

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

5月4日(土・祝)

雲山峰トレイルラン

ゴールデンウィークの走ろう会恒例となっていますトレイルランですが、今回は雲山峰(六十谷・平野台)のコースで5月4日に実施致します。参加される方は新家駅9時13分の電車にてお願い致します。又、参加者は、軽食、平の湯での着替え等の準備して下さい。当日雨の場合は中止と致します。

5月12日(日) 9:00 別所バス停

5月26日(日) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

4月14日(日)

参加者 : 5名

今仁、岡田、栗栖、西、和田

メニュー : 青少年の森~新滝之池~意賀美神社~別所 (約15km)

メモ : この時期用事のある人が多く参加者も少なく、途中で雨の降ってきたので新家駅のロータリーで種河神社には行かずジョー地下っつで戻った。新滝之池の桜もほぼ散っていました



4月29日(月・祝)

参加者 : 8名

岡田、奥中、川島、芝本、和田、他

メニュー : 和泉葛城山 山開きラン

メモ :

4月29日は和泉葛城山の山開き。会の仲間&その仲間の8人とで山開きの餅撒きを目指し、蕎原のほのじの里をスタート。途中までは、ゆっくりしたペースでのランでしたが、山道に入るとすぐに歩きに!!何回か休憩を取り頂上へ。餅撒きには時間が早かったので売店まで往復六キロのラン。さすがにくた

くた😓💦💦💦でしたが、皆な餅を拾う体制に。他のお客様も多く、なかには段ボール箱を用意している強者も😄撒かれる餅数が多く結構皆さん収穫がありました。帰路、下り坂を終えて温泉🌊👌。運転された人には少し遠慮しながら生ビール🍺。至福の時です😊

雨🌧️に降られる前に帰宅でき、楽しいランとなりました👌



▽大会結果

4月7日(日)

第14回 紀の川市桃源郷ハーフマラソン

西田	1:49:55	36/184
岡田	2:00:15	65/184
和田	2:03:41	72/184
芝本	2:03:45	16/ 51
堀池	2:10:20	93/184
今仁	2:16:09	111/184
東	2:19:50	25/ 40
川島	2:22:48	130/184
奥中	2:23:49	30/ 40

4月14日(土)

第13回 天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

芝本	8:30:-
岡田	8:37:21
奥中	9:47:-
和田	DNF 8周 (57km)

▽大会予定

5月19日(日)

第19回 柏崎潮風マラソン

フル: 今仁

5月19日(日)

弘法トレイル

奥中

5月25日(日)

第8回 東尋坊愛のマラニック大会

103km: 岡田

6月9日(日)

あーりーさまーシャカポンファンラン
19km: 今仁、岡田、
エントリー締め切り: 5月19日



大会情報 ランナーで参加 EXPO2019 チャリティで参加



[大会要項] コースの概要 [コースマップ]



7月14日(日)

小布施ミニマラソン

奥中

7月28日(日)

第9回北オホーツク100kmマラソン

100km: 増本

12月1日(日)

第9回大阪マラソン

エントリー締め切り: 5月17日

▽完走記

4月7日

マラソン+花見🌸🍷🍀

川島 巖



4月7日紀の川市桃源郷マラソンです。岡田号に乗せてもらって会場へ。当日は天気もよく、ちょっと暑いくらいです。ご存じの方も多いと思いますが、この大会のコースは前半は上りでかつアップダウンがきついコース。そのため、前半でいつも死んでしまいます。後半は平坦ですが前半の疲れでやっぱり死にそうです。そんな大会でしたが、この2年間の桃源郷とはほど遠い風景と違い、今年は桃の花🌸も綺麗に咲き誇っており、会からの参加者8人も桃の花見も満喫できたと思います。

大会を終えて、昼からは種河神社で桜の花見です。ちょっと遅いかなと思っていましたが、直前の寒さもあり、

これまた、満開です😊

やっぱり、走った後のビール🍺は

最高😊🌸桜も最高🌞暖かな春の一日を楽しませていただきました😊



4月7日

桃源郷ハーフマラソン&お花見

岡田 盛助



新家組に、堀池氏、川島氏、芝本さん、奥中さんの5名で新家駅を出て風吹から受付会場へ、大会前には今年は桜は散ってしまっていると思われましたが、3月末からの冷え込みで当日は満開となりレース中も暑く感じる程の絶好の花見日和の一日となりました。又、桃の花も摘花されていたとも言え綺麗で両方楽しむことが出来ました。この所大会参加の度に忘物が多くなり今回も受付カードとGPSを忘れてしまいました。歳はとりたくないものです。

レースでは前半芝本さんと和田さんが併走して100m程前に見えているのに中々追いつけなかったのですが、折り返した後今仁さんに写真を写してもらった10km手前でようやく追いつき一気下る。後は平坦な村の中を走り紀ノ川沿いの一段高い堤防を走ると濃いピンクの桃の花が綺麗に見えました。この頃から足が動かなくなり並んで走っていたランナーに離され始め18km付近でかんくうクラブの前島さんに追い越されました。やはり後半の失速で目標の2時間を15秒オーバーしてゴールしました。

桃源郷マラソンコレクション





ゴール後早々に着替え 12時半からのお花見の為に種河神社に戻りました。場所はレースに行く前にシートを敷いておいたので安心でしたが、買い出しに行かなければならないのでやはり気忙しかったです。花見への参加者はマラソンを走ったメンバー以外に、栗野



原氏、栗栖氏、住吉氏も加わり 12名と多くの方に参加して頂き満開の桜の下で楽しいお花見が出来ました。

4月21日
天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

岡田 盛助



この大会も回を重ね 14 回となりましたが、最初に一人で参加したのが、第3回大会で今回で 11 回目となりました。今回申し込むにあたりメッセージ欄に今年 7 月には 70 歳を迎える事でもあり「今回で最後にしようと考えています」と書いた事で会場に着くなり参加の度にお世話になっているスタッフの白石氏から「岡田さん後 3 回走って 100 周を目指さんと」と声を掛けられました。又、スタートしてしばらくして後方から女性の方から名前を呼ばれ「なぜ今回で最後なのですか?」。と訪ねられ歳も歳なのでと答え、しばらくは併走しながら色々話をしている内に何とか 100 周してからでも良いかとの考えに変わって来て頑張りますと言ってしまいました。後で分かったのですが、この方は女性で最初に 100

周を達成された北川さんと言う方でした。

スタート時は 5 度と冷え混んでいましたが、時間と共に気温も上昇し、途中から暑くて湧き水を何度か被りました。レースは、芝本さんが先行し、

4 周目に何とか追いつきましたが、やはり日頃の練習量



の差が出て 8 周目で逆に追いつかれてしまいました。そこで気分転換を兼ねて女性の方に話しかけると大阪から一人で参加されていてレース後、宿泊されずに帰られるとの事でしたので、この大会のメインでもある後夜祭に参加されないのは余りにももったいないですよ!。「来年は是非宿泊で参加して見て下さい」と後夜際等々について色々話をし残り 2 周を立ち止まる事なく無事完走する事が出来ました。女性性は、福永さんとの事でした。

夜の部では、和田さんが還暦で大吟醸を芝本さんは 3 回目の参加で記念 T シャツを、頂いておられました。因みに抽選会では、岡田は地ビール(1.8 リットル)、和田さんは七本槍お酒、芝本さん奥中さんは椎茸・?を頂きました。当初宿泊は、岡田と和田さんの二人部屋でしたが、何故か走ろう会の 4 人が同部屋で寝ることになりましたが、何事も無く早々に朝食を済ませ 7 時過ぎに帰途に付き家に着いたのが 10 時でした。

因みにタイムは 8 : 37 : 21 で昨年より 20 分程早いゴールでした。



▽近況

■堀池

桃源郷マラソン参加はレース後の花見がセットされているので楽しみな大会だ。昨年のいぶすきマラソン以来のレースで少し不安があった。一人練習では体、足とも重くいつも10キロ程しか走らず、とても20キロを楽しく走れるとは思わなかった。ただ2時間20分以内で完走出来たらいいなとは考えていた。コースは一回走っていたのできついのは分かっていた。レース中は楽しみなお花見宴会を考えながら、それとレース中嬉しい出来事もあり楽しく完走できたのは予想外だった。

レース後は体へのダメージが年々きつくなっていると感じている。もうきつい練習も出来ず、出来なかつたら楽しいマラソンも出来ず、もうそろそろ限界かな～と思ってしまう今日この頃です。

■栗栖

月末にアキレス腱を痛めた。無理して走っては休み、また走っては休みを繰り返し、1ヶ月経ってこれでは良くならないと完全休養を決めた。4月24日までの1ヶ月間、健康診断で引っかかった大腸ポリープ切除も有り休養したと言うよりラン禁止日も続いた。25日からラン再開。4月28日に様子見の為、生駒山ランに参加。

何の問題も無く15km走れた。良かった！アキレス腱痛の完治である。手術での酒、運動の禁止も解け、また走って美味しいお酒が呑めるのは嬉しいことである。

▽泉南走ろう会グループLINEから



月間走行距離 (2019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	411.0	338.0	405.0	433.0									396.8
	411.0	749.0	1,154.0	1,587.0									
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0									232.0
	236.0	469.0	664.0	928.0									
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0									164.8
	200.0	343.0	499.0	659.0									
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7									157.0
	185.3	335.3	485.3	628.0									
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0									148.0
	95.0	249.0	396.0	592.0									
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0									142.3
	180.0	310.0	435.0	569.0									
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0									111.5
	136.0	261.0	359.0	446.0									
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0									109.5
	154.0	285.0	368.0	438.0									
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0									46.3
	45.0	85.0	130.0	185.0									
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	0.0									45.0
	100.0	180.0	180.0	180.0									

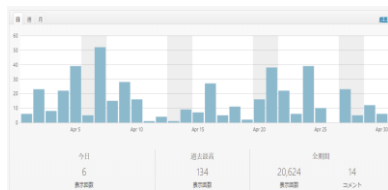
泉南走ろう会LINEグループに参加したい方はメンバーに連絡してください。スマホ導入を検討している方も是非参加してください。

パスワード : 最初にメールで送っていますがわからない場合はリセットするか管理者に問い合わせしてください。

▽泉南走ろう会ホームページ

アクセス状況

(日別)



(月別)



ホームページアドレス :

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

または

泉南走ろう会 =>

トップ画面(PC)



投稿

画面右下のログインボタン(下にスクロールしないと見えません)を押してから行ってください

ID : (変更していなければ名字のローマ字)

※管理者(今仁、西、向井)

▽雨山通信

いよいよ令和元年が始まりました。パソコンの漢字変換にいつの間にか令和が追加されています。自分のパソコンが勝手にいじられるのには少し抵抗がありますが、令和という字は今仁に似てるわ〜



高校の時に父が亡くなり両親がいなくなって以来親代わりだった叔父が4月に亡くなりました。前回の東京オリンピックの時はトラックの選手で出稼ぎに行っていたのに今度の東京オリンピックも令和も迎えることができませんでした。本業は漁業ですが元祖フリーターみたいなものでいくら転職したかわかりませんが、厳しくて優しい叔父でした。写真は告別式に向かう途中通ったトンネルです。



(今仁)