



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

9月13日(日) 8:00 別所バス停

9月27日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

8月9日(日) 晴

参加者 7名

岡田、栗栖、西、堀池、和田、
(栗野原、田中)

メニュー 約15.4km

青少年の森～新滝の池(2周)
～意加美神社～兎田～新家駅
～種河神社

メモ

本日の例会の参加状況。
岡田さんは何時もの15.5kmコースを頑張ってひとり完走。
堀池さんは途中榎井川からショートコースの10kmラン。栗栖は遅れて種河神社～畦の谷の6km自主ラン。西さん、和田さんは早めスタートの自主ランで内容は不明。栗野原さん、田中さんは情報交換に参加。

8月23日(日) 晴れ

参加者 9名

岡田、奥中、川島、栗栖、
芝本、西、堀池
(栗野原、田中)

メニュー 約15.4km

青少年の森～新滝の池(2周)
～意加美神社～兎田～新家駅
～種河神社

メモ

今日の例会は西さん1足早く新滝の池ランで10km?。
岡田さん、堀池さん、川嶋さん、芝本さん、奥中さん、栗栖はいつものコースで青少年の森～新滝の池へ行き川嶋さん以外は4周してまた新滝の池～青少年の森～西さん邸の15.4kmで走った距離はいつもと同じ。

川嶋さんは榎井川からのショートコースで7km弱かな?今日は昨日の雨で気温が少しさがり日かげは涼しかったが日差しはまだまだ
きびしかった。栗さん、田中さんはランなしで参加。

(栗栖)

▽大会結果

なし

▽大会予定

9月13日(日)

第2回大阪城モーニングマラソン

～参加費全額返金保証あり～

涼しい朝に走ろう!コースはフラットで走りやすく、マラソン初心者も大歓迎♪1kmごとの距離表示、給水は水とスポーツドリンクをご用意、男女更衣室&無料荷物預かり完備で、ランナーに嬉しい要素が詰まった大会!コロナに負けず、ランナーの皆様にお楽しみいただける大会を・・・

エントリー期間:

2020年7月3日(金)～

2020年9月6日(日)

10月10日(土)

第19回 京都一周トレイルラン2020 北山コース

ベストシーズンの秋の京都トレイル北山コースを走る。初心者からベテランまで楽しめるトレイルレースです。

種目

32km

エントリー期間:

2020年2月14日(金)～

2020年9月20日(日)

10月31日(土)

DTS 琵琶湖ウルトラマラニック 60k 制

制限時間10時間

エントリー期間:

8月7日(金)～10月3日(土)

2020年11月8日(日)

第46回大阪府チャレンジ登山

紅葉の美しい金剛葛城山脈縦走コースにチャレンジしよう。ちょっと手ごわい山岳トレイルランコースです。

種目:

トレイルランの部 約36km,

登山の部 約36km

エントリー期間

2020年8月26日(水)～

2020年9月30日(水)

11月15日(日)

第10回神戸マラソン

フル:和田(抽選待ち)

エントリー:終了

開催延期

「神戸マラソン応援ランナー枠」でお申し込みいただいている皆さまにつきましては、次回大会の出走権を進呈します。また、メモリアルファンランに申し込みいただいている皆さまへの対応につきましては、改めて個別にご案内します。

11月23日(日)

被爆75周年記念事業長崎平和マラソン

～ピースフロムナガサキ～

フル:今仁

来年に延期

2020年11月29日(日)長崎平和マラソン(延期)にエントリーされた方への対応として、「参加料の全額返金」及び優先エントリー権付与をすることに決定いたしました。

11月29日(日)

トレフェスマラソン AUTUMN

新しい生活様式に併せた形で一人一人が挑戦できるようになっています

申込受付期間:

2020/8/13(木)14:47～

2020/10/31(土)23:59

開催場所:滋賀県草津市

参加費:8,000円

レベル:

初心者向け、中級者向け、上級者向け、レベル問わず

計測 : 手動計測(GPSによる計測)

大会要項

主旨:

本イベントを通してランニングを楽しむこと

感染症状況下でも楽しめるスポーツの振興

友人などとの人間関係の強化、スポーツの発展に貢献

目標に向かう素晴らしさを味わう
努力し挑戦し新しい自分と出会う

主催:

トレイルフェストランニングカンパニー
スタート&フィニッシュ会場:

矢橋帰帆島公園(滋賀県草津市)

表彰なし 完走者には後日完走記念品をお送りいたします

制限時間 : 5時間

決められたコース(整地を)歩いたり、走ったりします

フルマラソン42.195kの部(コースはあらかじめ決められたコースを走る)

コースは周回ではない

BBQ:

スタート: 13:30

終了 : 15:30

11月29日(日)

第19回大阪マラソン

フル:

中止

出走権を来年に持ち越しすることはできません。

12月6日(日)

第29回赤穂義士マラソン

フラットで走りやすい周回コース(1周5km)なのでペースがつかみやすく、制限時間が「日没まで」と完走を目指すランナーに優しい大会です。公園内にはトイレもたくさん有り並ぶことはありません。これを機会にフルマラソン完走にチャレンジしてみませんか?

種目:

42.195km, ハーフ, 10km, 5km

エントリー期限: 11月16日(月)

参加料: 6,000円

地震、風水害、事件等による大会を中止の場合の参加料はお返し致しません。コロナウィルスの影響によるイベント自粛や緊急事態宣言等による中止も同様です。

▽泉南登ろう会

大峯山登山R2.8.21(金)~22(土)

栗栖 貞行

今回の参加者は3名。和田さん、太田さん、栗栖。JR日根野駅8:30集合。



和田号にて出発。途中、道の駅吉野路黒滝にてこんにやくを食べて行こうと車で話していたがあいにくの店休み。残念!。帰りに寄ることにして再出発。



洞川温泉街を抜け3km余りで大峰山登山口の大橋茶屋駐車場に10:40到着。

コロナ自粛の影響か? 駐車は他に2~3台だけ。準備して早速、清浄大橋を渡り女人結界門をくぐり登山スタート。登山道は整備されて歩きやすかった。途中にある茶屋(一ノ瀬、一本松、洞辻)の3茶屋とも閉店中。そして途中にある「お助け水」も日照り続きで干あがっていた。



つづら曲りの道、石・木の階段、クサリ場を行き妙覚門をくぐって大峯山本宮13:15到着。2時間半で登頂だ。渦中のため行者さんの団体は無く出会った人は10数人程度。山の貸切状態で登りやすかった。山頂の本宮の温度計は22℃だった。



昼食を済ませ、すぐそばのお花畑にある山頂(山上ヶ岳 1,719m)にて記念写真を撮って下山。稲村ヶ岳、大日山、八経ヶ岳等がドーンと見る事が出来素晴らしかった。



途中、「西の観」もどんな処か見に行った。



下山時、雷が鳴り落雷を心配したが大丈夫だった。雨も何とか降らずに下山できた。車を止めた駐車場に戻ったのは16:00だった。下山も所要時間は2時間半だった。我々は雨に会わなかったが3km離れた今夜の宿(奥村旅館)では雨が降ったみたいで女将さんが雨に会ったのではと心配してくれていた。

宿は川沿いにあり着いたときは26℃だった。泉南よりかなり涼しい。何はともあれと和田さんが持ってきてくれたビールで乾杯。美味かったなあ。



夕食の後、近くの龍泉寺、温泉街を散策したが人に会うこともなく静まり返っていた。



夜はとても涼しく布団を着て寝た。宿にはクーラーは設置されていないのわかる。

翌朝散策した。軒先の温度計は20℃だった。朝食を済ませ9時半宿を後にした。

帰り途中、道の駅 吉野路黒滝に寄り、煮こんにゃく・卵等を買って求め帰途について昼には我が家に着いた。

今回の大峯山登山は和田さんのお陰で行って見たかった山に行く事が出来ました。

運転、宿の手配、登山案内と色々世話になりました。ありがとうございました。

***大峰山と大峯山の字の使い分けについて**

- ・大峰山は大峰山脈の事で八経ヶ岳、稲村ヶ岳、大日山、山上ヶ岳等の総称で大峰山と書く山はない。

- ・大峯山の峯は山の上が平と言う意味で山上ヶ岳を言い山上ヶ岳の時だけ使う。

だから今回の登山は大峯山(山上ヶ岳)の漢字を使うのが正しい。
 以上は今回の登山に際し疑問に思っていたので調べてみました。

天川村 桃源郷

太田貴庸

令和2年8月23日早朝、天川村を散策しました。昨日の大峰山登山は、社会情勢上でしょうか、修験者、登山者がほとんどいなく、セミの声も全く聞こえない穏やかなものでした。この早朝の天川村の遊歩道も誰もいなく、聞こえるのは川のせせらぎだけでした。ここで思うに、他者の目線を気にして、初めて自己の存在を確かめる、この生き方にへきえきしていた自分がある。誰もいないこの場所においては、対話できるのは自然だけであり、一切自己に関して思い悩む必要性がなくなったのであります。いわゆるここは、桃源郷であります。当然のことですが、誰も日々の日常生活を送るなかで、自分というものが形成されていく(うまく生きている人もいれば、下手に生きている人もいますが。)ものであります。この天川の地において、ほんの少しの時間でしたが、日常を忘れさせていただくことができました。冒頭でも述べさせていただいているとおり、昨今の社会情勢のため旅行シーズンにも関わらず、誰もいなくなった天川村にいさせていただくことなんてまずありえないことでもあります。

最後に大峰山に連れて行っていただいた、和田様、栗栖様ありがとうございました。帰路に寄っていただいた黒滝村の串こんにゃく(110円)は、あまりに絶品でありました。



桃源郷の朝(撮影:太田)

▽北海道ツーリング旅行（速報版）

岡田 盛助

昨年初めにバイクでの北海道ツーリング旅行を計画し、9月にバイク（ホンダファントム750）を購入しました。思い起こせば、憧れの北海道に行きたくて高校卒業し、会社に勤めて3年目の盆休みを利用して10日間を掛けて一人でバイク（CB250）で行ってから約50年経って再び行く事を決め8月24日に家を出て今まさに北海道ツーリング旅行を満喫しています。

詳しくは次回の会報で報告させていただきます。尚、日々の状況は、LINEでも適時お知らせさせていただきます。安全第一で楽しみたいと思います。



8/24 舞鶴フェリー乗り場



8/25 此頃は能登半島沖かな



8/25 星ごろの食堂



8/25 積丹岬付近で微かにローソク岩が見えるかも？

▽近況報告

■西

今日（8月27日）乗った南海のラッピング電車です。ちょっとハッピーでした。



■栗栖

猛暑の毎日でなかなか走るのが大変ですね。みなさん色々工夫してランされていることでしょうか早く涼しくなって昼間走れるようになって良いですね。

■和田

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。8月21日（金）22日（土）1泊2日で大峰山に栗栖さん、太田さん、和田の3名で参拝登山に行ってきました。例年大勢の人でにぎわっていますが、今年はコロナの関係で登山は貸し切り状態、大峰山でのすれ違い際の挨拶「ようお参り」も数回程度。宿泊先の天川村泥川温泉の旅館も3組/日限定でした。真夏でも日中30℃を超えることのない場所、来年も身も心も洗われる大峰登山に行く予定ですので、皆さん一緒に行きましょう。今月（8月）は、休日は17kmの早朝ランを実施、おかげで161kmの走行距離となり、身体も少しスリムになりました。

来月も継続できるよう頑張ります。

西さんにお借りしている畑ですが、8/30に唐辛子を収穫しました。今年は自家製一味唐辛子を作ってみようと考えています。また、もう少し涼くなれば青首大根栽培に挑戦しようと思います。頑張ります。

■堀池

8月に入った途端連日暑い日が続いて、昼間はとて走れなくなり早朝スタートに切り替え、それでも暑いので日の出前に帰れる時間帯でのジョグにしました。それでも蒸し暑さはあります。皆さんも日の出前ランは如何ですか。

▽雨山通信

大峰山登山や岡田さんの北海道ツーリングなど、たくさんの投稿をありがとうございました。岡田さんの北海道ツーリングの詳細については来月号に寄稿していただけたら幸いです。カラフトマス釣りやいろいろなエピソードが楽しみです。

私は今月は暑さの中、忙しい1か月でした。高齢者講習と大腸ポリープの切除で1泊の入院をして、その後1週間禁酒の後で資格試験を受けました。試験は110点満点中の63点と合格最低基準の6割には届きませんでした。4時間50分とちょうど自分のマラソンと同じ時間、頭を使うのは、来月でいよいよ古希を迎える身には体力不足でした。

新型コロナという大変革期の中、東京オリンピックなど1年先の社会と自分はどうなっているのでしょうか？

（今仁）

月別走行距離（2020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 勝代	391.0	361.0	392.0	357.0	419.0	417.0	405.0	422.0					398.0
	391.0	772.0	1,164.0	1,521.0	1,940.0	2,357.0	2,762.0	3,104.0					
西田 浩之	281.0	284.0	250.0	269.0	225.0	212.0	220.0	259.0					250.0
	281.0	565.0	815.0	1,084.0	1,309.0	1,521.0	1,741.0	2,000.0					
岡田 盛助	266.0	200.0	110.0	251.0	360.0	303.0	215.0	220.0					240.6
	266.0	466.0	576.0	827.0	1,187.0	1,490.0	1,705.0	1,925.0					
栗栖 真行	163.0	167.0	164.0	177.0	220.0	212.0	104.0	181.0					173.5
	163.0	330.0	494.0	671.0	891.0	1,103.0	1,207.0	1,388.0					
堀本 豊由	62.0	167.0	167.0	169.0	38.0	169.0	292.0	323.0					173.4
	62.0	229.0	396.0	565.0	603.0	772.0	1,064.0	1,387.0					
今仁 正義	231.4	124.8	179.6	91.6	117.5	221.3	163.2	96.4					153.2
	231.4	355.9	535.5	627.1	744.6	965.9	1,129.1	1,225.5					
堀池 一夫	131.0	40.0	85.0	136.0	109.0	151.0	137.0	132.0					115.1
	131.0	171.0	256.0	392.0	501.0	652.0	789.0	921.0					
向井 幸司	110.0	110.0	80.0	80.0	150.0	90.0	80.0	80.0					97.5
	110.0	220.0	300.0	380.0	530.0	620.0	700.0	780.0					
西 和秀	60.0	60.0	65.0	190.0	120.0	94.0	54.0	65.0					88.5
	60.0	120.0	185.0	375.0	495.0	589.0	643.0	708.0					
和田 年礼	105.0	10.0	100.0	34.0	50.0	159.0	81.0	161.0					87.5
	105.0	115.0	215.0	249.0	299.0	458.0	539.0	700.0					
太田 真南	129.0	157.0	93.0	40.0	60.0	44.0	54.0	65.0					80.3
	129.0	286.0	379.0	419.0	479.0	523.0	577.0	642.0					