



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

8月12日(日) 8:00 別所バス停
走った後BBQ大会です

8月26日(日) 8:00 別所バス停

訂正とお詫び

会報の先月号で発行日と号数が間違っていました。
申し訳ありませんでした(_)>
今後気を付けます。
備忘用に先月号の訂正版を縮小して同封させていただきました。

今仁

BBQ大会のお知らせ

恒例のBBQ大会を今年も開催することになりましたので奮って参加ください。家族もお誘いのうえ参加ください。

日時:8月12日(日)例会の後
場所:別所バス停前(西さん宅)

買い出しの都合があるので、参加される方は前日までにメールで今仁宛かLINEで表明してください。

別所発新家行きバス
16:53、18:17



▽例会日誌

7月8日(日)

参加者 : 11名
栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、田中、西、堀池、向井、和田
メニュー : 畦野谷～市民の森～六屋の里～ほんみち～新家駅(約12km)
メモ : 雨の予報で、前日の大雨のため市民の森付近は危険なためコース変更



7月22日(日)

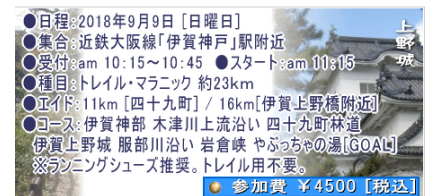
参加者 : 10名
堀池、和田、栗野原、増本、川島、向井、西、芝本、田中、栗栖
メニュー : 新滝の池1～3周して山越えで帰る人、新家駅～種河神社経由で帰る人、最短コースで帰る人色々でした。
メモ : とにかく暑かったがみんな元気に走ってました。(栗栖)

弥山(1895m)・八経ヶ岳登山(1914m)
岡田

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

9月9日(日)



▽大会結果

なし

▽大会予定

8月11日(土)

サービス

- 荷物預かり料は無料
- エイド 2ヶ所
- 「やぶつちの湯」入浴
- 記念品・s参加証あり
- 食事券配布 [特製玉子丼]
- お帰りはJR関西線島ヶ原駅 無料定期送迎バスあり!



10月21日(日)
四万十川ウルトラマラソン
60km:今仁、増本

TOKYO MARATHON 2019 2019年3月3日(日)

開催まであと 29 日 08:25:30 SEIKO Google カスタム検索

大会について 参加する イベント ニュース チャリティ ボランティア メディアの方へ

Ready?

一般エントリー
2018年8月1日(水) 10:00受付開始

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 11 日(日)

第 18 回 和歌浦ベイマラソン with ジャズ (ジャズマラソン)

ハーフ：

今仁、岡田、住吉、堀池、向井

エントリー：受付中

先着 12,000 人

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 23 日(金・祝)

第 28 回福知山マラソン

フル：

芝本？、向井

申込期間：6 月 1 日～8 月 31 日

エントリー7,000 人突破！(7/31 現在)

12 月 2 日(日)

第 13 回湘南国際マラソン

フル：今仁

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、西、和田

▽旅行

7 月 20, 21 日

大山登山

岡田 盛助

6 月の尾瀬トレッキングに続いて 7 月は走ろう会(登山愛好家)で昨年の大杉谷・大台ヶ原登山に続き第 2



回目として大山登山に行ってきました。メンバーは、栗野原氏、堀池氏、今仁氏、栗栖氏、和田氏、岡田の 5 名で今回は和田さんに車を出して頂き 4 時に新家駅を出る予定でしたが、私の寝過ごしで少し遅れて出発し、大山登山口(780m)に到着、直ぐに登り始め(8:50)ました。その時は森林の中で登りも急でなく涼しかったのですが、直ぐに汗が噴き出し益々急な登りに休憩を入れながら登り 6 合目辺りから陰になる大きな木が無くなり日が照ると暑さが一段と厳しく何時の間にかタオルが絞れる程の汗をかいて休憩する場所も下からの涼しい風の通る所を選びながらの登山でした。天気が良く晴れていたのですが、日本海の上昇気流で雲が発生し、残念ながら絶景を観る事は出来ませんでした。やはり早い時間帯に登らないと今の時期は天候が良くても観られない様です。「早起きは三文の得」の諺どおりでした。



頂上(弥山/1709m)に着いたのが 12 時前で山小屋にて昼食、ビール(350mm/600 円)を頂き下山する事に、登りも大変でしたが、降りも膝に来て後半は少し疲れてしまいました。宿は登山口の直ぐそばで結構古めかしく、宿の人からクーラ

ーは無いですと言われた時には、一瞬やばいと思いましたが、夜は涼しく納得しました。酒盛り、夕食と盛り上がり早々に熟睡しました。

翌朝、宿の前から大山の頂が青空と共にくっきりと綺麗に見えました。又、土曜日でもあり早朝から多くの登山者が登って行かれました。

此の後、足立美術館に向かい栗栖、和田、岡田が入館し、美しく手入れされた日本庭園に感動し、横山大観等の日本画を鑑賞しました。後は鳥取経由で帰途に、途中鳥取市近くの吉岡温泉に寄って入浴して帰りました。今回も堀池さんには、日程、宿の手配など準備して頂き有り難う御座いました。今後とも宜しくお願い致します。

大山登山に参加して

栗栖 貞行

7 月 20～21 日、わが走ろう会メンバー 6 名で和田さん車にて早朝出発。大山夏山登山口駐車場に 8 時到着。



当駐車場は標高 780m にあり、大山は標高 1729m なので 950m の登山である。8 時 40 分山頂に向け出発。

しばらくは歩きやすい日陰の登山道だった。しかし上りの傾斜も段々きつくなり、6 合目辺りから日陰もなくなり傾斜もきつくなってきた。



汗でタオルがぼとぼとに…。半端ない暑さだ。頂上に近づくと尾瀬ヶ原の様な坂

の歩道が続き高山植物や花に癒されながら山頂目指した。12 時前、山頂記念碑に到着 (1710m)。

そばの避難小屋にてコンビニのおにぎり で昼食。ビールは売っていた (350 ml 600 円)。



下山は行者谷別れから河原側に下りて川沿いに歩き大神山神社経由で出発地点に 15 時に戻ってきた。



宿は大山館。朝、車を止めた駐車場のそばである。宿に入っすぐ入浴。

そしてビール。やあー美味しいなあ。出来上がったところで夕食。そして二次会は焼酎、ウイスキー

でいつもの様に…。

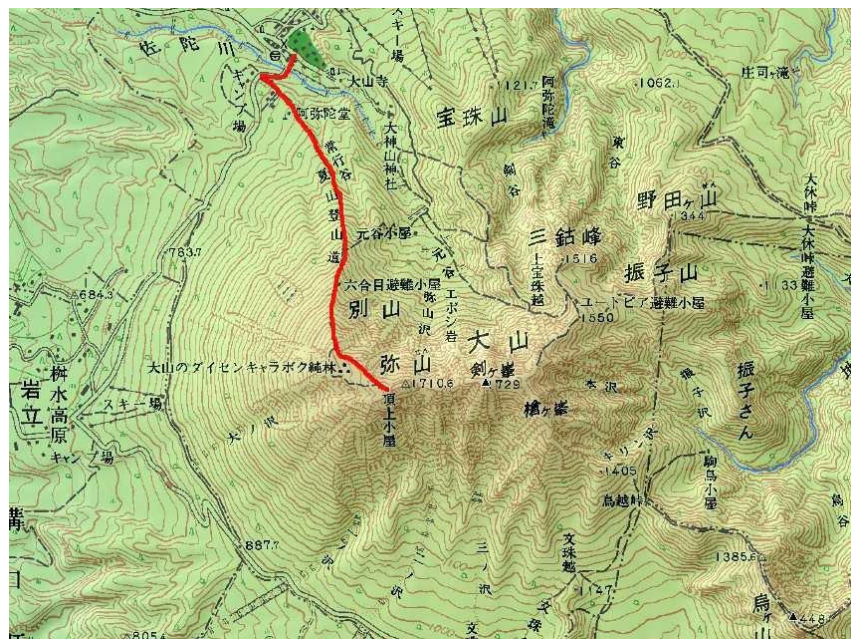
宿は冷房なしで暑さを心配したが以外に涼しく夜は布団着て寝るほどだった。

二日目は 8 時に宿を出発して足立美術館とそのそばの安来節館へ。

昼食は道の駅で。途中、吉岡温泉一乃湯にて入浴。6 時過ぎ無事帰ってきた。

行ってみたいと思っていた大山に向けて良かったと思う。山のベテランの栗野原さん、

堀池さんに引っ張ってもらい、和田さんには運転で、お世話になりました。



月間走行距離(2018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
芝本 鈴代	393.0	357.0	423.0	413.4	372.0	408.0	450.0						402
	393.0	750.0	1,173.0	1,586.4	1,958.4	2,366.4	2,816.4						
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0	425.0	421.0						261
	379.0	434.0	454.0	670.0	981.0	1,406.0	1,827.0						
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0	307.0	259.0	278.0	220.0						257
	288.0	508.0	737.0	1,044.0	1,303.0	1,581.0	1,801.0						
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1	263.8	188.0	135.6						189
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7	1,187.7	1,323.3						
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0	141.0	50.0	80.0						149
	208.0	389.0	562.0	772.0	913.0	963.0	1,043.0						
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0	200.0	100.0	100.0						152
	180.0	360.0	490.0	670.0	870.0	970.0	1,070.0						
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0	119.0	197.0	133.0						149
	209.0	373.0	428.0	595.0	714.0	911.0	1,044.0						
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0	103.0	126.0	58.0						92
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0	586.0	644.0						
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0	112.0	82.0	43.0						71
	33.0	165.0	221.0	263.0	375.0	457.0	500.0						
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0	50.0	40.0						44
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0	272.0	312.0						

▽近況

■堀池

ようやく雨のおかげで気温が下がってホッとしています。

猛暑のため練習は出来ませんでした。

■川島

今年の7月中旬からの暑さは異常ともいえます。朝の9時前には30℃を突破するため、山の日影を選んで走っても、暑くて1回に10*以上走ることが出来ません。例会でもショートカットが続いており、「このままだと、季節が進んでもハーフマラソンすら走れない」という思いはありますが、「歳だから無理をしてはいけない」との囁きにいつも負けています。新家全体に「ミスト発生装置」を取り付けてくれたら少しは涼しいと思いますが、めっちゃでかい「ミスト発生装置」が必要ですので「所詮無理」やろなあと、思うこの頃です。

■岡田

この夏の異変

7月始めに今までに無い広範囲での長雨で九州、四国、中国、近畿、岐阜等で洪水、土砂崩れ等に寄る甚大な災害が発生し、多くの方が亡くなり、又、多くの方が被災しました。心からお悔やみ申し上げます。又、その後は日本各地で猛暑が続く群馬県熊谷市では41.1度という日本最高記録になりました。そして先週発生した台風12号では、関東方面から九州方面に逆に進むといった今まででは考えら

れない様な現象が起きています。これからまだまだ暑い日が続きますが、体調管理には、充分注意されます様に。

■住吉

ご無沙汰しています、住吉です。猛暑の中、週2回の仕事、週2回のトレーニングジム、週1~2回のテニス、週2回の居酒屋（これは関係ないですね）で自分のペースを保ちながら体力維持しています。

ランニングは、暑すぎるので、もっぱら熊取ひまわりドーム内の室内トラック周回コースです。1周200mで単調ですが冷房が効いており、好きな音楽を聴きながらユックリ約1時間程走っています。走るだけなら無料ですし、65歳以上ならトレーニングジムも200円/1回でお得ですよ。

8/12のバーベキューは徳島帰省のため欠席ですが、代わりに阿波踊りを楽しんできます。

次回レースは、11月の和歌山バイマラソンです。また、その時にお会いしましょう。

■栗栖

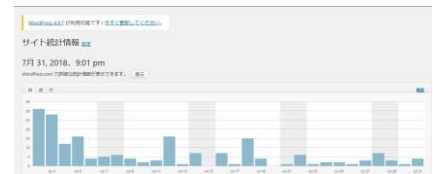
今年は特に暑いのでやっと8月かと思うほど長い長い夏です。

まだまだ暑い日々が続きます。なかなか走る気持ちになれない

今日この頃ですがみなさんは走っていますか？

▽泉南走ろう会ホームページから

アクセス状況



▽雨山通信

日記7月8日(日)

朝ドラ風になると、やってまった。今日から例会はサマータイムで8時集合だった。会報で赤字でサマータイム始まりますと書いていたのに、書いた本人が忘れるとは。ショートカットで追いかけたが雨の影響でいつものコースと違っていたので皆に会えなかった。

九州の田舎の小学校のころ、サマータイムがあったのを思い出した。戦後10年経った頃である。中学生はトレパンで通学していた。米不足の頃で田んぼに一列に並んで落ち穂拾いしたらドラム缶にいっぱいになったことを思い出した。

(今仁)