



# 泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会  
ホームページ：  
<http://imani.sports.cocacn.jp/wp>  
[泉南走ろう会]→[検索](#)

## ▽スケジュール

- 3月14日(日) 例会  
第2回熊野古道ラン  
7:12 新家駅発  
詳細は2ページを参照ください
- 3月28日(日) 例会  
集合 9:00 別所バス停

## ▽例会日誌

2月14日(日) 晴れ  
参加者 9名  
石井、岡田、奥中、川島、芝本、西、田中、堀池、和田 (太字はフルコース完走)  
メニュー 約15.4km  
別所～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～別所  
メモ 新滝野池コースのメンバーは石井さんに引っ張られて、ゴール後は「疲れた」の連発でしたね。  
(岡田・奥中)

2月28日(日) 晴れ  
参加者 9名  
今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、西、芝本、堀池、和田 (太字はフルコース完走)  
メニュー 約15.4km  
別所～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～別所  
メモ 先週の石井さんに引っ張られた流れから結構早いペースだった。休憩などロスタイムを含めても1:50でキロ7分7秒だった。先頭の奥中さんと栗栖さんはおしゃべりしながらでもそれ以上のタイムだった。腰を痛めていたのにキロ6分を切って走っていた岡田さんは下村橋でショートカット。樫井川沿いの梅の並木は満開で良い匂いがした。



## ▽大会結果

なし

## ▽大会予定

- 3月21日(日)  
第10回淀川マラソン2021  
フル  
開催延期(来年まで)

## ◎第16回紀の川市桃源郷ハーフマラソン開催中止(延期)

令和3年4月4日(日)に開催を予定していた「第16回紀の川市桃源郷ハーフマラソン」は、新型コロナウイルス感染症をめぐり社会状況や感染拡大防止のため、令和3年度の開催を中止とし、令和4年度へ延期とします。  
開催を楽しみにされていた参加ランナー、応援していただいている皆様、そして関係機関をはじめボランティア等の大会に関わる方々の安全・安心を最優先とし、中止という苦渋の決断となりましたことをご理解いただけますようお願い申し上げます。  
今後、令和4年度の第16回大会の開催に向け、今まで以上に親しまれ、楽しんでいただける安全・安心な大会を目指して、全力で取り組んでまいりますので、引き続き、ご支援とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

紀の川市桃源郷ハーフマラソン実行委員会

**第4回紀泉アルプスTRAINIC STAGE** 大阪府(泉南郡岬町)



**開催日**：2021年4月11日(日)

大阪府と和歌山県の県境に位置する紀泉アルプス。展望も良く天気が良ければ大阪・和歌山方面を始め、淡路島・六甲方面まで見ることが出来ます。本トレイルイベントは、主催者より配布されるマップを確認し紀泉アルプス縦走路の景色の美しさやトレイルを楽しむTRAINIC(トレニック)となります。ハイカー……

イベント種別	大会、イベント
エントリー期間	2020年5月10日(日)～2021年3月28日(日)

e-moshicom

- 7月18日(日)  
四国茂木八十八ヶ所茂木中央ステージ  
約30km : 今仁 :





### ▽熊野古道ラン (その2) のお知らせ

1月24日、2月28日と2度延期されていた熊野古道ランですが、新型コロナの緊急措置が大阪府で解除されたので、3月14日の例会日に行くことになりました。今回は前回の続きということで伊太祈曽駅から湯浅方面を目指します。状況により途中ワープあり。

日時 3月14日 (日)

電車 熊取 発 07:03  
 日根野 着 07:06  
           発 07:06  
 新家 着 07:11  
           発 07:12  
 和歌山 着 07:42  
 (和歌山電鐵貴志川線)  
 和歌山 発 07:48  
 伊太祈曽着 08:12

昼食 各自で用意  
 伊太祈曽駅近くにローソンがありますが、その後コース上にコンビニ、自販機はほとんどありません。

入浴 今回はしないので、着替えは最低限でOK  
 打上 和歌山駅・多田屋または紀伊宮原、湯浅駅付近

観光 伊太祈曽駅

スーパー駅長 よんたまの勤務時間は10:00からとなっているので、残念ながら会えません。

### 伊太祈曽神社

パワースポット「伊太祈曽神社」には、厄除けの「木の俣めぐり」や病を癒す「いのちの水」、靈石「お猿石」や夏越の祓「輪めぐり」、木々に感謝する「木祭り」の靈験あらかね5つの見どころがあり、地元和歌山の人をはじめとする参詣者に人気があります。是非とも訪れて元気パワーをいただいで下さい。 2020/10/08



藤白神社 (ふじしろじんじゃ) は、和歌山県海南市にある神社。九十九王子のなかでも別格とされた五体王子のひとつ藤代王子の旧址で、「藤代神社」「藤白権現」「藤白若一王子権現」などとも呼ばれた。藤白鈴木氏が代々神職を務め、鈴木姓の発祥の地とされる鈴木屋敷がある。

### 宮原駅から渡し場跡

有田地域の熊野古道 (紀伊路) の出発点。有田川という名称は暴れ川 (あれかわ) から安諦川 (あでかわ) を経て変化したといわれ、川が増水した時には渡し場に川止めの札が立てられた。

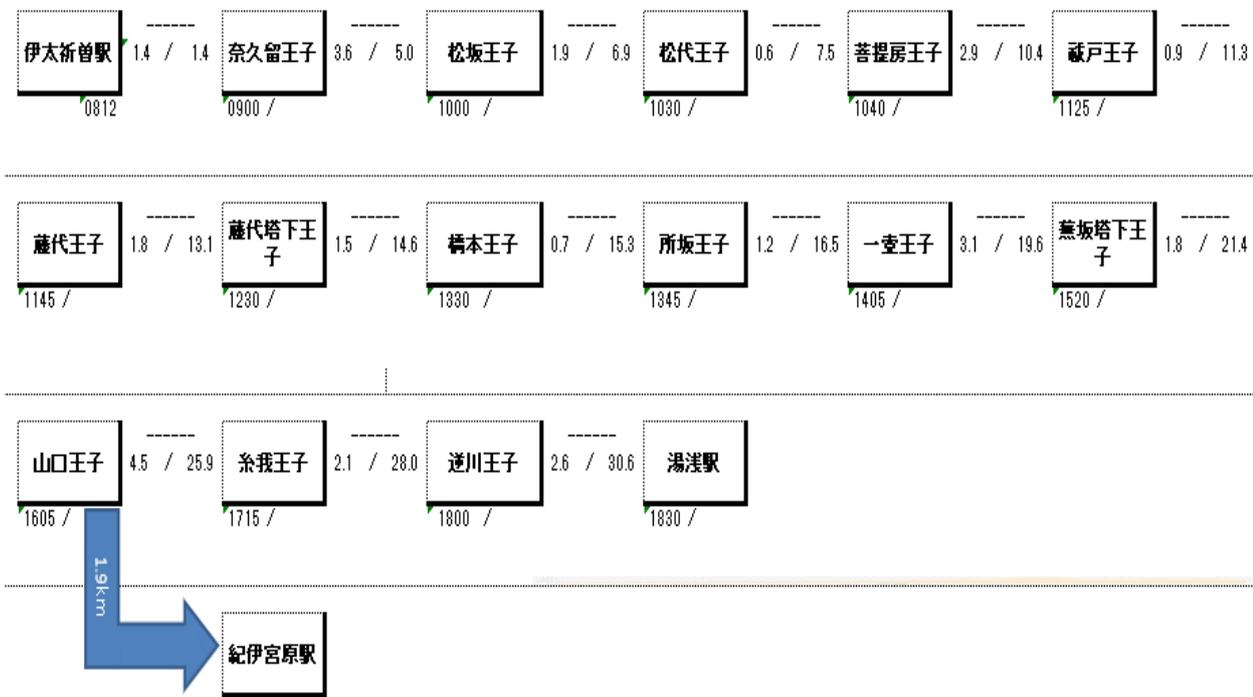
### 湯浅

湯浅の春の風物詩「シロウオ漁」の季節になってきました。

これに合わせて、令和3年2月20日(土)～令和3年3月21日(日)の間、「紀州湯浅のシロウオ月間」を実施します。

### 醤油工場見学

～16:00 となっているので入館は厳しい。



▽オンラインマラソン参加記

2月8日～2月21日

第28回KIX 泉州国際マラソン ONLINE CHARITY RUN 2021

今仁 正義

新型コロナのため、全国各地で開催される大会のほとんどが ONLINE となって試しに参加することにした。来年の出走権がもらえるということも魅力である。来年5時間を切れるか微妙なので、北九州マラソンに当選すれば、また振り込みしないことになるので、ブラックリストに載る危険性があるが。

このマラソンは42kmを分割していつどこを走っても良いということだが、走るなら、初日に一気に完走しようと思った。コースとしてワンウエーで明日香村か高野山を検討したが、どちらも55kmだったので、あきらめて以前から行って見たかった二上山40kmを走ることにした。

午前9時に家を出た。今回のONLINE マラソンはスマホのアプリ TATTA を使用するようになっているが、私は西さんから買ったGPS時計GARMINを使っている。時計のスタート/ストップを押すだけで自動的にTATTAにデータが転送され、さらにTATTAからRUNNETに転送される仕組みになっている。二上山までのルートはGoogle ナビを使った。このアプリは時々とんでもないルートを示すことが度々あり、ほの字の里など考えられないルートで28kmになったりするが、あぜ道、パチンコ屋さんの駐車場を斜めに横切ったり、人の家の庭みたいば所を通ることがある。

まず国道170号線で愛彩ランドまで行き、ここで左折して井坂酒造からコストコの横の環境会社の進入禁止を無視して進む。最初は遠回りしてららぽーとの大きな道をいったものだが、前回泉州スタンプラリーのときに侵入しても誰もいないことが分かっている。

春木北交差点から松尾寺付近を通り和泉市から堺市の大きな団地を北東に進んだ。光明台からは進行方向がなぜか北西方向になり、ゴールから遠ざかる形になった。またナビを疑い始めた。光明池の近くで公園を横切り堺泉北環状線から富田林泉大津線に入り進路が北東に戻った。

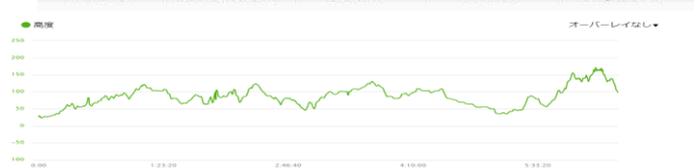
晴美台というところで大通りから逸れて団地内を複雑に曲がりながら指示された道に行く。コンビニがあったのでメロンパンとカップ麺を買った。時刻は12時を過ぎていた。イートインコーナーがあったがお湯のポットがなかった。これもコロナのせい。目の前が真っ暗になった。近くのスーパーに入ってみたらお湯があったがさすがに気が引けて、メロンパンだけ食べながら進んだ。

以前、西高野街道から走って来たことがある狭山池があった。博物館の反対側だった。PLの塔を近くで見るのは初めてだった。石川を渡ると娘たち二人が通った大学が見えた。そして雨がポツリと降り出した。あと10kmほどである。



峠を越えて近鉄と並行して走るバイパスを走っていると左手に屯鶴峯の案内表示があった。テレビで見たことのある奇勝なので行くしかない。階段を上がってすぐだった。写真を撮っただけですぐに山を下りた。屯鶴峯から二上山はダイヤモンドトレイルのコースになっていて道路を横切って向かいのガードをくぐり採石場の事務所の前を進む。GPSで二上山まであと800mのところまで通行止めの看板があった。時刻も午後4時を過ぎていて頂上へ行くのをあきらめた。最寄りの駅二上へ行く途中42.195kmをクリアした。大会の走行距離ランキングを見たら6位となっていたが、翌日にはなぜか3位に繰り上がっていた。

手ごたえのないONLINE マラソンより実際にみんなで走るのが楽しいと思った。





▽近況報告

■増本

手術後足のしびれは100%なくなり、お尻の痛みは80%。少しずつ走ったり歩いたり練習です、秋にはフルマラソンを走りたいので。

■栗栖

いよいよ3月ですね。寒い時期はランもやりにくかったがこれからは走りやすくなるでしょう。マラニック良いですね。

みんなで楽しく走りましょう。

■西

先週の日曜、家の前の雑木林が燃える騒ぎがあり、私が第一発見者となり不審火と言うこともあり結構な時間を消防、警察の事情聴取の為に取られました。

空気が乾燥している今、燃え上がるのが早く延焼の危険が大ですが、お隣さんとのバケツでの消化活動が功を制し、たいした事なく収まりました。

■太田

2月202km

おそらく、計測しだしてからの月間最高距離になるのですが、体重が減少しません。2月1日も2月28日も68キロ台で変化なし。1回で30キロ走った直後は、66キロ台まで落ちるのですが、結局もとにもどってしまいます。たまにビールを飲むときはありますが、暴飲暴食してるわけではありません。有酸素運動だけでは、だめなのでしょうか。今後の目標は、村岡の100キロマラソンを走ってみることで、エントリーできるものなのか否や。

月間走行距離 (2021年)

氏名	1月	2月	3月	4月	平均
芝本 鈴代	316	364			340
	316	680			
西田 浩之	257	255			256
	257	512			
今仁 正義	233	246			239
	233	479			
栗栖 貞行	159	162			161
	159	321			
岡田 盛助	131	172			152
	131	303			
堀池 一天	122	122			122
	122	244			
太田 貴庸	29	202			116
	29	231			
和田 年弘	114	68			91
	114	182			
西 和秀	70	66			68
	70	136			
向井 幸司	50	20			35
	50	70			
増本 麗吉	10	22			16
	10	32			

▽雨山通信

びわ湖毎日マラソンで、国内初の2時間4分台となる2時間4分56秒をマークし、日本記録を更新した鈴木健吾(富士通)ですが、自己ベストを5分25秒も一気に自己記録を更新したということは1kmあたりにすると8秒も更新したことにもなります。

それにしても陸連が日本記録を更新した時の報奨金ですが、大迫選手に2回も1億円をだしてしまい資金が底をつき鈴木選手にはないということにはかわいそう過ぎます。納得がいけない人は多いでしょう。(今仁)

メンバー募集中!  
泉南走ろう会

泉南市近辺の方一緒に走りませんか?

第2・第4日曜日、朝9時に泉南市別所バス停に集合。

新滝の池やミニトレイルランコースを走ります。

会費は会報の通信費程度です。

大会にみんなで行けば安くなります!

お酒の好きな方、特に歓迎します。

走ることの楽しみを共有出来ることを目的にしています。レース指向の会ではありません。

これからの冬のマラソンシーズンに向けて辛い時期も一緒にがんばりませんか? 体験練習でも良いです。

