



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

5月8日(日) 晴れ

参加者 8名

今仁、岡田、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

コメント

連休の谷間で皆さん用事があるようで途中で和田さん、堀池さん、栗栖さんが抜けてフルコースを走ったのは3人だけでした。

奥中さんは秘密練習をしていたもよう。

10月の弘前アップルマラソンが「泉南走ろう会」40周年記念旅行を兼ねることが決まった。

5月28日(土) 高野山町石道ランの概要が決まった。

5月22日(日) 晴れ

参加者 10名

今仁、岡田、奥中、川島、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

コメント

久しぶりに川島さんが走っているところを見ました。芝本さんは家で転倒して走れず顔見世だけ。栗栖さん、岡田さん、和田さんが好調だった。



10月の弘前アップルマラソンは用事のある人は2泊、時間のある人は3泊に分かれることが決まった。

5月28日(土) 高野山町石道ランは新家駅西ロータリー付近に8時集合。車とバイクに分かれていくことが決まった。

▽スケジュール

例会

6月12日(日) 9:00 別所バス停

6月26日(日) 9:00 別所バス停

※7月1日または2日にマラニックの予定

▽大会結果

2022年5月4日(水) みどりの日

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 (春のステージ)

55km: 今仁 正義 7:59:07 ▶ 自己ベスト 45/103

▽大会予定

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) 現地の移動はレンタカー

10/1 関西空港→仙台空港→石巻→中尊寺→りんご公園・弘前城 (土) **弘前泊**

10/2 大会当日 (日) **弘前泊**

10/3 弘前→十和田・奥入瀬観光→八幡平→花巻観光 (月) **花巻泊**
(2泊の人は弘前駅または花巻駅からJRで仙台まで)

10/4 花巻観光→仙台市内観光→仙台空港→関西空港 (火)

Peach時刻表(9/1~10/29)

大阪(関西) → 仙台			
便名	出発	到着	備考
MM131	7:00 ▶	8:20	
MM133	9:10 ▶	10:30	
MM137	12:20 ▶	13:40	
MM139	18:45 ▶	20:05	9/1-11,13-30, 10/1-12,14-24,28-29のみ運航

仙台 → 大阪(関西)			
便名	出発	到着	備考
MM132	9:55 ▶	11:30	
MM136	11:35 ▶	13:10	
MM138	15:40 ▶	17:15	
MM140	20:45 ▶	22:20	9/1-11,13-30, 10/1-12,14-24,28-29のみ運航





▽雲山峰縦走

5 月 4 日 (祝)

栗栖 貞行

新家駅 8:49 の電車で六十谷駅へ。岡田さん、堀池さん、和田さん、奥中さん、栗栖の 5 名で 9 時半出発。



晴天で木漏れ日の山道は気持ち良かった。下り坂は落ち葉で滑りやすく何度も転びそうになった。ハラハラの連続だ。今までの下山コース山中溪よりもう少し北の緑ヶ丘住宅街に下山して平野台ゴルフのスーパー銭湯🔥までラン。

13:50 ゴールだ。ゆっくり汗を流したあと冷えたビールを飲みながら反省会。

そして、また JR 和泉鳥取駅まで歩いて行き電車で帰途に着いた。



▽大会参加記

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

(春のステージ 55km の部)

2022 年 5 月 4 日 (水・みどりの日)

55km の部はこれまでの実績からウエーブスタートで午前 6 時、7 時、8 時の 3 組に振り分けられている。8 時前 15 分だったが、スタート地点に集まっていた 10 人くらいで出島表橋公園をプチアーリースタートした。1km ほどで眼鏡橋に到着した。ハート形の石は見つからなかったが、Facebook 友達の M さんに会うことができた。彼女は「足を故障しているけど完走できるのがこの大会です」と言っていた通り、制限時間少し前に完走していた。



電車通りから外れて、龍馬が通ったという長崎街道に。細い道でつづら折りの山道だった。いつもはチェックシートにパンチャーで動物の型抜きをするのだが、今回はコロナ対策でチェックポイントに書かれているパスワードを見つけてチェックシートに自分



で記入していく方式に変更された。第 1 チェックポイントの芒塚(9.3km)のパスワードはどこにも見つからなかった。最初のパスワードはスタート地点にあった「長」なのでたぶん崎だろうと予想して先に進んだ。信号待ちで後ろから来た女性に聞くとやはり崎だった。石碑の横の方にあったらしい。しばらく行くと前方でランナーが 7, 8 人立ち止まって相談していた。「チェックポイントありましたか」というので「長崎街道の説明板のあったところがチェックポイントの芒塚でパスワードは崎ですよ」と教えてあげた。

日見公園エイド(12.4km)は反対方向から、もう一晩走っているロングの部のランナーがやって来る。今までは向こう側のランナーだったのだが。今大会はマイカップを持って走ることにしている。大会本部推奨は焼酎のワンカップだったので、昨夜ホテルで飲んだボトルをリュックから出して、給水したが、まだアルコールの匂いが残っていた。日見公園には関門時間の 1 時間半ほど前に着いたので、計算上は残りのフルマラソンの距離をを 8 時間弱でゴールすれば良いことになるが、温泉には入って帰りたいので、16:00 までにはゴールしたい。海岸沿いに出た。これまで何度も走ったコースなので懐かしい記憶がよみがえってくる。道路に引かれた白線矢印だけでも行けそうだが、念のためゼッケンを 5 点止めしてポケットのようにして、その中にマップを挟んでいる。



飯森とんの山エイド(21km)へは海岸沿いの道から外れて、急な登りとなる。後ろから名前を呼ばれた。すぐには思い出せなかったが、以前 L173 を 5 人でスタートした時のランナーの一人のようだった。飯森峠とんの山エイドにはぼた餅があった。朝ドラの影響ではなく、ずっと昔からこのエイドでは提供されている。「たちばな」のおはぎと同じくらいおいしいと思う。飯盛とんの山エイドを出発した後でパスワードを見落としたことに気がついた。近くのランナーに聞いたら「平」だったということだった。最初は 55km の部のコースである、龍馬が歩いたという長崎街道



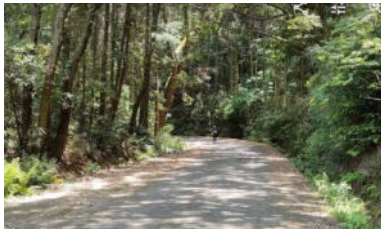


かと思っていたのだが、これで長崎平という 3 文字が揃った。これで結果は決まりだろうと思った。



コースは長崎街道沿いにこの大会屈指の絶景である諫早じゃがいも畑に向かう。じゃがいも畑

の入り口からは海を挟んで雲仙岳が見える。その麓にゴールのある小浜の温泉街がかすかに見えた。広々としたジャガイモ畑が広がる中を走ると風が冷たくて気持ち良かった。飯森経塚エイド(28.2km)は「元気君サイロ」を下ったところにある。ここは杏仁豆腐やブドウ等があった。各エイドでは長崎の特産品が提供される。今回は茂木は通らないが、名物の茂木ビワのエイドもあった。



前後にランナーが見えなくなった。道は大きく曲がる

ところが多いので、分岐では立ち止まって確認して進んでいると、L173 のゼッケンをつけた前を行くランナーは足を引きずってつらそうに見えたが、コースミスした女性ランナーに大声で呼びかけていた。右に大きく曲がって下るコースだが女性は足元の白線を見逃して直進していた。女性は 100m ほどで呼ばれていることに気が付いて引き返してきた。



唐比エイド(38.9km)にはこれまであまり見かけなかった

E217km の選手が大勢いた。もうすでに 200km も走っている人たちだ。女性のグループも多い。55km の自分が恥ずかしく思えた。ここのエイドは島原そうめんだ。以前は流しそうめん機が設置されていたが、さすがに今はできないのでカップに入っていた。ここまであまり固形物は食べられなかったが、これは何杯でもいけそうなくらいおいしかった。残り



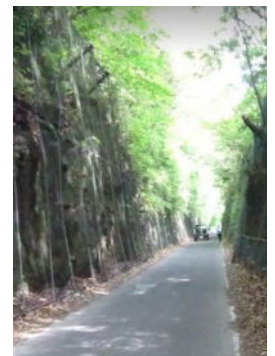
は約 16km で、ふだん練習している距離だが、次は日陰のない海岸沿いの廃線跡で暑そうだ。

海岸沿いの軽便鉄道跡を走る。雲仙軽便鉄道は島原鉄道の愛野駅から分岐して崖の下を回り込むように海岸沿いに小浜まで走っていた。断崖の上には愛野展望所がある。入社 2 年目の 47 年前に山陽新幹線が博多まで開通した 2 週間後に会社の同僚 3 人で九州旅行した時に雲仙に行く途中、訪れたところである。



千々石集会所エイドは冷やしぜんざいがあった。「おいしくなあれ」と念がかかっているのか冷たくてとてもおいしかった。ここでもパスワードを確認するのを忘れてしまった。長崎平和だろうと思ったが、念のため前を行くランナーを追い抜くときに聞いたら「安心の安」ということだった。厚切りジェイソンの思い込みだった。結局 3 チェックポイントの全部を見逃してしまった。

この緑のトンネルのような廃線跡を通るとゴールも近い。GPS 時計では後 7km となっていたのに後 5km の表示があり、元気が出てきた。ペースが上がって前を行く E217 や L173 の選手を次々に追い抜いたが調子に乗りすぎた。後 3km ののところで足がもつれて転倒してしまった。最近足腰が弱って来た。肘やひざを擦りむき頭を強打してしまった。持っていた消毒液と傷テープで応急処置をした。ふらつきや目の異常はなかったが大事をとってゴールまで歩くことにした。追い抜いた選手に次々と抜かれて最後の 1km が遠かった。



16 時少し前、約 8 時間でゴールすることが出来た。チェックシートを記入していたら隣に座っていた北海道の O 先生から声をかけられた。萩往還マラニックの 250km を完踏した後、ここの 55km を走った超変態ランナーの一人で歯科医師である。長いチェックシートで E217 だった。この時間にゴールしたということは昨日の午前 5 時にスタートしても 35 時間を切っていることになる。

ゴールデンウィークとあって観光客が多い。空いているホテルは 4 万円以上と手が出なかったので、諫早駅前のホテルを予約していた。温泉に入り、諫早行きのバスを待っている間に L173 の名物ランナー N さん(80 歳)が通過して行くのをうらやましく思った。





▽町石道トレイルラン

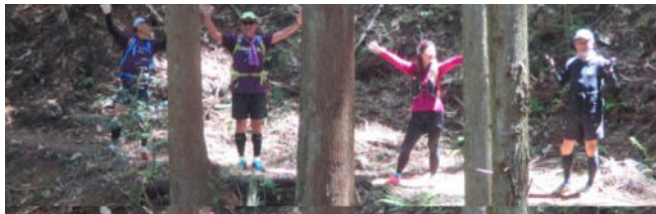
5 月 28 日 (土)

岡田 盛助

前回のこのコース走ったのが、2018. 11. 1 であれから 3 年半が経っていました。若い頃の 4, 5 年はそれ程体力の衰えを感じて走っていた事など無かったのですが、今回のトレランでこれ程体力の衰えを感じた事は初めてで正直これが現実なのだつくづく思い知らされた一日でした。今まで多くの山道を走って来たが、花坂峠に着くまでに足が上がらなくなって木の根っこに躓き思い切り転んでしまいました。幸いに怪我はありませんでしたが、その後も再三躓きこけそうになりました。今回 70 歳代である 3 人、今仁氏、岡田、栗栖氏と順番に転んでしまいました。未だ若い奥中さん、和田さんの二人は転ぶ事無く走りきられました。

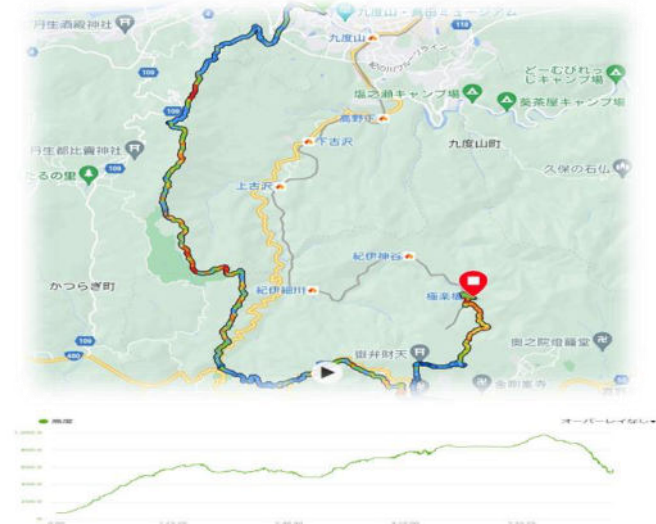
過去のデータ (トレイルラン高野山・町石道 19km) を調べると初めてこの大会を走ったのが、1992 年で走り始めて 2 年程でその時は 43 歳でした。この時の記録では 1 時間 53 分台で参加者 144 人中 13 位となっていました。その後も 2 回参加していました。

次回は 7 月 2 日又は 3 日とします。但しコースは未定です。



↑ 2018 年 11 月

2022 年 5 月 ↓



▽近況報告

■ 栗栖

高野山町石道マラニック 5 月 28 日 (土)

今仁さんの車に和田さん、奥中さん、栗栖便乗して岡田さんはバイクで新家 8 時出発。道の駅九度山に駐車して大門めざして 9 時出発。



最高のマラニック日和だ。途中、道ばたに山イチゴを見つけ取って食べ進む。

山道は涼しく寒さを感じる所もあった。180 基の町石を数えながら木の根、石、落ちた小枝に気を付けながら進む。だが見落とししたり、足が上がっていなかったりでつまづく事何度か……。

13 : 40 大門前到着。近くのコンビニで昼食ゲット。

昼食休憩した後、極楽橋を目指して大門→弁天岳→女人堂→極楽橋へ。弁天岳 (標高 984.5m) へは山道なのでランは無理だが女人堂から極楽橋へはランで行く。電車で道の駅九度山へ。そして 16 時半帰途に。

▽雨山通信

各地で大会が開かれるようになりました。

長崎橋湾岸スーパーマラニックでも秋のステージの H320 の要綱が発表されました。萩往還 250 の参加料がキロ当たり 152 円なのに対し橋湾岸 320 では 116 円と割安です。過去に 273km を完走しているのに参加資格はあるのですが、大会本部からは 70 歳以上は体に負担が大きいの、なるべく遠慮してくださいとの注意がありました。273km にするか 100km にするか迷うところです。またこの大会も萩往還マラニックと同様スタッフも参加者も高齢になってきたので、今後 5 年間は開催が決まりましたが、その後は毎年開催か否かが検討されるそうです。

(今仁)

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 幹代	357	350	372	359	385		365
	357	707	1,079	1,438	1,823		
真鍋 康之	203	202	357	325	113		240
	203	405	762	1,087	1,200		
今仁 正義	176	171	229	192	301		214 ↑
	176	347	576	768	1,069		
和田 年弘	192	150	230	262	223		211 ↓
	192	342	572	834	1,057		
増本 康吉	219	220	185	199	219		208 ↓
	219	439	624	823	1,042		
西田 浩之	158	191	215	219	226		202 ↓
	158	349	564	783	1,009		
岡田 盛助	153	151	255	183	233		195
	153	304	559	742	975		
栗栖 貞行	157	135	94	121	261		154 ↑
	157	292	386	507	768		
石井 繁貴	142	128					135 ↓
	142	270					
堀池 一夫	113	100	103	102	82		100
	113	213	316	418	500		
西 和秀	42	72	55	55	65		58
	42	114	169	224	289		
太田 貴康	31	21	11	65	73		40.2 ↑
	31	52	63	128	201		
向井 幸司	40						40.0 ↓
	40						

