

館山若潮走友会

だより 155 号



平成 19 年走友会リレーマラソン記

5 月 13 日 (日) 天候晴れ、少し風のある中ではあったが、走友 21 名、一般参加 1 名、計 22 名の参加により、午前 8 時 05 分「里見の湯」をスタートした。

昨年は、スタート前から小雨、それでも走り出したものの、昼過ぎには雨脚が強くなり、5 区終点 (コスモ CC 入口) で引きかえすという事態になり残念な結果だった。

毎年、恒例の行事ではあるが、自然の中を走り、移り変わる景色や房総の峰、山々の四季の色を感じながら走ることは、一人ではなかなかできないものである。

これもまた、若潮走友会ならではの、走後の入浴とその先にある格別なお酒の味が忘れられず参加している会員は、私以外にも多くいることだろう。

今年の区間は、今までの 12 区間から 10 区間に短縮され、距離も短くはなったものの、メイン区間である「峰岡林道」はしっかりと入っている構成となった。

今回から各区間の代表走者は、タスキを繋いで走ることにした。
参加者数は、急遽参加できない会員がいたことで、昨年よりは少なくなった。

しかし、参加者は、走る気満々で特に小沢さんは、人一倍だった。

今回は黒川さんが全区間走波に挑戦するということであり、どの区間で追いつくかと思っていたが、結局、追いつけないままだった。

そして、前日の基地トライアスロン大会に参加したと思えない超人的体力、スタミナで全区間 (70.7 Km) の走破を達成した。

おめでとうございます。

工藤さん以来の快挙でした。

また、初めて参加の鈴木美代子さんや浦辺さんは、前日の「基地トライアスロン大会」に参加したとは思えないほどの元気な走りを見せつけてくれました。

江波戸さんもトライアスロンに参加しており、今回は自転車で全区間伴走及び先導をしていただき、非常に助けられました。

また、他の会員もそれぞれに元気いっぱい、笑顔で楽しい汗をかき、アップダウンに苦しみながらも思い思いに楽しんでいました。

特に女性陣は「元気があり、男性陣も「負けてはいられないなあ」と思わせる走りでした。

当日は、天気にも恵まれ、5月のさわやかで気持ち良い風に吹かれ、景色やおいしい空気を吸いながら一日、走りを満喫したことを思います。

ゴールは、少し遅れたものの、「里見の湯」16:10に到着となりました。

その後、ゆつたりとお風呂に入り、疲れを癒し、「この味のために汗をかいだ」、親睦会へと進行していききました。

参加者は、おいしいお酒を飲み、料理を食べながら、会話を弾ませ、それぞれに親睦を深めているようでした。

事務局長になり初めてのイベントでしたが、参加者全員が怪我もなく無事にゴールできたことに対して参加者及び支援者に感謝したいと思います。

走ること意外で、準備や車の提供等の協力してくださった方々、ありがとうございます。

今年度から私自身、会長等の要請により事務局長になり、どこまでみなさまの力になれるか未知数ではありますが、年間を通じて計画される各イベントにより多くの会員が参加できやすい環境作りと「館山若潮走会」の長期的な存続、会員の若返り及び増加のために微力ですが力を注いでいきたい

と思っております。

また、「館山若潮走友会」のホームページを立ち上げました。

慣れない作業ではありますが、多くの会員が楽しめるホームページにしたいと考えています。

今後のアドバイスを含め、アイデア等ありましたら、よろしく願います。

19年度のリレーマラソンは、終了しましたが、来年もまた、会員同士が元気な姿で再会できることを祈念して終わりとします。

リレー区間:10区間(約70.7km)

里見の湯〜三芳幼稚園〜丸山西原信号〜小向ダム〜第1林道終点(嶺岡牧場先)〜第1林道コスモCC入り口〜嶺岡第3林道終点〜嶺岡第3林道始点〜富山国保病院〜道の駅「雛の里」〜里見の湯

(中村 記)



スタート前、元気一杯の参加者。皆さん良い顔をしていますね。最後までこの笑顔で走ってくださいね。

途中の小向ダムで小休止。
まだまだ元気？



第16回トライアスロンIN館空2007

19年5月12日(土)

フルA部門(スイム900m・バイク31km・ラン12.4km)

黒川 マサト 2時間24分57秒
15位

江波戸洋和 2時間34分23秒 25位

溯上 裕樹 ランで途中棄権(消防服のコスプレで活躍)

ハーフB部門(スイム450m・バイク12.4km・ラン6.2km)

安摩 義久 1時間00分50秒 1位

〈江波戸 記〉

2007年6月9日(土)

ワコールCWX「リアルトレーニングセミナー」に参加しました。

CWXの新製品の試着をして皇居を走ってきました。私はベンチレーターモデルという新製品を試着させてもらいましたが、フィット感が良く夏でも暑苦しくない感じでした。

岩本能史さんが講師をされていましたが、

レース前のロング走は目安としては月間走行距離÷6の距離が適正ロング走になるそう、大きなダメージを残さず走れる距離だと話していました。
逆算すると30kmのロング走をレース直前に行うには月間180kmは走っていないといけないようです。

あ、それからランナーズの方に取材をされました。もしかするとランナーズ7月号に載るかもしれませんが載っていたら教えてください。
〈江波戸 記〉

館山若潮走友会ホームページアドレス

<http://www.geocities.jp/tomomobigflower/>

ぜひご覧になってください。

事務局長 中村 均

当面の行事予定

7月8日	第21回大房岬チャレンジレース	大房岬 5kmタイム申告レース	受付 0900、スタート 1000
8	RUN 後ホットトラックパーティ	会長宅・時間13:00～	飲み物、つまみ等持参
8	走友会だより 155号発行		
22	合同練習会(自由参加)	大房公園内周回コース	0945 公園駐車場集合
8月5日	合同練習会(自由参加)	大房公園内周回コース	0945 公園駐車場集合
26	合同練習会(自由参加)	大房公園内周回コース	0945 公園駐車場集合
9月9日	千葉海浜マラソン	稲毛海岸公園	16km、5km
9	合同練習会(自由参加)	館山コミセン～作名ダム 13km	0945 コミセン集合
9	走友会だより 156号発行		
23	ロードレース千倉	千倉漁港	ハーフ、10km
10月7日	合同練習会(自由参加)	コミセン～バイパス 10km	0945 コミセン集合
21	手賀沼エコマラソン	柏市	ハーフ
21	第22回大房岬チャレンジレース	大房岬 3時間持久走大会	0815 受付、0830 開会式
1～31	ランナーズ走りこみ大会	月間走行距離(申告制)	マラソンランナー用

連絡事項

○ 執行部からのお知らせ(お願い)

前年度の繰越金がかなりあるので、以下の物を購入します。

1 我が走友会伝統の襷。かなり年数がはいる、縫いながらの使用でしたので、今回3本新調しました。(伝統の物なので勇気のいることでしたが・・・)

新しいのは今までよりやや幅広で、通し穴が付いたタイプのものです。

2 大房岬での、タイム申告レース(7月)、3時間走(10月)の優勝者のレプリカを会費から毎年購入します。

大房岬チャレンジレースは、大房ビジターセンター様の後援、持ち回りの優勝カップと優勝カップレプリカ、2位、3位の記念楯を毎回提供していただき開催していました。しかし、南房総市の合併により後援取り消しとなり、またビジターセンターも指定管理制度により、千葉自然学校の運営となり、開催も危ぶまれましたが、場所のみ提供していただくということで引き続き開催しています。

持ち回りの優勝カップは、そのままいただくことになり、毎回使わせていただいておりますが、優勝者へのカップのレプリカはお渡しできませんでした。会計さんをはじめ執行部の努力により、繰越金がだいぶ出来て、今後の運営にも支障がありませんので、役員の方々と相談して、上記2件の購入となりました。本来なら、総会でご相談すべきだったのかもしれませんが、総会を開催する時間が取れませんので役員のみで決定いたしました。皆様のご理解をお願いいたします。(館山若潮走友会会長 笹子昭次郎)