



# 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

8月14日(日) 晴れ

### 参加者

9名

今仁、岡田、奥中、川島、芝本、(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、奥中さん、芝本さん、堀池さん、和田さんがフルコースを走った。他の人はフリー走行。

最近、走り込んでいて体が絞れている和田さんがトップでゴールした。

9月の最初の例会の日に行った後でBBQ大会をすることが決まった



青少年の森では芝本さん、奥中さんが先行

8月28日(日) 晴れ

### 参加者

8名

岡田、奥中、川島、芝本、(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、奥中さん、芝本さん、堀池さん、和田さんがフルコースを走った。

川島さんと西さんはフリー走行。  
アフターで田中さん参加。

## ▽スケジュール

### 例会

9月11日(日) 8:00 別所バス停

### BBQ大会のお知らせ

遅くなりましたが、9月11日の例会の後でBBQ大会を開催します。家族・友達等誘いのうえ、奮って参加ください。

例会を走らずBBQのみ参加の方は、前日までに人数をお知らせください。電話、LINE、メールで。

担当：岡田、西、和田、今仁

9月25日(日) 8:00 別所バス停

## ▽大会結果

なし

## ▽大会予定

9月17日(土)～18日(日)

第8回しまなみ海道ウルトラウォーキング

77km : 奥中

9月25日(日)

2022北緯40°C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、奥中、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

12月11日(日)





### 第 36 回青島太平洋マラソン

フル : 今仁

#### 2023 年

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 :

1 月上旬の第 50 回十津川村駅伝大会 (42.195km) には元オリンピック選手 4 名が招待されている。

2 月 12 日 (日)

### 第 30 回 KIX 泉州国際マラソン 2023

フル : 今仁

一般エントリー (抽選あり) 9 月 5 日 (月) 0:00~23:59

2 月 19 日 (日)

### 北九州マラソン 2023

フル : 今仁

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~

3 月 12 日 (日)

### びわ湖マラソン 2023

フル : 今仁

## ▽南 アル プ ス 縦 走

~ その 1 7/25~26 ~

岡田 盛助

7 月 25 日 (月)

今年ようやく南アルプス縦走登山に堀池氏と二人で行って来ました。計画は 2 年半前でコロナの影響で延びていましたが、3 泊 4 日で計画してもらい 8/25 朝 7 時に堀池氏宅を奥さんに見送られ出発、

阪和道~西名阪~東名阪~伊勢湾岸道~新東名~中部横断道の下部温泉早川 IC でおり 37 号線で奈良田温泉駐車場に着いた。



ここから宿泊する広河原山荘まで 15 時 35 分の専用バスで川沿いに登る。5 分程走ると最終日に下山して

くる発電所前に、ここから先は一般車両は進入禁止で谷深く山が険しくなり至る所で沢崩れがバスの窓から見た。50 分程で広河原山荘 (1700m) に着いた。



ここには別ルートで甲府からのバスも運行していて登山者を運んでいた。夕食まで時間があり近場を散策、さすがにここまで来ると下界の暑さとは別世界で山荘の前を溪流が流れていた。山荘も最近オープンしたばかりで風呂もあり綺麗でちょっとしたホテルの様な感じがした。部屋は 8 人部屋で 2 人組が 2 組と 1 人が 2 組で同じ様な年配者であった。早い夕食を済ませ明日の準備をし、床についた。

7 月 26 日 (火) 晴

3 時過ぎに目を覚まし窓越しに外を見ると星が綺麗に見えていた。また山陰の稜線 (北岳 3193 m) に時折ヘッドライトらしき光が幾つか見え隠れしていた。6 時には太陽に照らされた北岳がはっきりと見ることが出来た。あそこ迄約 1500m を 8 時間掛け登る事になる。何とかこのまま天気が持ってくれる事を願った。



6 時に朝食を済ませ山荘を 7 時に出発、直ぐに吊り橋を渡り急な登りに入りまもなくすると下山者に出会った。登り始めて 1 時間もするとスタート時から聞こ





えていた沢の音が、聞こえなくなり針葉樹の大木の根が向きだしになった所を登る。

しばらくして早朝に出発した何人かに追いついた。今回は先頭を堀池氏にお願いし、後を着いて行くだけである。2 時間半程登った所で白根御池小屋に到着、多くの登山者が休憩していた。20 分程休んで水分、行動食を補給し、次の小太郎屋根分岐を目指す。

此所からは更に急な砂利石の登りが 1 時間近く続きさすがに足に疲れを感じ始めていた。今回の登山のため週に 1, 2 回お菊松・高倉林道・わいわい村・市民の里を練習に走って来た。何とか堀池氏に迷惑を掛ける事なく無事縦走出来る事を願って。練習の甲斐あってか何とかペースダウンするも予定より 1 時間半程早く小太郎屋根分岐に到着した。



此所で昼食（あんパン 2 個）を取る事にしました。この間山を覆っていた雲が一時に切れ視界が開け南アルプスからの周囲の山、山が綺麗に観る事が出来感動していました。その間に先に休んでいた女性 3 人組が出発し、その後 15 分程して恐ろしい場面を目撃する事になった。



その後少し遅れて来た夫婦の女性が突然、「人が転がり落ちてる」と叫ばれたので、その方向を見ると先程出発した 3 人組の女性の 1 人が、滑落し、中々止まらず転がり落ちて行くのを真面に見てしまいました。距離にして 100m 近く転がり何とかハイマツの中で止まった所で大声で「大丈夫ですか？」と叫ぶと「大丈

夫です」の返事が有り、ほっとしていると何も無かったかの様に平然再び登り始め仲間の所に戻り 3 人で北岳肩ノ山荘に向け登って行きました。登山を始めて経験の少ない私にとって恐ろしい場面を見てしまった事でこの後は、怖くて足がすくんでしまいました。

それからは慎重に崖の反対側を歩き何とか無事に、北岳肩ノ小屋 (3000m) に到着、予定より 2 時間程早い 13 時前でした。山小屋にいて滑落した仲間の女性の一人に話し掛けましたが、平然と「草木があったので止まると思っていました」と話されたのには驚きました。その方らは 40 年程登山をされ高山の花を観る事が趣味との事でしたが、この後も目的の花を探しに北岳頂上に登られたとの事でした。「女性は強し」。



後は山小屋に入りビール (700 円/350ml) を頂き明日の工程を確認したり、先程滑落する場面を目撃した夫婦 (香川県) と話をしたりして時間を過ごす。16 時頃になると風雨が強くなり明日が心配になった。20 時には消灯でしばらくはヘッドライトで日記を書いたりしていましたが、21 時には明日はカッパを着なくても良い事を願いながら床に尽きました。



原稿が長くなりましたので続きは次月号に掲載させていただきます。





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 錦代	357	350	372	359	385	386	355	353	365
	357	707	1,079	1,438	1,823	2,209	2,564	2,917	
和田 年弘	192	150	230	262	223	178	255	232	215 ↑
	192	342	572	834	1,057	1,235	1,490	1,722	
西田 浩之	158	191	215	219	226	204	228	243	211
	158	349	564	783	1,009	1,213	1,441	1,684	
真鍋 康之	203	202	357	325	113	175	140	127	205 ↓
	203	405	762	1,087	1,200	1,375	1,515	1,642	
増本 鹿吉	219	220	185	199	219	29	261	284	202 ↑
	219	439	624	823	1,042	1,071	1,332	1,616	
今仁 正義	176	171	229	192	301	166	196	154	198 ↓
	176	347	576	768	1,069	1,235	1,431	1,586	
岡田 盛助	153	151	255	183	233	158	184	164	185
	153	304	559	742	975	1,133	1,317	1,481	
栗橋 貞行	157	135	94	121	261	187	166	132	157
	157	292	386	507	768	955	1,121	1,253	
石井 繁貴	142	128							135
	142	270							
堀池 一夫	113	100	103	102	82	133	95	130	107
	113	213	316	418	500	633	728	858	
西 和 秀	42	72	55	55	65	45	45	45	53
	42	114	169	224	289	334	379	424	
向井 幸司	40								40
	40								
太田 貴庸	31	21	11	65	73	27	37	32	37
	31	52	63	128	201	228	265	297	

▽近況報告

■和田

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

8 月は、お盆休みもあり距離を延ばそうと頑張りましたが、後半は夏バテ気味で疲れが取れず失速してしまいました。コロナ禍でしばらく大会に出ていませんが、10 月のアップルマラソン、11 月のジャズマラソンを楽しんで走れるよう無理せず頑張りたいと思う今日この頃です。9 月 11 日 (日) 例会後の BBQ 楽しみにしています。

■堀池

北岳登山記

以前より北岳、間ノ岳、農鳥岳の白峰三山縦走は憧れていた登山コースだった。

機会あるごとにネットで検索していた。ある日、登山の起点になる広河原山荘が新築している情報があり今年 6 月完成予定とあった。これが登りたい気持ちに火が点いた。当初 2020 年 2 月に計画していたがコロナ感染拡大で断念したが計画は保存していたので再度見直した。

当初、単独登山も考え甲府まで電車、甲府からバスで広河原までと計画していたが、そのうち岡田会長から登山の要望があり計画していた南アルプス (白峰三山縦走) を提案した。日程は 8 月台風シーズンを避け、盆行事もあり、梅雨明けの 7 月 25 ~ 28 日とした。交通手段は岡田会長の車を利用させてもらった。最終的にメンバーは二人となった。

74、75 歳の爺が総距離 25k、コースタイム 19 時間 45 分を 3 日間で走破出来るのか多少不安があった。特に入山してから 2 日目は累積標高差登り 1060m、下り 2377m。コースタイム 9 時間 25 分のハードコース。北岳山荘が工事のため利用出来なかったためアンバランスな行程となった。

登山の詳細は岡田会長の手記をご覧ください。

▽雨山通信

今月、安倍元首相が不慮の事件で旅立った日の 3 日前に我が家で 19 年飼っていたさくらが旅立ちました。近所を放浪していたのを保護した犬でした。5 年前に旅立った同じく保護犬のラムが眠っている富士山の見えるお寺に埋葬されました。メス同士で家の中では噛みつきあいの大喧嘩ばかりしていましたが、外に出ると何もない不思議な関係でした。これから、もう犬を飼うことはないでしょうが良い思い出を作ってくれた 2 匹でした。

(今仁)



(広告)  
私の長女が作った LINE スタンプ「雑種の犬」好評発売中! ? 120 円



泉南走ろう会  
グループLINE から

