



会報 No. 82 発行日：2013-06-22 発行者：事務局 大津 弘士

★深水会長からのひとこと

★「クラブに在籍する意味」について考える

大きく三つの意味があると思います。一つは「利害を伴わない交流」。様々な職業や経験を持った人々が集まって交流をする時、そこには自分にはないモノの考え方や発想が存在。だから、いつも新鮮。いつも勉強。二つ目は「情報の宝庫」。練習会や飲み会、積極的に話の輪に入ってみませんか。貴重な情報が溢れています。たかが練習会・飲み会、されど練習会・飲み会。三つ目は、「刺激」。仲間の活躍や挑戦を見聞、お互いにいい刺激をもらったり、与えたり。モチベーションアップには、これだ。ただ在籍しているだけでは、もったいない・・・。

★事務局からのお知らせ

阿蘇カルデラに出場されたみなさん、お疲れさまでした。雨の中、全員が完走できてよかったと思います。中でも伏田さんが初出場で初完走することができ、お見事でした！また長岡・真部さんが駆け付けて頂き、新たに制作した横断幕を広げての応援に感謝です。ありがとうございました！！そして6/9の阿蘇&柴又打ち上げは多数の方々に参加し、大変盛り上がりました。



★新人紹介

新たに3名ご入会されました。片山勇さん(45)、荒金靖さん(46)、尾崎陽一さん(36)です。片山さんは今年の萩往還140kmを見事完踏されました。荒金さんはよく練習会に参加されており、これからも交流を深めていきたいとのことです。尾崎さんはサブスリーランナーで、これからウルトラ完走を目指します。みなさん今後ともよろしくお祈りします。新人アンケートを同封していますので、是非ご覧ください。

★コラム

野田さんの、「萩往還マラニック250km完踏記」を同封します。是非ご覧ください！

★練習会のご案内

～「国東ウルトラマラニック」練習会～

今年はナイトランを兼ねたウルトラマラニック練習会を行います。クラブ外参加OKです！サポートカーも出ますので、多数の参加をお待ちしております。

- 1、日時：7月6～7日(土、日)
- 2、集合：17時30分 別府駅集合し18時スタート 解散：翌日14時解散予定。
- 3、会費：2,000円/人 給水・給食などサポート費用に充当、当日徴収します。
- 4、距離：約104キロ
- 5、コース：別府駅から大分空港方面へ。国東市役所を左に曲がり、両子寺～豊後高田～宇佐経由でR10へ。ゴールは「山香温泉 "風の郷"」10時到着予定。温泉で汗を流したあと、バイキングをお楽しみください。ちなみに温泉&バイキングは会費には含まれておりません。
- 6、参加申込：メンバーは各グループリーダーへお申し込みください。各リーダーは、集約後、柴山リーダー(090-4986-1797)まで連絡を(7/3まで)。
- 7、少雨決行。サポートカーが付きます。
- 8、各自ヘッドライトや反射板を用意してください。防寒もお忘れなく...

～「久住高原合宿」～

8/10～11に予定しています。多数のご参加をお待ちしております。

- 1、期日 : 8月10日(土)13:00～11日(日)13:00
- 2、集合 : 10日13:00久住高原日本一マソン(クロスカントリー)コース駐車場集合
- 3、宿泊 : 七里田温泉民宿「みやま」
- 4、会費 : 練習会+宿泊 8,000円 / 8/6練習会のみ参加 500円
- 5、申込 : メンバー→グループリーダー→事務局 大津まで(080-1738-4835)
- 6、日程 : 10日(土)13:30～練習(クロカン2.5km×10周 →各自調整可です)
17:00 七里田温泉
18:00 宴会(焼き肉食べ放題)
11日(日)早朝練習5:00～朝食 あとは自由練習とします。～13:00解散

★活動報告

■5/3 八幡浜ジャコかつ、ちゃんぼんラン練習会

今回で3回目、コースにもなれ快調進み伊方きら館では毎回じゃこかつとビールと決まりの腹ごしらえで なんととも言えない充実感。F氏とT氏は残り2キロでスパート、途中さくらんぼの御褒美に カラスも興奮カア～カア～コール、遅れた二人はショートカットでさくらんぼ組みより前になり追いついてしまったんだね！ひとつ残念な事に銭湯が休みでした。目的のちゃんぼんは今回カレーちゃんぼんにして出来るまで赤貝の缶詰と小いか、じゃこかつをビール大で喉を潤す。帰り15時35分の臼杵行きで帰途に、途中大在駅下車 有志による打ち上げ会であらふく飲み食い放題しました。次回またいきましょう！(長岡)



■5/19 九六位山岳50練習会

雨の中、11名が参加。昨年に引き続き、今回も姫島さんの手作りのパンやスイーツなどをはじめ、心のこもったサポートをもらって、楽しく充実した練習会でした。おかげで阿蘇に向けていい練習ができました。(報告者:大津)

■5/26 別府シーサイドリレーマソン

参加者5名: 岡野、竹内、勝藤、佐藤、藤崎
第1回別府シーサイドリレーマソンにチーム大分UMCとして参加し、タイム2:51:33 で完走、順位29/143チームでした。



★大会結果報告 みなさんお疲れさまでした！(ˆoˆ)／～

■5/2～4 萩往還ウルトラマラニックにクラブから柴山さん(250km)、片山さん(140km)、野田さん(250km)の3名が出場され、見事完踏しました。

今回で2回目の出場、結果はなんとか完踏、内容は記録を狙い自滅、反省だらけのレースでした。タイムは47時間45分です。今年は3日間通して絶好の天候(3日目少し雨に降られましたが)最初の100キロを13時間半、200キロを32時間と計画通りで、順位は100位前後でした。しかし足はこの時既に限界となっていました。疲労と激痛、痛み止めを飲めば眠気で意識朦朧の状態、最後の30キロの往還道は全く走れず9時間掛かり、一歩間違えれば完踏出来ない状態でした。又一ついい経験になりました。(柴山)

■5/4～5 橘湾岸スーパーマラニック春 173km

昨年、80キロ部門に参加したときに、173キロ部門のランナーの方達を見て、「自分も走りたい」と思いました。1年が経ち、「自分に走りきることができるだろうか。」とエントリーを躊躇しましたが、「頑張れるところまで頑張ってみよう。」と挑戦することに決めました。昨年度よりもスタート時間が早く関門も緩やかで、遅い私にとっては関門をそれほど気にせずに走ることができそうでラッキーでした。自分の実力では、上り坂を走っては最後まで持たないのがわかっていたので、最初から上り坂は歩き、平地と下り坂をゆっくり走ることに徹しました。樺島灯台を過ぎ峠道にさしかかったところで、福岡から参加された女性の方と話しながらか進みました。偶然にも、昨年に大津さんと一緒に完走されたグループの方で、いろいろと話しながらか、楽しく走ることができました。明け方になって眠くて眠くてま

っすぐに走れない時は、「起きてますか？」とたびたび声をかけていただき、助かりました。しかし、膝が痛み出してついていけなくなったので、先に行ってもらい、1人でとぼとぼと歩いて行きました。しばらく歩いて行くと、ゆっくりとなら走れるようになり、頑張って走って行くとまた痛みが激しくなり歩くという繰り返して進んでいきました。ゴールまで27キロ地点の飯盛経塚エイドで大阪のランナーの一緒になりました。2人とももう走れない状態でしたが、2人で「あの看板まで歩いて、そこから走りましょう。」「ちょっときつくなったからしばらく歩きましょう」と励ましながらゴールを目指しました。現金なもので、ゴールが近くなるとどこからか力がわいてきて、かなりの速さで走ることができました。最後は2人で手を取り合ってバンザイをしながらゴールしました。スタッフの方々やまわりのランナーに助けられたとしみじみ感じることでできた大会でした。(臼井)

～豊田さん、羽田野さんは残念ながらリタイアとなりました～

■6/2 阿蘇カルデラスーパーマラソン大会

No.	氏名	記録	備考
23	深水 滝夫	9:56:38	100キロの部
40	柴山 幸博	12:05:16	
70	豊田 健治	12:44:58	
166	佐藤 健次	13:11:05	
678	大津 弘士	9:41:16	
787	岡野 正和	11:56:24	
835	臼井 宏一	12:47:48	
908	河野 泰人	11:21:22	
1010	伏田 ちひろ	11:56:24	
5005	小野 喜代治	5:29:20	
5023	高倉 彰	5:30:04	
6027	荒金 通子	7:22:52	
6151	工藤 武子	6:14:55	

雨の中現地で応援してくださった皆様 阿蘇以外で応援してくださった皆様、おいしい食事を作って応援してくださった皆様、田植えをしながら手を振って応援してくださった皆様、一緒に大会に参加した皆様、本当にありがとうございます！みなさんにウルトラのアドバイスをもらい支えられ励まされなんとか完走することができました！人生で貴重な体験ができました。途中 80 キロくらいから死にそうになりました。10 キロくらい走ったと思ったらまだ 2 キロしか進んでおらず心が折れそうになりました！みなさんはこうゆう大会を何度もチャレンジしているのですごいです！ありえませんが…私はとても暑がり汗っかきなので、雨でよかったです！晴れだったらリタイアでした！みなさん本当にありがとうございました！（伏田）



膝がいつ痛み出すかが心配でのスタート。22k先での急な上り無理せずに大股歩きで前にすすむ。次は下りが、ウン痛くないぞ～、。で、前半終えタイム去年より1秒早かった。10時48分。(帰って完走賞見比べて、びっくり。)おにぎり2個、ソーメン、スイカ、バナナ等食べ濡れたユニフォームは、着替えもせずに11時8分スタート。下を向きイチ、ニイ。イチ、ニイと60k過ぎからきたあ～。右ひざが痛みだした。完走、完走を、絶対にするぞ～と、、、。ゴールがみえた～。ゴールのテープを切ったあ～。戦った、。関係者のみんなの声援ありがとうございました。(佐藤)

雨は、スタートからゴールまで止むことはありませんでした。そんな中、大分 UMC の勇士達は果敢に挑戦！全員完走です！特筆すべきは、伏田ちひろさんの100km初完走！しかも、あのタフなコースで11時間54分！日頃の練習が実を結びました。長岡・真部さん横断幕を広げての応援ありがとうございました。(深水)

出場されたみなさん、お疲れさまでした。そして応援してくださったクラブのみなさん、横断幕で応援に駆け付けてくれた長岡さん、真部さんに感謝です！ホントありがとうございます。大会一か月前に痛めたふくらはぎが完治しないままの出場で、正直完走できるかどうか不安でした。でもスタートして5kmの地点で違和感がなくなり、あとは女子2位の方にくらいついて走ったことがいい結果につながったと思います。最後に抽選会でクラブから3名当たったのは偶然なのか運なのか？(笑) とにかく悪天候の中、全員完走できたことで運もついてきたんでしょうね。思い出に残るレースとなりました。(大津)