



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会

<http://imani.sports.coocan.jp/wp>

泉南走ろう会 → [検索](#)

▽例会日誌

5月11日(日) 晴

参加 7名

今仁、川島、栗栖、芝本、西、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

15.5kmコース：今仁、栗栖、堀池

短縮コース：川島、和田

別メニュー：芝本、西

*本日の参加者は7名でしたが、先週ウルトラ(173km)を走破した今仁さんが元気でした。さすが!!



5月25日(日) 曇

参加 6名

今仁、奥中、栗栖、芝本、堀池、和田

メニュー 10.0km

別所～新滝の池～上之郷～別所

10kmコース：今仁、奥中、栗栖、堀池、和田

別メニュー：芝本

*昨夜強い雨がふっていたので、いつものコースを変更し、西さん宅から直接 新滝の池 その後今仁さんの提案で、上之郷にある衣通姫(外村氏)ガイダンスセンター、及びJR日根野ガード下にある衣通姫の大きな壁画を見るマラニックを行いました。



▽スケジュール

▽例会

6月8日(日) 8:00 別所バス停

6月22日(日) 8:00 別所バス停

▽大会結果

○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 32:57:00 64/150

○5月18日(日)

Kobo Trail 2025

D to K (43km) : 向井 9:25:51

細井 9:59:39

奥中 10:07:57

▽大会予定

○9月28日(日)

第33回秋田内陸リゾートカップ

50km 今仁

▽近況報告

犬鳴 or 神通温泉 山菜マラニック

和田 年弘

5月4日(日)

参加者：岡田、奥中、細井、向井、和田

コース：種川神社～お菊松～葛畑～梵天山
～神通温泉

約20km

時間：約5時間

岡田さんの提案で連休中である 5 月 4 日に実施しました。天気にも恵まれ楽しいマラニックとなりましたが、途中の葛畑からの舗装された急登が思ったよりもきつく良い練習になりました。また名前の通り梵天山からの下りで山菜のヤマブキ採りを初体験、そのご神通温泉で汗を流し、バスで熊取まで戻り、「さぬきや」で打ち上げの生ビールで乾杯と最高のゴールデンウィークの 1 日となりました。



▽第 21 回紀泉アルプストレラン練習会

奥中 和子

5 月 10 日 (土) 曇

参加者：奥中、細井、向井、奥田 (和田の友人)

コース：山中溪から箱作

約 16 k m

時 間：約 4 時間

お天気が心配でしたが、雨に降られず、爽やかな山を気持ちよく走れました。奥田さんが参加し追い込んでくれたおかげで、次週の弘法トレイルの良い練習になりました。ゴール後の王将🏆は、細井さん抜きで、細井さんが今期にサブ 4 を達成するための練習メニューを考えました。*実践してもらいます。



次回トレラン練習会予定

6 月 28 日 (土)

第 22 回紀泉アルプストレラン練習会

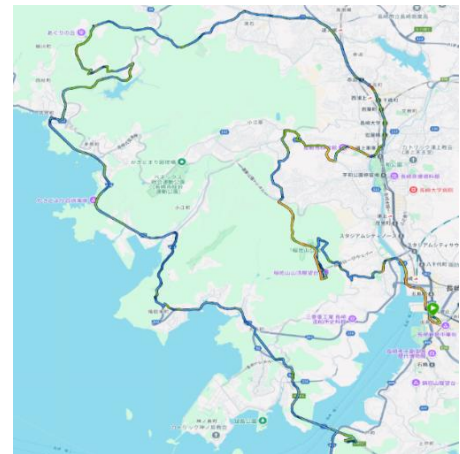
集合時間：山中溪駅 7 時 25 分

▽長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

～ 2025 年 173km の部完走記 1/2 ～

今仁 正義

▽出島表門橋 (スタート) ～女神大橋 (45km)



ホテルから受付場所の出島江戸町公園までは 300m だった。5 月のゴールデンウィークとあってホテルはどれも宿泊料が高かったのも、安いところを探して、たまたま予約したのがこのホテルだった。午前 7 時のアーリースタートだが、午前 6 時前に受付に来た。

スタート時間は走力や年齢に応じて午前 5 時の超アーリースタート、午前 7 時のアーリースタートから 16 時まで 3 時間おきにウェーブスタートとなっている。私は 75 歳に半年足らないので午前 5 時スタートはできなかった。過去に 27 時間以内で完走したことがあるので 13 時スタートに該当するが、それは 10 年以上前のことである。今年はスタート時間が厳密に適用されたせいか午前 7 時スタートでは男性のランナーが少ない気がした。この大会には逆関門のルールがある。

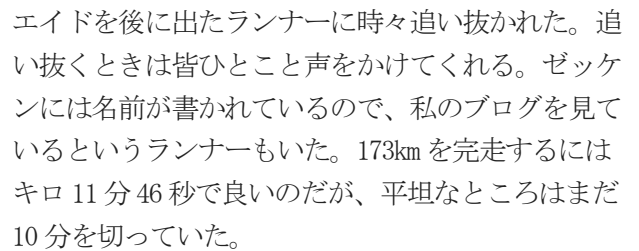
・98km の川原憩いの家エイドに午前 5 時や 7 時スタートの選手がトップで到着したらその選手は失格

・116km の茂木長崎ハウスぶらぶらでは 16 時スタートのトップの選手が到着するまでスタートできないなどである。



スタート地点から最初のチェックポイントの 7km 稲佐山が青空の中にくっきりと見えた。まず川向いの出島のオランダ商館跡などの観光施設を 1 周してか

女神大橋エイドを一人で出発した。前後にランナーはいなかったが、50km過ぎに野母埼方面の標識が出て右折するまでは一本道の国道なので道に迷う心配はなかった。出島をスタートした時は左ひざに違和感があったが、今のところ痛みはなくなっていた。



岳路（58.2km）は以前レイトスタートで夜間走になったとき道路工事の赤いランプに惑わされて海岸近くの集落まで下ってしまい道に迷ったことがあったが、まだ明るいこの時間は迷うはずがなかった。軍艦島が見えて上り坂になったところでスマホをリュックから取り出した。昨年に比べて1時間以上速く余裕があった。SNSで友達からたくさんのメッセージが届いていたのはGPS時計で確認していたので、歩きながらまとめて返信することにした。

以下宿からの軍艦島 (60.8km)

▽女神大橋 (45km) ~樺島公民館 (83.5km)



道路の標識で恐竜博物館まで後 3km という看板をだ
いぶ前に過ぎたのだが博物館はなかなか見えなかつ
た。やがて誘導員の姿が見えて恐竜博物館体育館エ

イドに着いた。昨年はここで真っ暗になって夜間走の準備をしたのだがまだ明るかった。ここではケバブと茂木ビワをいただいた。

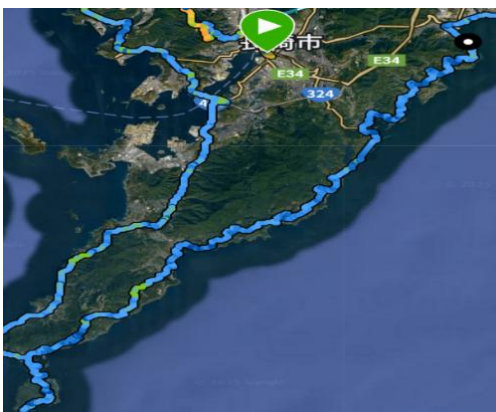
野母漁港のある湾を奥深くまで回り込んで権現山の登山口に着いた。昨年はライトで照らしながら入り口を探したが、今年はなんなく探すことができた。ここから 2km で海拔 0m から 200m ほど登る。昨年は全部歩いたが、今年は電柱を目印にして半分走った。昨年はここで大勢のランナーとすれ違ったが、今年はあまり会わなかった。権現山には昨年より 1 時間早く 19 時頃着いた。チェックシートに 4 番目のパンチをした。まだ明るかったが、夜間走の準備をし、GPS 時計の充電をすることにした。

権現山を下り切ってからは野母埼海岸沿いに樺島に向かう。途中にいつものように私設エイドがあった。建物の中で、ストーブがたかかれていた。天気は良かったが、風が冷たかったので、暑がりの自分でもウィンドブレーカーを着ることにした。

復路に立ち寄る樺島公民館エイドを横目にして樺島灯台に向かった。権現山と同様、長い上り坂が続く。ここでも電柱走りをしたが、走っていても歩いているランナーをなかなか追い抜けなかった。今年は展望台の手前にチェックポイントがあり助かった。

昨年は樺島公民館エイドで両足裏に大きなマメができたが今年はまだ大丈夫だった。名物のカレーをご飯少なめでいただいた。充電していた GPS 時計は 100%完了していたのでゴールまでは持ちそう。昨年は灯台から樺島公民館の間で 24 時となり「そろそろ就寝の時間ですが～」というメッセージが出ていて計測が止まっていた。長い夜が始まる。

▽樺島公民館エイド (83.5km) ~茂木長崎ハウスぶらぶらエイド (115.6km)



昨年は樺島大橋を渡って旧サザンパークに向かう上りはすべて歩いたが、ここでも電柱走りをした。相変わらず前後にランナーはいなかったが稲佐山の下り以降、何度も追い越したり、追い越された 3 人組

の女性ランナー達に追いついた。追い越すほどの走力はなかった。夜道なのでしゃべりながら走っている 3 人とは距離をおいて、ついて行った。

昨年、とても遠く感じられた風力発電の所までが意外に近く感じられた。上りが終わり、やがてサイクリングロード入り口エイド (92.9km) に着いた。ここは無人エイドとなっていたがスタッフがいてゼッケンの QR コードを読み取っていた。昨年、217km の部で、上位でゴールしていたユキヒロ兄さんもいた。この大会では何度か走った後はボランティアをすることが推奨されているが、今年で 13 回目を走る私は 1 度しかボラをやったことがない。24 時が近くなってエイドを出た。すぐに日付が変わった。予定より少し遅れている。

家ひとつない山道を上った以上に下った気がして海辺の川原老人憩いの家エイド (98.3km) に着いた。午前 1 時を過ぎていた。残り約 73km を 16 時間で走れば良いのだが、これから何度も峠越えがあるので、まだまだ安心はできない。昨年はここでリタイアするつもりだったが、着替えは次のエイドに送られていたので 18km も歩かなければならなかった。

麦茶の補充をしてすぐにエイドを出た。海沿いの道路に出て、100km 地点を通過したのは午前 1 時半くらいだった。時折り追い越してゆくランナーの足音が違うのは 6 時間後にスタートしたレイトスタートの選手のような。

上りに入って茂木が近くなって山の中から人の声をした。これは幻聴ではなくて害獣除けのラジオが一晩中流れているのだということは昨年学習済である。



幻覚を見た (113km 付近)

周りの木々が何かわからないが動物のように見えてきた。時刻は午前 3 時頃だった。念のためデジカメで写真を撮ってみたが、後で見たら普通の木だった。温泉街に入り、昨年リタイアした茂木長崎ハウスぶらぶら (115.6km) に着いた。午前 4 時くらいだった。昨年より 4 時間ほど早かった。ここは 16 時スタートのトップの選手が到着するまでスタートできない。今年は到着が遅れているようだった。温

かいお粥を食べてトイレに行っている間に、繰り上げスタートがあったとのことで、エイドを一人でスタートした。

(＊続きは7月号に掲載します)

▽KOB0トレイルDtoK (洞川温泉～高野山)

向井 幸司

5月17(土)～18日(日)の1泊2日のスケジュールで奈良県で開催された「KOB0トレイルDtoK (洞川温泉～高野山 43km)」に参加してきました。この大会は2年ぶり2回目の参加となります。

先にレース結果から話をすると、タイムは9時間25分でどうにか完走することができました。前回に比べ30分程度遅いタイムでしたが7位入賞することができ「さくらさらさら」というリキュールを頂きました。

レース前日は、近鉄大和八木駅集合して大型観光バスで移動。洞川温泉に到着後すぐにブリーフィング。その後は、龍泉寺にて護摩行や他の参加者の水行などを見学。とても良い経験ができました。宿泊先は、旅館「あたらしや」。名前とは違って、250年もの歴史がある旅館だそうです。部屋は広く綺麗で快適。料理も、鮎の塩焼き、鹿の刺身、山菜料理、天ぷらな、ミニボタン鍋、名水豆腐など豪華でボリューム。とても良いお宿でした。



レース当日の天気は曇り。そんなに暑くもなく絶好のトレラン日和となりました。前日の雨で足元が心配されましたが、ほぼ問題なく走行できました。コースは、険しいアップダウンが連続するかなりハードなコースでした。2年前に経験しているものの何度か心が折れかけました。エイドは、アクエリや水などの水分以外に、パン・バナナ・笹寿司(さば)・餅・プリン・梅干しなど食べ物もかなり充実していて助かりました。ゴール

後は、宿坊で着替えとお風呂にも入らせて頂きました。至れり尽くせりの大会です。

今回のエントリー代は1泊2食付き宿泊代込みで¥28,000円と格安な値段設定となっています。しかも多数の参加賞と記念品付き。主催の奈良県をはじめとする自治体や協賛されている地元企業の「参加者に喜んでもらいたい、地元を盛り上げる」と言ったホスピタリティには本当に感謝しかありません。

若き日の弘法大師が歩いたとされる「弘法大師の道」を走り抜けるトレイルランニングレース。神聖で貴重なルートを走らせてもらえるレースってそうそうありません。かなりお勧めの大会です。ただしコースは半端ないです。(笑)

最後に一緒に参加してくれた奥中さん、細井さんありがとうございました。3人全員完走できて良かったです。奥中さんはサブ11、細井さんはサブ10おめでとうございます。月一で開催している「紀泉アルプス練習会」役立ったと思います。また、和田さんには、高野山まで迎えに来て頂き本当に助かりました。ありがとうございました。



計測

5/19 1:10:45 現在 更新

場所	通過時刻	総合	男性
洞川温泉 0m	0:00:00 5/18 8:00:00	1	1
小南峠 5.390m	0:38:51 5/18 8:38:51	11	10
切抜峠 10.4km	1:40:30 5/18 9:40:30	9	8
武士ヶ峯 19.3km	3:42:51 5/18 11:42:51	12	10
天辻峠 26.2km	5:21:06 5/18 13:21:06	14	10
出屋敷峠 28.3km	5:53:38 5/18 13:53:38	13	9
紀和隧道上 33.5km	7:14:49 5/18 15:14:49	12	8
天狗木峠 40km	8:37:47 5/18 16:37:47	14	10
金剛峯寺 47.4km	9:25:51 5/18 17:25:51	11	7
現在の順位		11	7



▽弘法トレイル

奥中 和子

弘法トレイル 10 回記念大会に、トレラン大会デビューの細井さんとベテランの向井さんと 3 人で参加しました。

私は連続完走を達成するのが目標です。

走ろう会トレラン部の活動がメインで練習を重ねましたが、走り切る体力も自信もないまま、持っているのは気合いだけで臨みました。

前日は、スタート地の洞川温泉で、3 人同じ宿に宿泊し、他のランナーたちとの意見交換や美味しい食事あってリラックスできました。

当日は、心配していた雨も降らず日差しも少なく、山は新緑が美しいトレラン日和でした。

このコースは何度走っても厳しく辛く、しかし完走する気持ちはブレることなく走り切れました。途中、ラン仲間が毎回出してくれている私設エイドで力をもらい、「今回でラストランです」と感謝を伝えてきました。

ゴール地の高野山根本大塔では、先にゴールした向井さんと和田さんが迎えてくれて、細井さんも完走したことを聞き、全員無事にゴールできたことがうれしかったです。

宿坊で入浴してスッキリし、和田さんに高野山まで車で迎えに来ていただいたので、ラクラク帰れました。和田には感謝です。

筋肉痛と疲労感がなくなるまで 1 週間かかりました。



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
今仁 正義	211	123	155	248	317								211 ↑
	211	334	489	737	1,054								
岡田 盛助	223	244	229	160	167								205 ↓
	223	467	696	856	1,023								
西田 浩之	206	145	208	210	182								190 ↓
	206	351	559	769	951								
細井 猛	210	160	130	162	148								162
	210	370	500	662	810								
向井 幸司	110	150	80	140	180								132 ↑
	110	260	340	480	660								
栗栖 貞行	152	135	130	110	107								127 ↓
	152	287	417	527	634								
増本 鹿吉	126	79	96	217	44								112 ↓
	126	205	301	518	562								
堀池 一夫	121	124	67	102	101								103
	121	245	312	414	515								
和田 年弘	50	100	78	95	100								85
	50	150	228	323	423								

西さんの 5 月度運動量 エアロバイク 682 k m
ウォーキング 72 k m