



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 → [検索](#)

▽例会日誌

5月12日(日)曇

参加者 7名

今仁、岡田、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～兎田

～新家駅～種河神社～高架下～別所

通常コース：岡田、堀池

短縮コース：今仁、芝本、和田

別メニュー：西

*時折雨がばらついた天候でしたが、岡田さん、堀池さんが通常コースを完走。



5月26日(日)晴

参加者 7名

栗野原、今仁、奥中、川島、栗栖、芝本、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～兎田

～新家駅～種河神社～高架下～別所

通常コース：今仁、栗栖、芝本、堀池

短縮コース：奥中、川島、和田

▽スケジュール

▽例会

*6月より夏時間とし8:00スタートとします。

6月 9日(日) 8:00 別所バス停

6月 23日(日) 8:00 別所バス停

▽大会結果

○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 DNF (115.6km)

○5月19日(日)

第29回鯖街道ウルトラマラソン

77km 向井 11:16:35

和田 DNS

KoboTorail 2024 DtoK

43.2km 奥中 10:52:00

▽大会予定

○8月11日(日)

第1回ランニングフェスタ宝塚

20km 今仁

▽泉南走ろう夏季合宿開催の件

開催日：9月7日(土)8日(日)

場所：和歌山県熊野本宮「おとなしの郷」

和歌山県田辺市本宮町渡良瀬 45-3

TEL0735-42-1777

費用：概算で約1万円強の予定

参加予定者

今仁、栗栖、芝本、西、細井、向井、和田

*9人用コテージ予約 まだ2名余裕があります。

▽近況報告

▽第11回紀泉アルプストレーニング練習会

向井 幸司

5月3日(日)晴

参加者：向井、奥田(和田の知人)池野(向井さんの友人)

コース：山中溪～箱作 約16km

時間：3時間10分

今回の参加者は、体調不良、腰痛などが重なり奥田さん、池野さんと向井の3名。コースは、いつもの山中溪～箱作。別名「紀泉アルプス王将コース」。今回は池野さんが初参加。サブ3ランナーで日頃から変にストイックに鍛えられています。池野さ





んに影響されてかスピードをほとんど緩めることなく、今までで一番ストイックな練習になりました。最後は王将で反省会。ビールが格別に美味しかった。



次回第12回開催予定

2024年6月16日(日)

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21着

*雨天中止

現地集合は9:20時間厳守でお願いします。

▽鯖街道ウルトラマラソン

向井 幸司

5月19日鯖街道ウルトラマラソンを走ってきました。タイムは11時間16分35秒。制限時間の40分ぐらい前になんとかゴールすることができました。前回走ったのが6年前でその時のタイムに比べると2時間ほど遅くなったけど、完走出来て本当に良かったです。



当日のお天気はあまり良くなく昼過ぎから雨が降り出したけど、ランには影響なく逆に涼しくて良かったです。体調も普通で手を抜くことなくいつも通り頑張ったんですけど、鞍馬を通過するのが最終関門16時の20分前。結構タイトなレースでした。鴨川河川敷に入ってからが特に長く感じました。この大会に参加するにあたり、紀ノ川桃源郷ハーフマラソン、大阪府チャレンジ登山(當麻寺~金剛山)、紀泉アルプス練習会(月例)をこなしてきました。ウルトラマラソンに向けて特別な練習をし

た訳ではないですが、月例の「紀泉アルプス練習会」がウルトラマラソンに必要な心肺機能、持久力の向上に繋がって完走ができたのではないかと思います。鯖街道ウルトラマラソンは終わったので、次は秋のフルマラソンで還暦サブ4を目標に頑張っていきます。

▽「Kobo Trail2024~弘法大師の道~

奥中 和子

天川村「洞川温泉」と高野山「金剛峯寺」を結ぶ「弘法大師の道」を活用した「KoboTrail2024~弘法大師の道~」に参加してきました。今大会は、「紀伊山地の霊場と参詣道」世界遺産登録20周年の記念大会として開催し、25歳から71歳の総勢166名のランナーが出走しました。当日は厳しいコースに加え、激しい雨にも見舞われ、過酷なレースとなりましたが、完走率は82.5%(前回大会は75.4%)と多くの方が完走されました。(公式ホームページより引用)。



私は、体調不良が続いたため体力練習量共に不足、DNSを考えていたんですが、今年も走ってきました。走る以上は完走したい、しかし、当日はスタート前から風雨の悪天候で気持ちが萎える。まさしく自分との闘いでしたが、10時間52分でゴールできました。来年は10回大会なので、連続完走を目指して走りたいと思います。





▽長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

173km の部リタイア記 (その 1)

今仁 正義

▽初めに

大会名に 273 とあるのはこの大会が春 173km (長崎～小浜)、秋 103 km (小浜～原城～島原城～平成新山～雲仙～小浜) の大会があり、この二つを通して走ろうということにより始まった 173km の部が当時の最長距離だったことによるが、近年はさらにフルマラソンの距離を加えた 320km の部も開催されている。ランナーの欲望はキリがない。

この大会への参加は今回で 13 回目になるが、173 km のコースを走るのは 273km の途中を含めて 6 回目となる。初めて走ったのが 2010 年、博多に単身赴任していた 60 歳のときである。この時は参加者 9 名だった。タイムは 30 時間 32 分で 5 位だった。ベストタイムは翌年の 26 時間 07 分で 63 名中 6 位だった。2013 年の 273km の部の途中経過で小浜に着いたのが 26 時間 50 分だった。このときは残りの 103 km を 15 時間 51 分で走っている。167 名中 38 位だった。

今回 70 歳以上の 6 名は午前 7 時のアーリースタートが認められた。その後、走力により 3 時間ごとにウェーブスタートして最終組は 16 時スタートである。ゴール関門は全員翌日の 17 時なので第 1 ウェーブの制限タイムは 34 時間。キロ 11 分 48 秒で走れば良いことになる。前回の 2015 年はキロ 9 分 18 秒で走っているが、今回は練習不足で 3 月のふくい桜マラソンではキロ 8 分 44 秒もかかっている。ひざの痛みもいつ出てくるかわからないという恐れもあり制限時間いっぱい使おうと思っていた。



コースマップ

▽前日

大会前日は勤務があり長崎行の最終電車に乗るため 1 時間の時間休を取った。予定通り 17 時台の関空快速に乗ることができた。天王寺駅に着いたとき、電車が止まった。近くの乗客の情報で鶴橋駅近くで火災が発生したことを知った。電車の中で 5 分ほど待ったが、電車が動く気配がなかった。地下鉄で行くことにしたが改札口は精算待ちの乗客で行列ができていた。わずか数百円の精算よりこちらは今日中に長崎に行かなければならない。割り込んで途

中下車印を押してもらった。地下鉄に乗り替えて新大阪に着いたのは予定より早かったので、友だちや親戚へのお土産とビールやつまみも買うことができた。長崎駅には 23 時 40 分に着いた。ホテルでシャワーを浴び、スタートの準備をして寝付いたのは午前 2 時くらいだった。



長崎新幹線リレーつばめ

▽スタート～女神大橋 (45.0 km)



Map1

ホテルを午前 5 時半に出た。受付の出島表門公園までは歩いて 15 分くらいだった。午前 5 時にはすでに 217 キロの部と 173 キロの超アーリースタートの選手 (82 歳) はスタートしている。受付を済ませて着替えエイドとゴールへの荷物を預け、チェックカードの試し打ちを終えて公園のベンチで待機していると顔なじみのランナー数名にあって挨拶。

スタート前にゼッケンの QR コードを読み取ってもらい、すべての準備が完了した。午前 7 時のアーリースタートは 70 人くらいいた。大会委員長がこのグループで 98.3km の川原エイドにトップで到着したランナーは失格ですと説明があった。エイドはほとんど移動エイドなので、実力のある人がアーリースタートしないようにいわば逆関門である。リス





タートするまでに5時間待たされることもあるということだった。良い天気で暑くなりそうだった。海の向こうに稲佐山標高333メートルと鉄塔が見えた。7km地点の最初のチェックポイントである。予定では80分をみている。



スタート前

稲佐山まではどんなルートで行っても良いことになっている。ロープウエーの下の急な道を直線で行っても良いが無難なのは車で行ける登山道である。スタートして、いったん出島ワープを周ってから電車道から浦上川沿いにしばらく走ってから橋を渡って登山道へと向かう。普段はキロ11分くらいで走るが、キロ7分で走っていてもほとんど最後尾になった。

稲佐山まではいつもと同じ道で行くので地図を見ることがない。すでに前後にランナーがいなくなって登山道を降りてくる中学生たちの集団が挨拶してくれる。散歩の人も同じである。並木をはじめ、山の新緑がまぶしい。こういうところで練習できたら最高である。稲佐山のチェックポイントには予定より3分早く着いた。展望台から42km地点の女神大橋が見えた。スタート地点から直線で行けば3kmくらいのところである。いつ見ても美しい橋である。



稲佐山展望台

登ってきた道を少し下ると駐車場があり分岐を左に進む。急な下りだが、散歩する人もけっこういる。急坂が終わると住宅地が見えて10km地点の最初のエイドがある。ここは無人エイドである。大勢のランナーが休憩していた。若い女性が声をかけてきた。博多に単身赴任時代に入っていた福岡の走友会にいたTさんだった。173kmは今回初挑戦のこと。例会を今でもやっているのか聞くと、「まま亭」というところでやっていた飲み会はもうなくなって、大濠公園を走るだけということだった。今回は別のチームの仲間と来ていた。先に元気よくエイドを出て行った。

ここからは住宅街を抜けひたすら電車道まで下るのだが、今年から電車道の手前に近道防止の15kmチェックポイントができていた。コースマップでは川岸のようだったので大きな道を渡って川に出たがチェックポイントは手前にあった。信号を直角に二つ戻ってチェックポイントに着いた。長崎本線のガードをくぐり電車道に出て、長崎本線と電車道間の商店街沿いに沿いに北上し25.3kmのチェックポイントであるあぐりの丘を目指す。途中道路標示であぐりの丘が出るが、ここはパスして500m先の陸橋で左折し、1kmくらい進んでから左折してあぐりの丘に向かうことになっている。最初の標識で直接あぐりの丘に行けそうなものだが、住宅街があり、かえって遠回りになるようだ。

あぐりの丘までは急な坂道でほとんど歩いてしまった。今までだったら半分は走っていたのだが。稲佐山を降りてからほとんど一人旅で7時スタートのランナーでは最後尾のようだった。途中で右手の坂の下から217kmの選手が合流してきたが、次々に追い抜かれた。それでもあぐりの丘エイドには予定より20分ちょっと早く着いた。ここで初めてスマホをチェックした。応援のメッセージが来ていたが、返信する元気はなかった。この先つづら折りの道が続きトンネルをくぐる。つづら折りに行かず、トンネルの上を越えるとトンネル入り口に直接行く道があるが、トンネルを超える道が険しいとかえって時間がかかりそうだったので、コースマップ通りに行くことにした。式見漁港に出るとあとは海岸沿いの道を道なりに女神大橋まで行くことになる。気温は30℃を越えて暑くなった。海岸沿いの道は峠越えが何度も続く。

36.8km 福田霊園は無人エイドとなっていたが、ボランティアスタッフがいた。この先大きなカーブを下るのだが、大会公認の近道を行くと500mくらい稼げそうなのだが誰も行かなかった。ひとりバス通りから左に下りてショートカットすることにした。道を直線的に海岸まで行けば良かった。ここで初めて10人くらい追い抜いたはずだった。その後





もコンビニに立ち寄ったランナーを何人か追い抜いた。女神大橋の自動車道の案内が出た。ここは最初に走ったときはずいぶん迷ったところだ。料金所の手前で地下道に行く道の矢印を見落とすと道に迷ってしまう。一人見落として行く人がいて呼び返す。女神大橋も散歩している人が多かった。女神大橋エイドは 45 km 地点である。予定より 20 分ほど早く着いた。

▽女神大橋～夫婦岩 (60.0 km)



Map2

女神大橋からはひたすら南下して野母崎を目指す。長崎から小浜まで 55km の部はほぼ直線で小浜まで行くのに対し 173km の部は岬の先端から先端まで何度も峠越えを繰り返して海岸線を走ることになる。そして 217km の部はさらにフルマラソン以上の距離をプラスして走るのである。

街中の大きな国道を進むので、迷うことはない。10 km 走ったところで右折野母崎の表示が出た。少し行くと蚊焼町(かやきまち)でここは包丁で有名な町である。ということは、2、3 日前のテレビで知ったばかりだった。いつも馬鹿みたいに走るだけでなく、その土地についてもっと勉強すべきだと反省した。

岳路(たけろ) 58.2 km は以前、レイトスタートで夜に通過したが、道路工事の赤ランプにつられてミスコースしてループしている道に迷い込んだことがある。今回は明るいので迷うはずがない道だった。海岸が近くなって右手前方に軍艦島が見えてきた。

夫婦岩 (60.8 km) は今までは無人エイドのはずだったが、スタッフがいたので、夫婦岩と軍艦島を

背景に写真を撮ってもらった。前後にランナーは誰もいなくなった。最後尾を走っているはずなのに時々追い越されるのは 10 時スタートのランナーか 217km の部のランナーのようだった。



夫婦岩と軍艦島 (左の島)

(長くなったので、後半へ続く)

※お断り

今回は暑さが予想されて、また夜間走もあるので、泉南走ろう会の T シャツではなく、黄色チームの速乾性で首や袖に反射機能のある黄色チームの T シャツで走りました

事務局より (和田)

地球温暖化の影響で気温が上がってきており熱中症予防のため、先の例会でメンバーより従来 7 月からの夏時間を 6 月からにしてはとの意見が多数ありましたので今年度より**夏時間の 8 時スタートを 6 月より適用致します**。時間の間違いの無いようお願いします。





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	170	275								279
	356	644	952	1,122	1,397								
今仁 正義	0	169	184	193	259								161 ↑
	0	169	353	546	805								
和田 年弘	220	191	100	89	20								124 ↓
	220	411	511	600	620								
栗栖 貞行	81	136	155	150	86								122
	81	217	372	522	608								
岡田 盛助	53	131	144	108	147								117 ↑
	53	184	328	436	583								
向井 幸司	100	120	80	100	160								112 ↑
	100	220	300	400	560								
細井 猛	133	155	56	100	85								106 ↓
	133	288	344	444	529								
西田 浩之	131	129	24	110	89								97
	131	260	284	394									
増本 鹿吉	48	70	0	116	218								90 ↑
	48	118	118	234	452								
堀池 一夫	100	80	89	84	90								89 ↓
	100	180	269	353	443								
西 和秀													0
	0												
太田 貞庸													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

