



泉南走ろう会

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

▽例会日誌

▽第4回熊野古道マラニック

3月10日(日) 晴

参加者 8名

今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、住吉、向井
和田

メニュー 25km

湯浅駅～久米崎王子～津兼王子～川瀬王子～大峠～
小峠～金魚茶屋後～沓掛王子～西の馬留王子～内ノ
畑王子～高家王子～善童子王子～愛徳山王子～道成
寺～海士王子～御坊駅



3月24日(日) 雨

雨天の為中止

いつもの喫茶店にて 今仁、岡田、川島、来
栖、西、和田 花見及び桃源郷マラソンにつ
いて打合せ。

▽スケジュール

▽例会

4月 14日(日) 9:00 別所バス停

4月 28日(日) 9:00 別所バス停





▽大会結果

○3月3日(日)

第34回熊取ロードレース

10km 細井 51:24

○3月31日(日)

ふくい桜マラソン

フル 今仁 6:08:54

▽大会予定

○4月7日(日)

第16回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ 奥中、栗栖、芝本、細井、向井
和田

3km 今仁

○4月14日(日)

大阪府チャレンジ登山大会

奥中、向井、和田

○4月20日(土) 21日(日)

熊野街道ジャーニーラン中辺路編

約85km 奥中

○5月4日(土) 5日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

173kmの部 今仁

○5月19日(日)

第29回鯖街道ウルトラマラソン

77km 向井、和田

KoboTrail 2024 DtoK

43.2km 奥中

▽お花見

3月31日(日) 晴

参加者: 栗野原、岡田、栗栖、堀池、西、和田

場所: 西さん宅

*4時間の宴会ゆっくりできました。西さん大変お世話になりました。広い庭で近所迷惑も気にすることなく贅沢なひと時でした。



▽近況報告

▽第10回紀泉アルプストレラン練習

向井 幸司

3月16日(土) 晴

参加者: 岡田、向井の2名

コース: 山中溪から箱作 約16km

時間: 3時間20分

今回の参加者は、私用、体調不良、膝の負傷などが重なり岡田さんと向井の2名。山中溪~箱作。大福山までほとんど休憩せず。山中溪駅9時30分スタートして箱作駅着が12時50分なので結構ガチで走りました。当日はお天気も良く最高のトレラン日和でした。昼から所用があり王将に寄れなかったのが残念ですが、個人的にはりハビリを兼ねてすごく良い練習になりました。次回も楽しみにしています。

次回第11回開催予定

2024年4月21日(日)

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21 着

*現地集合は9:25時間厳守をお願いします。

▽近況

向井 幸司

2月中旬に痛めた左足は、通勤ジョグ、熊野古道マラニック、紀泉アルプストレランなどで徐々にトレーニング強度を上げていき、ほぼ完治しました。4月7日の紀の川市桃源郷ハーフマラソンは走れそうです。ただ故障明けで5月に鯖街道ウルトラマラソンを控えているので、あまり無理せずに楽しんで走りたいと思います。

▽近況

和田 年弘

大阪マラソンの疲れが抜けきれずにジョギングしていた3月15日(金)夕方、りんくう公園で転倒してしまい左ひざを強打し、痛みが抜けないので翌日のトレランは不参加としました。翌週火曜日寒気がするので仕事を午後から早退、木曜日には回復し、金曜日から出社しようと念のためコロナの検査キッドで検査した結果見事「陽性」。日曜日から走る予定でしたが、連日の雨・雨・雨結局2週間走ることが出来ませんでした。疲労回復だと割り切って再度頑張ろうと思うこの頃です。





▽近況

栗栖 貞行

私ごとになりますが泉南走ろう会に参加させて頂いて、はや11年になりました。だんだん足が思うように動かなくなってきましたが楽しく参加させてもらい感謝しています。これからもよろしくお願ひいたします。

▽熊野古道マラニック

今仁 正義

熊野古道マラニックは2020年、コロナ禍でマラソン大会が軒並み中止になり、泉南走ろう会で練習会をしようとしたのが始まりでした。これまで4回実施された熊野古道マラニックを振り返ってみました。

2020年11月8日

新家駅～花山温泉

27.78km 5:26:03 11:44/km

①山口王子、②力待神社、③川端王子

参加者7名

今仁、岡田、奥中、芝本、堀池、向井、和田

和歌山へは風吹峠、雄ノ山峠、孝子峠の3通りのルートがありますが、途中で名所の多い雄ノ山峠越えを選択して、途中いろいろ観光しながら、スーパーで買い出しして紀の川の堤防で昼食をとったりしながら平均ペースキロ12分くらいで岡田さんの故郷付近の花山温泉で入浴の後、最終ゴールの多田屋へ。楽しい1日となりました。



2021年3月14日

伊太祁曾駅～紀伊宮原駅

23.62km 6:14:12 15:51/km

④伊太祈曾神社、⑤松代王子、⑥藤代王子
⑦塔下王子、⑧所坂王子、⑨山口王子

参加者5名

今仁、奥中、栗栖、芝本、堀池

京都の竹林のようなところに出た。道がますます険しくなった。筆捨て松、硯石、宝篋印塔と続く。



2022年3月27日

加茂郷駅～湯浅駅

22.08km 5:50:11 15:512/km

⑩くまの古道歴史民俗資料館、⑪逆川王子、⑫湯浅伝統的建造物保存地区

参加者5名

今仁、岡田、奥中、芝本、堀池

急な登りが終わって、ミカン畑を過ぎて、和歌山湾の向こうに加太、淡路島が見えた。



2024年3月10日

湯浅駅～御坊駅

25.37km 6:51:30 16:13/km

⑬川瀬王子、⑭高家王子、⑮道成寺

参加者8名

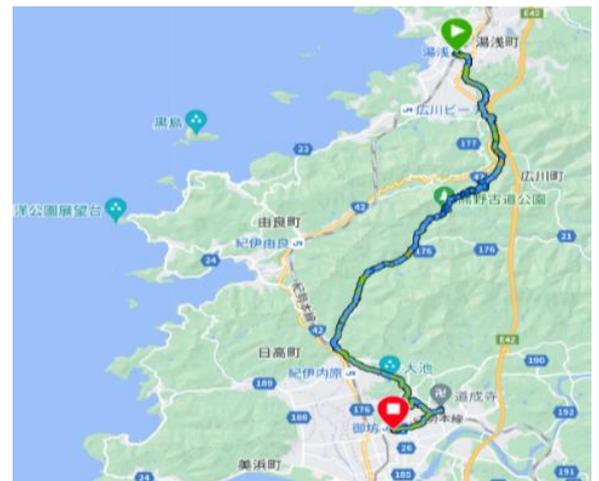
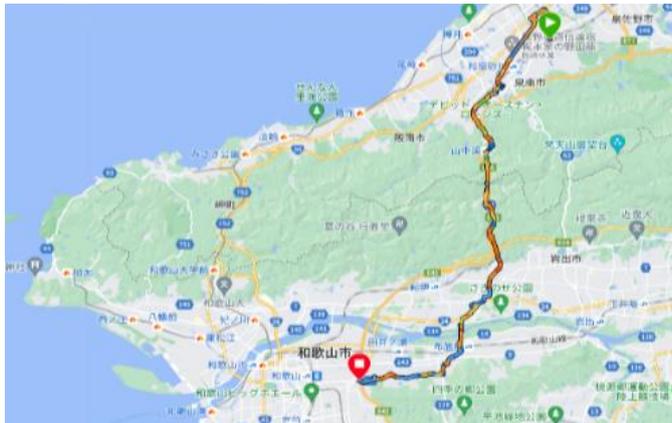
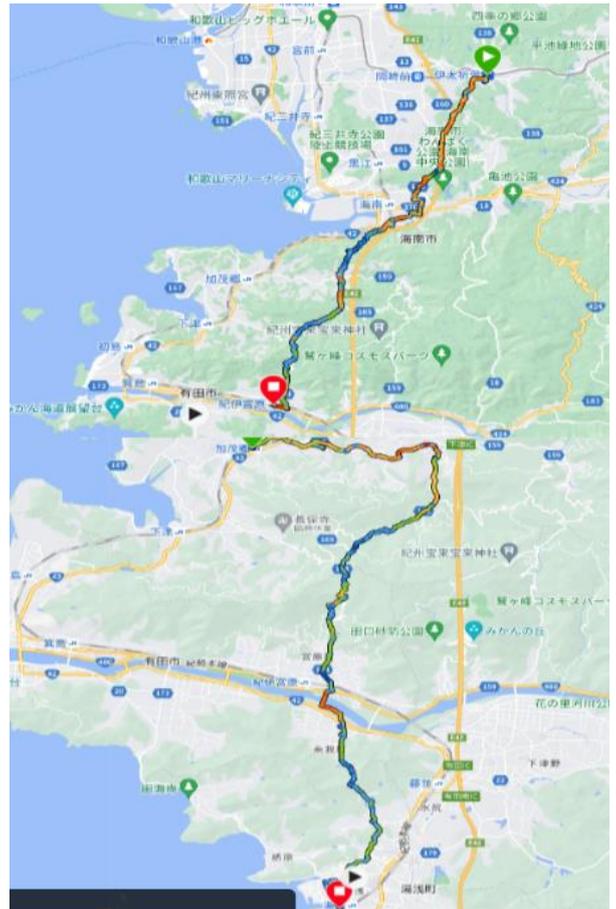
今仁、岡田、奥中、栗栖、住吉、芝本、向井、和田

大峠付近にて





道成寺の説話は理不尽極まりない。道成寺の若いお坊さん安珍に片思いした清姫が修行で忙しい安珍がかまってくれないという理由で、何の落ち度もない安珍を襲おうと蛇身に変貌する。同僚のお坊さんがヤバイヤバイと安珍を釣鐘の中に隠すが、鐘ごと焼き殺されるという話である。



事務局より

ランニングに最も適した季節となってきましたが皆さん、いかがお過ごしでしょうか。気持ちのいいこの時期、例会に参加し皆でよい汗を流しましょう。よろしくお願いします！





月間走行距離 (2024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	356	288	308										317
	356	644	952										
和田 年弘	220	191	100										170
	220	411	511										
栗栖 貞行	81	136	155										124 ↑
	81	217	372										
今仁 正義	0	169	184										118 ↑
	0	169	353										
細井 猛	133	155	56										115 ↓
	133	288	344										
岡田 盛助	53	131	144										109 ↑
	53	184	328										
向井 幸司	100	120	80										100 ↓
	100	220	300										
西田 浩之	131	129	24										95 ↓
	131	260	284										
堀池 一夫	100	80	89										90 ↓
	100	180	269										
増本 鹿吉	48	70	0										39
	48	118	118										
西 和秀													0
	0												
太田 貴庸													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0
	0												

