



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

夏時間おわりました

10月11日(日) 9:00 別所バス停

10月25日(日) 9:00 別所バス停

走った後、BBQ大会あります。参加される方は事前に岡田さん、西さんに連絡してください

▽例会日誌

9月13日(日) 曇り

メモ 雨の天気予報のため、自主練習。

9月27日(日) 晴れ

参加者 9名

岡田、川島、栗栖、
芝本、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

例会出席者は、岡田さん、芝本さん、栗栖さん、堀池さん、和田さん、西さん、川島で、懇談に田中さん、栗野原さんが合流です。岡田さんの土産話を聞きながらゆっくりラン。新滝の池から川島、西さんが短縮コースでした😊他の人はいつもの15キロコースでした。(川島)

▽大会結果

9月20日(日)

しまなみ海道ウルトラウォーキング

80km:

奥中 約15時間

▽大会予定

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)

11月22日(日)

明石城公園マラソン2020

フル:太田

エントリー期間:

9月4日～

【コロナ対策・レース注意&お願い事項】

- ・熱中症、脱水症状の危険もある為、レース中のマスクの着用は各自の判断にお任せ致します。
- ・レース中大集団で大声でおしゃべりしながらのRUNは禁止事項とします。
- ・更衣室、荷物預かりは速やかに行ってください。(お一人様約10分以内でお願いします)
- ・再度、緊急事態宣言等が発令され行政指導等で万が一大会が中止になった場合は銀行振込みは300円、現金書留で600円の手数料以外を返金致します。

参加賞



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:フル, ハーフ, 10km, 5km

エントリー期限:11月16日(月)

2021年

2月28日(日)

第15回湘南国際マラソン

フル :今仁

エントリー終了

湘南国際マラソンの定める12月10日開催可否の前提条件により中止の判断に至った場合は、振込手数料を除き全額をエントリーいただいた皆さまに返金いたします。

▽完走記

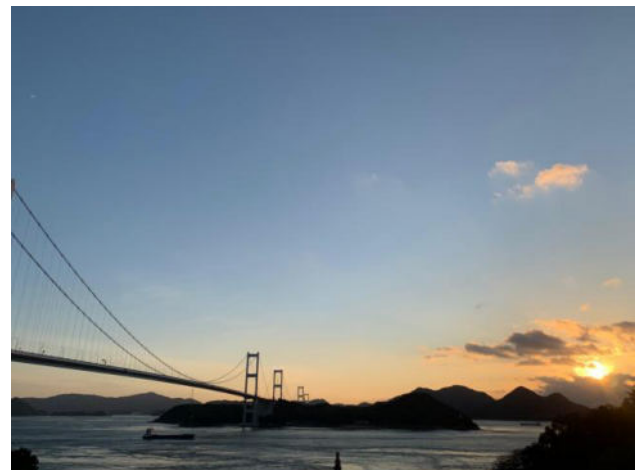
9月20日(日)

しまなみ海道ウルトラウォーキング

奥中 和子

しまなみ海道ウルトラウォーキング80キロに参加しました。尾道を9月20日15時15分にスタートし、夜通し歩いて今治に21日朝6時過ぎにゴールしました。気候は良好で、真夜中は流れ星も見れて感動しました。しかし眠いし疲れました～体力が落ちていますね。

そして眠いけど今治城などを観光して一泊し、今度は自転車で今治から尾道まで行きました。自転車は楽ちんで、景色は綺麗だし食べ物は美味しいし、地元の方は優しく親切でまた来たいと思う旅でした。ランとは違う景色が見れて良かったです。



北海道&東北地方ツーリング旅行 ～ 北海道編 ～

岡田 盛助



早朝の小樽フェリー乗り場にて

8月25日(火)

8月25日21時頃小樽に上陸その日は100m程の所の銭湯(宿泊可)にて一夜を過ごす。

明日からの道内ツーリング旅行に当たり以下の点を心掛けた。

- ・可能な限りキャンプ場を利用してテント泊をする。キャンプ場には16時迄に入る。
- ・一日の走行距離は、300km迄に、前もって見たい所等を決め北周りで回る事にした。
- ・ガソリン給油も注意の一つ、スタンドの無い区間も長く250kmを越えない範囲で早い目の給油を心掛ける。速度超過に注意する。

等である。

初日走って分かった事だが速度表示は、市内、町、村の近辺で50km、40kmの表示があり、それ以外の所では無い。要は、それ以外は法定速度の60kmである。直線道路が多く車も信号も少なくつい速度超過をしてしまいそうになるが、原則70kmで走ればまず捕まる可能性は極めて少ない。これを常に頭に置き安全運転を心掛ける。

8月26日(水)

初日は天候にも恵まれ少し暑い位であったが、小樽から日本海沿いに留萌、苫前迄北上し、山道に入る。快適なツーリングで朱鞠内湖キャンプ場近くの町に。しかしスーパー、コンビニが見つからず10km以上離れた町のスーパーで夕食と朝食を買い、途中ガソリンも給油し、キャンプ場に戻り早々にテントを張り6時半頃から夕食(ビール350を2本)で、この後もほぼこのパターンだった。就寝迄の間(9時半)は、私は日記を書き(雑記、走行距離、費用、線名等)、相方は

明日の天気確認、観光と走行経路等確認するのが日課の様になった。

8月27日(木)

5時過ぎに起き味噌汁、コーヒーを作り食事しようすると昨日買ったおにぎりやパンのふくろが周辺に散らばっていた。夜の間にキタキツネに食べられてしまった様で結局、朝食抜きのキャンプスタートとなり以後は、食料は必ずテント内に置く様にした。本日の工程は40号線で稚内を目指し、北上、途中から海岸線に出ると、最近車のテレビCMにも使われているサロベツ湿原の直線道路横に25基程の風車が立ち並ぶ風景があった。



サロベツ湿原の直線道路沿いに並ぶ風車

この後稚内に近づくにつれ天気が怪しくなり市内のキャンプ地「宗谷ふれあい公園内」に入る。此所は芝生も綺麗で設備(シャワー室、洗濯設備、電源設備等)も充実し、キャンピングカーの利用者も多かった。早々にテントを張り買い出し後夕食を済ませ携帯で明日の天気を確認すると天気が崩れそうで当初予定していた28、29日での礼文島、利尻島(利尻岳登山)行きを諦め少しでも天気の良いオホーツク海沿いに南下する事に決め就寝する。



朱鞠内湖キャンプ場にて

8月28日(金)～30日(日)

やはり早く目を覚し外に出ると霧が立ち込め雨が降りそうで慌ただしく朝食(ラーメン)を食べ、テントをたたみ出発時から雨を覚悟しカッパを着る(防寒を兼ね)。20分程走った所で「出川哲郎の充電させてもらえませんか」にも登場した「白い道」(ホタテ貝の殻をつぶし敷き詰

めた道)に入ったが生憎天気が悪く道幅も狭く霧で周りが見えない状況で直ぐに引き返す事に。この直後バイクを倒してしまふ。相方に手伝ってもらい何とか「白い道」を脱出し、日本最北端の宗谷岬に向かう。此所で岸和田から一人でバイク旅行中の女子に出会った。



8/28 宗谷岬の白い道

この後、本日の楽しみにしていた「エサスカ線」で直線道路が9km程永遠と続き終着点が見えない道を走る。通常であればライダーも多いはずなのだが、此所もコロナの影響なのか2組に出会っただけだった。



オホーツクの海線のエサスカ源泉花園に続くエサスカ線

やはり北海道ならではの風景に感動の余韻の残る中、今夜の宿泊地紋別市へとバイクを走らせオホーツク海沿いを南下、これが幸いし天気も何とか持ち直し、途中で休憩したカムイ岬で釣をしている海岸に降りて見ると小さな川に産卵しようと沢山のアカアジ(地元では樺太マス)が押し寄せていて、それをサビキで引っ掛け捕っていました。これには驚きと感動でしばらく動画や写真を撮り釣りをしている人に色々尋ねてしまった。



8/28 途中のカムイ岬で釣っていたカラフトマス(さびき)

この状況の余韻が残ったままバイクを走らせ、この後、昼食の間に天気予報を確認すると明日から2日間は大荒れの予報が出ていたので紋別市内に宿を取り、早い目の14時過ぎにチェックインし、少し調子が悪いと言うあいかたのバイクのシフトレバーのオイル交換を行う事にした。この時はこれで良かったが、後で大きなトラブルになる事に。この後たまった下着を洗濯し、久し振りに風呂に入り寛ぎ手料理の夕食(お刺身、煮付け等)美味しく頂きました。結局天気予報通り翌日は朝から強風と冷たい雨(13度)でバイクで走る事を諦め、宿「まるたけ」に3泊する事になった。紋別市は冬の流水観光で有名だが、今は夏場で観光客はいなかったが3km離れた所にある砕氷船や流水展望塔、記念館、大きなかにの爪のモニュメントを歩いて観光したり宿の漫画本を読んで暇をつぶした。



8/29 紋別の巨大カニの爪モニュメント

8月31日(月)

ようやく天候も回復し、3日間お世話になった宿を8時前に出発し、今日の宿泊地斜里町を目指す。先ずはサロマ湖に向かう。2日間の雨の影響か?今まで少し暑



女満別メルヘンの丘

い位だったが、急に寒くなった気がした。皮ジャンを着ると少し暑い位なので昨日紋別で買っていた身軽に動ける防寒着を着用する。1時間程でサロマ湖に到着、此所は、1998年のサロマ100kmウルトラマラソン大会に泉南走ろう会メンバーで訪れており国道沿いの幌岩山(400m弱)に登る。ダートの為気を使いながらも展望台に行くとワッカ原生花園が一望出来「寒い風の中知らないランナーからもらった汗臭いビニール袋をかぶって走った事」を思い出し、懐かしい気がした。又、約50年前にはバイクの一人旅で網走を訪れ、その時は、網走からサロマ湖、稚内をめざし、北上しようとしたが、当時は未舗装で砂利道の為何度か転倒しそうになり諦めて引き返した事も思い出した。あれから半世紀が経ち今又こうしてバイクで走っている事が、何か不思議でタイムスリップしている様な気がした。



サロマ湖幌岩山展望台にて

この後能取湖(日本一の珊瑚草の群生地)を見て能取岬を周り、網走湖へ。これも半世紀前に国道沿いの湖畔でキャンプした思い出があり小さなキャンプ場らしき広場を横目に「女満別メルヘンの丘」へ。此所は今の時期収穫が終わった後で土色の広い丘陵地で丘の上にはポプラらしき木が一定間隔で並んでいた。初夏であれば緑で覆われ素晴らしい写真スポット

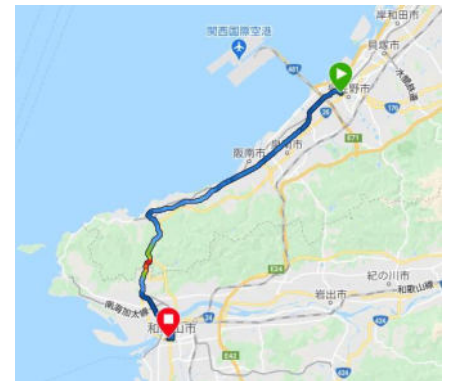
になっただろうと感じた。後は斜里町のクリオネキャンプ場へと向かう。この間にはライダーのあこがれの道「いっぼんの道」(14km)、「天に続く道」(18km)と言ったアップダウンと直線道路が織りなす絶景があるのだが、ナビゲーター役のミス?か今日の工程の中には無くクリオネキャンプ場に到着し、食事後キャンプ場に併設された隣の温泉施設へ。キャンプ利用者は300円で利用する事が出来、泉質もツルツルで最高の温泉だった。

今回の旅は、北海道内が12日中、キャンプ7泊、ライダーハウス1泊、宿4泊と長期間となった。

原稿作成に当たって一回では書ききれなく長くなりそうだ。次回は、知床、野付半島、納沙布岬、釧路、阿寒、層雲峡、美瑛、富良野、岩内、大沼公園までになると思う。

9月28日(月) お遍路ラン試走

今仁 正義



毎年、この時期四万十川ウルトラマラソンを兼ねて行っている四国お遍路ラン(第6次)を10月22日から27日までするにあたって試走をしてみた。担いで走るリュックは納経帳セットや着替え2セットなど最低限削っても5kgはある。

今回の日程で最長走る日は50kmとなっている。そのためリュックを担いでどのくらいの時間で走ることができるのか検証することにした。Googlemapのナビ機能では自宅からは風吹峠経由で33.7km、教子街道では33.9kmとほとんど変わらないが、この日は運転免許更新があり、泉佐

野警察署からスタートなので教子街道經由が最短と表示された。

岬町の淡輪までは今月走ったことがあり、その先からは久しぶりに走る道だった。通常教子街道に行くには深日ロータリーを通るのが、Googlemap ナビでは国玉神社を通るショートカットが示された。



Googlemap のナビ機能は歩きを指定するとあぜ道やどう考えても人の家の敷地を表示することがある。パチンコ屋さんの駐車場を斜めに行けということも。

9時過ぎに出発して13時に教子峠の頂上和歌山県との県境に着いた。4時間で25km。これまでは歩道が少ないと思っていたが、結構改善されていたことと並行してバイパスもできたので、車は割と少なかった。



スマホの電池量が少なくなると省エネ機能が働いてナビのGPSが止まるので12時頃にはモバイルバッテリーで充電しながら行かないといけないと思っていたが、紀の川を渡るところスマホの電池はまだ60%以上あった。

JRの線路を越して、高いビルが増えるとGPSの誤差が出て道に迷った。指示に逆らい続けると最後には飛んでもない方向を指示することがある。標識も紀の川を渡るまでは和歌山城まで〇〇kmと出るのに、後2kmとなってから和歌山城の表示がなくなるのはなぜだろうか。

途中、昼食を摂っていないので、和歌山城近くになったらコンビニでおにぎりやビールを買おうと思っていたのだが、見つからなかった。14時前、和歌山城に着いたらなんとその前の和歌山市役所内にコンビニがあった。しかし、アルコール類は売っていなかった。カゴを手にして

月間走行距離 (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 鈴代	391.0	381.0	392.0	357.0	419.0	417.0	405.0	422.0	418.0				400.2
西田 浩之	281.0	284.0	250.0	269.0	225.0	212.0	220.0	259.0	258.0				250.9
岡田 盛助	266.0	200.0	110.0	251.0	360.0	303.0	215.0	220.0	142.0				229.7
栗栖 貞行	163.0	167.0	164.0	177.0	220.0	212.0	104.0	181.0	138.0				169.6
今仁 正義	231.4	124.5	179.6	91.6	117.5	221.3	163.2	96.4	283.1				167.6
増本 展吉	62.0	167.0	167.0	169.0	38.0	169.0	292.0	323.0	13.0				155.6
堀池 一天	131.0	40.0	85.0	136.0	109.0	151.0	137.0	132.0	154.0				119.4
向井 幸司	110.0	110.0	80.0	80.0	150.0	90.0	80.0	80.0	86.0				96.2
西 和秀	60.0	60.0	65.0	190.0	120.0	94.0	54.0	65.0	80.0				87.6
和田 年弘	105.0	10.0	100.0	34.0	50.0	159.0	81.0	161.0	86.0				87.3
太田 貴南	129.0	157.0	93.0	249.0	60.0	44.0	54.0	65.0	19.0				73.4
	129.0	286.0	379.0	419.0	479.0	523.0	577.0	642.0	661.0				

いたため、戻すこともできず、仕方なく水とおにぎりを買った。

和歌山城に入るとき検温があった。係りの人が何度もやり直すので、ひょっとして引かかったかと思った。腕で検温してみてもダメだった機械をかえてなんとかパスした。外人YOUの姿も見えた。関西でも和歌山がコロナの感染者が少ないからだろうか。



和歌山城からぼらくり横丁手前のスーパー銭湯「ふくろうの湯」はこれまで気が付かなかったが、スーパーマーケットの地下だった。「ふくろうの湯」でも自動検温器が反応せず、係員が出てきて手動で検温するが、やはり反応しない。何度かやってなんとかセーフになった。走った後で汗が蒸発して体温が下がったのかも知れない

湯上りのビールも我慢してコーヒー牛乳で済ませて和歌山前木近くの「多田屋」まで歩いた。ジャズマラソンの後の打ち上げ場所「多田屋」はちゃんとやっていて客も多かった。33km 走った後のビールとハイボールが心にしみた。



▽近況報告

■増本

おはようございます私9月3日に左目10日に右目白内障手術を受け走りは出来ませんでした又10月より頑張りたいと思います

■西

すっかり涼しく、日の出日の入りも早くなりましたね。加齢を重ねても、今だに暑い夏の季節が大好きなので、これから体脂肪が少ない私にはあまり得意でない季節がもうすぐやってきます。

■太田

血圧が140を越えています。今年2月の泉州国際マラソン後に受診した人間ドックで高血圧より、要診断の判定が下りましたが、一過性のものであろうと過信したところ、最近に至るまで度々測定を試みるも、いつも上が140を越えてしまいます。それまで、平均値ぐらいであったのですが、ここ半年で急に上昇したみたいです。でも、最近頭部や心臓に急に電気が流れるみたいにピリッとする事があります。次いつ開催されるかわからないフルマラソンを私は走ることが、できるのでしょうか。

▽雨山通信

岡田さんの北海道&東北ツーリング旅行はまさに男のロマン。西さんもうずうずしているようです。全3回くらいになりそう楽しみです。(今仁)