



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

9月9日(日) 8:00 別所バス停

9月23日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

8月12日(日)

参加者 : 9名

栗野原、今仁、岡田、奥中、
芝本、(田中)、西、堀池、
和田

メニュー：青少年の森`新滝ノ池 (2周)
~意賀美神社~下村橋~別所
(約 11km)

メモ : 走った後BBQなので軽め
の練習だったが、」芝本さん
は走り足りないのか新滝ノ池
をいつもより多めに走って
20km くらい走ったとか。

8月26日(日)

参加者 : 8名

岡田、栗野原、堀池、田中、
奥中、栗栖、西、川島

コース : 青少年の森`新滝ノ池 (2周)
~意賀美神社~下村橋~別所
(約 11km)

メモ : ラン後は、堀池さんが計画
してくれた剣山登山の説明をワ
イワイガヤガヤで聞いてました
(笑)

(川島)

▽大会結果

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 4:29:20

KIX Panoramic Run

万里一空

Welcome to Senshu

The 26th SENSHU INTERNATIONAL MARATHON

第26回 KIX泉州国際マラソン

ランナー募集案内

2019.2.17日 開催

フルマラソン 10:30 浜寺公園スタート

ハーフマラソン 10:30 浜寺公園スタート

りんくうゴール 岸和田城ゴール

5,000名 (フルマラソン)

1,000名 (ハーフマラソン)

募集期間 平成30年9月10日(月)10:00~28日(金)17:00まで

KIX泉州国際マラソンパンフレット発送センター

TEL 03-5768-5430

池田泉州銀行

▽大会予定

9月30日(日)

和歌山城天守閣再建 60周年

和歌山城下町マラソン

10km:今仁、川島

10月21日(日)

四万十川ウルトラマラソン

60km:今仁、増本

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、川島、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

12月1日(土)

シム記念摩耶登山マラソン

10km: 太田

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(3)、芝本、西、和田



2月17日(日)

第26回KIX泉州国際マラソン

エントリー: 9月10日~

フル:

10km:

▽BBQ大会

8月12日の例会の後は、今年も副会長の西さんのお宅でBBQ大会を開催しました。例会メンバーのほかに東さん、小酒さん、太田親子、西さんと小酒さんの友人でキャンプの達人の簾林(かどばやし)さんも加わって計14人が集まりました。東さんは自転車で高級なワインや焼酎3本を背負って来られました。ありがとうございました。



▽大会参加記

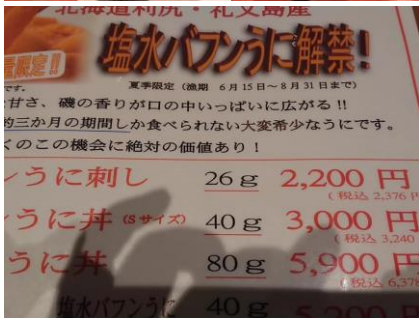
8 月 26 日

北海道マラソン

(東さんの Facebook から引用)

8 月 25 日 22:25

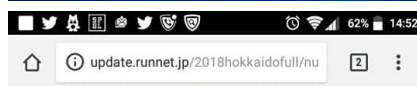
今年も来ました。不安ですが、がんばります！



8 月 26 日 22:01



完走証もらうの忘れたことに今ごろ気づいた(´▽`);



ランナーアップデート

北海道マラソン2018
開催日：2018年08月26日
開催地：北海道札幌市

氏名：東かおり
ナンバー：20764
種目：フルマラソン-一般競技者女子
順位：683位

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
Start	00:02:50		09:02:50
5km	00:33:10	0:30:20	09:33:10
10km	01:02:39	0:29:29	10:02:39
15km	01:33:29	0:30:50	10:33:29
20km	02:04:49	0:31:20	11:04:49
中間	02:12:18		11:12:19
25km	02:36:17	0:31:28	11:36:17
30km	03:10:44	0:34:27	12:10:45
35km	03:44:16	0:33:32	12:44:16
40km	04:15:31	0:31:15	13:15:31
Finish	04:29:20	0:13:49	13:29:21

検索画面に戻る



北海道マラソン開催

1. 9万人が札幌を快走

札幌・大通公園を発着する「北海道マラソン2018」が26日、開かれた。32回目の今年は1万8823人が参加。フルマラソン部門に視覚障害者の部が新設されたほか、北海道150年を記念した小学生対象の「チャレンジ・キッズラン」、「はまなす車いすマラソン」も同時開催され、沿道から市民らが熱い声援を送った。

この日の札幌は青空ものぞく曇天で、午前9時の気温は23.8度。カウントダウンの合図で、駅前通りを埋めたランナーたちが一斉にスタートし、外国人も含む全国から集まった市民ランナーは、おそろいのTシャツやコスプレ姿で、沿道の声援に応えながら、札幌の中心部を駆け抜けた。

「チャレンジ・キッズラン」は、北海道マラソンと同じスタート、ゴールを使った2.195キロのコース。大会までに小学5、6年生の参加者各自が40キロをランニングし、「完走」を目指した。次代を担う子どもたちに走る喜びや達成感を味わってもらおうという試みで、148人が参加したが、折り返し地点に子どもたちを誘導する係員がおらず、全員が予定以上の距離を走るトラブルがあった。中には4~5キロ長く走った子もいたという。

朝日新聞・北海道

2018年8月27日03時00分

▽近況

■川島

酷暑であった7月・8月、盆過ぎあたりに少しは和らいだと思ったらまた酷暑復活！ランニング距離が伸びないのを「暑さ」を理由にしていたのですが、これからはそんな言い訳はできなくなるシーズンです。9月に入れば、1回あたりのランニングの距離を伸ばしていかなければと考えていますが、考えに体がついていけるのかどうか自信がありません。気合の問題ですが…その気合がだんだん少なくなってきているこの頃です。

■貞行

「ひとりごと」

暑くてながい今年の夏。

大阪は特に暑いと言われるけどお盆に帰省した島根県も5日間温泉暮らしをした長野県の白馬村も暑かった。

今年の夏は日本中どこへ行っても暑かったみたいだ。

家にいて外の強い日差しを見ると走る気になれない日々が続いた。

まあ、夏バテせずに秋を迎えられたら良し！と勝手に思う。

この間の例会でも全然走れなかった。

それは暑かったから？最近あまり走ってないから？それとも年だから？

やっぱりそれら全部やなあ。今の自分はすぐ納得だ。

大阪マラソン走れるかなあ。少し心配だ。

9月中旬、少しは涼しくなるだろうから2ヶ月頑張って走れば何とかなるかも。

■堀池

暑かった8月も今日で終わります。もう？ようやく？人それぞれ感じかたが違うと思いますが私はもう終わりかと感じます。年齢を重ねると時間は早く過ぎていきます。やりたい事、楽しみたい事は出来る範囲で早く実行したいですね。

夏恒例の高校野球は大阪桐蔭の優勝で終わりました。たまたま近畿3校が残ったベスト8の日に朝始発で甲子園に行きました。土曜日もある長蛇の列で最後尾を探すほどでした。予想していたがこれ程とは思わなかった。

内野席は諦め外野席に並びましたが4時間かかりやっと入場できました。しかし暑さにはまいりました。

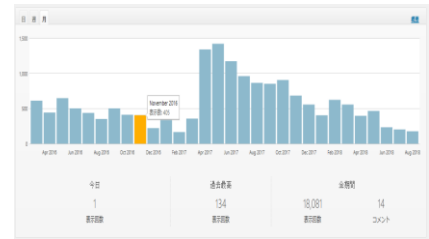
来年は土日の試合は敬遠して日陰のある内野席にしようと思います。

まだまだこれから暑い日が続きます。自分の体と相談しながら無理せず

来る大会のため練習に励みましょう。

▽泉南走ろう会ホームページから

アクセス状況 (2018年8月)



このところアクセスが連続で右肩下がりとなっています。記事の投稿をよろしくお願ひします。メールアドレスを登録されている方は名字のローマ字読みでログインできます。パスワードを忘れている場合は変更もできます。メールアドレスを登録されていない方で投稿希望の方は今仁までメールをください。

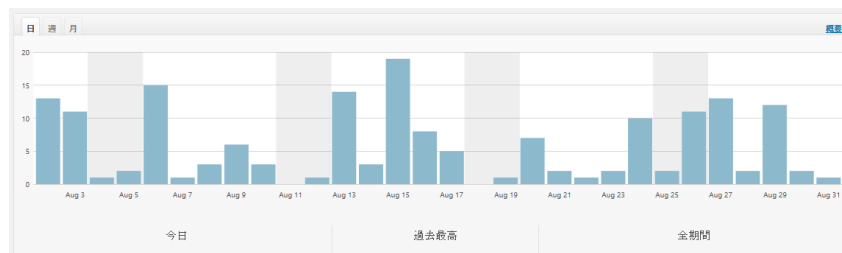
アクセス方法

「南走ろう会」→検索

▽雨山通信

4月から熊取町の埋蔵文化財発掘調査補助員として働き始めてから5か月がたちました。今日(8月31日)は2か所で発掘がありましたが残念ながらお宝は発見できず。熊取町の場合は1mくらい掘れば室町時代の地層が出てくるそうです。いつか大発見がある日は来るのでしょうか？

(今仁)



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	272.0					386.0
	393.0	750.0	1,173.0	1,586.4	1,958.4	2,366.4	2,816.4	3,088.4					
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0	307.0	259.0	278.0	220.0	195.0					249.0
	288.0	508.0	737.0	1,044.0	1,303.0	1,581.0	1,801.0	1,896.0					
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0	425.0	421.0	137.0					245.0
	379.0	434.0	454.0	670.0	981.0	1,406.0	1,827.0	1,964.0					
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1	263.8	188.0	135.6	84.8					176.0
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7	1,187.7	1,323.3	1,408.1					
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0	200.0	100.0	100.0	100.0					146.0
	180.0	360.0	490.0	670.0	870.0	970.0	1,070.0	1,170.0					
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0	141.0	50.0	80.0	119.0					145.0
	208.0	389.0	562.0	772.0	913.0	963.0	1,043.0	1,162.0					
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0	119.0	197.0	133.0	82.0					140.0
	209.0	373.0	428.0	595.0	714.0	911.0	1,044.0	1,126.0					
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0	103.0	126.0	58.0	122.0					95.0
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0	586.0	644.0	766.0					
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0	112.0	82.0	43.0	60.0					70.0
	33.0	165.0	221.0	263.0	375.0	457.0	500.0	560.0					
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0	50.0	40.0	40.0					44.0
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0	272.0	312.0	352.0					