



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会
<http://sports.coocan.jp/wp>
泉南走ろう会 →

▽例会日誌

6月14日(日) 雨

雨天中止

参加者 7名

岡田、奥中、川島、栗栖、田中、西、和田、
当日雨の止み間に上記の人が集合したが(西さんはすでにランニング中)再び本降りとなり、中止となりました。
その後、喫茶店に場所を移し、本年度の泉南走ろう会推奨レースを検討、詳細は本号に、記載。
因みに西さんは雨の中、滝の池を周回(約10km?)

6月28日(日) 晴

参加者 8名

今仁、岡田、奥中、川島、芝本、堀池、西、和田

メニュー 15.5km

別所~青少年の家~新滝の池~意賀美神~兎田~新家駅~種河神社~高架下~別所
通常コース：今仁、奥中、芝本、堀池、和田
短縮コース：岡田、川島

*下の写真は、通常コース途中で咲いていた珍しい花
名称：アリウム・ギガンテウム (Alium giganteum)



▽スケジュール

▽例会

- 6月 11日(日) 9:00 別所バス停
- 6月 25日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○ 5月21日(日)

Kobo Trail2023 弘法大師の道

弘法大師御誕生 1250年記念大会

- D to K 43.2km 向井 8時間56分(5位)
- 奥中 11時間28分
- 和田 11時間42分

▽大会予定

- 9月17日(日)
ニセコマラソンフェスティバル
ハーフ 芝本、和田
10km 今仁、岡田、西
- 9月24日(日)
秋田内陸リゾートカップ 50km 今仁
- 10月15日(日)
四万十川ウルトラマラソン
60km 今仁(予定)
- 11月05日(日)
下関海峡マラソン フル 今仁
- 11月12日(日)
福岡マラソン フル 今仁(抽選待ち)

▽大会情報(今年度推奨レース)

マラソンツアー募集のお知らせ

5月14日の例会打ち合わせで今年の推奨レースは9月17日、「第41回ニセコマラソンフェスティバル」に決まりました。秋色に染まるニセコを駆け抜けませんか?
また、今年は10月で会報が記念の第500号になるので、特集記事としても話題を提供できるのではないかと思いますので、奮っての参加をお願いします。

第41回ニセコマラソンフェスティバル 北海道(虻田郡)

2023年9月17日(日)

ハーフ・10kmは起伏が激しく鬼のように厳しいコースですが、3km・ファンランはのんびりでき、ロードイベントの応援メッセージなど地元色豊かな大会です。事前送付の参加賞は盛り沢山!町内商店等で使えるクーポン、温泉券・パークゴルフ券等でニセコ町を満喫。引換券でじゃがいもをゲット!ホクホクしてくださいね。

大会要項

- 申込締切 : 6月20日(火) RUNNET
- 開催日 : 9月17日(日)
- 種目 : ハーフ(5,000円)、10km(4,500円)
- 参加賞 : Tシャツ、温泉入浴券、有島記念館招待券、じゃがいも引換券

※航空券、ホテルの予約の都合上、参加表明は6月6日(火)までに今仁へ連絡願います。
行程表：(次ページ表)





期日	種別	距離	賞金	賞品
09月15日 (日)	短距離	5km	11,000円	11,000円
09月16日 (月)	中距離	10km	11,000円	11,000円
09月17日 (火)	長距離	20km	11,000円	11,000円
09月18日 (水)	超長距離	43km	11,000円	11,000円

▽近況報告

KOBOトレイルDtoK (洞川温泉～高野山)

向井 幸司

5月20日(土)～21日(日)の1泊2日のスケジュールで奈良県で開催された「KOBOTREIL DtoK (洞川温泉～高野山、43km)」に参加してきました。トレラン大会は、鯖街道ウルトラマラソン依頼5年ぶりです。

先にレース結果から話をすると、タイムは8時間56分でどうにか無事に完走することができました。そしてまさかの5位入賞、「じゃばら酒」を頂きました。DtoKはKtoKに比べて参加者が少なく、年齢層も割と高かったので入賞できたと思います。でも入賞は初めてなのですごく嬉しいです。



レース前日は、近鉄大和八木駅に集合して大型観光バスで移動。洞川温泉に到着後すぐにブリーフィング。その後は、龍泉寺にて護摩行やその他の参加者の水行などを見学。とても良い経験ができました。宿泊は、旅館久保治。部屋は広く綺麗で快適。料理は豪華でボリュームもありお酒がすすみました。

レース当日のお天気は快晴。少し暑いくらいです。コースは、険しいアップダウンが連続する、かなり、すごく、とてもハードなコースでした。今回はポールが使えたのでなんとかゴールできたと思います。もしポールを使っていなかったら……。ちなみに奥中さんはポールなしです。

エイドは、アクエリや水などの水分以外に、パン・バナナ・さば寿司・餅・プリン・梅干しなど食べ物もかなり充実していて助かりました。ゴール後は、宿坊で着替えとお風呂に入らせて頂きました。至れり尽くせりの大会です。

今回のエントリー代は1泊2食付きで宿泊代込みで¥24,000と格安な値段設定となっています。しかも多数の参加賞と記念品付き。主催の奈良県をはじめとする自治体や協賛されている地元企業の「参加者に喜んでもらい、地元を盛り上げる」と言ったホスピタリティには本当に感謝しかありません。

若き日の弘法大師が歩いたとされる「弘法大師の道」を走り抜けるトレイルランニングレース。神聖で貴重なレースを走らせてもらえるレースってそうそうありません。かなりお勧めの大会です。ただし、コースは半端ないです(笑)

最後に一緒に参加してくれた和田さん、奥中さんありがとうございました。3人で完走できて良かったです。また和田さんの奥様には、高野山まで迎えに来て頂き本当に助かりました。有難うございました。

まさか私が65歳まで生きていたとは。

西 和秀

信じてもらえないでしょうが20代の頃、ほんと思ってもいなかったのです。その頃会社は55歳が定年で、65歳過ぎからの退職者の訃報を聞くことが多かったですね。

親父も56歳で亡くなり、私も65歳過ぎたらいつ死んでもおかしくないと思っていました。それがもうすぐ65歳。会社員時代、バブルでの夢の時代も経験して、もう好きなことやって来ましたから思い残すことはないですね。

私は18歳から40歳まで大阪のビジネス街のど真ん中の貿易会社で働いており、そしてバブルがはじけてから会社が倒産。職種は経理です。大雑把な私の性格にはまったく合わなくて、嫌々の会社勤めでした。仕事柄、会社の経営が思わしく無いと言うことが当時は経理部副部長の役職でしたから、よくわかっていました。そして倒産。

他の社員の方々の事を思うと不謹慎ですが、一番喜んだのは会社内で多分、私でしょう。これで好きなことができる本当に思いました。やりたかった仕事はタクシードライバー。ほんと





転職でした。ほどなくして、ハイヤー部門に行ってくれと言われ企業さんに出向し、役員専属ドライバーを現在もやっています。

考えているのはいつまで仕事するかと、そして思うのはもういつ死んでもいいようにと、そろそろ断捨離を考えなくてはと言うのが今の私の心境ですね。

増本 鹿吉

会員の皆様の頑張り、毎日楽しみにしています。
全日本ランキング 81歳の部
完走者 42人 1位 4時間 23分 22秒 (北九州)
42位 7時間 18分 55秒 (指宿)
去年のランキング 挑戦したく頑張ります！

久々の里帰り 今仁 正義

5月の連休は長崎橋湾岸スーパーマラニック 273の173kmにエントリーしていたが、膝の故障で参加をあきらめ、代わりに妻の実家のある耶馬溪を訪れました。私は九州でマラソン大会を走った時は、宇佐の友だちとはたびたび会って泊めてもらったりしていたのですが、妻が里帰りするのはコロナ禍をはさんで5年振りでした。妻の甥の息子が高校生で相撲が強く複数の大学から誘われているようで、孫の世代が活躍する時代なので、私の代は高齢化でみな歳をとったというのは仕方ないことだと痛感しました。

以前、土砂崩れで半分流された妻の旧実家に行く道は九州百名山のひとつ鹿嵐山(かならせやま)登山道になっていて、駐車場に案内板ができていました。山の上に誰かがわざと置いたような不安定な石があり、落ちそうで落ちないので、これから売り出そうとする魂胆がありありでした。地元の人はこのあたりに連なっている奇石群を「万里の長城」と呼んでいます。そして熊本地震でも落ちなかった不安定な石がつい最近いつの間になくなっていたそうです。写真の下に義兄の奥さんが現在ないことを注釈していますが、消えかかっています。

人間、欲をかくとうまくいかないものだとおもいます。(写真:落ちない石)



初心者のトレランレース 和田 年弘

奥中さんにお誘いいただき、トレランレース「KOBOトレイル DtoK (洞川温泉～高野山、43km)」に奥中さん、向井さんと3人で参加しました。参加にあたり以下の練習を実施しました。

- ① 4/1 紀泉アルプス (山中溪～岬公園) 17km
- ② 4/16 紀泉アルプス (山中溪～箱作) 16km
- ③ 4/29 種川神社～神通温泉マラニック 14km
- ④ 5/2 紀泉アルプス (山中溪～箱作) 16km
- ⑤ 5/5 高野山町石道 往復 40km

特に④は初めて一人でチャレンジしました。

初心者なので、山では登りは歩き、平坦な道はスロージョグ、下りは恐る恐る超スロージョグとなりますが、新緑の山は気持ちよく、不整地ということとで終始気が張っているせいか時間の経つのが大変早く感じられすっかり病みつきになってしまいました。

肝心の5/21に実施された大会は、想像をはるかに超えた難コースで、転んだり、道に迷ったりしましたが、何とか残り7km地点のロードから6分/kmペースで走り切りゴール。もう二度とこのレースに参加は無いと強く思いましたが、どういうわけか今の心境は、楽しかった、懐かしい、若返ったと感じています。

これから暑くなってくるので、練習にトレランを取り入れたいと考えています。この夏は奥中さんと向井さんとで基本第3土曜日 or 日曜日に紀泉アルプス(山中溪～箱作)コース、帰りに箱作の「王将」で生ビールと餃子で反省会を予定していますので皆さん是非一緒にどうでしょうか!!





若狭バイクツーリング 岡田 盛助

2月12日頃から左足の甲を痛め3ヶ月も経つと言うのに症状は一向に良くなりならずストレスが溜まるばかりでしたが、北海道ツーリング旅行に行った元会社仲間の3人で5月2日に若狭方面にツーリング行かないかと誘われ速OKし、当日住吉大社駅前のコンビニで8時に待合せ、コースは二人に任せ此方は着いていだけで高速は使わず43号線尼崎方面へ、この間は、車も多く思うように走れなくて時間が掛かった。途中から13号線で川西市へ、そして173号線を経て477号線に入り山越えて信号も無く車など殆どない田園地帯を走り途中では、ハイキング姿の人を見掛けたり、紫の藤の花が彼方此方で咲いているのを見ながら走り園部へ、ここから19号線で美山へ、途中から見覚えのある景色を思い出す。20数年前に大飯町にサザエを取りに行くため良く通った山越えの162号線でした。の線で小浜に出てそこから27号線で敦賀を目指す。峠の長い暗いトンネルを抜け下った所の休憩所で昼食を取る。天気も良く多くのバイクが止まっていた。此所から小浜までは約20km程で27号線に入り敦賀市方面へ。途中三方五湖のレインボーラインを観光したい所であったが、時間が無くパスして敦賀市内へ、市内のスーパーで買い物して直ぐに8号線を少し走り途中から161号線で琵琶湖北部のマキノ町に出てそのまま162号線で京都へ、京都に近づくとやはり車が多くなり渋滞で少し時間が掛かったが、何とか京都市内に入った。此所で北海道と一緒にいった友人と別れ、もう一人の友人と京滋バイパスで門真まで一緒に行き別れた。後は一人で近道を通り家に帰った。この日の走行距離340kmでした。途中の休憩は給油を入れ5回と本当のツーリング旅でした。因みに取った写真は一枚で人物、景色はなくバイクのみでした。写真の奥側は私のファントム750、真ん中のインディアン1800、手前のレブル500です。



▽昨年度フルマラソンランキング

(アップルマラソンは対象外のようです)



▽事務局だより

事務局の和田です。近畿も梅雨入りし、雨で走れない日が続きますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 会報作成も1月号より始め、やっと慣れてきたところですが、誤字・脱字等失敗が多々ありお許しください。

私事ですが、今月5日で65歳となります。本来ならば会社生活は終了ですが、もう1年週休4日で働けることになりました。休みが増え月間の走行距離も言い訳できない状況になりますが、健康に気を付けランニングを楽しみたいと思う今日この頃です。

月間走行距離 (2023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	平均
芝本 鈴代	313	235	361	322	337								314
増本 鹿吉	313	548	909	1,231	1,568								266
西田 浩之	251	162	299	311	305								266
	251	413	712	1,023	1,328								205
和田 年弘	202	186	203	210	224								205
	202	388	591	801	1,025								168 ↑
栗栖 貞行	233	171	150	114	173								168 ↑
	233	404	554	668	841								163 ↓
向井 幸司	139	137	281	157	100								163 ↓
	139	276	557	714	814								118
今仁 正義	110	170	30	80	200								118
	110	280	310	390	590								93
堀池 一夫	118	5	40	179	123								93
	118	123	163	342	465								85 ↑
岡田 盛助	68	80	95	74	108								85 ↑
	68	148	243	317	425								72 ↓
西 和秀	179	124	0	35	20								72 ↓
	179	303	303	338	358								69
太田 貴庸	52	105	35	85	70								69
	52	157	192	277	347								14
真鍋 康之	0	14											14
	0	14											0
石井 繁貴	0												0
	0												0

