





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

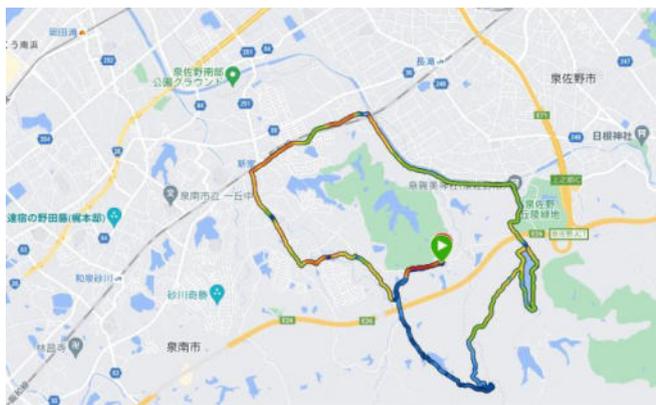
6月12日(日)

参加者

6名
今仁、岡田、川島、芝本、(田中)、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

フルコースを走ったのは4人だと少なかった。
岡田さん、和田さんが好調だった。
アップルマラソン、次回のマラニックについて打ち合わせ。

6月26日(日)

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

川島さん、西さんは別メニュー。
岡田さん、栗栖さん、和田さんが好調だった。

アップルマラソン、次回のマラニックについて打ち合わせ。

マラニックは前回に続いて高野山町石道に決まった。

▽スケジュール

例会

夏時間始まります

- 7月10日(日) 8:00 別所バス停
- 7月24日(日) 8:00 別所バス停

▽大会結果

5月14日(土)～15日(日)
弘法大師の道トレイルラン2022
奥中

D to K (42.4km) : 9:50:23 ▶ 自己ベスト 7/19

「Kobo Trail 2022～弘法大師の道～」
令和4年5月15日(日) 開催

D to K (42.4km)
出走者数 52名 (男性: 28名、女性: 24名)
完走者数 43名 (男性: 24名、女性: 19名)
完走率 83% (男性: 86%、女性: 79%)

<女性>

順位	タイム	小倉峠	切畑峠	武土ヶ峯	天江峠	出屋敷峠	紀和屋敷上	天月木峠	時間	分	秒
1	423	0時間40分	1時間35分	3時間18分	4時間38分	5時間6分	6時間13分	7時間23分	8時間	4分	36秒
2	418	0時間41分	1時間30分	3時間24分	4時間47分	5時間22分	6時間33分	7時間58分	8時間	51分	11秒
3	415	0時間50分	1時間51分	3時間51分	5時間24分	5時間58分	7時間11分	8時間36分	9時間	24分	4秒
4	405	0時間41分	1時間48分	3時間59分	5時間34分	6時間5分td> <td>7時間22分</td> <td>8時間43分</td> <td>9時間</td> <td>25分</td> <td>27秒</td>	7時間22分	8時間43分	9時間	25分	27秒
5	416	0時間42分	1時間40分	3時間44分	5時間18分	5時間48分	7時間6分	8時間32分	9時間	27分	26秒
6	425	0時間44分	1時間43分	3時間43分	5時間18分	5時間54分	7時間11分	8時間39分	9時間	34分	54秒
7	424	0時間45分	1時間45分	3時間51分	5時間26分	5時間57分	7時間18分	8時間48分	9時間	50分	23秒
8	409	0時間40分	1時間45分	3時間50分	5時間28分	6時間8分	7時間31分	8時間58分	9時間	51分	56秒
9	403	0時間44分	1時間47分	3時間52分	5時間31分	6時間3分td> <td>7時間23分</td> <td>8時間57分</td> <td>9時間</td> <td>57分</td> <td>10秒</td>	7時間23分	8時間57分	9時間	57分	10秒
10	404	0時間45分	1時間49分	4時間4分td> <td>5時間46分</td> <td>6時間25分</td> <td>7時間50分</td> <td>9時間24分</td> <td>10時間</td> <td>24分</td> <td>35秒</td>	5時間46分	6時間25分	7時間50分	9時間24分	10時間	24分	35秒





▽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)

フル : 岡田、奥仲、栗栖、芝本、和田

10km : 今仁

11月13日(日)

第 20 回和歌山ジャズマラソン

ハーフ : 今仁、岡田、芝本、和田

12月3日(日)

第 36 回青島太平洋マラソン

フル : 今仁

▽大会参加記

開催日 2022年5月14日[土]・15日[日] 1泊2日

弘法大師の道トレイルラン 2022

奥中 和子

コロナで 2 大会連続中止が今年は開催、7 回連続完走を目指し走ってきました。

悩みに悩み大会エントリーを決めた 4 月 16 日から練習をスタート。まずはラン友原田さんに付き合ってもらいフルマラソンの距離をマラニック。

その後、新滝の池の近くの山を 2 往復する練習を 2 回。そして走ろう会の雲峰山トレイルとその翌日には栗栖さんにお付き合いいただき仕上げラン。

洞川温泉をスタートし高野山を目指す累積標高 2263M、42.4 キロの道のりは、過去 6 回走っているが、今回は明らかな練習不足のため、とにかく完走が目標。

そして結果は、なんと初の 10 時間切りの 7 位入賞。みなさんに鍛えていただき感謝します。

D to K: //

天川村「洞川温泉」～高野山「金剛峯寺」 43.2km(うち舗装路15.2km/35%)



募集定員 100名

参加費 旅館23,500円 ※宿泊費(1泊2食/男女別相部屋)、バス代、荷物輸送費、保険料等含む

ウェアの着用指定はありません。/参加員として白Tシャツを配布いたします。





▽お知らせ

7月2日

町石道トレイルラン

岡田

第2回の町石道トレイルランを7月2日(土)新家駅8時集合で実施する事になりました。

今回の参加者は男性ばかりの4名で和田、今仁、栗栖、岡田です。

コースは現時点で決定していませんが、前回の逆コースで行って見ようかと私一人で思っていますが、参加者の皆さんの意見を尊重して決めたいと思います。

逆コースだと随分楽だとは思っています。歳のせいかな?。最近は直ぐに楽な方に、楽な方にと考えてしまう事が多くなりました。「歳なのでこれでいいのだ!」と自分に言い聞かせています。

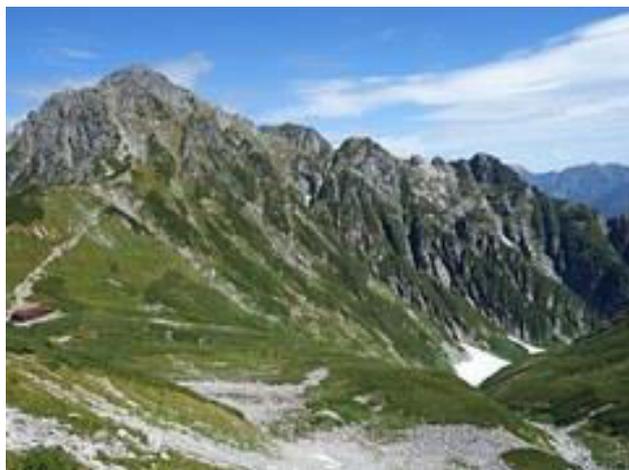
7月25日~28日

北アルプス登山計画

岡田

昨年の忘年会で「登山行こう!」と言う事になり経験豊富な堀池さんをお願いして年明けから色々準備をしてもらいながら参加者を募りましたが、中々集まらず結局、堀池氏と私の二人だけの登山となりました。

詳しい工程は全て堀池さん任せですが、登山では大先輩の栗野原氏から色々情報を聞かれていたようです。今回はちょっと長く3泊4日の予定です。



▽近況報告

■ 栗栖

これから続く危険な暑さの毎日の中、いかにして走るか思案中だ。近場で日陰があり、足場良く、出来ればフラットでとなればなかなか無いなあ。早朝ランするしかないのかな?。

話は変わるがフィッシング詐欺メールが頻繁に来ている。Amazon, 楽天, ETC, JCB, イオン, 三井住友銀行, JR 東日本(えきねっと)など。

私はすぐ削除しているがみなさんもひっかからない様に注意しましょう。

■堀池

ヒートアイランドのようでグッタリしますね。朝8時過ぎ練習スタート時にはもう30度越えでした。少しあまく見ていたようです。

足が上がらず、体も重く感じるようになり歩く時間が多くなり、帰り着いた時はぐったりでした。

梅雨も明けてこれからカンカン照りの日は自重しましょう。

▽この1枚

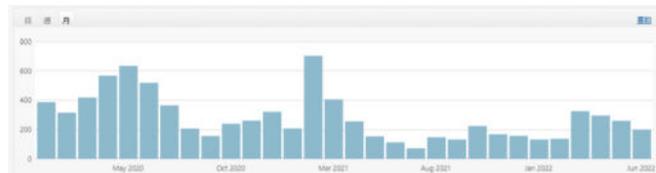
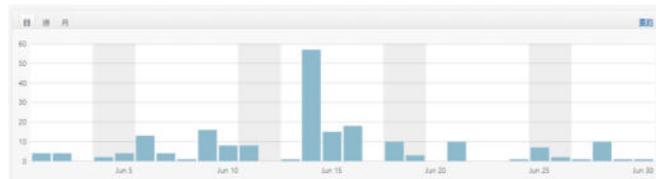


京都鉄道博物館 撮影: 太田貴暢

▽泉南走ろう会ホームページ



アクセス状況





▽立ち読み

ライブ 2019.10.05 16:00 | NEWSポストセブン
マラソン大会が一斉値上げした理由 市民ランナーに冬の時代



高倍率な人気レースの出走料が次々と… (写真/時事通信フォト)

2020 年の東京オリンピックのマラソン代表を決める MGC (マラソングランドチャンピオンシップ) を皮切りに、今年も本格的なマラソンシーズンがスタートした。オリンピックとほぼ同じコースを走る東京マラソン (2020 年 3 月) の抽選結果も発表され、今回も 11 倍超の高倍率。他にも多くの市民マラソンも申し込み時期を迎え、市民ランナーは今シーズンどこを走ろうかと、思いを巡らせている。

そんななか、今年は全国で同時多発的に新たな事態が発生し、市民ランナーの悩みの種となっている。スポーツライターが語る。

「2007 年に東京マラソンが陸連公認の市民向けのフルマラソン大会となったのをきっかけに、奈良マラソン (2010 年)、京都マラソン (2012 年) など、全国の大都市に次々市民マラソン大会が発足した。世界遺産を背景に記念撮影をしながら走れる、レース中の給食やレース後にご当地グルメも楽しめると、主催者側も参加者側も WinWin のスポーツになったことで市民のマラソン熱が高まってきました。

しかし、今年、人気レースが一斉に参加費の値上げを発表したのです。昨年 1 万 800 円だった東京マラソンが今シーズンは 1 万 6200 円へと 5400 円も値上げされ、ノーベル賞受賞者の山中伸弥教授お気に入りの京都マラソンも 3000 円アップ (1 万 2000 円→1 万 5000 円)、九州屈指の高速コースとして市民ランナーに人気の北九州マラソンの 2100 円アップ (1 万円→1 万 2100 円) など、全国の多くの有名大会で、軒並み 2~3 割ほど上がりました」

値上げされたのは、ランナー憧れの人気大会ばかり。他にも神戸マラソン (900 円アップ) や奈良マラソン (1800 円アップ) などで、値上げが発表されている。ある市民ランナーは「年に 2~3 回、旅行を兼ねてレースに出るのが趣味。毎年シューズを 1 足は履きつぶすほど。値上げによる出場費用の負担増がちょうど同じくらい。シューズを買うか、レース出場を減らすか、そんなことを考えなければいけないなんて……」と嘆く。

実際、フルマラソン大会出場者のボリュームゾーン (4 時間以上 5 時間未満) の人が、大会出場に支出する金額は年平均 8 万 1433 円 (同志社大学の調査・2014 年) だから、出たい大会の全てが 3 割上がれば、年 2 万円以上の負担増になる。

なぜ今年、この一斉値上げなのか。東京マラソンを運営する東京マラソン財団の広報部は値上げの理由を「2013 年 4 月にボストン・マラソンで爆破テロが発生して以降、警備・安全対策費用が増加しているためです。細かい用途などは発表していません。理事会で検討を重ねた結果、この金額になりました」と説明する。

また、北九州マラソンを運営する北九州マラソン実行委員会事務局は「警備員の労務単価が第 1 回と比べ約 2 割上がっており、さらに今期は開催が 2% の消費増税後なので、2100 円の値上げでギリギリなのです」と話す。

市民マラソンは冬が本番だが、コストを考えると、市民マラソンはこれから冬の時代になるかもしれない。

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	385	386	368
	357	707	1,079	1,438	1,823	2,209	
真鍋 康之	203	202	357	325	113	175	229
	203	405	762	1,087	1,200	1,375	
今仁 正義	176	171	229	192	301	166	205.85
	176	347	576	768	1,069	1,235	
和田 年弘	192	150	230	262	223	178	205.83
	192	342	572	834	1,057	1,235	
西田 浩之	158	191	215	219	226	204	202 ↑
	158	349	564	783	1,009	1,213	
増本 鹿吉	219	220	185	199	219	29	179 ↓
	219	439	624	823	1,042	1,071	
岡田 盛助	153	151	255	183	233	158	189
	153	304	559	742	975	1,133	
栗栖 貞行	157	135	94	121	261	187	159
	157	292	386	507	768	955	
石井 繁典	142	128					135
	142	270					
堀池 一天	113	100	103	102	82	133	106
	113	213	316	418	500	633	
西 和 秀	42	72	55	55	65	45	56
	42	114	169	224	289	334	
向井 幸司	40						40 ↑
	40						
太田 貴博	31	21	11	65	73	27	38 ↓
	31	52	63	128	201	228	

▽雨山通信

橋湾岸スーパーマラニックの完走証が送られてきました。大会結果表と大会の総括が同封されていました。大会最高齢完走者が紹介されていて、私が走った S 部門 (55km) は 86 歳の方も出ていたのですが、惜しくも DNF となりました。

私が大会最高齢者かと思っていたのはまったくの思い込みで、大会参加者 436 名中 70 歳以上が 35 名もいました。秋の大会で 320km と 273km、100km があるのですが思案橋です。

(今仁)

