



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

お知らせ

2月には、例会以外にインターバルの練習会を新滝の池で行います。1周1.6kmを7週の約11kmです。日程は2/11(月)、2/23(土)の15時からです。
希望者は現地集合です

泉州マラソンの打ち上げについて

今年は泉州マラソンへの参加者が少ない様ですが、参加された方の労をねぎらう為に打ち上げを行いたいと思っておりますので都合の付く方は是非参加をお願い致します。参加される方は、前日迄に岡田に連絡をお願い致します。

場 所 日根野の「けんちゃん」
日 時 2月17日(日)
17時30分より

▽例会予定

2月10日(日) 9:00 別所バス停
2月24日(日) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

1月27日(日)

参加者 : 9名
(栗野原)、今仁、岡田、奥中、川島、西、田中、堀池、和田
メニュー : 青少年の森～新滝の池～意賀美神社～新家駅～種河神社(約15km)
メモ : 樫井川の梅が咲き始めました。今年も梅の実が豊作か? 故障明けの堀池さん、和田さんが復活、調子が良かった。



▽大会結果

1月13日(日)

第38回いぶすき菜の花マラソン

フル :

太田 4:26:39 518/ 1841/
(4:21:44)

芝本 4:35:27 18/ 2161/
(4:35:10)

岡田 4:38:32 184/ 2265/
(4:33:35)

和田 5:21:47 184/ 4153/
(5:16:50)

今仁 5:30:22 436/ 4587/
(5:25:30)

奥中 5:48:38 252/ 5470/
(5:43:43)

西 DNF

(参考)

原田 5:42:14 197/ 5123/
(5:37:19)

古田 6:16:59 270/ 6797/
(6:12:04)

1月27日(日)

2019大阪ハーフマラソン

ハーフ :

向井 1:45:50

▽大会予定

2月3日(日)

第24回紀州口熊野マラソン

フル : 岡田、

ハーフ : 川島

2月10日(日)

2019ユニセフカップ神戸パレンティン・ラブラン

フル : 岡田、

ハーフ : 川島

2月17日(日)

第26回KIX泉州国際マラソン

フル : 太田、芝本、向井、

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

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

3月24日(日)

第9回淀川国際ハーフマラソン

10km : 奥中(伴走)

4月7日(日)

第14回 紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ : 東、今仁、岡田、川島、和田

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

5月25日(日)

第8回東尋坊愛のマラニック大会

103km : 岡田

(制限時間 15 時間)

▽完走記

1月13日(日)

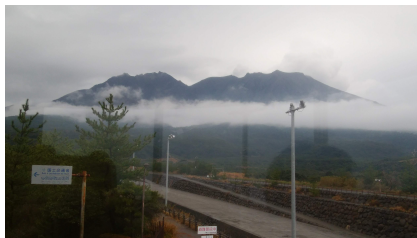
いぶすき菜の花マラソン

岡田 盛助



昨年に続き今年も新年早々に指宿菜の花マラソンに参加、メンバーは昨年とほぼ同じで堀池さん、栗栖さんが抜け急遽太田さんが行く事になりました。

又、昨年も参加されていた奥中さんの友達の原田さん、古田さんも参加されました。今年は、鹿児島空港から帰りの宮崎空港までレンタカーでの移動で女性4名、男性4名で少し窮屈でしたが、宿泊なども同じでしたので常に和やかで楽しい旅行気分での大会参加でした。ただし、急遽参加された太田さんは、指宿の宿泊先で合流し、一夜だけ一緒に公民館に潜り込み、大会当日もレース後桜島を一人観光されその日に帰られました。



桜島。この日はちょうど大正噴火で桜島が地続きになった日ということで大規模な避難訓練が行われていました。

レースでは、特にこれと言った特別な事はありませんでしたが、強いて言えば西さんが今回も途中で止められた事、後の皆さんは無事完走されました。



スタート前。まだまだみんな元気

以下が今回の大会参加&旅行での出来事です。

①トラブル

・指宿菜の花マラソンの参加申し込みダブリ・・・但し年末に現金書留にて返金有り (岡田)

・公民館宿・・・本来開いているはずの鍵が、閉まっていた奥中さんが、関係者に連絡し、入れるまで一時間掛かった。担当の方のミスでした。

・宮崎空港で搭乗手続き出来ず・・・ピーチの帰りの便の予約QRコードの印刷忘れ、行き(1/9)、帰り(1/11)の2回に分かれて来ていたが、1/11のメールを見ていなかった。(岡田)

・霧島観光ホテル・・・ホテル館内が3つの建物になっていてまるで迷路で風呂に行くときから迷い帰りも迷ってしまうホテルでした。

・レース翌日からの喉の異変・・・車の移動中から何となく喉がおかしく咳ばかりしていたが、家に帰り付いた頃から急に寒気がして直ぐに就寝、翌日早々病院に行くとインフルエンザA型の診断、新薬のゾフルーザを飲む。(岡田)

② 観光コース

・鹿児島空港→桜島観光・・・大正大噴火の日であり島をあげての避難訓練に遭遇和田さんは桜島大根の種を購入、昼食は15分程のフェリー内でのうどんのみ



エイリアンのような桜島大根

・さつま白波(明治蔵)・・・試飲が過ぎてチョットほろ酔い気分(西さんには申し訳ありませんでした)



・殿様湯・・・西郷どんの島津斉彬役の渡辺健さんが入ったと言うひなびた温泉に入るも熱くて長くは浸かず西さ

んは3分程で風呂場を出てしまいました。



・霧島神社参拝→都城→宮崎市→サンメッセ日南入園見学(最近出来たモアイ像が観光スポット) →宮崎空港



③ハプニング

・夕食・・・太田さんが指宿に先乗りしてお食事処を探し予約して頂いた郷土料理で宴会、公民館に戻る途中に入ったコンビニで偶然にも埼玉県庁のトレーニングウェアの川内優輝選手に出会い、全員握手をお願いし、厚かましくも一緒に記念写真まで撮って頂きました。

・宮崎空港・・・お土産の買いすぎか?。手荷物重量(7kg)オーバーで洗濯物を捨てた人、仕方なく荷物を預



川内選手と記念撮影

10kmを過ぎて池田湖への下りで開聞岳が見えてきた。和田さんが写真を撮っているところで追いついたので開聞岳をバックに写真を撮り合った。下りでもキロ6分を切れず、それどころか早々と足が痛くなってきた。

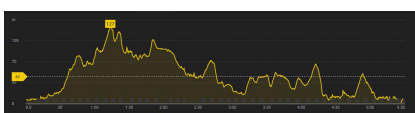
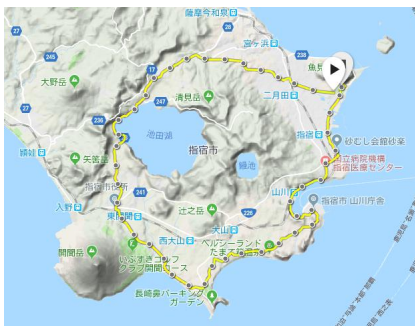
18km手前のトン汁エイドで女性陣3人に追いついた。この時点で6時間のペースランナーは前を走っていたが中間点付近でやっと追いついた。



けられた人(2,600円なり)、オーバー覚悟で乗り込んだ人

いぶすき菜の花マラソン
～またまた5時間切れず～

今仁 正義



11月大阪、12月湘南に続いての3か月連続フルマラソンだったが、またまた5時間を切れなかった。その前は6連続4時間50分台だった。30分もタイムが落ちている。制限時間5時間の泉州マラソンにエントリーせず北九州マラソンにしたのは正解だった。



スタート地点にヘリが飛んできた

この大会に初参加したのはまだ博多に単身赴任していた2007年である。博多駅から博多陸友会という走友会の貸し切りバスに便乗して行った。行き帰りのバスの中はずっと宴会だった。宿でも宴会で飲まなかったのは寝ているときと走っている時だけだった。それでもサブ3で走る人がいた。

スタートまでは5分くらいかかっただろうか？最近の傾向としてはスタート地点のゲストを見るために走らない人がいて渋滞するようだ。一応5時間を切って走ろうとは思っていたのだが、渋滞とアップダウンで10kmまではキロ7:30くらいで進んでいて、すでに5時間切るのは無理なペースだった。



結局、ゴールタイムは四万十川ウルトラマラソン60kmの時の45km通過タイムより30分ほど遅く5時間30分を超してしまった。収穫のない走りだった。次の北九州ではなんとかしないと。



名物のサバ節と足湯。



山川の地熱発電所付近。

▽近況

■栗栖

年々寒さに弱くなって来てるようで寒いと走るのがおっくうになり春が待ち遠しい今日この頃です。

▽お詫びと訂正<m(_)_m>

新年号の会報ですが、岡田会長のメールを見落としてしまいました。以下2点重大な誤りがありましたので、訂正させていただき、添付ファイルにしています。

- 1) 会長の新年の挨拶が抜けた件
- 2) 新役員で副会長の西さんが退任となっている件

岡田会長、西副会長にご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。今後は発行前に確認していただこうと思っています。

メール、LINEで連絡がつかない方には来月号の発送時に訂正版を送らせていただきます。

新年早々大ボケしまして申し訳ありませんでした <m(_)_m>

2019/01/04 今仁正義

対象	大会名	開催地	5	10	15	20	21/2	30	35	40	45	50	100/NET	1A	新着	後者
236	第38回いぶすき菜の花マラソン	鹿児島	42:195	40:07	36:05	36:58	48:30	36:29	38:39	38:43	36:34	20:16		7:50	8:08	7:37
237	第13回湘南国際マラソン	神奈川県	42:195	50:52	32:50	31:58	31:43	40:45	37:54	31:40	49:21	15:30		7:38	7:24	7:53
238	第8回大阪マラソン	大阪	42:195	48:35	32:28	32:03	33:55	34:49	38:53	43:57	40:22	17:23		7:38	7:20	7:57
235	第18回和歌山ペイマラソンwithジャズ	和歌山	21:0976	33:12	32:30	32:12	32:21	08:30						6:36	6:34	6:36
234	第24回四万十川ウルトラマラソン	高知	80	32:12	32:04	32:41	32:37	28:44	33:50	34:51	35:28	24:59	0:36:47	6:40	6:24	6:56
233	天玉山からボンボン山を駆け上るトレイルラン		21:0976	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00					6:40:08	0:00	0:00	0:00

▽雨山通信

LINEで大会情報を入力しませんか？

泉南走ろう会のLINEグループ参加者は現在15名です。LINEのイベント情報に参加大会を登録してデータを共有すれば誰がどの大会に参加するのかすぐにわかるので大変便利な機能となっています。

スマホをお持ちの方でまだLINEグループに入っていない方、スマホの導入を検討している方の参加をお待ちしています。

イベント登録方法

1. LINE画面を開き画面右上のVをタップして開いた画面でイベントを選択する。

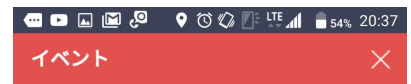


2. カレンダーが表示されるので、登録したい日を選ぶ。



3. 開いた画面で

参加 不参加 ?未定のいずれかを選択する。



4/7 (日) 紀の川市桃源郷ハーフマラソン

7:00

- 参加 (4名)
- 不参加
- ?未定



- 未定 (1名)

以上で完了です。

(今仁)

月間走行距離(2019年)

氏名	1月	2月	3月
芝本 鈴代	411.0		
岡田 盛助	236.0		
今仁 正義	185.3		
栗栖 貞行	180.0		
太田 貴庸	154.0		
堀池 一夫	136.0		
増本 鹿吉	95.0		
向井 幸司	0.0		
和田 年弘	0.0		
西 和秀	0.0		