



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会
<http://sports.cocan.jp/wp>
泉南走ろう会 → [検索](#)

▽例会日誌

4月14日(日) 晴

参加者 8名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、田中、堀池
西

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、岡田、栗栖、堀池

短縮コース：川島

別メニュー：西

*爽やかな天気で気持ちの良い日でした。また昨日北浜の登山会で賤ヶ岳に登った栗栖さん、堀池さんが好調でした。

4月28日(日) 晴

参加者 7名

今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、堀池、西
和田

メニュー 15.5km

短縮コース：今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、
堀池

別メニュー：西

▽スケジュール

▽例会

6月 9日(日) 9:00 別所バス停

6月 23日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○4月7日(日)

第16回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

向井 1:56:41

細井 2:02:27

和田 2:12:17

栗栖 2:12:17

芝本 2:22:16

奥中 2:29:46

増本 2:36:06

今仁 DNS

○4月14日(日)

大阪府チャレンジ登山大会

スタート⇒金剛山

完走：向井、和田

DNS：奥中

○4月20日(土) 21日(日)

熊野街道ジャーニーラン中辺路編

完走：奥中

▽大会予定

○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

KoboTorail 2024 DtoK

43.2km 奥中

▽泉南走ろう夏季合宿開催の件

今年度より一人でも多くの方に参加していただけるよう一泊二日で近場で合宿(走る、歩く、観光等個人で決めてください。)することにしました。

開催日は9月7日(土) 8日(日)とします。

行先は次回の例会で決めたいと思いますので皆さん事務局の方に行先案を連絡ください。もちろん夜の懇親会も予定していますので奮ってご参加ください。

▽近況報告

▽桃山桃源郷ハーフマラソン 2024.4.7(日)

芝本 絹代

朝7:00 新家橋台近くのコンビニにて向井さん、和田さん、細井さん、栗栖さん、増本さん、奥中さん、芝本7人が、和田さんと細井さんの車に分乗して出発。久しぶりの桃山桃源郷ハーフマラソンである。





紀の川市民公園を9時にスタート。走り出してこのコースのアップダウンを思い出す。気温23℃、さすがの私も給水を3回もしてしまうことに。コースの桃の花や桜がちょうど満開で目を楽しませてくれました。前半のアップダウンが激しく、10kmがすごく長く感じられました。参加賞はアームカバー、はっさく3ヶ、弁当（おにぎり、おかず付）とお茶、スポーツ飲料でした。申込時に弁当があるとは書いていなかったの、もらえてラッキーでした。ちょうどお昼ごろゴールするので、お弁当はすごくうれしかったです。そしておいしくいただきました。運転していただいた和田さん、細井さんありがとうございました。

【桃源郷マラソンスタート前】



▽桃源郷マラソンに参加して

栗栖 貞行

和田さん、向井さん、細井さん、増本さん、芝本さん、奥中さん、栗栖の7名参加した。車2台に便乗して8時すぎ紀ノ川市民公園に到着。ハーフは9:00スタート。アップダウンが凄いコースと聞いていたが本当だった。年齢+きついコース+暑さでバテバテのランになった。過去にハーフで歩いた事などなかったが今回は坂道だけで

なくフラットな場所でも走れずに歩いた。スタート後の3kmでオーバーペースになり足にきたようだ。ゴール手前300m位だったのだろうか？和田さんに追いつかれ抜かれた。ゴールまでもう少しなので何とか頑張ろうと思い必死でまた走ることにした。そして和田さんに追いつきゴールした。同着だった。タイムは2:12:17。

▽第11回紀泉アルプストレーニング練習会

和田 年弘

4月21日（日）雨

雨天の為、当日早朝に中止としました。

次回第11回開催予定

2024年5月3日（金）

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21着

*現地集合は9:20時間厳守でお願いします。

▽近況

向井 幸司

4月7日紀の川市桃源郷ハーフマラソン走ってきました。タイムは1時間56分46秒。何とか2時間を切ることができました。結構アップダウンのあるハードなコースでしたが、桜や桃などの花を見ながら気持ちよく走ることができました。

また翌週4月14日は和田さんと2人で大阪府チャレンジ登山部の開催に合わせて二上山～金剛山までの約21kmをトレランしてきました。トレランといっても半分以上は歩き。上級コース（紀見峠まで約36km）は目指す余裕もなく金剛山の山頂でビールを飲んで下山しました。南海バスで河内長野駅まで戻って王将で反省会。充実した1日を過ごすことができました。4月の鯖街道ウルトラマラソンに向けて良い練習になりました。





▽福井マラソン完走記

今仁 正義

元旦の能登半島地震で開催が危ぶまれていた「ふくい桜マラソンは」予定通り開催された。



福井駅

マラソンの申し込み受付が始まったときには福井市内のホテルは予約でいっぱいになっていた。福井の駅前がスタートということもあり、ホテルの数もそんなにないだろうと思われた。三国や加賀はカニのシーズンでもありホテルの料金は高かった。そういうわけで敦賀のビジネスホテルを確保した。

北陸新幹線が開通してまだ1週間の敦賀駅では二つの失敗をした。一つ目はサンダーバードを降りて改札を出るとき人が少ない裏口になる東口に出たことだった。ホテルとは反対側だが、少し歩けば駅前行けると思ったら駅の中に通路はなく、川沿いに1kmほど歩かなければならないことが分かった。タクシー乗り場があるがタクシーは1台もなかった。二つ目は北陸本線が敦賀から先はなくなったということを知らずに乗車券を福井駅まで買ったことである。北陸本線と言えば北陸トンネル火災や普通電車の夜行で新潟までスキーに行った思い出がある。今は米原～敦賀だけが北陸本線だそうだ。日根野駅で切符を買う時に敦賀に泊まって翌日は普通電車で福井に行くので新幹線には乗らないと言い、敦賀で途中下車した時に自動改札で回収されないかと聞いたら、回収されたときは駅員に申し出てくださいと頼りない返事だった。敦賀～福井間の乗車券は新幹線に乗る時しか使えず、敦賀～福井は第三セクターのハピラインふくいの切符を別に買う必要があった。

マラソン当日は午前6時にホテルを出た。事前受付料金を払ってゼッケンを郵送してもらったので、スタートまでに荷物預けをするだけだった。敦賀の駅では日曜日の早朝にもかかわらず、2両の電車はマラソン関係者で超満員だった。運良く座ることができた。電車はすぐに北陸トンネルに入ったので、次の駅までは15kmほどもある。トンネ

ルを出て山の中に鹿がいた。害獣防止の柵はあるがかなりの被害がありそうだった。半導体の工場で時々手伝いに行ったときに泊まる定宿が武生にある。6千円でカニ料理が出るが、今回は予約しないで正解だった。北陸新幹線が特急停車駅だった武生や鯖江でも続々と乗客が乗って来た。一般の人もいて何かといった表情で乗って来た。新しく創設されたふくいマラソンの経済効果はあるようだ。荷物預けは通常のマラソン大会では指定されたトラック番号に持っていくものだが、ふくい桜マラソンでは路面電車を1日中止めて、荷物預けのコンテナを並べていた。電停の名前が保管場所の目安になる。費用節約の面では良いアイデアだと思った。ゴール後の動線も電車道を進むようになっていた。前日からLINEで連絡を取ろうとした埼玉のTさんからなぜか応答がなかった。お土産も用意していたのだが渡せなかった。いつも4時間を切っているランナーなのでゴール後会うのは不可能だと思われた。第1ウェーブのCブロックと聞いていたので、スタートラインに並んでいる選手をブロックの外から探してみたが見つからなかった。諦めてスタートブロックに入ったところでTさんが外から声をかけてきた。ブロックを出て話をした。Tさんはトレイルランが主だが昨年10月に河川敷で転倒して大けがをして人工皮膚移植など大手術をして3週間ほど入院した。腕に手のひらほどの皮膚を移植したそうだ。Tさんとは博多単身赴任同士ということで知り合った。スマホを忘れたため連絡が取れなかったのだった。腕を見せてもらったが、傷口が生々しかった。福井駅をバックに写真を撮って別れた。



Tさんと久しぶりに会った



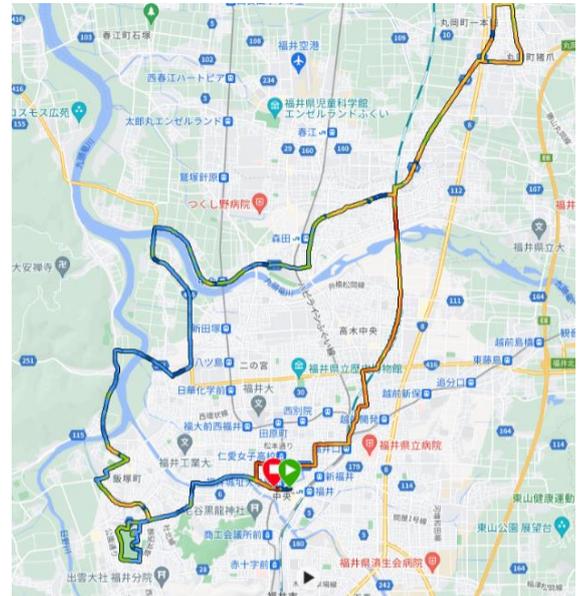


第1 ウェーブだったが、なぜかスタート時間は8:40だった。コースは福井駅前から中心街を走ってから北陸新完全沿いにしばらく走った後、15km地点の丸岡城を折り返す。道の真ん中にはだいたい融雪装置があった。今回の目標時間は6時間切りなのでキロ8:30が目安である。今回も予想タイム4:29で申告したので、大阪マラソン同様スタートから追い越され続けた。それでも15kmまでは5km40分を切って予想よりだいぶ速くペースを落とさないと思ったほどだ。桜の名所の丸岡城はまだ桜が咲いていなかった。その後も川の土手や公園でも桜はほとんどで桜は見られなかった。桜が咲いていれば素晴らしいコースだと思った。沿道の応援も多かった。お年寄りや小学生たちが切れ目なく応援してくれる。トップが過ぎてから4時間たっているはずだったが一生懸命応援してくれた。九頭竜川の長い土手に上がるまで地元のテレビ局の女子アナの前後を行ったり来たりしてみた。実況用のカメラはなくスタッフの手持ちカメラしかなかった。Youtubeでは見られるかもしれない。福井で初のフルマラソンと銘打っていたが、かつてチャレンジ九頭竜松岡マラソンというのがあって、47都道府県フルマラソンの旅で福井県達成している。念のため検索で「チャレンジ九頭竜」としてみたが、マラソンは出てこずなぜかアユ釣り関係ばかりが出てくる。福井県では「チャレンジ九頭竜」がアユ釣りの枕詞のようになっていた。



30kmで6時間のペースランナーが追い付いてきたので少しペースを上げて差をつけて6時間切りを確実にしようとした。35km過ぎで福井運動公園が見えてスタジアム内に入りトラックを四分の一ほど走ったがゴールではないので、かえって心が折れる。ここでもエイドに長い行列があった。6時間切りという目標があるので、空いていたちくわのカップをもらった。おろしそばやソースかつに長い行列があったようでおいしかったという感想をあちこちで聞いた。ゴール前1kmくらい桜のトンネルが見られるはずだった川沿いの並木でまた6時間のペースランナーが再び追い付いてきた。残り2kmをキロ6分で走

っても6時間切れそうになかったので聞いてみたら6時間のペースランナーは10分遅れの第2ウェーブのネットタイムだということだった。ゴールタイムはネットタイムでも6:05:11と大阪マラソンに次いで、また6時間を超してしまった。



コースマップ

▽熊野街道ジャーニーラン中辺路編

奥中 和子

1日目は紀伊田辺駅を10時半頃スタートし、古道に入るまでは路線バスで移動、古道はアップダウンが激しく曇り空でも汗だくでした。距離26km、累積標高1280m。

2日目は近露アイリスパークに宿泊し6時半頃にスタート。熊野古道に入る頃には雨が降り出して雨カップ姿が進みます。古道の雰囲気は幻想的で素晴らしかったです。外国人とすれ違うことがあったが日本人はごくわずか。海外では人気スポットなのですね。雨で足元も悪い中、「熊野本宮大社」へ無事辿り着き、参拝してきました。距離25km、累積標高994m。

事務局だより (和田)

桜の季節も終わり、会報5月号が着く頃はゴールデンウィーク真っ只中だと思いますが皆さん、いかがお過ごしでしょうか、和田は3月、4月とコロナになったり、転倒したり、今も風邪の症状で体が怠く、喉が痛い状態が続いています。走れない状態の時、健康のありがたさをしみじみ感じる今日この頃です。





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	170									281
	356	644	952	1,122									
和田 年弘	220	191	100	89									150
	220	411	511	600									
今仁 正義	0	169	184	193									137 ↑
	0	169	353	546									
栗栖 貞行	81	136	155	150									131 ↓
	81	217	372	522									
細井 猛	133	155	56	100									111
	133	288	344	444									
岡田 盛助	53	131	144	108									109
	53	184	328	436									
向井 幸司	100	120	80	100									100
	100	220	300	400									
西田 浩之	131	129	24	110									99
	131	260	284	394									
堀池 一夫	100	80	89	84									88
	100	180	269	353									
増本 鹿吉	48	70	0	116									59
	48	118	118	234									
西 和秀													0
	0												
太田 貴庸													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

