



# 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

9月11日(日) 晴れ

### 参加者

9名

今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、西、堀池、向井、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

長い間、腰痛だった向井さんが久しぶりに参加。最近、走り込んでいて体が絞れている和田さんが好調をキープ。トップでゴールした。岡田さんは途中給油したようで少し遅れてゴール。走った後でBBQ。向井さんがいつものサラダを持ってきてくれて調理もほとんどやってくれました。ありがとうございました。



9月25日(日) 晴れ

### 参加者

8名

岡田、奥中、川島、栗栖、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(和田)

岡田さん、栗栖さん、芝本さん、和田が通常コース。奥中さんは自宅よりランで新家駅まで、そこから長居で伴走ランに。堀池さんは、遅刻から通常ラン、西さん、川島さんは別メニュー。田中さんがアフター参加でした。

## 泉南走ろう会 グループLINE



## ▽スケジュール

### 例会(夏時間終わりました)

- 10月09日(日) 9:00 別所バス停
- 10月23日(日) 9:00 別所バス停

## ▽大会結果

### 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 15:42:05 17/107 89/306

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(50kmでリタイア)

## ▽大会予定

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  
中止

11 月 13 日 (日)

**第 20 回和歌山ジャズマラソン**

ハーフ : 岡田、奥中 (伴奏)、芝本、西、西田、  
増本、向井、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**

情報なし

2 月 12 日 (日)

**第 30 回 KIX 泉州国際マラソン 2023**

フル : 今仁

2 月 12 日 (日)

**第 60 回愛媛マラソン**

フル : 奥中

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

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 2 7/27～28 ～

岡田 盛助

7 月 27 日 (水) 小雨(霧)

早朝 4 時に起床し、出発準備を始め外に出ると既に多くの方が外に出られていた。小雨が降り風もありヤバイ気がしたが、堀池氏は予定どおり決行すると判断し、カッパを着用し外に出ると先程までいた人は誰もいなくなっていた。不安の中 5 時丁度に二人で出発。少し薄暗い中北岳頂上を目指す。結構風もあり稜線を歩く事を考えると怖くなるが、周囲の景色は全く見えなくてその分恐怖心が無く足下だけを確認しながら登った。

頂上近くで一人で重そうなりリュックを背負登る年配者に追いついた、一人で大丈夫かなと思ひながら声を掛け頂上へ、北岳(日本で二番目に高い 3193m)頂上に着くと、ガイド付きのグループが、反対方向から登られ休憩されていてガイドの方に二人での登頂写真を撮ってもらった。



次は間ノ岳(3 番目 3189m)を目指す。急な岩場を降り始めると風も強くなり雲が切れた時、前方の雲海の上に富士山が見えた。この瞬間今回の最大の目標であった富士山を観る事が出来た。そして何とか写真も撮る事が出来た。



眼下に工事中の北岳山荘(2902m)の赤い屋根が見え、その稜線の先に間ノ岳が見えていた。北岳山荘の横でカッパを脱ぎ直ぐに出発。稜線を登り始めたが直ぐに雨が降り出し再びカッパを着る事に、この後登りが急になり益々足が重たく、この先が不安になり、昨日の登山で予定より 2 時間も早く登った事が、ダメージと



なっているのではと後悔していた。周囲は雲で何も見えない中、10m 程先の岩場に雷鳥がいた。写真を撮るにも直ぐに携帯を出せずハイマツの中に消えて行くのを見守るだけでした。この後も益々足が上がらなくなり次の農鳥岳小屋に泊った方が良いのでと考えたりしている頃、間ノ岳から来たお父さんと娘 2 人の 3 人組に出会った。9 時過ぎに間ノ岳に到着。



此所からは農鳥小屋(2813m)まで1時間程掛け、降った。しばらくすると農鳥小屋が見え、その背後に西農鳥岳(3051m)がそびえていたが、頂上付近には雲が掛かり全体が見えなかった。小屋に着くと老人(山小屋のオーナーらしき人)がいてどこからきたのか? 何処まで行くのか聞かれ大門沢と答えると余り休まないで直ぐに出発の方が良いと言われた。昨日も山小屋に遅く着き小屋の方に迷惑を掛けた登山者がいたとの事でした。この後天気も気になるので様子を聞くと雨が降るかも知れないと言われたが、この時既にカッパを脱いでしまっていたのでそのまま出発、急な登りになり堀池氏の息遣いが大きくなりしんどそうであった。私の方は間ノ岳までのしんどさが何故か取れて足も軽く心配した様な疲労感は消え順調に登る事が出来た。考えられる事は小屋に着いた時、少し空腹を感じてあんパンを食べていたからではないかと思った。

しばらくすると少し暗くなり遠くで雷らしき音が聞こえ雨が降り出し、直ぐに強くなったので再びカッパを着て西農鳥岳を目指す。その内雷の間隔が短くなって来ましたが、余り近くで鳴っている感がなかったので少しは不安も薄れていました。それでももしもの事を考え堀池氏に雷の中で登山した経験を聞いてみましたが、ないとの返事でした。頂上に近づくと岩場が続き雨で滑ら無い様、注意しながら登り無事頂上に到着。雷雨で標識との記念写真も撮らず次の農鳥岳(3026m)に向いました。途中少し休める様な場所があり、雨も小降りになっていた事も昨夜山小屋で作ってもらった弁当を矢継早に済ませて出発。この時5時に山小屋を出てから7時間近く経っていました。その後20

分程で農鳥岳に着くと雨も止んで時々雲が切れ、綺麗な周囲の山々を観る事が出来ました。



此所から今日の宿「大門沢小屋」は降るだけでやっと予定時間内に着ける事を確信し、少し岩場はありましたが、それ程怖さを感じる所もなく安堵の気分でゆっくりと降った所的大门沢下降点手前で再び遠くの雲の上に富士山(二度目)を見る事が出来ました。この後ハイマツや針葉樹林の根と石の急な下りの中を3時間程掛け下り無事16時頃大門沢小屋に着くことが出来ました。

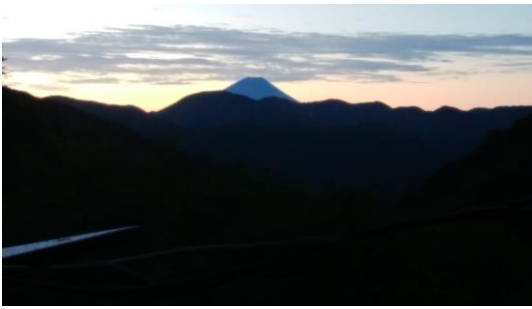


着いて直ぐに小屋の方に雷に付いて尋ねると、この辺は「地響きがするほど鳴りましたよ!」との返事が有りラッキーであった事に感謝した。又、今日の宿泊は一組だけですので部屋は自由に使って下さいとの事でしたが、余り綺麗な建物でなく時代を感じる山小屋でした。今日で2日間風呂なしで早々に床に付いた。

### 7月28日(木) 晴

4時過ぎに目を覚まし薄明るい外を見ると朝焼けの綺麗な富士山が窓越しの目の前に有り慌てて堀池さん呼び起こし外に出て写真を撮りました。今回これを三度目の富士山でした。





少し残念だったのは方角の関係で御来光を観る事はできなかった。それでも最後にこんな綺麗な富士山を観る事が出来大満足の南アルプス縦走登山でした。まさに「早起きは三文の徳」でした。朝食を済ませ7時に出発、小屋の直ぐ前の沢に出て沢沿いに下り幾つかの丸太橋、吊り橋を渡り、青く澄み切った沢の水に見とれ歩く事3時間、ようやく3日前にバスで通った発電所に出ました。



後はバス道を行き交うダンプカーに注意し、歩き無事奈良田温泉駐車場に戻ることができました。早々に近くにあった温泉に入り3日間の疲れを癒やし、直ぐそばの古民家風のカフェにて昼食を取りノンアルコールで乾杯し12時過ぎに奈良田温泉を出発、丁度昼食時でも有り、目障りなダンプに邪魔される事無くスムーズ走り高速道路に入りました。高速も工事や事故等に遭遇する事無く順調で19時丁度に堀池宅に無事帰り着く事が出来ました。

当初2人で淋しい気もしていましたが、実際に行ってみて2人で良かったと思う事が多々ありました。又、登山後も日本の各地で多くの登山事故のニュースを目にし、事故の要因の一つに年配者や1人登山者の事故が多い事を実感しました。今回の登山でより晴天

の中での登山を経験してみたいと思うばかりです。今回は何処に登りましょうか？堀池さん又宜しくお願い致します。

今回の南アルプス縦走登山実行に当たっては、堀池氏には何ヶ月も掛け色々と調査、準備をして頂き心から感謝致します。本当に有り難う御座いました。

**▽完走記**

**2022 北緯 40℃秋田内陸リゾートカップ (第 30 回)**

**100 ㎞チャレンジマラソン**

～ 100kmマラソンやめます ～

今仁 正義

2022 年 9 月 25 日 (日) 晴れ



午前 4 時半にスタートした。気温は 13℃だった。すぐに緊急事態が発生した。なんとパンツのゴムがゆるくずり落ちてしまう。気持ちの悪いことこの上ない。どこかで、脱いでもしまおうかとも思った。走りながらショーツパンツをめくり、そこにはさむと良いことが分かった。

武家屋敷通りは提灯に火が灯されていた。武家屋敷の1軒ごとに上品な女性が応援をしていた。この大会は総じて応援が多い。子供からお年寄り、そしてスタッフが家もまったくない山の中にも。お祭りのようで、なかには家の前にテーブルを出してエイドではなく自分でビールを飲みながら見物をしている人もいた。

この大会の制限時間は13時間と結構厳しいが、9年前に走った時は11時間台で完走していた。完走証は杉に焼印されていて台座まで付いていた。この2年ウルトラマラソンは走っていないし、100km以上となると7年前の長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 で 130km であえなくリタイアして以来である。100km を 13 時間、キロ 7:40 で走らなければならないが、このペースで走り続ける自信はなかった。





いつもは写真を撮りながら走るが、今回は余裕がない。武家屋敷を過ぎるとまだ稲刈りが進んでいない田園風景になった。朝霧が山の間に出ていて、その中を内陸縦貫鉄道の車両が現れて絶好のシャッターチャンスだったのだが。

5km を過ぎてから前後のランナーとの距離が一定になって追い越しも追い越されもなくなった。完走するには後半の遅れを考慮すると前半はキロ 7 分で行かなければと考えた。最初の 1km はトラブルで 7:08 だったが、その後はずっとキロ 6 分台で行けた。10km 過ぎに森の中に入ってもキロ 7 分を切っていた。顔は見えなかったが 3 人の秋田美人に追い越された。うち一人はスタイルもなかなかだった。2、30 代だろうか？

26km で初めて 7:40 をオーバーした。エイドで少し時間を費やしすぎたこともあるが、平坦だと思っていたコースだが思ったよりアップダウンが厳しかった。同じ年の 6 月に走った岩手銀河 100 と混同していたかも知れない。スタート時の気温からほとんど上がっていかなくて寒いぐらいだったが、ゴミ袋の合羽を 7 点止めたゼッケンに挟んでいたのが保温になっていた。

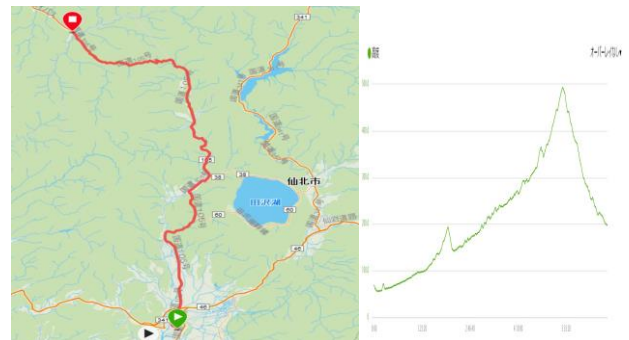
35km を過ぎて、ついにキロ 7:40 を超すことが多くなって来た。上りを積極的に歩いて 50 歩 100 走に切り替えてペースが上がるのを待った。この大会では 10 回完走したランナーはクリスタルランナーの称号が与えられ、ブルーのゼッケンで走るが、まだ前後に多くのブルーゼッケンがいた。ウルトラマラソンでは 60km を過ぎてから調子上がり前を行くランナーを次々に追抜いて行くことがあるのだが、今回は太ももが筋肉痛になりとてもそういう奇跡は起こりそうになかった。練習不足と加齢のせいだろう。



45km 地点をちょうど 6 時間で通過した。50 km を 6 時間半以上かかるのは確実だった。500m 近いピークの峠を過ぎて道路脇で応援していた K さんがいるのを見つけた。東京の走友会でお遍路ランの同士である。会うのは 7 年前にお遍路ランでご一緒して依頼だったが私の顔を覚えていてくれた。記念写真を撮ってもらった。

50km の比立内着替えステーションには前回より 1 時間ほど遅れて着いた。まだ午前中だが、6 時間半を過ぎて完走はとても無理だと思い収容バスに乗ることにした。この大会のために買い替えた Garmin255 だが、GPS モードでバッテリーが 30 時間持つという仕様だったが、まだ 76% も残っていた。

100km マラソンは難しい。この大会で制限時間 13 時間は同じ制限タイムのサロマ 100 に比べるとかなり厳しい。10 回完走した四万十川ウルトラマラソン 100 は高低差が秋田内陸とほぼ同じ条件だが、制限時間は 14 時間である。萩往還 250 や長崎橋湾岸 273の方が歩いて完走出来るのもっとゆかい。あと 1 週間で 72 歳になる。今後は 100km のウルトラマラソンはやめて、制限時間のゆかい長崎橋湾岸 273 などのマラニックや四万十 60 等のミニのウルトラマラソンにしようかと思った。



大会名	種別	5	10	15	20	21/2	30	35	40	42.5	50	1K	前	後	種目別	総合
253 2022秋田内陸リゾートカップ (第30回記念大会) 100%チャレンジマラソン 2022/09/25	100	35:15	34:03	35:01	35:14	35:09	38:45	39:41	45:54	50:15	39:43	7:47				
	秋田	35:15	1:09:18	1:44:19	2:19:33	2:54:42	3:33:27	4:13:08	4:59:02	5:49:17	6:29:00	0:00:00	6:29:00		0.45	
179 北緯40°秋田内陸リゾートカップ第23回100%チャレンジマラソン 2013/09/22	100	33:43	31:10	31:38	32:41	30:50	32:00	32:30	36:25	35:47	30:17	7:08	6:32	7:44	0.45	261
	秋田	33:43	1:04:53	1:36:31	2:09:12	2:40:02	3:12:02	3:44:32	4:20:57	4:56:44	5:27:01	11:54:05	5:27:01	6:27:04	0.45	575
		39:54	34:37	37:00	38:52	38:30	35:57	38:14	37:11	40:16	46:33					
		6:06:55	6:41:32	7:18:32	7:57:24	8:35:54	9:11:51	9:50:05	10:27:16	11:07:32	11:54:05					

▽近況報告

■向井

腰痛の方は怖いヤバいという感じがなくなってきたので、GW からぼちぼち走り出しています。ようやくキロ 7 分で 10km 走れるようになってきました。  
 9/11 は BBQ ということもあり(笑)、久しぶりに例会に参加させていただきます。なんとか 15km 走れたのでホッとします。和歌山ジャズマラソン(ハーフ)に向けて頑張っていきたいと思います。



9/25(日)は、愛媛県の国民宿舎石鎚に前泊して、西日本最高峰の石鎚山に登ってきました。紅葉はまだ早かったけど、山頂からの景色は最高でした。写真は、石鎚山(弥山)からの天狗岳。スリリングで楽しかったです(笑)

■太田

サンライズ瀬戸号に乗車して、高松から東京まで行ってきました。ラウンジで瀬戸大橋を眺めながらスーパードライ 500ml 缶を飲んだのはよかったです。予約したのはシングルツインの上下段付きベッドルームでしたが、狭いこと。乗り心地も悪く静岡手前で目が覚めてしまいました。いづれなくなるであろう、寝台列車ですので乗れずに後悔しないよう今回乗車したのであります。午前 7 時 8 分東京到着後、皇居、築地市場、東京スカイツリー、熱海温泉と周り、熱海から品川までサフィール踊り子号に乗り、夕刻の羽田発神戸市行きスカイマークで帰宅しました。

▽雨山通信

50km のレストエイドでリタイヤした時はまだ午前中、後から来たランナーが次々とリスタート。標高 500m のピークを越えたとは言え 50km 到着タイムを単純に 2 倍すると制限時間の倍以上になる。収容バスに乗ってゴールまでコース沿いに戻る途中ランナーが途切れることはなかった。バスは途中ヘラアイス屋さんで止まってヘラアイスの差し入れがあった。おかわりまでしてしまった。ゴールからは温泉までバスがピストン運転されていた。温泉に入り再びゴール地点まで戻り、後夜祭のきりたんぼ鍋やそばを食べた後、ホテルにチェックインして洗濯を終え、部屋でビールを 1 本飲み終えたところで大会終了の花火の音が聞こえた。せめて北緯 40℃線までは走るべきだった。完走にこだわり過ぎたかなと反省。(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	9月	10月	11月	12月	合計	平均
芝本 鈴代	357	350	372	359	385	386	355	353	367				367	365
	357	707	1,079	1,438	1,823	2,209	2,564	2,917	3,284					
和田 年弘	192	150	230	262	223	178	255	232	200				200	214
	192	342	572	834	1,057	1,235	1,490	1,722	1,922					
西田 浩之	158	191	215	219	226	204	228	243	144				144	203
	158	349	564	783	1,009	1,213	1,441	1,684	1,828					
今仁 正義	176	171	229	192	301	166	196	154	219				219	201
	176	347	576	768	1,069	1,235	1,431	1,586	1,805					
藤原 康之	203	202	357	325	113	175	140	127	148				148	199
	203	405	762	1,087	1,200	1,375	1,515	1,642	1,790					
増本 康吉	219	220	185	199	219	29	261	284	117				117	193
	219	439	624	823	1,042	1,071	1,332	1,616	1,733					
岡田 盛助	153	151	255	183	233	158	184	164	157				157	182
	153	304	559	742	975	1,133	1,317	1,481	1,638					
栗橋 貞行	157	135	94	121	261	187	166	132	165				165	158
	157	292	386	507	768	955	1,121	1,253	1,418					
石井 繁貴	142	128											128	135
	142	270												
堀池 一夫	113	100	103	102	82	133	95	130	121				121	109
	113	213	316	418	500	633	728	858	979					
西 和 秀	42	72	55	55	65	45	45	45	75				75	55
	42	114	169	224	289	334	379	424	499					
向井 幸司	40	30	30	30	60	50	50	80	70				70	49
	40	70	100	130	190	240	290	370	440					
太田 貴庸	31	21	11	65	73	27	37	32	58				58	39
	31	52	63	128	201	228	265	297	355					