



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

夏時間始まります

7月14日(日) 8:00 別所バス停

7月28日(日) 8:00 別所バス停

8月04日(日) **BBQ大会**
詳細は次号で紹介しま
す

▽例会日誌

6月09日	9名
参加者	堀池、来栖、向井、川島、芝本、和田(田中、栗野原、平井)
メニュー	15km 青少年の森、新滝之池(2周)～意賀美神社～ 兎田～新家駅～種河神社
メモ	特別ゲストで平井さん(岡田会長の同僚)が来られました

6月23日	9名
参加者	今仁、岡田、川島、栗栖、(田中)、芝本、堀池、(増本)、和田
メニュー	15km 青少年の森、新滝之池(2周)～意賀美神社～ 兎田～新家駅～種河神社
メモ	大阪マラソンの当選率が低く、外れた人は福知山マラソン検討のよう

▽大会結果

6月9日(日)

あーりーさまーシャカボンファンラン

19km :

岡田 2:37:28

太田 2:59:00

今仁 3:50:07

▽大会予定

7月14日(日)

小布施ミニマラソン

奥中

10月12日[土]・13日[日]

東北・みやぎ復興マラソン

フル : 奥中

10月20日(日)

第25回四万十川ウルトラマラソン

60km : 今仁(抽選待ち)

10月27日(日)

第19回和歌浦ベイマラソンwith ジャズ
(ジャズマラソン)

ハーフ : 芝本

10km :

インターネット申込み

6月24日(月曜日)から8月初旬まで

郵便振替申込み

6月24日(月曜日)から8月中旬まで

先着12,000人

11月3日(日)

あいの土山マラソン

エントリー : ~8/31

参加費 : 5000円!

スタート : 10:25

フル :

11月10日(日)

仏の里くにさき・とみくじマラソン

エントリー : 6/10~9/19

参加費 : 8500円

フル : 今仁、岡田、芝本

10km : 西

11月17日(日)

第9回神戸マラソン

フル : 和田

11月23日(土・祝)

第29回福知山マラソン

フル : 岡田、芝本

オータムエントリーにおける注意点について

本年度の大会で実施する「オータムエントリー」は、大会が近づく時期にならないと予定が分からないなど、スケジュールを立てにくいランナーのためのエントリーです。

下記の内容をはじめ、通常と異なる点が多くありますので、ご都合のつく方は出来るだけ1次エントリーでお申込みいただくことをオススメします!

オータムエントリー参加料

9,000円【マラソン(一般の部)のみ】

※ステップラン、ファンランの申し込みはできません。また、チームエントリーもできません。

1次エントリーと異なる点

・原稿締切の都合上、プログラムにお名前等の掲載ができません。

・ナンバーカード引換券等の発送は行いません。パソコンまたはスマートフォンにてRUN PASSPORTの参加票を発行いただき、受付当日に会場へお持ちください。

RUN PASSPORT参加票発行方法はこちら→

[http://fukuchiyama-](http://fukuchiyama-marathon.com/runpassport/)

[marathon.com/runpassport/](http://fukuchiyama-marathon.com/runpassport/)

※駐車券を希望される方には、大会約10日前に駐車券を発送します。

※表彰、参加賞、記録計測、完走された際の完走Tシャツは、1次エントリーと同様に準備します。

オータムエントリー期間

令和元年10月01日(火)~

令和元年10月23日(水)

12月1日(日)

大阪マラソン2019

フル : 今仁、芝本

12月8日(日)

奈良マラソン

エントリー : 6月26日(水) 20:00~

(先着順)

▽完走記

6月9日

あーりーさまーシャカポンスマートファンラン

岡田 盛助



この大会に今仁さん、太田さん、岡田の3名で参加しました。

コースは長岡天満宮から釈迦岳(631m)・ポンポン山(679m)・本山寺・神峰寺・撰津峡の入り口の「祥風苑・美人の湯」(高槻市)までの19kmのトレイルコースで参加者は、170名程でした。

コース上には、昨年の台風21号の影響で多くの倒木が彼方此方に見受けられましたが、未だ手つかずのままでした。



レース中に多くの登山者、家族連れハイカー、トレラン練習者に出会いました。大会とは言え少し心苦しい気もしながら走りました。ポンポン山以降は下りでランナーも見掛けなくなりコースを確認するために人に会う度に「ランナーを見掛けましたか?」と尋ねながら走りました。それでも不安な所では立ち止まり後続のランナーを待つこともありましたが、何とか無事ゴールする事が出来ました。



ゴール後は、直ぐ横の祥風苑前にある足湯で太田さん、今仁さんのゴールを待ち一緒に温泉に入りましたが、900円の入浴料は無料券で入れました。屋上の露天風呂はとても見晴らしが良く又、泉質もつるつるで最高でした。

この後は十三駅で下車し、居酒屋で打ち上げをして帰りましたが、この居酒屋の安さに3人共ビックリ、瓶ビール6本に生ビール6杯、後はあれこれつまみを食べて3人で6,000円でおつりがありこれも最高でした。

尚、大会は、タイム、順位が無く自分のGPS時計で2時間37分28秒でした。

あーりーさまーシャカポンスマートファンラン

～ 地獄で仏に会った ～

今仁 正義



昨年は山崎の公園からスタートして天王山経由だった。天王山へ上る道が昨年の台風21号の被害で倒木があり、まったく通れないということで、今年は長岡天神～釈迦岳～ポンポン山～撰津峡となり、距離も少し短くなって

19kmとなった。受付でA4サイズ1枚のざっくりした地図が配られた。ゼッケンも個人名が大きく書かれていて忍者マラソンや歴史シリーズマラソンの「井上ワールド」を思い出させた。



JR日根野駅で岡田さんと落ち合い関空快速とJR京都線の快速で長岡天神駅まで行った。長岡天神付近まで行ってもランナーらしき人はいなくて9時ちょっと前に会場の駐車場に着いた。受け付けは9時からとなっていたがもう始まっていた。太田さんも神戸からやって来たのでスタート前に長岡天神にお参りして写真を撮った。



ウェーブスタートでA、B、Cの3グループに分かれて長岡天神で写真撮影した後なんとなくスタートした。200人前後だろうか?公園の中で次々に追い抜かれた。一般道から山道でも次々に後のグループに追い抜かれた。登り坂でキロ7分を切っているのだが。



釈迦岳の急な登山道になって腿の前のほうが筋肉痛になった。適当な木を拾って杖にした。もう追い越して来る人もなく、下のほうで話しながら登って来るグループがいるようだった。釈迦

岳の表示があってあと少しというところで女性ランナーがこの道で合っているかどうか聞いてきて、合っていると聞くや否やすごい勢いで追い越して行った。釈迦岳山頂は登山道から少し外れているので女性はそのままパスらしい。山頂のテーブルと椅子で休憩していたら追いついてきたのはなんとスタッフ3人だった。後ろにはもう誰もいないということになる！スタッフは目印で木に括り付けたピンクのビニールテープを回収しながら走っているのだった。これではスタッフに迷惑をかけてしまう。あわててリスタートした。



前も後ろも誰もいなくなつて、少し焦って来た。昨年も走っているところだが、倒木がいたるところにあり、昨年と景色がまるで違っていた。熊注意の看板もある。ポンポン山の山頂も少し戻って登るようになっている。山頂への登りで久しぶりにランナーとすれ違った。一般の登山者が大勢昼食を取っている。もう走り始めて2時間たった。

ここからはほとんど下り基調だが、自分の下腹も下り始めているようだった。下腹が痛くなってきた。朝早かったので、スポーツゼリーと沖縄旅行の土産で買ったちんすこうを食べた。後はスポーツドリンクを飲んだだけだが、トイレも普通だった。スポーツドリンクが怪しかったか。次のポイントは本山寺だがスタート前の注意で山の上は水不足なのでなるべく寺のトイレは使わないようにとの説明があった。

リュックの中にポケットティッシュは持っているのだが、尾根沿いの登山道は隠れるところがないし、登って来る登山者も多かった。若いカップルが意外と多い。女性ランナーを一人追い越

したあとその友達を待っているもう一人を追い越した。本山寺を出たところで唯一のエイドがあった。ここにもランナーが二人いたが一人はここでリタイアしたので後ろには3人いることになった。次のポイント神峰山寺を目指すが、走ると危険な状態だったので下りなのに半分は歩いた。相変わらず適当な場所は見つからなかった。神峰寺が見えてきた。ここを過ぎると後は一般道だし、コンビニもなかったはずだ。コースは寺の横を通過するのだがこの際は仕方ないと思い寺の敷地に入ってトイレを探した。お堂の中ではお経を何人かで唱えている声が聞こえる。トイレも見つからなかった。

もうだめかと思ったときに寺の外に公衆トイレがあった。入ろうとしたときに先に若い男性が入った。最悪は女子トイレに駆け込もうと思ったほどだったがその人は「小」だった。助かった。地獄で仏に圧というのはこんなことだったのかと思った。



清々しい(きよきよしいではありませんんよ〇〇さん)気持ちで高速道路をこ線橋で越した。後は3kmほどのはずだ。マス釣り場の看板は説明にあった通り木の枝で隠れていた。ここで府道から右折しないとコースアウトになる場所だった。摂津峡で写真を撮りながら走っているランナーと追い越し追い越されながらゴールに到着した。岡田さんと太田さんが足湯に浸かって待っていてくれた。タイムを聞いたら1時間半ほど待っていてくれたことになる。すみませんでした(反省)。



▽写真館



今年は、小玉スイカ🍈にしました。結果6個収穫出来そうです。最初の食べ頃は、7/7頃かな?。楽しみです。

(岡田)

▽近況

■増本

おはようございます30年31年の大会は腰お尻太ももの痛みで練習も出来ず走る前迄治らず痛み止めを飲んでの走りでした10km位で腰お尻が痛み30kmよりは歩く大会でした走りをやめようと思いましたが令和に5月1日悪い所もなくもう一度頑張ろうとそれとランキングを見て2位以下は3時間52分私のベストタイムとほぼ同じ此も走る気持ちにしてくれたと思います今月の走り49.3km宜しくお祈りします

■堀池

雨が降ったり止んだりでテンション上がりません。

■芝本

6月の走行距離は、382キロです。とみくじマラソンの船の件、どちらでもいいですから。よろしくお祈りします。今後のレース予定は、ジャズハーフマラソン、とみくじマラソン、大阪マラ

ソンです。よろしくお願ひします。明日から、友達と伊豆半島に旅行に行きます。あいにく雨模様ようです。

▽泉南走ろう会グループLINEから



▽泉南走ろう会ホームページ



アクセス状況

(日別)



(月別)



アクセス方法

アドレス

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

または

「泉南走ろう会」 → 検索

ログイン

投稿する場合はログインしてください。メンバー登録されている人は、変更していなければ名字のローマ字がIDとなっています。

▽雨山通信

福岡マラソンの抽選申し込みを忘れていたと思ったらメールで抽選結果が届きました。良かったのですがメールを開けると落選の通知でした。大会委員長の福岡大学の故田中先生に賛同して泉南走ろう会の皆さんの署名もいただいたのですが、

原稿大募集！！

次号で会報が記念の450号となります。つきましては皆さんからの会報に寄せる思いでや感想をおよせください。また、記念の写真などありましたら是非紹介ください。

第400号
2015年6月

あえなく6回連続で落選。倍率もありますが、大会との相性があるのでしょうか？私の場合は四万十川ウルトラマラソンです。9回連続当選の後10回目で初めての落選。以降は隔年当選なので、今年は外れる年ですが。(今仁)

年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	当	落
金沢マラソン															x	-	-	-	-		0	1
東京マラソン								o	o	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	o	4	9
京都マラソン												x	o	-	-	-	-	-	-		1	1
大阪マラソン											o	o	x	x	o	x	o	o	o		5	4
泉州国際市民マラソン																					3	0
神戸マラソン														x	x	o	x	-	x	-	1	4
北九州マラソン															x	x	x	o	x	o	2	5
福岡マラソン																x	x	x	x	x	0	6
えびす・だいきく100kmマラソン																o	x	o	-		2	2
四万十川ウルトラマラソン																					14	3
当選	1	0	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	4	4		32	
落選	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	3	5	4	6	5	4	4	1			35
率	100	0	100	100	100	100	100	100	50	100	33	40	17	33	33	17	33	50	80			48

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	402.0	382.0							395.2
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0							266.3
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0	210.0	206.0							224.0
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7	168.6	150.9							157.9
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0							144.0
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0	69.0	60.0							131.3
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0	101.0	109.0							108.0
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0	92.0	89.0							104.5
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	20.0	40.0	60.0							50.0
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0	40.0	70.0							49.2