

一関楽走会

2013年
7月号
No.468
発行責任者
浅沼 善治
Tel24-3250
09048827059

暑さにも負けず!

会長 氷室一彦

梅雨入りの季節になりました。この月は例年、「走る仲間の会岩手県交流会」が行われますが、昨年の会長会議で隔年開催となり、今年はありません。その代り楽走会では7月6日(土)「真湯コテージ」にて交流会を行い、翌日は「須川温泉交流マラソン」を行います。皆様の参加をお待ちしています。

健脚は長寿の証です。時々仕事前に自宅前でリュックを背負いストックをついて歩いている関野元会長にお会いします。その姿を拝見していると、ほほえましく感じます。会報によれば毎月200キロを歩かれています。健康なお年寄りの理想の姿と考えます。

私たちのからだは気象の変化に左右されます。この季節は蒸暑く、熱中症になりがちです。まめに水分補給をして、脱水症や、脳血管障害を予防しましょう。



山はまだ初春でした。5月18日栗駒山

初のトレラン「真湯須川交流マラソン」

真湯須川交流マラソンが迫って来ました体調を整えて当日に挑みましょう、今回は体力と時間に余裕があれば須川の頂上迄トレランを楽しみたいと思います。地元でランニングを趣味にしていれば一度はチャレンジして見るのも良いかも…

私は過去に一度走って見ましたが歩いて登るより楽しく感じました、ゴール後温泉で汗を流せば須川を征服した充実感が更に増すと思います。

その際は小さめのボトルとサプリメントを忘れずに。トレランは足腰の可動範囲も広がり走力アップに繋がりますよ!! 詳細右記のとおり 菅原孝一 記

日 時	7月6日(土)	午後3時市役所裏駐車場集合
宿 泊	真湯温泉コテージ	《男の料理で乾杯》
	7月7日(日)	午前7時真湯温泉スタート
		約15K 須川温泉まで走る到着10時
		出発 正午 一関着 午後3時
会 費	宿泊者	5000円 当日参加 1000円
参加者	千葉健一 平井恒雄 菅原楯夫 菅原孝一 畠山真佐美 佐藤東 須藤正男 熊谷義郎 松本守仁	当日参加 佐藤文政

7月例走会

真湯須川交流マラソンですが例走会も開催します。交流マラソンに参しない方は例走会に出席して下さい。

7月7日(日) 午前6時より
磐井川河川敷トリムコース

例走会当番を小嶋さんをお願いします。宜しくお願いします。宜しくお願いします。宜しくお願いします。

6月例走会

6月2日 磐井川河川敷トリムコース 7月開催の須川真湯交流マラソンについて報告。持館さんつばきマラソン30回連続出場表彰報告。コースジョキングしました。

参加者

関野吉美 田道郁子
千葉丈夫 千葉健一
小嶋哲郎 岩淵真二
佐藤東 菅原東
菅原楯夫 持館守也
遠藤正 浅沼善治



4回目となった銀河100K 6月9日

ここ最近のランニングブームを反映してか参加者が1000人を超え、山中の道でも前後のランナーが途絶えることがなかったのが印象的。また毎年『暑さ』が気になるレースでもあるが、50kmから始まる山越えはとても涼しく寒い位であった。個人的には今年に入り、最長がハーフしか走ってなく練習不足が否めず非常に不安だったのでキロ7~8分とグッと抑えて走った甲斐があつてか何とか時間内にゴールに辿り着くことが出来た。これで四年連続の完走。『来年は練習を積んで挑みたい』と反省した。

興味ある方は一緒に走りましょう!

記録 100K 菅原孝一 250位 11:35:49 松本守仁 12:36:21 松本守仁 記



金ヶ崎マラソン

6月2日



今回は10キロ、ハーフのスタート時刻より先にゴールしてしまう3キロにエントリーした為いつもより早い時刻に一関を出発しました。今年からインターネット受付開始の影響か2000人近くの参加人数とのこと。会場内の駐車場には止められずサンデー物流センターからの徒歩移動になりました。金ヶ崎マラソンでは初めてのトラック内スタートで多くの声援の中気持ちよくスタートしました。しかし1キロを過ぎると今、登りなのか下っているのかわからないくらいキツくなりました。同時にスタートした小学生や親子ペアに囲まれて共に3キロを完走しました。その後ハーフ、10キロの部がスタートし鮮やかな緑が広がる自然の中を楽しみながらみなさん力走していました。

抽選会ではスポンサー変更により目玉の景品もパソコンからミシンに変わり、何をしようかと想像しているうちに私達メンバーの名前が呼ばれる事もなく終了していました。

小野寺知夏 記

記録 ハーフ
菅原孝一 1:37:15 松本守仁 1:46:26

10K
50歳代 佐藤隆文 48:34
70歳代 佐藤文政 5位 48:41
浅沼善治 1:01:00
3K 小野寺知夏 3位 14:36