



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

10月13日(日) 晴

参加者 9名

今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、細井、堀池
和田、長山(和田の知人)

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

15.5kmコース：栗栖、細井、堀池、和田、長山

短縮コース：今仁、岡田、川島、芝本

*快適なランニング日和でしたが、日向はまだ少し暑かったです。今回は和田が飲み屋で知り合った長山さん(S21生)を同行、毎年沖縄や北海道のフルマラソンに参加されている元気な田尻町在住の方です。



10月27日(日) 晴

参加者 7名

今仁、岡田、奥中、田中、堀池、西、和田

メニュー 15.5km

別所～青少年の家～新滝の池～青少年の家～別所

15kmコース：今仁、奥中、堀池、和田

短縮コース：岡田

別メニュー：西

*少し暑いくらいのランニング日和でしたが、芝本さんが怪我をされ入院中という事で寂しい例会となりました。



▽スケジュール

▽例会

11月10日(日)

第22回和歌山ジャズマラソン参加の為
不参加の方は自主練とします。

11月24日(日) 9:00 別所バス停

▽大会予定

○11月3日(日)

第26回大阪・淀川市民マラソン

ハーフ伴走 奥中

○11月10日(日)

第22回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 今仁、細井、向井、和田

ハーフ伴走 奥中

○12月3日(日)

国宝松江城マラソン2024

フル 奥中

○12月8日(日)

奈良マラソン2024

フル 今仁、向井

○2月24日(月)

大阪マラソン2025

フル 今仁、細井、向井

○3月9日(日)

びわ湖マラソン2025

フル 今仁

▽2024年泉南走ろう会 忘年会のお知らせ

下記の通り今年度は忘年会を実施しますので参加される方は、今月中(11月)にLINEまたは和田迄ご連絡ください。

記

日 時：12月14日(土) 17:00より

場 所：焼肉 仁屋 泉南店

会 費：5,000円

*当日は恒例のトレラン練習会を朝から実施し一旦帰宅した後忘年会とします。

皆さん、全行程歩きでも大丈夫ですので参加してください!!





▽第16回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

10月20日(日)曇/晴

参加者：奥中、細井、向井、和田、
 コース：山中溪～箱作 約16km
 時間：約4時間

今回は予定していた10/19が昼頃から雨という天気予報の為、一日延期し20日(日)に実施しました。当日は気温22℃と半袖Tシャツでは寒いくらいでアームカバーを付けて丁度良い絶好のトレラン日和となりました。やはり気候がいいと走れるもので前月までの汗まみれでほぼ歩くのとは大違い。全行程を4時間弱で走破しました。ただ凍らせて持参したビールが解けず残念でした。これからは絶好のトレランシーズンですので、ぜひ皆さんご参加ください。全行程歩きでも大丈夫ですよ!!



次回第17回開催予定

2024年11月16日(土)

熊取7:06 日根野7:12 新家7:17
 山中溪7:25着

*天気がややこしい場合は前日にLINEで連絡します。

▽近況

向井 幸司

10月の月間走行距離は80km。ギックリ腰では無いけど、腰痛が再発して2週間ほど走れなかった。10月目標の 1) 10kmをキロ5分15秒で走るは何とか達成できたが、 2) 30km走を最低1回は実施するは達成できなかった。まだ少し痛みがあるので、痛みがなくなるまでは無理をせずボチボチ走ろうと思います。とりあえずは、11月の和歌山ジャズマラソンを目標に頑張っていきます。

▽思い出の大会 2016年10月16日

第22回四万十川ウルトラマラソン

今仁 正義

2016年10月16日(日)午前8時20分に大会会場行きのバスが民宿に来るまで対岸の100kmの部のランナーが次々に通過して行くのを見ていた。トップの選手はすでに通過していた。40km少し手前をつぎつぎと通過して行く。100kmの部は午前5時30分スタートだからまだ3時間たっていない。歩いているランナーでも凄い人だ。バスでスタート会場へ行く途中もランナーが見えた。開会式のゲストは千葉ちゃんだったが、一般でエントリーしていた100km世界記録保持者の砂田さんも壇上に呼ばれて挨拶をさせられていた。午前10時7秒に60kmの部がスタートした。100kmのスタートが7秒遅れたためらしい。ゴールタイムを合わせるため60kmの部も7秒遅れのスタートだった。

スタートしてすぐに橋を渡って対岸の100kmの部のランナーと合流するのだが、すぐには橋を渡らず少し行き過ぎて折り返しする。私のゼッケンは4801だった。ゼッケンは年齢順なので66歳と11日の私が65歳～69歳の中ではいちばん若いことになる。最初の折り返しで出会った4800番台は2人だった。すでに橋を渡っているランナーがいないとしたら現在年齢別では3位となる。うまくいけば入賞できるかも知れないと思った。お遍路ランした後にも関わらず煩惱に満ちている。前回は6時間18分で60歳～69歳台では6位だったのに、この年から表彰が5歳刻みで3位までと変更になったため入賞できなかった悔しい思いをしたことがある。

今回の作戦は前半キロ6分30秒で押さえておいて、後半の下りでキロ6分を切るペースに上げることだった。お遍路ランでは3kgのリュックを担いでキロ11分くらいだったが、文字通り肩の荷をおろしてずいぶん軽くなった気がした。すでに40km、しかも標高600mの峠越えをした後で疲れの見える100kmの部のランナーを次々に追い抜いて行く。最初飛ばした60kmの部の若いランナー達も追い抜いて行く。4800番台のゼッケンを探しながら走るがまったく出会わない。15km過ぎ半家沈下橋の折り返しでも先行する二人は見えなかったので二人との差はますます開いているようだ。沈下橋の先の峠も走って登り、歩いているランナーを次々と追い抜いた。22km付近のカヌー館の大レストステーションも休憩なしで素早く済ませた。

30km過ぎで足の痛みが出てきた。つぶれた足裏のマメもヌルっとした間隔があり、再び悪化し





たようだ。私のGPS時計は崖沿いの道が多い四十十ではいつも狂うことが多いがイーブンペースで走っているつもりなのにキロ5分台から8分台まで大きくぶれる。そしてついにキロ2分59秒をたたき出してしまった。それでも距離表示はほとんど合っている。日本の新製品で発売と同時に購入したものだが、カタログでは電池は15時間持つことになっているが、最近では13時間くらいになり、100kmを走るにはちょっと不安である。そろそろ買い替え時期か。

34kmで初めて4800番台のランナーを見つけた。しかも歩いている。意識的にスピードを上げて追い抜く。カーブで見えなくなったところでゆっくりペースに戻した。すこし元気が出てきた。これで最高で2位も夢ではないと思いながら進んだ。小雨が時折降って暑くもなくなかえって走りやすい。給水所もいくつかパスした。

40kmを過ぎて足がますます痛くなってきたが。残り20kmを切ってふだん練習で走る距離となって完走はできると確信した。40kmを4時間15分くらいで通過したので、前回のタイムを切るのは無理で6時間30分位、16時台の明るいうちにゴールできると思った。関門通過も3時間以上の貯金があるにも関わらず、山道は夕方のように暗かった。道路脇のあちこちに投光器が設置されているがまだ点灯はされていなかった。50kmを過ぎて前後にはまばらに100kmの部のランナーしかいなくなった。ほとんど追い越してばかりだが、たまに追い抜かれることがあるが60kmの部のランナーは見かけない。どの年齢グループも一人くらいは特別速いランナーがいるもので良くて3位くらいかなと思った。残り2kmで住宅街に入り最後の登り坂に差し掛かった。ここでもかがり火の用意がされているがまだ火はつけられていなかった。「おかえり」の応援に手を振りながらゴールを目指す。グラウンドまで前後にランナーはいなかったので名前を呼ばれる中、ゆっくりとゴールテープを切った。女子高校生がメダルを掛けてくれ、両足のチップ外してくれ、氷の入ったビニール袋を二つ渡してくれた。パイプ椅子にしばらく腰かけて足を冷やした。そして急に雨が激しくなった。

記録証を受け取ったらなんと年代別1位となっていた。掲示されている順位表を確認してもやはり1位となっていた。走り始めて19年、初の入賞だった。昨年の1位の記録は6時間を切っている。6時間30分超の1位はラッキーだった。これも弘法大師様のご加護かなと思った。

■ 60 Km男子65~69歳

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/19	4801	今仁 正義	6:32:29	6:32:19	73/367
2/19	4813	前田 博幸	6:33:29	6:33:03	75/367
3/19	4820	塩田 充幸	6:39:06	6:38:58	82/367

2016年

■ 60km 男子60~64歳

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/26	4510	河野 和男	5:37:37	5:37:30	22/324
2/26	4544	高橋 直裕	5:44:22	5:44:08	26/324
3/26	4529	久保 夕児	5:57:58	5:57:35	34/324
4/26	4522	今仁 正義	6:18:38	6:18:31	45/324

2014 年



事務局だより

10月後半になり、やっと走れる季節となりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。芝本さんがバイクで転倒し大けがをするというショッキング出来事がありました。皆さん、交通事故にはくれぐれもご用心ください。芝本さんの早期な復帰願っています。

11月10日（日）和歌山ジャズマラソン参加される方 JR 下記の時刻をお願いします。

熊 取 6 : 49

日根野 6 : 55

新 家 7 : 00

尚、恒例の多田屋での打上は今年からジャズマラソンの日は予約できないという事で、飛び込みという事になります。





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	321	309	313	277				291
	356	644	952	1,122	1,397	1,718	2,027	2,340	2,617				
増本 鹿吉	48	70	0	116	218	273	314	316	370	413			214
	48	118	118	234	452	725	1,039	1,355	1,725	2,138			
今仁 正義	0	169	184	193	259	208	233	51	0	160			146
	0	169	353	546	805	1,013	1,246	1,297	1,297	1,457			
西田 浩之	131	129	24	110	89	156	171	200	173	192			138
	131	260	284	394	483	639	810	1,010	1,183	1,375			
栗栖 真行	81	136	155	150	86	139	98	94	130	130			120 ↑
	81	217	372	522	608	747	845	939	1,069	1,199			
向井 幸司	100	120	80	100	160	110	100	150	160	80			116 ↓
	100	220	300	400	560	670	770	920	1,080	1,160			
細井 猛	133	155	56	100	85	95	80	91	130	199			112 ↑
	133	288	344	444	529	624	704	795	925	1,124			
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88	100	123	56	152			110 ↓
	53	184	328	436	583	671	771	894	950	1,102			
和田 年弘	220	191	100	89	20	34	44	107	48	192			105 ↑
	220	411	511	600	620	654	698	805	853	1,045			
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118	104	114	126	124			103 ↓
	100	180	269	353	443	561	665	779	905	1,029			
太田 貴庸									45				45
	0								#VALUE!				
西 和秀													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

