



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

9月10日(日) 晴

参加者 10名

栗野原、岡田、奥中、栗栖、川島、芝本、
田中、西、堀池、増本、

メニュー

別所～青少年の家～新滝の池往復コース (12km)

奥中、栗栖、芝本、堀池、増本

短縮コース：今仁、岡田、川島、西

*今週もあまりの暑さに熱中症予防のため、通常コースを
変更し各自で上記コースを選択

9月24日(日) 晴

参加者 8月名

栗野原、今仁、岡田、芝本、田中、堀池、西
和田

メニュー

短縮コース：岡田、芝本、西、堀池、和田

*本日ランニングしたのは5名、西さんを除いて
他の4人は短縮の10kmコース。途中樫川沿いでガチ
ョウに遭遇！



▽スケジュール

▽例会

*10月より通常時間となります。

10月 8日(日) 9:00 別所バス停

10月 22日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○ 9月16日(土)

第9回しまなみ海道ウルトラウォーキング

80km 奥中 17時間13分

○ 9月17日(日)

ニセコマラソンフェスティバル

ハーフ 和田 2:16:02

芝本 2:36:29

10km 岡田 1:12:37

今仁 1:24:33

西 DNF

○ 9月24日(日)

秋田内陸リゾートカップ 50km 今仁 DNS

▽大会予定

○ 10月15日(日)

四万十川ウルトラマラソン 60km 今仁

○ 11月5日(日)

下関海響マラソン 2023

フル 今仁

東北みやぎ復興マラソン 2023

フル 奥中

第25回大阪・淀川市民マラソン

フル 和田

○ 12月10日(日)

奈良マラソン 2023 フル 向井、和田

○ 12月17日(日)

第21回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 今仁、芝本、和田

10km 岡田

○ 3月31日(日)

ふくい桜マラソン フル 今仁





▽2023年泉南走ろう会推奨レースに参加 ニセコマラソンフェスティバル

芝本 鈴代

大会は9月17日(日)なのですが、少し早く15日(金)に開空から出発。第一日目、新千歳空港からレンタカーで札幌市内へ。札幌時計台、羊ヶ丘展望台(クラーク博士の銅像や羊の群れ)を見学。昼食は大通公園で食のフェスティバルが開催されていて、いろいろな種類のラーメン屋台がでていたので私は旭川の醤油ラーメンを食べました。午後から余市のニッカウキスキー工場見学(予約制)でウイスキーの試飲が楽しめました。そこから一泊目の小樽のホテルへ。このホテルは無人のホテルで、ホテルの入り口に入るのも暗証番号、部屋に入るのも暗証番号が必要で、フロントはなしで奇妙なホテルでした。夕食は小樽寿司通りでにぎり寿司を堪能し、夜の小樽運河を散策。

第二日目、早朝マラソン。和田さん、西さん(別メニュー)、私の3人でラン。小樽運河、廃線になった線路沿いを走り、今仁さんは散歩でした。朝食は三角市場でホッケ定食。そのホッケがとてつもなく大きく、岡田さんは半分残していました。私は何とか食べきりましたが、お腹パンパン! 小樽を出発し積丹半島〜神威岬へ。遊歩道で先端まで行き、積丹ブルーや神威岩を眺めました。そこでお昼のウニ丼や海鮮丼を食べそこね残念! 無念! 夕方ニセコに到着。

第三日目ニセコマラソン当日。週間予報では雨の予報でしたが、当日は天気も良く雨の心配もありませんでした。和田さんと私がハーフ、岡田さん、今仁さん、西さんが10kmコースに参加。アップダウンの激しいコースでしたが羊蹄山を眺め、自然風景を満喫し道路にチョークで書かれた応援メッセージで元気づけられました。この大会が41回も続くのは何となく分かる大会でした。ゴール後今仁さんが右ひざを痛め歩けなくなり、車いす生活。岡田さん、献身的に介護していただいて有難うございました。

第四日目、何とか5人帰阪することができました。西さん、レンタカーの運転手有難うございました。(余市ではアルコール飲みたかったでしょうに! 申し訳ありませんでした。) 皆さん、お疲れさまでした。来年の宿泊大会、楽しみにしています。





▽近況報告

岡田 盛助

今年の2月初めに痛めた左足の甲ですが、半年が過ぎたと言うのに完治せず月間も例会の短縮コースを2時間弱を掛けて一人で走る半年で、その間に和田さんが始めた月一のトレランには何度か参加していますが、後半のアスファルトを走るとその日から2日程は違和感が残り走れ無い状況です。例会のコースもアスファルトがメインですからやはり終わった後は同じ状態になっています。9月にはニセコマラソンの10kmを走りましたが、今回は今の所以前の症状は出ていませんが、油断しないように走りたいと思います。

▽事務局より

事務局の和田です。今回の創刊500号発行に当たり皆さんから多くの原稿を送っていただき、大変ありがとうございました。500号別冊号としてあります。歴史ある泉南走ろう会ですが、会員の高齢化という、どこの走友会も直面している問題がありますが、会の存続に向けできる限りのことはしたいと考えています。

次回記念号は以下になります。

会報550号は2027年12月（4年2ヶ月後）

会報600号は2032年2月（8年4ヶ月後）

皆さん！健康に気を付け長くランニングを楽しみましょう！！



陸上＝ベルリン・マラソンでアセファが世界新、女子マラソン

ベルリンマラソンでアセファが世界新、女子マラソン

ベルリンマラソンが24日にベルリンで行われ、女子のティギスト・アセファ（26 エチオピア）が2時間11分53秒で世界記録を更新した。昨年、自己ベストでコース記録を樹立したアセファは、2019年にブリジット・コスゲイ（ケニア）が記録した2時間14分4秒を2分以上も上回るタイムをマークした。レース後、アセファは「世界記録を狙っていたとは思っていたが、こんなタイムが出るとは思っていなかった。ハードワークのたまもの」と語った。

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	327	301	282	350				314
増本 鹿吉	251	162	299	311	305	198	310	255	306				266
和田 年弘	233	171	150	114	173	158	155	171	116				160 ↑
西田 浩之	202	186	203	210	224	203	41	85	0				150 ↓
栗栖 貞行	139	137	281	157	100	101	90	127	114				138
向井 幸司	110	170	30	80	200	60	100	140	10				100
今仁 正義	118	5	40	179	123	108	97	51	68				88
堀池 一夫	68	80	95	74	108	75	84	87	89				84
西 和秀	52	105	35	85	70	78	65	76	55				69
岡田 盛助	179	124	0	35	20	35	35	40	31				55
太田 貴庸		14											14
真鍋 康之	0	0											0
石井 繁貴	0	0											0

