

苦いGPSデビュー つくばマラソン 11月23日

秋葉原からつくばエクスプレスで45分。茨城つくばは意外と近い。今年最後のレース、思えば今年初レースが勝田だった。茨城で私の一年が終わる。

このコースはフラットでタイムが出るという事で楽しみにしていた。先日求めた30時間持つと言うGPSウォッチを腕に走り出した。1万人越えの大会のわりには、コースは若干狭い感じ。Aブロックスタートでだいぶ救われる。大学構内のアスファルトは傷みが多く、補修後の凸凹がかなり気になる。序盤は抑え気味に走っているつもりだったが、コースがフラットなおかげか？ハーフ通過99分43秒と、久しぶりに100分切りで順調に走っていたが…スタート前から右足のアキレス腱の上あたりに若干の違和感が有ったのが、23k付近で突然ズキンときて、これはマズイと思いながらだましまし、バランスの悪い走りで残り17k以上どうしたものか？帰りの電車の時間を考えると歩いては無理だし、リタイアは絶対にしたくない。26k過ぎの救護所に立ち寄り、とりあえず気休めでもスプレーを、と思いお願いしたら、受付用紙を手に「年齢は？」ときたもんだ。こんな所でのんびり受付している暇はないが、抵抗しても始まらない…「59歳です。」「まだ走りますか？」「はい。」スプレー缶貸して、と思ったが渡してくれない。「どこですか？」「足のこの辺です。」と言ってスプレーしてもらおうが、すごくまどろっこしい。これも救護員のお役目か？

とりあえずお礼を言って走り出した。病も気からと思うが、スプレーの効果が大きいと思ひ込み右足を気遣いながら、スプレーの有りそうな給水所や私設エイド計4ヶ所立ち寄り、手当てしながらゴールした。タラレバは言わないが次回このコースで借りを返したい。

GPSは便利だ。足を痛めて急にスピードが落ちた所や、スプレーで止まった所、その後のスライドが10cmほど落ちた事など、レース後の分析、反省に大いに役立っている。12月はレース予定はない。2015年は1月末の茨城勝田で1年が始まる。

フル 男子総合 3:33:18 2012位 菅原孝一 記

五葉山に行ってきました 浅沼善治 記

この時季の山としては、手頃な五葉山今年も山仲間4人で11月24日行ってきました。家の玄関先まで迎えにきてもらい感謝感激6時半出発。今回は楽しい登山の前触れ。途中コンビニでおにぎりを調達する者もいたが、我は朝に手造りのおにぎり持参。2時間で赤坂峠登山口到着先客の車が20台ほど、全く雪なし。昨年はもう登山口から雪に喘いだのだった今日はルンルンで行けそうだ。そそくさ準備し9時10分出発。暫し落ち葉のじゅうたんを歩くのもまたよし。70の老骨に鞭打ちながらゆっくりゆっくり進むと賽ノ河原、見通し良く黒岩山頂方面が見渡せる、いつもは霧氷でキラキラ輝くのであるが、暖かいせいか期待外れ。ほどなく畳石小休止。歩き出すと大きいザックを背負った下山者に会う昨日小屋泊まりをした方たちでしょう。



畳石ここで引返す(積雪80cm)

8合目付近からは霜柱と残雪があった。1時間40分で避難小屋「石楠花荘」に着く天候も良くそのまま頂上まで行くことにする。小屋の名の通りこの辺には沢山のシャクナゲがあるが、来年の花芽は少なく楽しめないようだ。

日枝神社に着くと障害物もなく肌を指す風が気になる。ここから山頂まではあっという間に到着。山頂からは360度の大展望、晴天の下早池峰山・岩手山・焼石岳・栗駒山がくっきりと、また太平洋の展望もまたよし。それぞれ記念に写真を撮り下山。石楠花荘で待ちに待った豪華昼食休憩下山。

一関発 6:30—赤坂登山口 9:00—畳石 9:54—石楠花荘 10:50
頂上 11:15—石楠花荘 11:28—12:10 登山口 13:35—一関着 17:00

11月月間走行MVP

順位	名前	11月	累計	累計順位
1	庄子裕之	384	2555	6
2	菅原孝一	374	4245	2
3	大越昭夫	347	3291	4
4	須藤正男	334	3403	3
5	竹原康江	307	4701	1
6	小野寺知夏	280	3100	5
7	松本守仁	214	2363	7
8	浅沼善治	201	2127	8
9	畠山真佐美	194	1881	11
10	小野寺卓司	170	1978	9
11	関野吉美	169	1818	12
12	佐藤文政	141	1935	10
13	菅原楯夫	110	1306	13
14	氷室一彦	108	1219	14
15	平澤和則	62	1159	15
16	小嶋哲郎	56	545	17
17	金田真太郎		561	16
18			116	18

師走マラソン会計報告 (12月7日)

収入 1,000円×9人=9,000円

支出 飲物つまみ =9,388円

収支 9,000円-9,388円=△388円(会より)

年会費納入者

遠藤正さん 2,000円 小野寺晃さん 2,000円
小野寺みえ子さん 2,000円 会計より

退会届

遠藤正さんには長年会報の配布等して頂いておりましたが、膝痛が悪化し散歩程度しか出来ないの退会願いの届けがありました。