



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](#)

▽例会日誌

4月2日(日)

お花見

コロナで中止を余儀なくされていた花見が2019年以来3年ぶりに種河神社にて行われました。太田さん親子が小神戸から船に乗って関空に着いたそうです。桜もちょうど見ごろでした。桃源郷マラソンがなかったのは残念。



花見にはおでんが良く似合う



桜満開

4月10日(日) 晴

参加者 9名

今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、西、(田中)、堀池、和田

メニュー 15.5km

別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神社～兎田～新家駅～種河神社～高架下～別所

メモ

ワクチン接種後調子の悪い奥中さんと教会の踏切のところで別れてからフリーランになった。栗栖さんが飛び出して、岡田さん、和田さんが続いた。恒例の雲山峰トレイルラン(5月4日)と有志の北岳登山(7月25日)の日程が決まった。

4月24日(日) 雨

参加者 6名

今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、堀池

メニュー

雨のためランなし。西さんは雨の中自主練習。

メモ

喫茶店「カロッセロ」で情報交換。以下の件が決定した。

- ・雲山峰トレイルラン 5月4日(水・みどりの日) 新家駅(8:49発)→六十谷(9:08着)→紀泉アルプス縦走(最高地点：雲山峰490m)→平野の湯
- 参加予定者：岡田、奥中、栗栖、堀池、和田
- ・泉南走ろう会」創立40周年記念指定レースとして弘前アップルマラソン(10月2日)

「泉南走ろう会」40周年記念イベントとして、弘前アップルマラソンに参加することが決定しました。アフターとして休みが取れる人は十和田湖～奥入瀬ツアーも検討します。

- ・記念シャツについてもロングTシャツを検討することが決定。



▽スケジュール

雲山峰トレイルラン(紀泉アルプス縦走)

5月04日(日・みどりの日)

泉南走ろう会恒例行事となっています5月連休の六十谷～雲山峰～山中溪～平野台の湯間(約21km)トレランですが、コロナ感染拡大で二年間実施していませんでしたが、今年は実施することに決まりました。

新緑の中を気持ち良くゆっくりと走り汗を流し、その後は平の湯で疲れを癒やし美味しいビールを頂きたいと思います。皆さん時間の都合をつけ是非参加して見て下さい。リフレッシュ間違いなしです。

参加される方は、タオル、着替え、昼食、飲み物(駅で購入可)は各自準備して下さい。

なお、電車は、**新家駅8:49**の電車にお乗り下さい。六十谷到着9:08となります。

(問い合わせは岡田会長に)

例会

- 5月08日(日) 9:00 別所バス停
- 5月22日(日) 9:00 別所バス停





▽大会結果

なし

▽大会予定

5 月 4 日 (水・祝)

2022 長崎橋湾スーパーマラニック 273 春のステージ

55km : 今仁

[TSS] (初心者～) 満開のツツジとダイヤモンドトレイル 奈良県 (葛城市)

開催日: 2022年5月22日(日)

近鉄葛城山駅から二上山、葛城山を経て、近鉄葛城山駅に戻る約30kmのコースを行います。葛城山上で満開のツツジをお楽しみいただけます。食堂もあります。★講師=川地

イベント種別	イベント、練習会、講習会・セミナー
エントリー期間	2022年2月8日(火)～2022年5月22日(日)

e-moshicom

エントリー

9 月 25 日 (日)

2022 北緯 40℃秋田内陸リゾートカップ (第 30 回記念大会)

100 キロチャレンジマラソン

100km : 今仁

10 月 2 日 (日)

第 20 回弘前・白神アップルマラソン (推奨大会)

詳細未定ですが、宿の予約手配がありますので、早めに参加表明願います。

行程 (案)

10/1 伊丹空港——>青森空港——> 弘前泊
JAL で 1 万円程度 弘前城・りんご公園観光

10/2 大会当日 弘前泊

10/3 弘前——>十和田・奥入瀬観光——> 青森泊

10/4 青森市内観光 ——>青森空港——>伊丹空港

※弘前～青森は 30km 程度です。移動はレンタカーですが、個別に 2 泊で帰ることも可能です。

行き (10/1)

JAL 0 1 2 3 4 予約済

価格が安い順

JAL JAL2151 07:45 → 09:15 仙台

¥10,740～

ウルトラ先着 普通席 変更不可 ¥10,740 45ポイント 空席あり

帰り (10/4)

JAL JAL2158 18:05 → 19:45 伊丹

¥10,040～

ウルトラ先着 普通席 変更不可 ¥10,040 45ポイント 空席あり

▽立ち読み

ランナーズonline



ゴール後にガッツポーズする小口親司さん。左は伴走した息子の秀哉さん

3 年ぶり開催の長野マラソン 86 歳の小口さんが 4 時間 7 分 3 秒で完走

4 月 17 日 (日) に 3 年ぶりとなる長野マラソンが開催され、6224 人が長野運動公園をスタート、長野オリンピックスタジアムにゴールするコースに出走しました。この大会で目立ったのは地元長野県勢の活躍。男子は同県茅野市役所に勤務する牛山純一さん (38 歳) が 2 時間 14 分 42 秒の自己ベストで優勝。「ふるさと招待選手としての出場だったので、恥ずかしくない走りがしたいと思っていました。優勝できるとは思っていませんでした」と語りました。

また、同県在住で 86 歳の小口親司さんが 4 時間 7 分 3 秒で完走。小口さんは 60 歳から走り始め、長野マラソンには初回から連続出場しています。75 歳から息子の秀哉さん (58 歳) がコーチ役となり、80 歳 (2016 年) の時には 3 時間 29 分 57 秒をマークしました。

「昨年の富士山マラソンで 5 時間 30 分 46 秒と失速してしまいショックでしたが、気を取り直して練習してきました。このレースに向けて 1 カ月前から 3 時間ウォークを 3 回、30km 走を 1 回行いました。長野マラソンが行われることでやる気になったので、開催してもらって感謝しています」



晴天の下スタートするランナーたち (2022 年 4 月 25 日)





▽この1枚

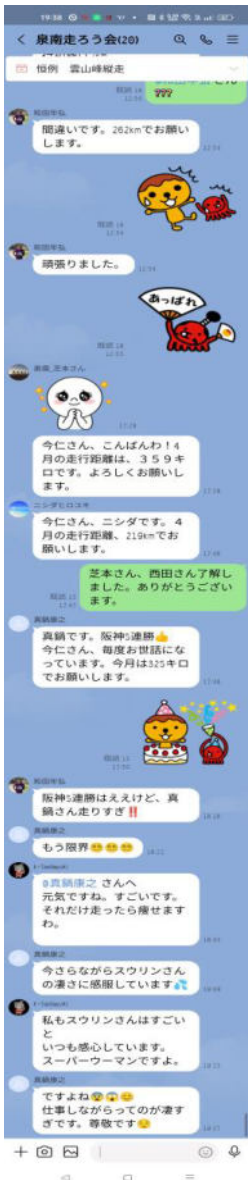
夕焼けラン

撮影：和田



梶谷家の藤

撮影：川島



ホームページを更新しました

トップ 投稿 例会日誌 大会予定 大会結果 会報 メンバー紹介 アクセス 写真館

泉南走ろう会

飲むなら走れ、走ったら飲め

TEL.072-590-0503 大府府泉南市新家

参加者 6名
今仁、岡田、川島、栗根、芝本、堀池

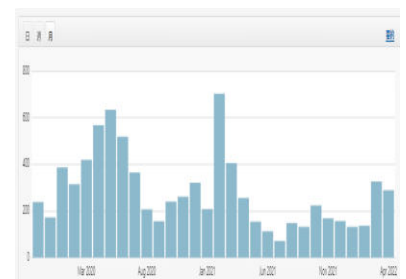
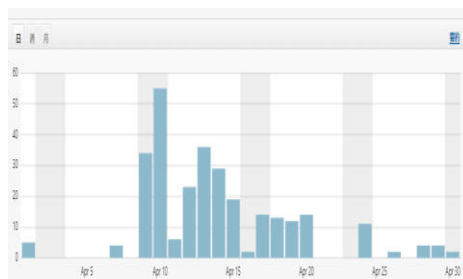
メニュー
雨のためランなし。喫茶店「カロッセロ」で情報交換。

- ・ 雲山峠トレイルラン
5月4日(水・みどりの日)
新家駅(6:49発)→六十谷(9:08着)→紀泉アルプス縦走(最高地点：雲山峠490m)→平野の湯
参加予定者：岡田、栗中、栗根、堀池、和田

2022年4月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- 1) 例会日誌の項目を追加しました。
- 2) 写真館に熊野古道マラニックを追加しました。

アクセス状況





▽近況報告

■和田

日増しに暑さが増し、ランニングの疲労度も増してくるようになりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私事で恐縮ですが、4月15日に引越しいたしました。引越し先は徒歩10分の妻の実家です。義母が一人暮らしで最近物忘れが酷くなってきたため、同居することになりました。

実母も昨年11月に亡くなりましたが、最後は認知症を患い、施設での最後となりました。

最後は親孝行的なこともできませんでしたので、婿殿状態になることを覚悟の上、了承した次第です。引越し先が近所ということで、ランニング環境は全く変わりませんので、年度目標(150km/月)達成にむけ、これからも頑張りたいと考えています。近くにおいでの際は是非お立ち寄りください

(泉佐野市葵町3丁目■-■)

注) ■の部分を知りたい方は直接和田さんに聞くか12月の住所録作成までお待ちください。

■堀池

元気な時代には家を飛び出していました、高齢な時期にさしかかり故障を気にするようになりました。ただ今年目標月間100k走行としましたのでやっと最終日に越えました。102kでした。大相撲の大関カド番脱出した気分です。

■西

最近エスプレッソコーヒーにハマっています。エスプレッソを入れる機械と、コーヒー豆を挽く機械まで買ってしまいました。

みなさんエスプレッソコーヒーってどう言うものかご存じでしょうか？

お店ではスタバぐらいでしか飲めないかも。

月間走行距離 (2022年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	平均
芝本 鈴代	357	350	372	359			360
眞鍋 康之	203	202	357	325			272
和田 年弘	192	150	230	262			209
増本 鹿吉	219	220	185	199			206
西田 浩之	158	191	215	219			196
今仁 正義	176	171	229	192			192
岡田 盛助	153	151	255	183			186
石井 繁貴	142	128					135
栗栖 貞行	157	135	94	121			127
堀池 一夫	113	100	103	102			105
西 和 秀	42	72	55	55			56
向井 幸司	40						40
太田 典庸	31	21	11	65			32

すごく小さいカップに◎深煎りの豆の粉を熱い蒸気で一気に機械で抽出。

本場イタリアでは、砂糖を多めに入れ、かきませずにひと口でのみほします。

そしてカップの底に残ったカラメルのような砂糖を、スプーンですくって食べるのが本場流。今は手間の掛かるエスプレッソを飲めるのは、休みの日だけ。

▽兩山通信

大学の頃、水泳部の1年先輩のMさんが一冬毎日泳ぎ切ったことがある。地方の国立大学なので温水プールがあるわけではない。吹きさらしのプールである。そのMさんと寮の同室だったことから、私が介助人ということになった。プールサイドを歩きながら見張った。何か異変があった場合に救助するためである。見ている方が寒い気がした。

水泳部の恒例行事として泳ぎ初めがあった。雪が降ったことがある。水の中に飛び込むと冷たいというより痛い。全身がチクチクする。そして次は頭が痛くなる。100メートルを泳ぐだけで意識がなくなるのではないかという恐怖があるほどの命がけの行事だった。

知床の観光船に乗っていた方達のニュースを知り心が痛む。プールでも辛いのに、荒波の立つ水温2度の海ではいくら水泳がうまくても絶望しかない。

私の長女は1週間前に社内旅行で知床を訪れたところだった。提案した知床ツアーが採用されて何人かがそのプランに乗って来たそう。時間軸がちょっとずれていたらと思うと被災された方には申し訳ないが、長女は運が良かった。人間の運命はわからない。

(今仁)

泉南走ろう会
SenNan
泉南走ろう会
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。

