



# 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

7月10日(日) 晴れ

### 参加者

9名

(栗野原)、今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、西、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

今日から夏時間。

寝坊したと芝本さんがLINEに投稿したのは6:33だった。家の用事がいろいろとあるのだろうと推察される。遅れて全コースを走った芝本さんがひまわりの横に現れた(下の写真)。

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、旅のしおり(案)について打ち合わせ。真夏のマラニックは7月31日(日)和泉葛城山に決まった。



7月24日(日) 晴れ

### 参加者

9名

(栗野原)、今仁、岡田、奥中、川島、(田中)、西、堀池、和田

### メニュー

15.5km

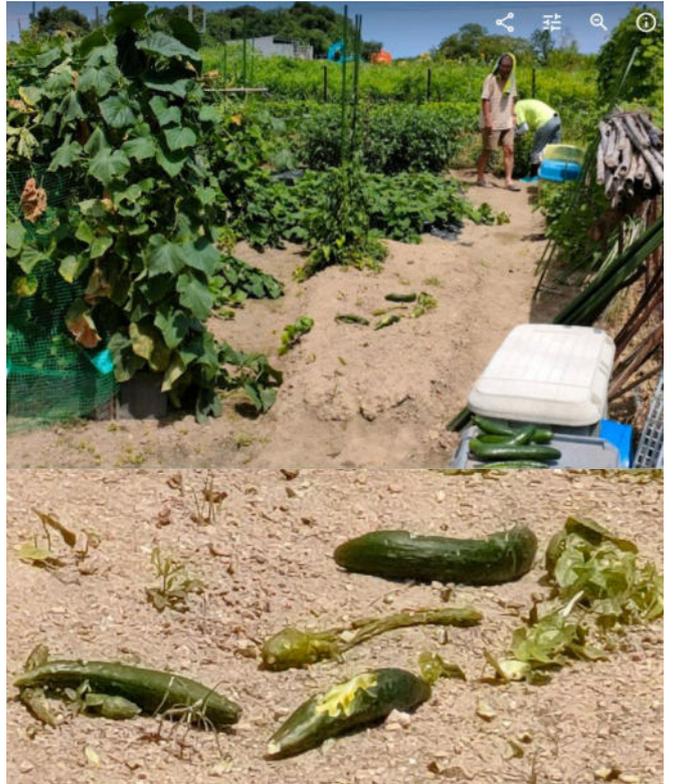
別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神社～兎田～新家駅～種河神社～高架下～別所

### コメント

岡田さん、和田さんだけがフルコースを走った。他の人はフリー走行。

奥中さんは新滝野池を4周して往復とフルコーストほぼ同じ距離を走った模様。

堀池さんは翌日の北岳登山に備えてセーブして走ったよう。



夏野菜 いたずら者にも おすそ分け

## ▽スケジュール

### 例会

8月14日(日) 8:00 別所バス停  
8月28日(日) 8:00 別所バス停

## ▽大会結果

なし





▽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

10月16日(日)
第28回四万十川ウルトラマラソン
60km : 今仁

11月13日(日)
第20回和歌山ジャズマラソン
ハーフ : 岡田、芝本、和田

11月13日(日)
福岡マラソン2022
フル : 今仁

11月23日(水・祝)
第30回福知山マラソン2022
フル :
エントリー7月14日~9月15日

12月4日(日)
第35回龍神温泉木の郷マラソン大会
ハーフ :
情報なし

12月11日(日)
第36回青島太平洋マラソン
フル : 今仁

2023年

第42回いぶすき菜の花マラソン(鹿児島県指宿市)
エントリー期間 2022年8月1日(月)0時~10月10日(月・祝)
開催日 2023年1月8日(日)
種目/定員 フルマラソン(公認コース):10,000人
年代別区分 男子:19~29歳、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上
女子:19~29歳、30歳代、40歳代、50歳代、60歳以上
制限時間 8時間
募集形態 先着順
九州最大の湖・池田湖や、薩摩富士とも称される開聞岳などを眺めながら走るフルマラソン(公認コース)。例年、コース上には満開の菜の花が待っています。発着会場は指宿市富陸上競技場。最大高低差は100m。地元住民による特産品を使った私設エイドも多数あり。制限時間はゆったり8時間。

1月29日(日)
第47回十津川温泉郷・昴の郷マラソン大会
ハーフ :
情報なし

2月19日(日)?
第30回KIX泉州国際マラソン2023
フル :
開催決定、主催者と各市町村と調整中

第60回愛媛マラソン【一般エントリー】(愛媛県松山市)
エントリー期間 2022年8月1日(月)10時~8月14日(日)
開催日 2023年2月12日(日)
種目/定員 フルマラソン(公認コース):10,000人
制限時間 6時間
募集形態 抽選
松山市の中心、愛媛県庁前からスタート。「坊ちゃん列車」の汽笛に見送られ、道後温泉とみかんの街、松山を走る変則的な折り返しの往復コースのフルマラソンです。日本陸連、AIMS公認コース。地元銘菓やいも焼きなどのふるまい、今治タオルの完走買あり。スペシャルサポーターは土佐礼子さん。全国ランニング大会100旗常連大会。

京都マラソン2023(京都府京都市)
エントリー期間 2022年8月1日(月)10時~8月31日(水)17時
開催日 2023年2月19日(日)
種目/定員 フルマラソン(公認コース):16,000人
年代別区分 あり
制限時間 6時間
募集形態 定員を超えた場合抽選
古都・京都の7つの世界文化遺産周辺を巡り、「送り火」で知られる五山を眺めながら走れるフルマラソン。たけびレスタジアム京都(西京極総合運動公園内)をスタートし平安神宮前にフィニッシュする最大高低差70mのコース。参加費は京都マラソン2023マルチウェイカバー(CW-X)など。完走メダルあり。

2月19日(日)
北九州マラソン2023
フル : 今仁(優先エントリー)

2月26日(日)
大阪マラソン2023
フル : 募集32,000人
エントリー 8月5日10時~
(市民アスリートは8月4日(木)12時~)
※2022年参加予定者は希望すれば出場可

3月12日(日)
びわ湖マラソン2023
フル : 今仁





### ▽高野山トレラン

7月2日(土)

栗栖 貞行



5月末に続き今回も高野山へ。  
 しかし今回のコースは極楽橋から登り九度山へ降りて来る前回の逆コースで。距離は同じだが下山がメインなので楽だろうと言うことで参加した。  
 岡田車に今仁、和田、栗栖の3人が 便乗して新家駅前7時50分出発。  
 九度山の道の駅へ8:35に着く。  
 電車で極楽橋まで移動のため徒歩で九度山駅へ行く。

そして極楽橋を10:00にスタート。  
 女人堂までは2kmだが急な坂道なので走れず徒歩にて行く。  
 女人堂から高野山で唯一のコンビニまでは1.7kmでランにて11:06に着く。  
 コンビニ前にて早めの昼食を済ませ、大門を11:50出発。  
 九度山の道の駅までひたすら下りばかりと思っていたが意外にアップダウンがあり走ったり、歩いたり進む。



下り坂は木の根っこに足を取られないようにと慎重になり前走に遅れぎみになった。  
 すれ違う人も土曜日と言う事も多く、単独、アベック(古い!←編集者ツッコミ)、家族連れ、お遍路の団体、トレラングループなど色々だ。  
 若い男女のトレラングループは足早にすれ違って行く。若さがうらやまし〜い。

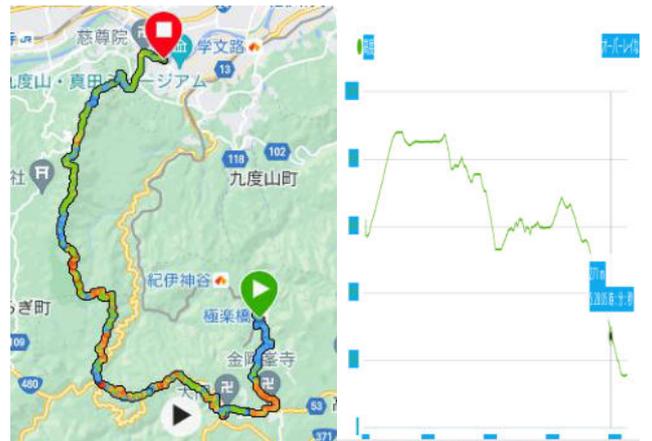
慈尊院近くまで下山してくると急な下り坂が続き足に来そうで疲れも増した。

九度山の道の駅に15:50無事に帰還。

喉はカラカラで汗びっしょり!。コースは前回と逆で楽なはずが前回の様なさわやかな風を感じる事もなく汗だくのトレランで前回より疲れた。

時刻と疲れで誰も風呂に行く声無く早々と帰途についたのだった。

岡田さんにはお疲れの中、運転ありがとうございました。



### ▽和泉葛城山マラニック

7月31日(日)

泉佐野駅前からバスに乗ったのは岡田さん、和田さん、今仁の3人。30分ほどで犬鳴山に着いた。すぐに出発。溪流沿いに七宝瀧寺に向かった。

金魚のオブジェがあちこちに飾られていた。昔、子供が小さいころ金魚放流があった(今は生態系を崩さないために禁止されているようだ)が放流される前にめいめいが網を差し出すので川まで行く金魚はいなかったのを思い出した。



溪流沿いの道は日陰だったが、おびたしいぶよとアブに攻められて、高城山まで悩まされた。耳を中心に攻めてくるのはどうしてだろう。犬鳴隧道には行かず高城山まで直接行くルートを選んだが、倒木の処置はほとんどされておらず、倒木の上を越していくか、くぐっていくかを判断しながら登ったので良い全身運動になった。





高城山を過ぎてからは舗装された林道に出た。ここもほとんど日陰で、時折谷から涼しい風が吹きあげてきて気持ち良かった。道の前方から茶色い子ウサギが走ってきて我々に気づいて、あわてて6ガードレールをくぐって逃げた。とっさのことで写真を撮る暇がなかったのが残念。



ハイランドパーク粉河には予定より 30 分ほど前に着いた。産直販売の人が試食のスイカを出してくれたが、持って帰ることはできないので、缶ビールを買ってあげた。岡田さんはビールを凍らせて持参していたが計算違いか解凍できていず結局ビールを買うはめに。

紀泉スカイラインが通行できることが分かったので、予定通り葛城山まで往復した後、神通温泉まで下った。北岳から帰ったばかりの岡田さんの調子が良く、キロ 6 分台で走っているのに離されるばかりだった。

改装された神通温泉はきれいで従業員の対応も良い湯だった。1 時間に 1 本の粉河～熊取の急行バスの時間を待ちながらビールを飲んだ。



熊取のさぬきやで反省会と次のマラニックや推奨大会について話し合いをした後熊取駅で解散した。



▽近況報告

堀池

北岳登山の後遺症で足の筋肉痛がひどく階段の登り降りがつらいです。

▽雨山通信

新型コロナの感染者が爆発的に増えてきました、弘前アップルマラソンの開催に影響が出なければよいのですが。勢いで、秋田、弘前、四万十、福岡、宮崎、滋賀と申し込んでいます。北九州、大阪も優先エントリー権があるようなので、エントリーする予定です。いつか来た道で手数料を引かれて返金がなければ良いのですが。(今仁)

月間走行距離 (2022年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	平均
芝本 鈴代	357	350	372	359	385	386	355		366
	357	707	1,079	1,438	1,823	2,209	2,564		
森納 康之	203	202	357	325	113	175	140		216
	203	405	762	1,087	1,200	1,375	1,515		
西田 浩之	158	191	215	219	226	204	228		206
	158	349	564	783	1,009	1,213	1,441		
和田 年弘	192	150	230	262	223	178	255		213
	192	342	572	834	1,057	1,235	1,490		
今仁 正義	176	171	229	192	301	166	196		204
	176	347	576	768	1,069	1,235	1,431		
増本 康吉	219	220	185	199	219	29	261		190
	219	439	624	823	1,042	1,071	1,332		
岡田 盛助	153	151	255	183	233	158	184		188
	153	304	559	742	975	1,133	1,317		
栗栖 貞行	157	135	94	121	261	187	166		160
	157	292	386	507	768	955	1,121		
石井 繁貴	142	128							135
	142	270							
堀池 一夫	113	100	103	102	82	133	95		104
	113	213	316	418	500	633	728		
西 和 秀	42	72	55	55	65	45	45		54
	42	114	169	224	289	334	379		
向井 幸司	40								40
	40								
太田 典晴	31	21	11	65	73	27	37		38
	31	52	63	128	201	228	265		

