1/2 2011年9月1日発行

美原走ろう会 会報。

平成23年第3号

美原走ろう会会長 八田 武士

編集責任者

藤本 和典



7/2 7:30頃

10:00頃

15:30頃

16:00頃

7/3 5:30頃

> 8:30頃 9:30頃

> > 11:00頃

13:30頃

17:00頃

美原区出発

氷ノ山登山口より入山 大橋夫妻はランで湯村へ

無事全員下山

湯村温泉「湯村壮」到着

朝連開始

朝食後、湯村温泉散策

浜坂海岸に向かって出発

海水浴

昼食後浜坂出発

美原到着

2011年1泊研修旅行 7/2(土)、3(日) 兵庫県最高峰氷ノ山に挑む

恒例の美原走ろう会1泊研修旅行は、ゲストランナ -4名を交えて総勢21名が参加し、但馬の山と海 と温泉を満喫できる充実した2日間を過ごすことが できました。心配されていた天候も一部で雨に降ら れたものの概ね晴天に恵まれ、走ろう会の皆さんは 登山にランニングに海水浴にと鍛えた心身に更に磨 きをかけることが出来ました。

さて今年のゲストは昨年に引き続き木下さん、河本 さんと、昨年来れなかった小西さん、1週間前にサ ロマ湖100kマラソンを9時間台で完走した門川 さんの4名の女性ランナーでした。

スキー場のロッジなどが近くにある氷ノ山登山口か ら各自飲み物と弁当を引っさげて元気にスタートし ましたが、最近の大雨の影響で登山路はかなり荒れ た状態でした。下山した時には皆せっかくのシュー

ズが泥まみれの状態でした 特に穂満さんは全身泥ま みれでのフィニッシュで した。お疲れ様でした。

宿は原本さんのお世話で新日鉄の保 養所「湯村荘」に宿泊しました。温 泉で体を癒したのち宴会ではカニを はじめ海の幸山の幸でテーブル一杯 の料理に話も弾みました。

宴会の後は反省会を兼ねた2次会。 来年の構想、今後の目標などの話題 に華が咲きました。

昨年に引き続きマイクロバスのドラ イバーさん、2次会までお付き合い 頂きました。お世話になりました。

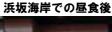








5:30に宿 知りない。 はへばりに はへばりに はへばりに はへばりに はへばりに はへばりに はへばりに はったが。 気の本ま4 \mathcal{O} ンルの ンルのる뛢 達と後グ





Topics Funtorum Funtorum

の大台ケ原





酒井夫妻と 御友人



幾度となく研修旅行の候補地に上りながら実現できな かった大台ケ原ラン。8/7(日)に総勢15名が参加しま した。10名は国道分岐点すぐの海抜400mあたりの 地点から標高1700mの大台ケ原駐車場まで、距離に して15k、高さにして1300mを駆け上がりました。

終盤の尾根づたいのドライブウェイは爽快 な風と山々を見下ろす風景【右】に天空を 駆け巡るような気分にさせてくれました。 酒井さんは奥様とご友人の3名で頂上付近 の散策を楽しまれました。運転して頂いた 梶原さん、楠原さん有難うございました。







前田佳範さん(左)、松野正幸さん(右) 宜しくお願いします 走ろう会の新しい仲間です

美原総合グランドのすぐ近くに引っ 越してこられた前田さん(51)、いき なり走ろう会の健脚組みを引っ張っ ています。また久々の若手として期 待が大きい松野さん(34)、高校まで 長距離をしていたとのことで将来有 望株です。

今後のスケジュール

9/4 体協会長杯開会式

9/18 陸上競技選手権(美原中)

狭山池ミニ駅伝(予定) 9/下旬

西井さん企画お願いします 10/10 堺市民オリンピック(金岡) 11/中 30kペース走(大泉、予定)

井上さん企画お願いします

美原スポーツカーニバル 11/下 12/中 八田会長3,000回登頂記念

まざか ポルト100失格



女子マラソンケニヤ勢強し! 赤羽終盤健闘もメダル届かず5位

8/28(日)恒例となった二上山往復マラニックに 20名が参加しました。山大好きの木下さんは、 研修旅行の氷ノ山、大台ヶ原ランに引き続き二上 山マラニックにも参加下さいました。

猛暑の中でしたが、7:30に美原総合グラウンド を出発し、12:20頃には元気に全員戻ってきま した。全コース完走は川田、妹尾、前田、木下、 藤本以上5名でした。東田さんは途中合流で復路 石川でお別れ、大橋夫妻は二上山山登りのみの参 加でした。酒井さん、楠原さん、伴走感謝です。 暑いので頑張り過ぎないようにと出発前の八田会 長の注意でしたが、山登りで一番頑張ってたのは 会長でした。木下さんの影響でしょうか??