

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

夏時間始まります！

7月08日(日) 8:00 別所バス停

7月22日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

6月10日(日)

参加者 : 8名

岡田、川島、栗栖、田中、西、堀池、増本、向井

メニュー : 青少年の森～新滝ノ池～意加美神社～兎田～新家駅～種河神社～別所
(約 16km)

メモ : 例会出席者、岡田さん、西さん、向井さん、増本さん、栗栖さん、堀池さん、田中さん、川島の8名です。いつもの例会コースです。新滝の池は涼しいですが、新家駅周辺は暑かったです



6月24日(日)

参加者 : 9名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西、堀池、和田

メニュー : 青少年の森～新滝ノ池(2周)～意加美神社～兎田～新家駅～種河神社～別所

メモ : 芝本さんは走り足りないようで新滝ノ池を3周していました。大山登山(7月20～21日)、来年のいぶすき菜の花マラソン参加が決まりました。BBQは

日取りは未定ですが、7月か8月に開催することが決まりました。農園では川島さんの大根が豊作で、おすそ分けしてもらいました。



▽大会結果

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 DNF (64km)

6月10日(日)

天王山からポンポン山を越えて落ちのびてみるトレイル

約22km :
今仁 3:39:31

▽大会予定

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

10月21日(日)

四万十川ウルトラマラソン

60km:今仁、増本
(抽選待ち)

10月21日(日)

第35回大町アルプスマラソン

北アルプスのふもとを駆け抜ける!アップダウン多めのタフコース

エントリー締切: 8月19日

11月3日(祝)

第28回ぐんまマラソン

給水23ヵ所の万全サポート! 赤城山を望むフラットコースで記録を狙う
エントリー締切: 8月16日

11月4日(日)

第22回大阪・淀川マラソン

エントリー: ~9月30日
先着順

11月18日(日)

第8回神戸マラソン

フル:
増本、和田

11月25日(日)

第8回大阪マラソン

フル:
東、今仁、太田、岡田、奥中、栗栖、和田

11月25日(日)

第7回富士山マラソン

コースの半分以上から富士山が見える! 湖畔を巡る絶景コース
エントリー締切: 9月30日

11月23日(金・祝)

第28回福知山マラソン

フル:
芝本?、向井

12月2日(日)

第13回湘南国際マラソン

フル:今仁

12月9日(日)

奈良マラソン

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～
今仁、岡田、奥中(2)、芝本、栗栖、西、和田

▽旅行

尾瀬トレッキング 6月6～9日

岡田 盛助



私が 10 代の頃良く雑誌や絵はがき、テレビ等で目にし一度は行ってみたいと憧れていた尾瀬ヶ原、新潟、群馬、福島

そんな尾瀬へのお誘いが 1 月始めトライアスロン仲間(清末氏)からあり迷う事無く即答で OK の返事。その後口熊野マラソンで一緒に参加する事になった栗栖さん

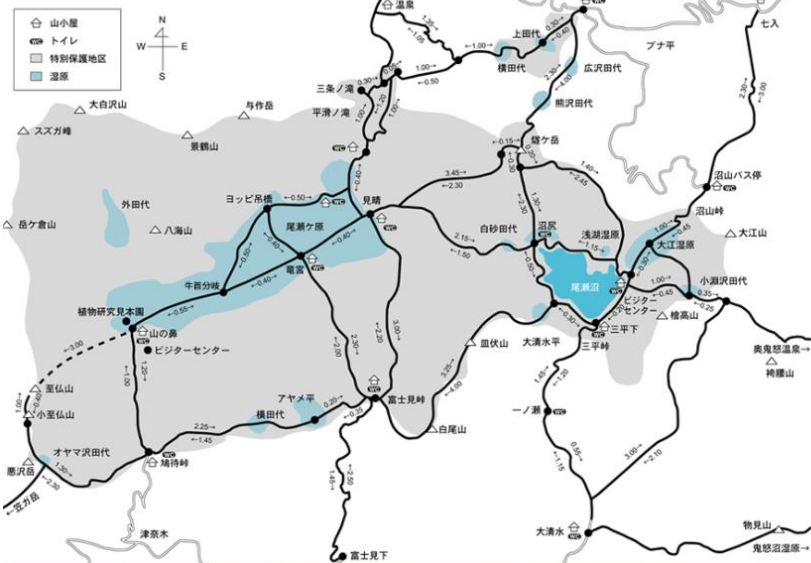
段取りは、全て清末さん任せで出発の 2～3 日前にメールが入り関空 17 時の待ち合わせ。時期が時期だけに天気心配で慌ててカップも購入する。移動当日も朝から雨で成田に着いてから尾瀬に向かう



1 時間程はバス道を登りその後本格的な登山道へと入った。昨年の大杉谷を思えば大した事はなく最初の尾瀬への入口、三平峠に到着、後は整備された木道を少し下って尾瀬沼に出た。尾瀬沼には晴れあがった青い空と残雪の燧ヶ岳が、綺麗に写っていて天気恵まれた事に感謝する。今年例年よりも暖かく水芭蕉の最

尾瀬ハイカムツブ

区間標準参考タイムは時間分(例:●0.40→●は、0時間30分・2h=前後)



盛期は過ぎていたが、所々には白い花が咲いていた。♪夏が来れば思い出す遙かな尾瀬・・・♪「夏の思い出」を口ずさみながら新緑に包まれてカッコウの鳴き声を聞きながら尾瀬沼の木道を周回し、尾瀬ヶ原へと 1 時間程掛けて降りる。



突如目の前に広がる湿原、細く長く続く

木道、白樺と新緑、鳥の鳴き声、残雪の燧ヶ岳、至仏山、快晴の空に感動しながら木道を進み東電小屋に 12 時過ぎに着きチェックイン。早過ぎる為荷物を小屋に預け少し下った 4.6 km 所にある三条ノ滝に出かける。落差 80 m 程あり水量も多く迫力を満喫し山小屋に戻り直ぐにお風呂で疲れを癒やし、夕食後、1 時間程、宿の責任者によるお話と尾瀬の四季を DVD で観て時間を過ごした後床に付く。

翌日も晴天で尾瀬ヶ原の木道上を歩きながら尾瀬ならではの花をゆっくりと鑑賞しながらバスの待合場所である鳩待峠に向かう。この間は高低差も 200m 弱で気軽に尾瀬に来れる様で途中の山の鼻ビジ

ターセンターでは、多くのお年寄りや女性の方が訪れていて大変な賑わいだった。

鳩待峠で 3 時間程待ちバスで東京に戻り翌日はハトバスで東京観光をした。昔から行きたかった所の一つである尾瀬に行くことが出来た。次は、小笠原、黒部アルペンルート、屋久島ですが何方か行かれる様であればお声掛けを！

▽完走記

6 月 10 日

天王山からボンボン山を落ち延びてみるトレイルラン

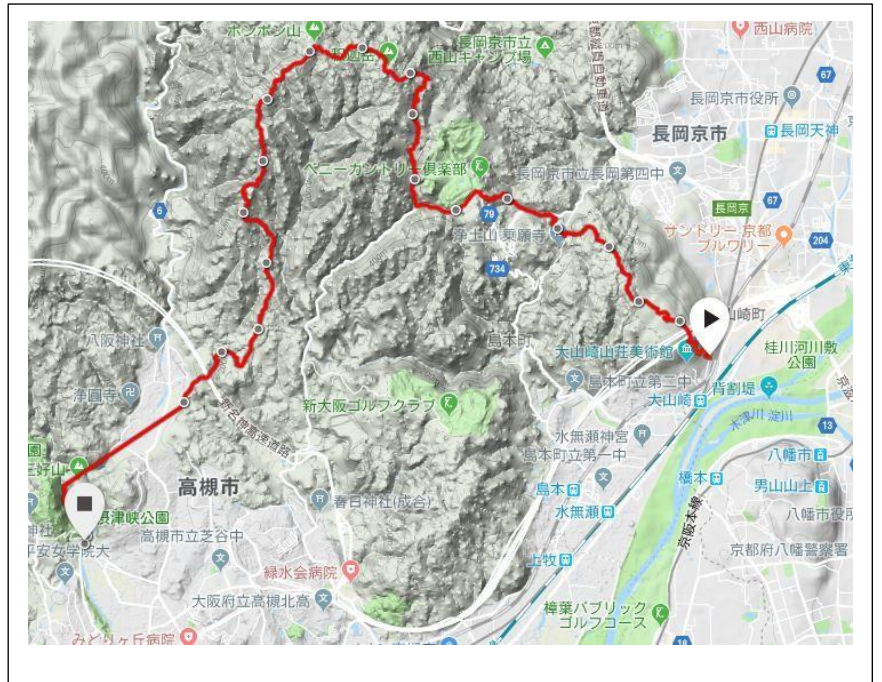
今仁 正義



忍者シリーズや歴史街道シリーズの大会を主催していた井上ワールドがなくなってさびしい思いをしていたところに、同じような大会があったので、さっそく申し込んだ。秀吉に追われた光秀の気持ちになって、天王山からボンボン山に落ち延びてみるというコンセプトの大会である。参加費 4,300 円と安くしかもゴールの温泉入浴券付きである。



説明会で主宰者のジョークにも笑っていたランスカの美人 Y O U もいた。階段道は大丈夫だろうか？天王山の手前でずっと先を走っていた。



天王山は 200m ちょっとの低い山だがずっと歩いた。天王山頂上。道を間違っ て引き返してきたグループもいた。このあと後ろにはランナーはもうほとんどい なかった。釈迦岳に向かう途中、雨がはげ しくなって、リュックからレインコート を取り出して着たがすぐにやんだ。

釈迦岳からボンボン山までは尾根沿いの 一本道のはずだが、前を行く女性ランナ ーが立ち止まった。目印のピンクのテー プがないと言う。確かに後ろから誰も来 ないので不安になったのでスマホを取り 出して確認した。間違いないことがわか かって進むとすぐにボンボン山の案内表示 があった。後ろから来たランナーも立ち 止まったが、ハイキングの人に確認して 前に進んだ。



ボンボン山からはおおむね下り坂である。今回は雨模様のため一部コースが変わっ

たが分岐も少なく迷うはずがないのだが、 前後にほとんどランナーがいないので不 安だった。

撰津峡への入り口があまりにも狭かった ので一度引き返してしまった。



撰津峡は私の女房の故郷大分県の耶馬溪 にちなんで撰津耶馬溪ともいわれている。 ここまでくればゴールはすぐ。



▽近況

■栗栖

日に日に暑くなってきた。
梅雨明けも早そうで暑くてながい夏になりそうです。
今まで午前中に走っていたが早朝でなければ暑くて走るのが大変になってきた。
早朝走りは苦手なので夕方走りかなあ？
何か良い方法は無いものかといつもこの時期になると考えてしまう。
せっかく大阪マラソンに当選したのでせめて今の筋力を維持して秋のシーズンを迎えたいと思うのだが・・・。

■堀池

セミの声もはっきりしてきました。
7, 8月のランニングは水分補給なしでは危険です。
特に痛風であれば多めの水分補給が必要（ビールはダメ）。
ビール禁酒もそろそろ我慢の限界にきているこの頃です。

▽雨山通信

最近泉南走ろう会のホームページのアクセスが減っています。新しい記事が作成されないとアクセスが減るのでアップロードをお願いします。将来は紙の会報に代わってリアルタイムで情報の共有ができるのではないかと考えています。



1. アクセス方法

アドレス:

<http://imani.sports.coocan.jp/wp/>

または

「泉南走ろう会」→ 検索
でも出てくると思います。

2. メンバー登録情報

ID:

ローマ字の名字となっています。
例) imani

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	平均
芝本 鈴代	393.0	357.0	423.0	413.4	372.0	408.0	394.4
	393.0	750.0	1,173.0	1,586.4	1,958.4	2,366.4	
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0	307.0	259.0	278.0	263.5
	288.0	508.0	737.0	1,044.0	1,303.0	1,581.0	
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0	425.0	234.3
	379.0	434.0	454.0	670.0	981.0	1,406.0	
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1	263.8	188.0	198.0
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7	1,187.7	
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0	200.0	100.0	161.7
	180.0	360.0	490.0	670.0	870.0	970.0	
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0	141.0	50.0	160.5
	208.0	389.0	562.0	772.0	913.0	963.0	
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0	119.0	197.0	151.8
	209.0	373.0	428.0	595.0	714.0	911.0	
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0	103.0	126.0	97.7
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0	586.0	
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0	112.0	82.0	76.2
	33.0	165.0	221.0	263.0	375.0	457.0	
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0	50.0	45.3
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0	272.0	

管理者:

今仁、西、向井となっています。
Wordpressでホームページの変更やメンバーの更新などができます。

管理者以外:

投稿と閲覧のみ可能となっています。

パスワード:

ホームページ作成時に登録メールアドレスに送られていますが、
忘れた場合は変更できます。

※よく読まれている記事

①ブログ



②会報

③大会結果

ブログはメール感覚で投稿できますので
よろしくお願いします。

3. アクセス状況

(今仁)

