



泉南走ろう会

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

▽例会日誌

8月8日(日) 晴れ

参加者 7名
今仁、岡田、芝本、西、堀池、和田、(栗野原)

メニュー 10.67km
別所～青少年の森～新滝の池～意賀美神社～下村橋～別所

メモ
あまりにも暑いのでショートカットになった。
西さんのご厚意で開発している畑のじょうろが壊れていたのですが、和田さんが新しいものを買ってくれていました。畑を借りている人共同で会計を作ることになりました。つきましては今年度は一人1,000円を集めることになりましたので、よろしくお祈りしますm(_ _)m。
これまでに岡田さん、和田さんがいろいろと立て替えてくれていますが、すべて自費でやってくれていましたが、今後は共通費については畑の会計から出費することになります、とりあえず今仁が会計を預かっています。

8月22日(日) 晴れ

参加者 6名
岡田、奥中、栗栖、芝本、西、(栗野原)

メニュー 15.0km 別所～青少年の森～新滝の池～意賀美神社～兎田～新家駅～種河神社～阪和道～別所

メモ
今日はいつものコースが通行止めで、コース変更しました。約15キロ。参加者は岡田さん、芝本さん、栗栖さん、奥中。ショートカットが西さん。途中、お菊山に行くあわさんと会い、その後西さん家で合流しました。

(奥中)

8/22 例会

泉南走ろう会グループトークから



▽スケジュール

9月12日(日) 例会 8:00 別所バス停

9月26日(日) 例会 8:00 別所バス停

▽大会予定

10月17日(日)
東京マラソン
フル : 栗栖 (DNE)

11月14日(日)
第20回和歌山ジャズマラソン
(泉南走ろう会推奨レース)
ハーフ : 今仁、岡田、芝本、西田、増本、和田

12月5日(日)
第30回赤穂義士マラソン
受付中、参加費 6,000円
フル: 今仁

12月12日(日)
奈良マラソン 2021
一般受付 : 8月18日 20時～
(先着順 奈良県民枠 2,000人 一般枠 6,000人)
参加費 : 16,000円
フルのみ :

2022年

1月30日(日)
愛媛マラソン

2月20日(日)
北九州マラソン 2021
フル:
開催に向けて 準備中





▽趣味

趣味 その2

岡田 盛助

先月の会報に投稿した趣味で「サザエ採り」について書きましたが、もう一つ長く続いている趣味があります。それはランニングでも無い鮎採りです。

鮎は6月に解禁される友釣りが一般的で9月一杯がシーズンです。友釣は、年券(11,000円)、日券(3,300円)が必要でそれ以外にその都度オトリ鮎(600円/匹)を買う必要があります。一回行けば約5,000円程の費用となります。友釣に関しては、高校卒業後に親父に連れられて始めたのですが、ランニングを始めてからは止めてしまっていたが、退職を切掛に再び始めています。私の鮎へのこだわりは、小学校3~4年生の頃で夏休みになると兄と友達4~5人で日の丸弁当を母に作ってもらい本川の支流に一山越えて行きモリで突いたり3本針で引掛したりして一日中遊んでいた頃から始まっていて和歌山に引っ越してからも今なを続いています。友釣りが終わった後に網入(鮎採り)で必ず兄弟4人で今も続けている一番の楽しみです。

因みに多いときには300匹を超える事もありますが、網入れにもお金が掛かり場所にも寄りますが、3,000~40,000円程です。計算上は100円/匹位になり漁協が事前に川入って区域毎に数えている様です。今年は、8月28.29日の予定でしたが、お盆頃からの長雨で川が増水していて9月4.5日に変更になりました。

▽思い出の大会

2013年10月11(金)~13日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273W

今仁 正義

スタート地点のある水辺の森公園から豪華客船が見えた。大浦天主堂に外国人が多かった理由が分かった。



水辺の公園から女神大橋を見る

その後ろに女神大橋が見えた。45km

エイド地点である。スタート地点から直線だと3kmもないだろう。参加条件を満たした57名のランナーが主催者の決めた走力順に指定された時間で2時間おきにウェーブスタートする。私は前回リタイヤなので第一優先だった。第1グループはもう6時間ほど前にスタ

ートしているの
で、速いランナー
はもう女神大橋に
着いているだろ
う。



水辺の公園から稲佐山を見る

午後4時、スター
トした。スタート

地点から湾の向こうに第1チェックポイントの稲佐山(標高333m)がくっきりと見えていた。273kmを制限時間49時間で走るにはキロ10分ほどで十分完走できる計算である。稲佐山の展望台には予定タイムより10分ほど前に着いた。

第2チェックポイントあぐりの丘(25km地点)は第1エイドだが無人エイドだった。すでに日が暮れているがライトがついていなかった。予定より30分早く着いた。前方からランナーが一人の携帯で本部に電話しながら戻ってきた。チェックポイントを見過ごして1kmほど通り過ぎたようだ。

女神大橋にも予定より1時間近く早く着いた。予定計算はコースの高低差を無視して単純に計算しているので前半は予定より早くなる。なにしろ終盤には平成新山450mと雲仙750mの二つの峠越えがあるのでそれまでに貯金を作って行かねばならない。女神大橋から次のチェックポイント樺島灯台まで35kmは野母崎半島をひたすら南下する。女神大橋から野母崎までは海沿いに行くという思い込みが強すぎミスコースをした。一度目は道路工事中で本線と脇道が区別しにくいところで右にランナーの後方の点滅ライトが見えたのでついて行ったが左側に波の音が聞こえてきた。海は常にみぎにあるはずだった。また前方からランナーが引き返して来た。500mほど戻って分岐まで戻った。(後で地図を確認したらループになっていて、分岐したところよりもスタート地点に近い方に戻らなくなっていった)。今回はこれまでで一番遅いスタートだったため目印の軍艦島が夜なので見えなかった。深夜の単独走で思考能力がにぶると幻覚により、パニックがパニックを呼び以後4回のミスコースをしてロスタイムの30分以上に精神的余裕がなくなった。

全体の半分を過ぎた140km過ぎのじゃがいも農道も長く感じられるところだ。ゆるい登り



ジャガイモ畑から小浜・雲仙を見る





坂でも走ることができない。橋湾の向こうに30km先の前半のゴールである小浜の街が小さく見えた。ここからは主に海岸沿いに、かつての軽便鉄道の後をなぞりながら小浜の街まで走ることになる。

スタートしてから26時間40分で小浜の中継所(173km地点)に着いた。このコースのベストタイムが26時間7分なので予想外の好タイムだが残り100kmあるのでちょっとペースが速かったかも知れず後半が心配になった。温泉には入らず、少しだけ横になった後、水餃子を食べ、靴下だけ履き替えてリスタートした。水辺の森公園を2時間後にスタートした有ランナーはすでに1時間前にリスタートしていた。萩往還250kmを走った後ここで43kmの部を走る人もいる。前半の173kmを18時間そこそこで走ったことのあるKさんはなんと今日の午前5時にスタートしたらしい。

20時にスタートしたので、制限時間まで残り21時間で100kmを走ればよい計算になる。普通の100kmマラソンなら歩いても完走できる時間なのだが、173km走ったあとの100kmは残り40kmから平成新山と雲仙温泉の二つの峠越えがある。島原半島を南下して加津佐、口之津とかつて島原鉄道の駅があったところを海沿いに走った。夜道はなかなか進まないうえに2晩目を迎えて幻覚が見え始めた。道路に座っている人がいると思って近づく道路標識だったり、大男と小人が立っていると思うと植木の重なりやコンクリートブロックだったりする。屋根のあるバス停で横になっているのは本物のランナーだった。道路の中央を子犬が並走して来た。もう現実かうつつかわからなくなって来た。足も曲げずに走っている犬の前方から車が来た。わんこは車をよけた後また並走して来る。不思議なできごとだった。

「出る」という原城の天草四郎の銅像前のCPを午前2時に済ませてから10kmほどで前回りタイヤした堂崎エイドを通過。残り60kmを13時間。前回より1時間早い。次の深江エイドまで前後にランナーが全くいなくなった。時々地図を確認しながら走るのでも余計にペースが上がらない。4時間遅れでスタートした100kmの部のランナーが次々に追いついてきた。追い越す時にWのゼッケンを見て必ず声をかけてくれるのがこの大会の良いところである。

島原城エイドに着いたが、午前7時に島原城を出発しないと完走は難しいと

いわれている。トイレとエイドで朝食を済ませ7時ちょっと過ぎに島原城を出た。武家屋敷の中を走る。砂利道の中央部を小川が流れている。足の裏が痛くなって来た。新しく履いた靴はソールが少し薄かったようだ。試し履きではわからなかった。

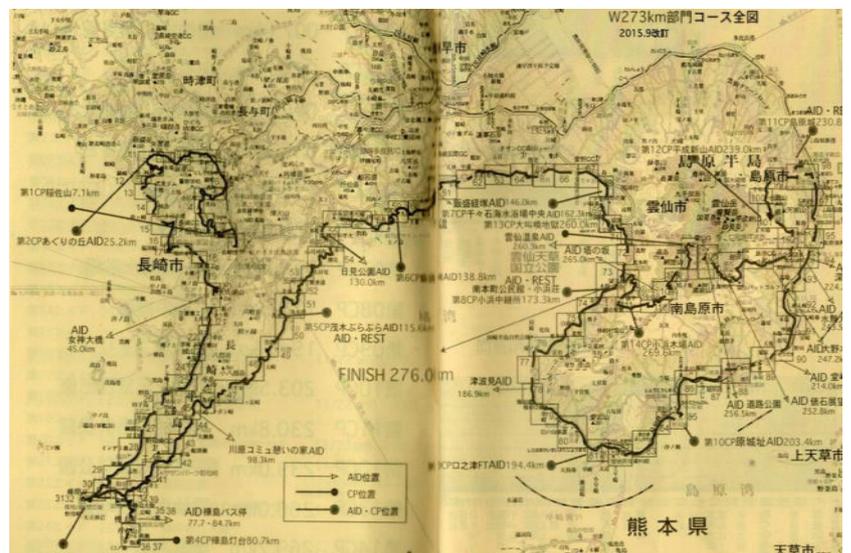


平成新山

島原はあちこちで湧水がわいている。小さな公園で湧水を飲んだ後、いよいよ平成新山展望園地への急激な登り坂が始まった。100歩走っては100歩歩きを繰り返す。暑くなったのでアンダーシャツを脱いでランニングシャツだけにした。風が冷たいが気持ち良かった。展望園地CPのエイドはいつも楽しみにしている。トマトゼリーがおいしい。それでも10時までに最後の雲仙への登りに入った。12時までには最高点に着いた。残り15kmほど、ほぼ下りを5時間残していた。

制覇
2013長崎橋湾岸スーパーマラニック273W部門&島原ステージ
2013.10.11~13

No.023 今仁 正義 TIME 47:55:26
W部門273km 総合9/52 男子9/47
W部門275.0kmを走破された貴殿に
ザ・ゴールドドラゴンランナーの称号を与えます。
長崎橋湾岸スーパーマラニック273大会事務局





月間走行距離 (2021年)

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	316	364	331	326	351	347	332	374					343
	316	680	1,011	1,337	1,688	2,035	2,367	2,741					
西田 浩之	257	255	250	248	254	248	234	270					252
	257	512	762	1,010	1,264	1,512	1,746	2,016					
今仁 正義	233	246	296	156	217	183	154	167					206
	233	479	774	930	1,147	1,330	1,484	1,651					
増本 鹿吉	10	22	222	238	198	274	245	58					158
	10	32	254	492	690	964	1,209	1,267					
岡田 盛助	131	172	168	95	125	135	100	80					126
	131	303	471	566	691	826	926	1,006					
栗栖 貞行	159	162	206	52	152	89	16	75					114
	159	321	527	579	731	820	836	911					
堀池 一夫	122	122	103	103	100	108	105	102					108
	122	244	347	450	550	658	763	865					
和田 年弘	114	68	86	105	0	68	116	65					78
	114	182	268	373	373	441	557	622					
太田 貴庸	29	202	45	10	50	6	164	11					65
	29	231	276	286	336	342	506	517					
西 和 秀	70	66	60	45	45	40	85	45					57
	70	136	196	241	286	326	411	456					
向井 幸司	50	20	30	35	40	50	60	60					35
	50	70	100	135	175	225	285	345					

▽写真館 (大峰山登山)



8月28日 (土)
7:00 新家駅
7:10 西さん宅
10:00 大峰山登山開始
12:30 山頂 お参り
15:30 旅館着
奥村宗介旅館

8月29日 (日)
9:00 旅館出発
12:00 新家着



を目標にするとともに、ビール🍺で肥えた身体のダイエットに傾注しようと思っています。

ぎっくり腰はたまにありますが、これだけ長い期間、痛みが続いた事は初めてです。今回はイスから立ち上がる時【痛い】と感じたのがスタートでしたが、やっぱり歳なんかなあと思う日々です😊

■栗栖

コロナ感染がなかなか収まりませんね。自粛自粛でみなさんそれぞれ苦慮して生活の事とお察しします。私の方は仕事はリタイア組であり、今も何とか通院なく外出も控えられるのでさほど影響なく過ごせています。

しかし、もう少し早く収束するものと思っていましたがここまで長引くと色々な面での影響が心配になります。また、残り少ないわずかな人生を自粛自粛の巣籠もり状態で終わりにたくないのでも早く収束してほしいものです。

話しは変わりますが三田市に別宅を購入したのでいつでも遊びに行き宿泊できる様にとたびたび三田に行き掃除、備品取り付けなど準備を進めています。あくまでメインのわが家は新家ですが少しずつ思い描いた家になりつつあるのでやりがいがあります。旅行、外飲み等は自粛で出来ませんがまだあまり知らない街、三田での新しい色々な出会いがあり新鮮です。

自粛ムードのさかなですが新しい遊びを求めて楽しんでます。

▽雨山通信

273km を完走した 2013 年は仕事をいったんやめた年で、フルマラソン以上で館山、木津川、泉州、能登和倉、さが桜、余呉湖 (70)、太平洋～日本海 (242)、とやま清流、いわて銀河 (100)、秋田内陸 (100)、長崎橋湾岸 (273)、神戸、奈良と走っています。今ではとても考えられません。そしてお盆には家族 4 人でスイス旅行。元気でした。(今仁)

▽近況報告

■西

先日、和田さんに連れられて大峰山にお参りに行ってきました。私、大峰山には 23 年前に一度参拝しています。その時は楽に登れたのですが、今回は疲れました。年齢は嘘をつかないと言う事です。そして 2 日後、やはり筋肉痛になりました。

でも今、毎年の恒例行事にしても良いのかと思っているのはやはり変態?

■堀池

28, 29 日に和田さんのお陰で大峰山 (山上ヶ岳) に登ることが出来ました。大峯山寺の蔵王堂にもお参りできすっきりした心地で下山しました。旅館もほぼ貸し切り状態で、夜は涼しく楽しく酔えました。

■川島

7 月末に【ぎっくり腰】を発症して、早 1 ヶ月弱。やっと腰痛ベルトを着けず、歩けるようになりました。しかし、立ち上がる時、まだ、腰に痛みがあり、【走る】気力はありません。そのため、このまま暫くは大人しくし、9 月上旬から、まずは【三キロ歩く】

