



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

注) 11 月は大会と重なるため、変更になっています

11 月 10 日 (土) 9:00 別所バス停

11 月 24 日 (土) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

10 月 14 日 (日)

参加者 : 8 名

栗野原、今仁、太田、岡田、川島、栗栖、芝本、堀池

メニュー : 青少年の森～新滝ノ池～兎田～新家駅～種河神社

メモ : 前回に続いて神戸から太田さんが参加。途中りんくうアウトレットに行くとのことで新家駅でお別れ。朝夕はだいぶ涼しくなったが昼間はまだまだ暑かった。走った後は剣山登山や参加予定大会について情報交換。



新滝ノ池



アケビ

10 月 28 日 (日)

参加者 : 10 名

栗野原、今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、堀池、増本、和田

メニュー : 青少年の森～新滝ノ池～兎田～新家駅～種河神社 (約 15km)

忘年会&例会日

12 月 2 日 (日) を例会日とし、その後泉南走ろう会の忘年会を行う事とします。

忘年会までは、少し時間がありますので可能な範囲で都合を付けられる参加される事をお待ちしています。

場 所 : 焼き肉屋「仁屋」

日 時 : 12 時 30 分より

料 理 : しゃぶしゃぶ&飲み放題

会 費 : 4,500 円程

メモ : 四万十川ウルトラマラソンを走ったばかりの増本さんが好調。先頭争いをしていました。忘年会の予定や大会参加予定について話し合いました。和田さんの友人 2 人が出張無料マッサージに来てくれました。治療を受けた人の話ではなかなか効果があるようです。



連絡先は以下です。

岡本整骨院

泉南市網代 2-14-22

TEL/FAX 072-484-3669



▽大会結果

10 月 21 日 (日)

四万十川ウルトラマラソン

今仁

出場種目	60 Km 男子 65~69 歳
距離	60 km
タイム (グロス)	6:40:14
タイム (ネット)	6:40:06
種目別順位	3/21
総合順位	81/357

増本

出場種目	60 Km 男子 70 歳以上
距離	60 km
タイム (グロス)	7:15:25
タイム (ネット)	7:15:17
種目別順位	5/16
総合順位	117/357

▽大会予定

11 月 04 日 (日)

第 22 回 大阪・淀川市民マラソン

伴走 : 奥中

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、芝本、住吉、堀池、向井

参加される方は、新家駅を

7 時 13 分発

の電車に乗る予定です。

又、レース後和歌山駅近くの何時もの店にて打ち上げを予定

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

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

12月9日(日)

第31回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ：芝本、

10km：川島

1月13日(日)

第38回いぶすき菜の花マラソン

フル：

今仁、岡田、奥中(3)、芝本、西、

和田

1月27日(日)

第43回十津川温泉郷「昴の郷」マラソン大会

エントリー：～12月26日

ハーフ：岡田、芝本、

10km：

2019年2月3日(日)

第24回紀州口熊野マラソン

エントリー：10月上旬～

フル：岡田、

ハーフ：

2月17日(日)

第26回KIX泉州国際マラソン

フル：太田、芝本、

ハーフ：

2月17日(日)

北九州マラソン2019

フル：今仁

3月3日(日)

第39回篠山ABCマラソン

フル：太田

エントリー 11月1日～

先着 10,000人

3月3日(日)

東京マラソン2019

フル：今仁、奥中

3月17日(日)

とくしまマラソン2019

フル：岡田

エントリー：11/7～

先着 14,700人

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：東、岡田、奥中、芝本、和田

エントリー ～2月28日

[宿泊] 120人

[日帰り] 80人

▽登山日記

四国剣山

川島 巖

私にとっては、久しぶりの登山。服などは昔の物を活用したのですが、靴は廃棄していたので、「靴」だけは揃えました。

早朝、新家を出発し、剣山頂上をめざし、登山口からスタートです。途中まで登れるリフトを横目でみながら約2時間の行程です。好天のなか、頂上までは比較的順調に進みました。しかし、ここから次郎笈までが難関です。(剣山頂上からは、次郎笈への吊り尾根が眼下に広がるなど素晴らしい展望です。)

頂上では急に風も強くなり次郎笈への下りで煽られそうになります。また、風は寒さも連れてきました。そんなこんなで次郎笈頂上に着いたときはバテバテとなっていました。帰路は栗野原前会長と私の二人はトラバースルートで下山。このルートの紅葉や風景の素晴らしさは最高でした。

翌日は小便小僧や松尾川温泉(肌がヌルヌルになる温泉)などで楽しく過ごし、最後は徳島ラーメンを満喫して楽しい二日間が終わりました。

最後になりましたが、パーティ参加の皆さんお疲れさまでした。とりわけ曲がりくねった細い道を一人で長時間運転してくれた和田さん、登山を計画してくれた堀池さんには感謝感謝です。ありがとうございました。

剣山登山

岡田 盛助



10月19,20日で四国の剣山に登って来ました。3時に目を覚まし高菜のおにぎりや弁当を作り待ち合わせの新家駅で栗野原氏、堀池氏、栗栖氏、川島氏を乗せ和田氏宅へ、車を乗換え明石、鳴門大橋を渡り徳島道へ、ここで乗換えミスをして高松方面に走ってしまうトラブルもありましたが、予定より少し早く8時半頃に見ノ越登山口(標高1400m)に到着しました。



気温は10℃程で少し肌寒く紅葉も終わり掛けといった感じでした。直ぐに準備し剣山頂上(標高1955m)に向け出発。頂上までは約2時間半の余裕の行程です。山道も前回の大山とは大違いで土道でそれ程急な階段もなく歩き易い事、一番は暑さの違いでした。頂上付近は植物保護の為に木道を歩く事になってそれ以外は笹が一面に繁り少し離れて見える景色は、まるで管理された芝生の様でとても綺麗でした。登山は天候に恵まれる事が一番です。昨年からは始めた登山ですが、これまで5回登るも今の所、全て晴天に恵まれました。これからも続く事を願うばかりです。今回の剣山で初心者、栗栖、和田、岡田で後の方は1度は登られた方でしたが、隣の次郎笈は、誰も登って無いとの事で行く事になり一度降り再び200～300m登る事になります。この間尾根を歩くが強風に吹き飛ばされそうになる事もありましたが、無事到着し、ここで昼食を済ま

早々に準備して頂上を目指す。天気は

せ再び剣山頂を目指します。

途中で栗野原氏、川島氏と別れ下山し、その後合流する事にし、頂上組の4人は頂上へ、頂上からは来たコースと別のルートで合流場所に向かうが、途中険しい方の行者道に行ってしまう中々体験できない様な鎖場の難所を通る事になり時間が掛かってしまい分かれた二人を50分近く待たせる羽目になってしまいました。登山口までは30分程で戻り、今夜の宿「ラ・フォーレつぎ山」へは、車で5分程で着き、早速風呂で汗を流しビールと持参した焼酎で無事登山出来た事を祝いました。その後の夕食でも飲み少し飲み過ぎの感はありましたが、9時頃には就寝しました。翌日は、霧が立ちこめ周辺は全く見えない程、昨日でなくてラッキーと話ながら、今日の予定である祖谷のかずら橋、小便小僧、松尾川温泉に立ち寄りしましたが、一番良かったのは松尾川温泉で全員一致した。途中徳島市内で少し濃い味の徳島ラーメンを頂き16時半頃に帰宅出来ました。

今回も堀池さんには、色々とお世話頂き有り難う御座いました。来年の希望は7月頃の信州地方と思っていますので計画宜しくお願い致します。

「 剣山登山 」 2018. 10. 19～20

栗栖 貞行

10月19日 AM4:00 新家駅に岡田会長、栗野原さん、堀池さん、川島さん、栗栖の5名が会長車にて出発。和田邸にて和田号に乗換え総勢6名にて剣山目指して出発。

明石海峡大橋～美馬 IC～438号線を走り登山口である見ノ越峠駐車場に8時半前到着。すでに1450m上がって来ているので頂上まで500mの標高差である。



快晴で眺望は最高だ。剣山は太郎ぎゅうと呼ばれていて隣の山は次郎ぎゅうと呼ばれている。次郎ぎゅうの頂上まで行き昼食をとる。クマザサの小道をゆっくりと進む。とても気持ち良い。行者ルートも4名チャレンジした。結構きつかった。

15時過ぎ下山して今夜の宿であるラフォーレつぎへ。車で10分弱と近かった。団体さんが宿泊とかで先に入浴をと言う事で急いで入浴。そして何はともあれビールを一杯飲む。美味しい。部屋は6人部屋。夕食は鍋で酒が進む。二次会は部屋で。朝早かった事もあり21時には就寝。翌朝、山の宿なので朝風呂はなし。朝食は7時から。8時半、かずら橋めざして出発。

山間の細いくねくね道を走る。はるかかなたの山の高手にポツンポツンと家が見える。どうしてあそこまで行くのかと不思議に思う。かずら橋は鋼線にかずらが巻いてあり丈夫に作ってあった。観光客でごった返していた。しょんべん小僧の像も見た。そして松尾川温泉で汗を流す。ひなびた温泉で冷泉を沸かした湯だがナトリウムが豊富に含まれているのだろうツルツルして気持ち良かった。昼食は徳島ラーメンを大孫で食べた。みんなスープをあまり飲んでいなかったの少し大阪人にはしょっぱかったようだ。

スムーズに車が走れたので17時前に我が家に帰ることが出来た。和田さんには大変お世話になり有難うございました。

▽大会参加記

10月21日(日)

第24回四万十川ウルトラマラソン

増本 鹿吉



24回ウルトラ四万十に挑戦しました。20日に77才を迎え夜はそこそこ飲みました。21日朝から晴天風無し最高の日和いざ会場へ。9時時に着いて受付に行く所で今仁さんに声掛けられスタート迄一時間位いろんな話アドバイス受けいよいよスタート。

2km地点位迄今仁さんの5m位後ろで走り20km地点で追い抜くつもりでした。でもいくら行っても見つけられず多分追い抜いたものだと思いますながら走り、7分ペースで走るつもりでいました。10kmで4分、20kmで6分、30kmで0、40、50、60kmで+になり、其のなかでもゴールしたら今仁さんを大分待たないといけないな、そう思いながらゴール。7時間16分位。+16分。

とりあえず荷物を取ってと思い、その時今仁さんが着替えて私を待っていていました。悔しかった、まだまだウルトラでは足元にも及びません。でも77才での初ウルトラ私に取って忘れられない大会と成りました。今仁さん有り難うございました。次は勝ちに行きます。私の一生の思い出と成る事と思います。

2018年10月28日

りんくうリレーマラソン2018

向井 幸司

りんくうリレーマラソンに初参加してきました。

りんくうリレーマラソンは、「20km」と「フル」の部があり、りんくう公園特設コース 1 周 2 キロコースをタスキリレーでタイムを競います。

私たちのチームは「アホリート泉州」。会社の少しは走ったことのあるメンバー 6 人構成です。フルの優勝は、2 時間 12 分 22 秒。アホリート泉州は、3 時間 09 分 56 秒。全体 88 チーム中 23 位でした。もう少し頑張ったら「サブスリー」もできたかもしれませんが、チーム目標が 3 時間 30 分だったので十分に満足です。来年出ることがあれば「サブスリー」を目標に頑張りたいと思います。走った後は、りんくうの湯に入って、まるりんくう店で打ち上げ。これがあるからやめられません。

宮川大介・花子さんは率いる「吉本ナショナル Dreams」が出走していたり、羽衣学園高校ダンス部のステージがあったりで、とても楽しい大会でした。

▽四国祖遍路ラン

10 月 17 日～24 日

今仁 正義

今年も四万十川ウルトラマラソンにあわせて四国お遍路ランに行ってきました。当初は 7 人（弘法大師を入れると 8 人？）で始めたのですが、他の人は仕事を持っていてスケジュールを合わせるのが難しく 2 回目以降はひとりで出かけています。今回で 4 回目のお遍路となります。

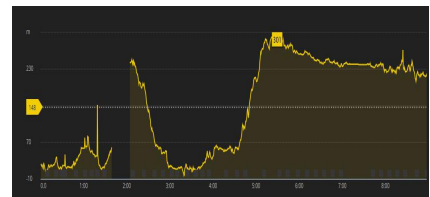
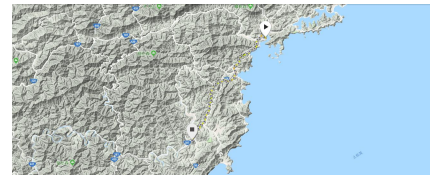
スケジュール

10/17 夜行バスで移動（JR 難波～須崎駅）

- 10/18 須崎駅～37 岩本寺 32km
- 10/19 岩本寺～中村駅 45km
- 10/20 四万十川 UM 受付
- 10/21 四万十川ウルトラマラソン 60km
- 10/22 中村駅～38 金剛福寺～民宿 49km
- 10/23 民宿～39 延光寺～ホテル 58km
- 10/24 (延光寺予備日) 宿毛～松山空港

お遍路第 1 日目 (10 月 18 日)

須崎駅には予定通り到着。すぐに用意して須崎駅を出発した。まず岩本寺とは逆の前の中断ポイントへ向かった。踏切沿いに 1.3km ほど着いた。仲間との暗黙の了解でお遍路ランはスタンプラリーではないので必ず全行程を走ることになっている。道の駅「かわうその里」で会った神奈川の E さんと一緒に歩いた。私より 2 歳年上で、今回で 4 周目。いっきに全札所をまわるそう。計算していなかった焼山峠が思ったより急で体力を消耗してしまった。峠を下ってからお先にと行って先を進んでも休憩しているとすぐに追いつかれること 3 度。最後はあきらめて一緒に岩本寺まで歩いた。



▽近況

■西

11 月 26 日で定年になりますが、中々ゆっくりと出来ません。趣味ざんまいに浸れるのは、だいぶ先になってしまいます。

▽雨山通信

お遍路ラン最終日は民宿～延光寺 51km。最初から厳しい予定でした。納経所は午後 5 時に締まるので、朝 7 時に出発しても 10 時間で走らないといけない。当日は豪雨警報が何回も出て、大粒の雨の中をポンチョを着てほとんど歩きました。

ジョン万次郎の家近くを通りお遍路道の階段を上り住宅街を抜けて大通りに出たところでチェックせずに道標の矢印の方向に 2km ほど進んだところ、太平洋が右手に見えて戻っていることに気づいた。痛いミスコース。

この日の区間は何通りもお遍路道があり、夕暮れ迫って近道をしたら山道で、リュックを軽減するためヘッドライトを家に置いてきたのを後悔。

山道を何とか明るいうちに抜け出しましたが、その後午後 5 時を過ぎてタイムオーバー。日が暮れてお遍路道の道標矢印も見えなくなって、車が横に止まって、ホテルどこ？送っていかうかと 2 回も声をかけられてこの日のリタイアを決断。土佐くろしお鉄道の工業団地前という駅で列車にのり宿毛へ向かいました。

(今仁)

月間走行距離(2018年)

氏名	赤字:修正あり, 緑字:予定距離												平均	
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
芝本 鈴代	393.0	357.0	423.0	413.4	372.0	408.0	450.0	272.0	372.0	403.0				386.3
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0	425.0	421.0	137.0	408.0	415.0				278.7
	379.0	434.0	454.0	670.0	981.0	1,406.0	1,827.0	1,964.0	2,372.0	2,787.0				
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0	307.0	259.0	278.0	220.0	195.0	128.0	312.0				243.6
	288.0	508.0	737.0	1,044.0	1,303.0	1,581.0	1,801.0	1,996.0	2,124.0	2,436.0				
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1	263.8	188.0	135.6	84.8	130.3	426.0				196.4
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7	1,187.7	1,323.3	1,408.1	1,538.4	1,964.4				
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0	119.0	197.0	133.0	82.0	187.0	351.0				166.4
	209.0	373.0	428.0	595.0	714.0	911.0	1,044.0	1,126.0	1,313.0	1,664.0				
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0	141.0	50.0	80.0	119.0	108.0	103.0				137.3
	208.0	389.0	562.0	772.0	913.0	963.0	1,043.0	1,162.0	1,270.0	1,378.0				
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0	200.0	100.0	100.0	100.0	110.0	105.0				138.5
	180.0	360.0	490.0	670.0	870.0	970.0	1,070.0	1,170.0	1,280.0	1,385.0				
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0	103.0	126.0	58.0	122.0	110.0					97.3
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0	586.0	644.0	766.0	876.0					
大田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0	112.0	82.0	43.0	60.0	125.0	87.0				77.2
	33.0	165.0	221.0	283.0	375.0	457.0	500.0	560.0	685.0	772.0				
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0	50.0	40.0	40.0	40.0	40.0				43.2
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0	272.0	312.0	352.0	392.0	432.0				