



泉南走ろう会

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

▽例会日誌

3月9日(日) 晴

参加 6名

岡田、川島、栗栖、芝本、西、和田

メニュー 10km

別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神～別所

10kmコース：川島、栗栖、和田

別メニュー：芝本、西

*本日のラン参加者は3名で短縮コース(10km)としました。

3月23日(日) 晴

当日は淀川マラソン&ウォーク 2025の開催で走ろう会より7名参加の為、自主練習としました。

▽スケジュール

▽例会

4月13日(日) 9:00 別所バス停

4月27日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○3月9日(日)

びわ湖マラソン 2025

フル 今仁 5:42:58

○3月23日(日)

淀川マラソン&ウォーク 2025 (タイムはグロス)

フル 細井 4:40:16

今仁、奥中、向井 DNF

ハーフ 栗栖 1:58:33

岡田 2:31:05

和田 2:37:58

▽大会予定

○4月6日(日)

第17回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ 今仁、細井、和田

○5月3日(土) 4日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック

173km 今仁

○5月18日(日)

Kobo Trail 2025

D to K：奥中、細井、向井

▽BQ大会のお知らせ

日時：4月27日(日)

例会終了後(12:00～)

場所：今回も西さんの庭をお借りします

会費：清算後割り勘

恒例の花見を予定していましたが、大会等と重なりこの日時としました。皆さん奮って参加してください。

▽熊野古道マラニックウォーク

日時：3月15日(土) 曇/雨

参加 6名

今仁、岡田、奥中、栗栖、細井、和田

【出発】

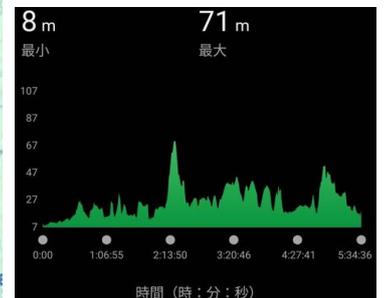
熊取 6:49 日根野 6:55 新家 7:00

今回は御坊駅から岩内王子～塩屋王子～はし長上

野王子～津井王子～斑鳩王子～切目王子～切目

駅までの23Kmでした。

当日は天気予報では曇のち雨の予報で、雨具持参での参加となりましたが、残り3Kmまでは雨に合わずに済みました。今仁会長が事前に見せていただいたおかげでスムーズな行程となりました。また、岡田さんに拾っていただいた八朔は、家に帰って食べたところ甘くて大変美味しかったです。





▽近況報告

びわ湖マラソン完走記
～ 天下のふんどし ～

今仁 正義



2025年3月9日（晴れ）

びわ湖マラソンのスタート時間はなぜか8時20分と早い。前日は出勤だったので、日帰りするためには熊取駅を4時38分の始発に乗って、大阪駅を6時9分発のびわ湖マラソン4号に乗らなければならなかった。午前3時に目覚ましをセットしたが5分前に目が覚めた。目覚ましが鳴るのを待って起床。最寄り駅の大津京に予定通り6時59分に着いた。

FacebookのメッセージでMさんとやり取りして会場入り口で会った。Mさんも各地のマラソン大会を走っていて、昨年のおふくいマラソンでも会った。京都のホテルに泊まったそうで少し前に会場に着いていた。お互い最近では完走ぎりぎりのタイムである。健闘を祈って荷物預けに分かれた。

荷物預けはトラック番号1から7までとシンプルだった。私のゼッケンには「手荷物預かり⑦」と書かれていた。参加者は8,000人くらいなので1台のトラックに1,000人分も乗るのだろうかと思った。先月の大阪マラソンでは荷物預かりが大阪城ホールだったが区分が細かくて自分の預け場所を探すのに時間がかかった。しかもE15-24という表示が扉に表示されている大阪城ホール自体の席番号と紛

らわしかった。スタッフに何度も確かめて荷物預け入り口で荷物を預けたが受け取る時は窓口で4人ほどが並んで荷物がバケツリレーみたいに送られてくるのだが、そこまで行くのに大行列ができていた。びわ湖マラソンはゴールで自分のトラック番号のところに行くときゼッケン番号が呼ばれ高校生みたいなスタッフが一人で走って運んで来てくれスムーズだった。

50年ほど前、入社して配属されたのは電算室だった。そこではプログラミングするとき対象物に識別のためのコードを採番するとき、層別せずに連番で行うことを「天下のふんどし」と呼んでいた。そんなふんどしは見たことがないのだが。びわ湖マラソンの規模では「天下のふんどし」で済むのだろう。だいたいゼッケンは持ちタイムで採番されるので、大きな大会ではゴール時に似通った番号の人が同じ頃到着するので一部のスタッフたちだけが忙しになる。どこの大会だったかゼッケンが50音順に採番されてあって感心したことがあった。プログラムで友達を探すのも早くできる。

荷物預けのあとスタートまで30分ほどでトイレの列に並んだ。ぬかるんだグラウンドだった。簡易トイレは30基以上あるのだがランナーはジグザグに行きかいいながら行列の先頭までたどり着くのを待った。行列の先頭は並んでいる簡易トイレ群の一番右端だった。トイレが空いたのを手を上げて知らせるスタッフが3人ほどいたが、先頭で順番を待つランナーがそれに気づかないことが良くあった。一番左奥の個室まで走っても10秒はかかる。ヒマなので（5秒（走る平均時間）+2分55秒（用を足す時間））÷30基で6秒ほどで一つのトイレが空く。前に100人いたら6秒×100=600秒なので約10分で自分の番がくるという計算で良いのだろうかと考えた。トイレスタートも覚悟していたが、スタート直前に諦めるランナーもいたりしてスタートには何とか間に合った。トイレが30基もあるのならウンを天に任せて30列で並んだ方がロスタイムが少なくスタッフもいらなし、全体的には効率的だと思うのだが。

ほぼ最後尾を走っていたため、チームTシャツを着ている人は少なかったのが良く「泉南」と応援してくれる人がいた。ふくいマラソンと同じくレースの後半に陸上競技場の中のトラックを走るところがあったおぼちゃん二人が「頑張ってるのに頑張れと応援するのはおかしいなあ」「頑張ってるねでいいんとちゃうか」と相談していた。そしてスタンドの方から「泉南歩こう会頑張れ！」と声がかか





だったので、ユニフォームの背中を見せて「違います、泉南アルコール会です」と答えたら少し受けた。

3年前の第1回大会はケガでDNSだったので初めて走るびわ湖マラソンは雪を頂いた山がびわ湖のあちこちに見え応援も途切れず良い大会だった。何とか関門の5分ほど前にゴールできたが2週間前のお阪マラソンのタイムより1分ほど遅かった。Mさんは40.9kmの関門に1分ほど間に合わなかったそうだが、「なぜそこに関門が」である。



ハーフは何とかなるかと思われ2023年12月三田マラソンに参加した。結果はサブ2を1分少しオーバーした。再度チャレンジした昨年の桃源郷も散々でもうハーフもサブ2無理かと思っていた。今回は最後の参加?との思いで走った。結果は1:58:29だった。年を考えればサブ2達成で良しと。ゲストの有森さんが「自分をほめてあげてください」と言っていたのでそうすることにした。



▽ 近況

向井 幸司

3/23 淀川マラソン走ってきました。30kmまでは4時間のペースメーカーに何とか付いていたものの、急にペースダウンしたので、豊里大橋を渡りショートカットして戻ってきました。結果は、31kmでDNF。今回は、走る前からゆるゆるだったのでDNFは想定内。koboトレイルに向けて良い練習になりました。

今回の淀川マラソンは、泉南走ろう会からは7名（フル4名、ハーフ3名）の参加。帰りは、打ち上げの時間調整で守口駅前のイオンのフードコートで軽く飲んだ後に、天王寺の炉端屋さんで打ち上げ。楽しい一日になりました。

大会名	性別	年齢	出走時間	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
275	淀川マラソン2024	男	42	8:06	0:47:57	1:24:54	2:02:33	2:42:57	3:21:02	4:03:54	4:49:29	5:34:14	6:18:48	7:02:15	7:45:06	8:27:06	9:08:16	9:48:16	10:27:06	11:04:46	11:41:46	12:18:16	12:53:16	13:27:06	14:00:00	14:31:46	15:02:16	15:31:46	16:00:00	16:27:06	16:52:16	17:16:16	17:38:16	18:00:00	18:20:00	18:38:16	18:54:46	19:10:00	19:24:16	19:37:06	19:48:16	19:58:16	20:07:06	20:14:46	20:21:00	20:26:16	20:30:00	20:33:16	20:36:00	20:38:16	20:40:00	20:41:46	20:43:16	20:44:46	20:46:16	20:47:06	20:48:16	20:49:16	20:50:00	20:50:46	20:51:16	20:51:46	20:52:16	20:52:46	20:53:16	20:53:46	20:54:16	20:54:46	20:55:16	20:55:46	20:56:16	20:56:46	20:57:16	20:57:46	20:58:16	20:58:46	20:59:16	20:59:46	21:00:00	21:00:46	21:01:16	21:01:46	21:02:16	21:02:46	21:03:16	21:03:46	21:04:16	21:04:46	21:05:16	21:05:46	21:06:16	21:06:46	21:07:16	21:07:46	21:08:16	21:08:46	21:09:16	21:09:46	21:10:00	21:10:46	21:11:16	21:11:46	21:12:16	21:12:46	21:13:16	21:13:46	21:14:16	21:14:46	21:15:16	21:15:46	21:16:16	21:16:46	21:17:16	21:17:46	21:18:16	21:18:46	21:19:16	21:19:46	21:20:00	21:20:46	21:21:16	21:21:46	21:22:16	21:22:46	21:23:16	21:23:46	21:24:16	21:24:46	21:25:16	21:25:46	21:26:16	21:26:46	21:27:16	21:27:46	21:28:16	21:28:46	21:29:16	21:29:46	21:30:00	21:30:46	21:31:16	21:31:46	21:32:16	21:32:46	21:33:16	21:33:46	21:34:16	21:34:46	21:35:16	21:35:46	21:36:16	21:36:46	21:37:16	21:37:46	21:38:16	21:38:46	21:39:16	21:39:46	21:40:00	21:40:46	21:41:16	21:41:46	21:42:16	21:42:46	21:43:16	21:43:46	21:44:16	21:44:46	21:45:16	21:45:46	21:46:16	21:46:46	21:47:16	21:47:46	21:48:16	21:48:46	21:49:16	21:49:46	21:50:00	21:50:46	21:51:16	21:51:46	21:52:16	21:52:46	21:53:16	21:53:46	21:54:16	21:54:46	21:55:16	21:55:46	21:56:16	21:56:46	21:57:16	21:57:46	21:58:16	21:58:46	21:59:16	21:59:46	22:00:00	22:00:46	22:01:16	22:01:46	22:02:16	22:02:46	22:03:16	22:03:46	22:04:16	22:04:46	22:05:16	22:05:46	22:06:16	22:06:46	22:07:16	22:07:46	22:08:16	22:08:46	22:09:16	22:09:46	22:10:00	22:10:46	22:11:16	22:11:46	22:12:16	22:12:46	22:13:16	22:13:46	22:14:16	22:14:46	22:15:16	22:15:46	22:16:16	22:16:46	22:17:16	22:17:46	22:18:16	22:18:46	22:19:16	22:19:46	22:20:00	22:20:46	22:21:16	22:21:46	22:22:16	22:22:46	22:23:16	22:23:46	22:24:16	22:24:46	22:25:16	22:25:46	22:26:16	22:26:46	22:27:16	22:27:46	22:28:16	22:28:46	22:29:16	22:29:46	22:30:00	22:30:46	22:31:16	22:31:46	22:32:16	22:32:46	22:33:16	22:33:46	22:34:16	22:34:46	22:35:16	22:35:46	22:36:16	22:36:46	22:37:16	22:37:46	22:38:16	22:38:46	22:39:16	22:39:46	22:40:00	22:40:46	22:41:16	22:41:46	22:42:16	22:42:46	22:43:16	22:43:46	22:44:16	22:44:46	22:45:16	22:45:46	22:46:16	22:46:46	22:47:16	22:47:46	22:48:16	22:48:46	22:49:16	22:49:46	22:50:00	22:50:46	22:51:16	22:51:46	22:52:16	22:52:46	22:53:16	22:53:46	22:54:16	22:54:46	22:55:16	22:55:46	22:56:16	22:56:46	22:57:16	22:57:46	22:58:16	22:58:46	22:59:16	22:59:46	23:00:00	23:00:46	23:01:16	23:01:46	23:02:16	23:02:46	23:03:16	23:03:46	23:04:16	23:04:46	23:05:16	23:05:46	23:06:16	23:06:46	23:07:16	23:07:46	23:08:16	23:08:46	23:09:16	23:09:46	23:10:00	23:10:46	23:11:16	23:11:46	23:12:16	23:12:46	23:13:16	23:13:46	23:14:16	23:14:46	23:15:16	23:15:46	23:16:16	23:16:46	23:17:16	23:17:46	23:18:16	23:18:46	23:19:16	23:19:46	23:20:00	23:20:46	23:21:16	23:21:46	23:22:16	23:22:46	23:23:16	23:23:46	23:24:16	23:24:46	23:25:16	23:25:46	23:26:16	23:26:46	23:27:16	23:27:46	23:28:16	23:28:46	23:29:16	23:29:46	23:30:00	23:30:46	23:31:16	23:31:46	23:32:16	23:32:46	23:33:16	23:33:46	23:34:16	23:34:46	23:35:16	23:35:46	23:36:16	23:36:46	23:37:16	23:37:46	23:38:16	23:38:46	23:39:16	23:39:46	23:40:00	23:40:46	23:41:16	23:41:46	23:42:16	23:42:46	23:43:16	23:43:46	23:44:16	23:44:46	23:45:16	23:45:46	23:46:16	23:46:46	23:47:16	23:47:46	23:48:16	23:48:46	23:49:16	23:49:46	23:50:00	23:50:46	23:51:16	23:51:46	23:52:16	23:52:46	23:53:16	23:53:46	23:54:16	23:54:46	23:55:16	23:55:46	23:56:16	23:56:46	23:57:16	23:57:46	23:58:16	23:58:46	23:59:16	23:59:46	24:00:00	24:00:46	24:01:16	24:01:46	24:02:16	24:02:46	24:03:16	24:03:46	24:04:16	24:04:46	24:05:16	24:05:46	24:06:16	24:06:46	24:07:16	24:07:46	24:08:16	24:08:46	24:09:16	24:09:46	24:10:00	24:10:46	24:11:16	24:11:46	24:12:16	24:12:46	24:13:16	24:13:46	24:14:16	24:14:46	24:15:16	24:15:46	24:16:16	24:16:46	24:17:16	24:17:46	24:18:16	24:18:46	24:19:16	24:19:46	24:20:00	24:20:46	24:21:16	24:21:46	24:22:16	24:22:46	24:23:16	24:23:46	24:24:16	24:24:46	24:25:16	24:25:46	24:26:16	24:26:46	24:27:16	24:27:46	24:28:16	24:28:46	24:29:16	24:29:46	24:30:00	24:30:46	24:31:16	24:31:46	24:32:16	24:32:46	24:33:16	24:33:46	24:34:16	24:34:46	24:35:16	24:35:46	24:36:16	24:36:46	24:37:16	24:37:46	24:38:16	24:38:46	24:39:16	24:39:46	24:40:00	24:40:46	24:41:16	24:41:46	24:42:16	24:42:46	24:43:16	24:43:46	24:44:16	24:44:46	24:45:16	24:45:46	24:46:16	24:46:46	24:47:16	24:47:46	24:48:16	24:48:46	24:49:16	24:49:46	24:50:00	24:50:46	24:51:16	24:51:46	24:52:16	24:52:46	24:53:16	24:53:46	24:54:16	24:54:46	24:55:16	24:55:46	24:56:16	24:56:46	24:57:16	24:57:46	24:58:16	24:58:46	24:59:16	24:59:46	25:00:00	25:00:46	25:01:16	25:01:46	25:02:16	25:02:46	25:03:16	25:03:46	25:04:16	25:04:46	25:05:16	25:05:46	25:06:16	25:06:46	25:07:16	25:07:46	25:08:16	25:08:46	25:09:16	25:09:46	25:10:00	25:10:46	25:11:16	25:11:46	25:12:16	25:12:46	25:13:16	25:13:46	25:14:16	25:14:46	25:15:16	25:15:46	25:16:16	25:16:46	25:17:16	25:17:46	25:18:16	25:18:46	25:19:16	25:19:46	25:20:00	25:20:46	25:21:16	25:21:46	25:22:16	25:22:46	25:23:16	25:23:46	25:24:16	25:24:46	25:25:16	25:25:46	25:26:16	25:26:46	25:27:16	25:27:46	25:28:16	25:28:46	25:29:16	25:29:46	25:30:00	25:30:46	25:31:16	25:31:46	25:32:16	25:32:46	25:33:16	25:33:46	25:34:16	25:34:46	25:35:16	25:35:46	25:36:16	25:36:46	25:37:16	25:37:46	25:38:16	25:38:46	25:39:16	25:39:46	25:40:00	25:40:46	25:41:16	25:41:46	25:42:16	25:42:46	25:43:16	25:43:46	25:44:16	25:44:46	25:45:16	25:45:46	25:46:16	25:46:46	25:47:16	25:47:46	25:48:16	25:48:46	25:49:16	25:49:46	25:50:00	25:50:46	25:51:16	25:51:46	25:52:16	25:52:46	25:53:16	25:53:46	25:54:16	25:54:46	25:55:16	25:55:46	25:56:16	25:56:46	25:57:16	25:57:46	25:58:16	25:58:46	25:59:16	25:59:46	26:00:00	26:00:46	26:01:16	26:01:46	26:02:16	26:02:46	26:03:16	26:03:46	26:04:16	26:04:46	26:05:16	26:05:46	26:06:16	26:06:46	26:07:16	26:07:46	26:08:16	26:08:46	26:09:16	26:09:46	26:10:00	26:10:46	26:11:16	26:11:46	26:12:16	26:12:46	26:13:16	26:13:46	26:14:16	26:14:46	26:15:16	26:15:46	26:16:16	26:16:46	26:17:16	26:17:46	26:18:16	26:18:46	26:19:16	26:19:46	26:20:00	26:20:46	26:21:16	26:21:46	26:22:16	26:22:46	26:23:16	26:23:46	26:24:16	26:24:46	26:25:16	26:25:46	26:26:16	26:26:46	26:27:16	26:27:46	26:28:16	26:28:46	26:29:16	26:29:46	26:30:00	26:30:46	26:31:16	26:31:46	26:32:16	26:32:46	26:33:16	26:33:46	26:34:16	26:34:46	26:35:16	26:35:46	26:36:16	26:36:46	26:37:16	26:37:46	26:38:16	26:38:46	26:39:16	26:39:46	26:



▽淀川マラソン&ウォーク 2025 参加者

今仁さん



岡田さん



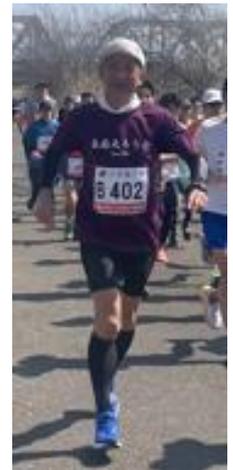
奥中さん



栗栖さん



向井さん



細井さん



和田



【 事務局だより 】

お彼岸も過ぎ、やっと暖かくなって来たと思ったら寒の戻り、またスギ花粉に加え、黄砂が舞う最悪の状況ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

以前は泉南走ろう会で、車に分乗しいろいろな大会に大勢で参加していましたが、久しぶりに総勢7名で『淀川マラソン』に参加。大変楽しかったです。

4月27日(日)の例会終了後に西さん宅でBQを行いますので皆さん是非参加して楽しいひと時を過ごしませんか！！

月間走行距離 (2025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
岡田 盛助	223	244	229										232
	223	467	696										
西田 浩之	206	145	208										186
	206	351	559										
今仁 正義	211	123	155										163 ↑
	211	334	489										
栗栖 貞行	152	135	130										139 ↑
	152	287	417										
細井 猛	210	160											185 ↓
	210	370											
向井 幸司	110	150	80										113
	110	260	340										
堀池 一夫	121	124	67										104
	121	245	312										
増本 鹿吉	126	79	96										100
	126	205	301										
和田 年弘	50	100	78										76
	50	150	228										
太田 貴庸													0
	0												

西さんの3月度 エアロバイク (682 km)
ウォーキング (66 km)

