 日

泉葛城山山開きラン

今仁 正義

「ほの字の里」に集合したのは岡田さん、芝本さん、和田さんと私の 4 人だけでちょっと寂しかった。

予定より早く 8 時半ごろ駐車場をスタートした。当初予定は塔之原からだったが、蕎原からに変更。ここは下りしか走ったことがない。キャンプ場からレストランを通過して、湧き水の先で粉河ハイランドパーク方面と葛城山頂への分岐となる。山頂コースで行くことになった。ここからは急な登り坂となる。最近、好調な岡田さんと和田さんにすぐに離されてしまった。鯖街道にエントリーしているので、ここは付いて行かないとといけないのだが。前に行く二人が白い大きな 2 頭の野犬の横をそっとすり抜けるように見えたので、とりあえず道端の木の棒を拾っておいた。

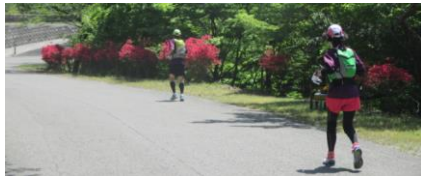


近づくとそれは野犬ではなく、野羊だったので、棒は道端に捨てた。人を恐れず、どこまでも一緒についてくる。そしてなにももらえないと思ったのか、また下の方に戻って行った。



急坂を登ったので思ったより早く頂上に着いた。お払いの準備をしていた神主さんと巫女さんの横をすり抜けて山頂の広場についたのがちょうど 10 時だった。5km ちょっとならで 700m 近く登ったことになる。

目的の餅巻きまで 2 時間もあるので粉河ハイランドパークまで往復 6km を走ることにした。ハイランドパークあたりはサツキだらうか真っ赤な花が満開だった。



岡田さんはバイクの人たちと情報交換していた。電動のマウンテンバイクの人もいた。

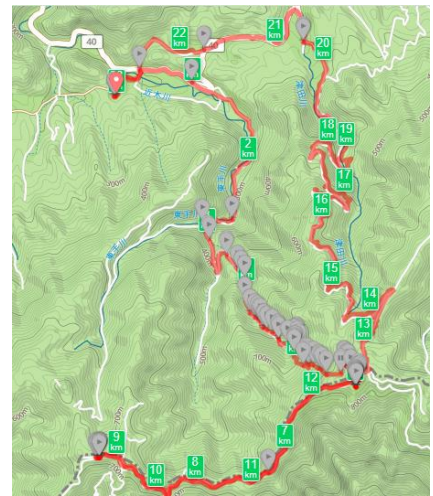
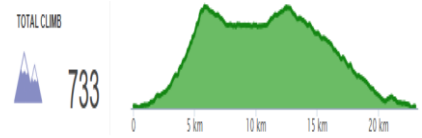


山頂に戻って餅巻きが始まるのを待った。前の方の絶好の場所はすでに大勢の

人がレジャシートを敷いて待ち構えている。時間になって餅巻きが始まった。最初はまったく餅が飛んでこず、以前水間寺で 3 千個まかれた餅を一つも取れなかったときのことが頭の中をよぎった。それでも直接キャッチで最初の餅を取ってから次第に好調になった。平たい大きな餅が飛んできて 3 人で取り合いになったが、餅の中央をじっと抑えていたら他の二人はあきらめた。



新緑を眺めながらのランは気持ち良く、走った後の温泉はいつもながら、最高だった。鯖街道に向けて良い 1 日だった。



▽近況

■東

とくしまマラソンが終わってからは、6 月 10 日のウルトラに向けて練習を始めていますが、週一ランからの脱却がなかなか出来ず、、、ゴールデンウィークからは流石に週一ランから脱却しないと、と思っています。

■栗栖

こんにちは。只今帰省中です。草刈り、剪定、母親の世話、炊事など忙しい毎日です。次回の例会は参加予定です。

▽雨山通信

4 月から熊取町の臨時職員として埋蔵文化財発掘調査補助員として働いています。1 日 6 時間、週 3 日勤務です。かつて働いていた民間の空調設備会社と役所の「しきたり」のギャップに戸惑っています。現役の頃は学生の面接をしたり、パソコンの指導をやっていたのが、この歳になって、逆に面接を受け、パソコンの実技テストをさせられるとは思っていませんでした。

仕事は主に遺跡に指定されている地域に新しく家を作る場合や大規模住宅開発があるとき、現場に行つて試掘調査する場合の補助とその資料作りです。上司の考古学技師は熊取町の国指定の重要埋蔵文化財である雨山には 70 回以上登ったそうです。

(今仁)

月間走行距離(2018年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	平均
芝本 鈴代	393.0	357.0	423.0	413.4		396.6
岡田 盛助	393.0	750.0	1,173.0	1,586.4		261.0
岡田 年弘	288.0	220.0	229.0	307.0		261.0
和田 年弘	298.0	508.0	737.0	1,044.0		193.0
今仁 正義	208.0	181.0	173.0	210.0		193.0
今仁 正義	208.0	389.0	562.0	772.0		184.0
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1		184.0
今仁 正義	185.0	366.8	566.8	735.9		167.5
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0		167.5
増本 鹿吉	379.0	434.0	454.0	670.0		167.5
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0		167.5
栗栖 貞行	180.0	360.0	490.0	670.0		148.8
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0		148.8
栗栖 貞行	209.0	373.0	428.0	595.0		89.3
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0		89.3
堀池 一夫	132.0	167.0	262.0	357.0		65.8
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0		65.8
太田 貴庸	33.0	195.0	221.0	263.0		44.3
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0		44.3
西 和秀	52.0	92.0	132.0	177.0		