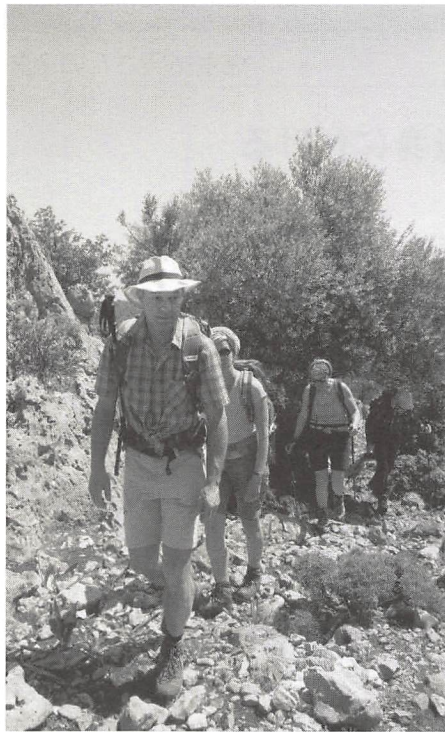


リ	ト
キ	ル
ア	コ
ン	の
ウ	ロ
エ	ン
イ	グ
完	ト
全	レ
ガ	イ
イ	ル
ド	

ロングトレイルといえば、イタリア？ フランス？ ドイツ？ 実はトルコにもある！ 500kmオーバーのリキアンウェイ(リキア街道)が近年整備されて、レースも開かれている。歴史が古く、風光明媚なこのトレイルを紹介しよう。取材協力/トルコ共和国大使館文化広報参事官室



●リキアンウェイとは？

地中海に面したトルコの南端部アンタルヤにある街道で、かつてはリキア王国が栄えていた場所だ。街道はとどころに残っていたが、1999年に整備されてつながら、500km超のトレイルとなった。

現地ではリキアンウェイを観光資源として生かすため、各団体が観光客誘致プロジェクトを展開している。

●アクセス

日本〜イスタンブール間が約12時間、イスタンブールからアンタルヤまでが1時間半。ターキッシュエアラインズだとイスタンブールから短

●トレイル状況

時間でアンタルヤ行きの便に乗り換えられる。また、日本を夜出発して午前中に到着するので、1日を有効に使えるし、帰国も夜に現地を出るので中途半端な時間にならず便利だ。トレイルヘッドまではアンタルヤの空港から約15kmと近いが、スタート地点のフェティエは西へ車で約3時間かかる。

トレイルは海岸線が多いため、アップダウンは比較的少ない。レース(リキアンウェイウルトラマラソン)が開催される250kmの区間は、累積標高差が4500m、最高点が8000mとなっている。とはいえ、

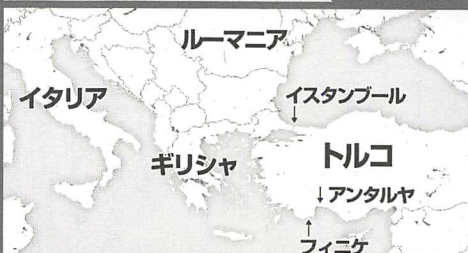
# トレイル通信 第106回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

# Trail Run

今月のお気に入り

遺跡も海もトレイルも！ 実は日本から近いリキアンウェイ



左上から時計回りに、アクロポリスから地中海を望む。トレイルの途中でも海が見渡せる。トレイルの途中に広がるイストラダ遺跡。大学の研究施設で遺跡を修復中。カフェが道標になっている

海岸線から約5kmのところ、2366mのピークもあり、そこもリキアンウェイの一部になっている。

マーキングが赤と白のストライプで施してあるのは、シャモニー近辺の登山道と同じ。しかし、西から東へと向かうのが一般的なので、逆方向からだと思つけない場所、マーキングされている箇所もある。

また、行き先や距離を示す道標は遺跡周辺にはあるものの、山中では表示が少ない。とはいえ、一帯の森は深くはないので、どこでもGPSが役に立つ。

●宿は？

昨年末にG20サミットが開かれただけあって、アンタルヤの街は近代的だし、ホテルには困らない。郊外の場合は、遺跡の周辺に安く泊まれるペンションがある。

●食は？

世界3大料理であるトルコ料理で、ペンションなどでは野菜が主体。タンパク質には卵を使う、ヘルシーなメニューが多い。

水はかつての集落には井戸が残っている場合が多い。実際にくむためのバケツを置いてあるが、濁っている飲める水ではない。ちよつと進めば集落があるので、ペットボトル入りの飲料水を買っておこう。

●ネット環境は？

ホテルは無線LANが使えるもの

の、ペンションではロビーだけか、たまにないこともある。ケータイの電波はどこでも入るようなので、空港に到着したらSIMを購入することをオススメしたい。現地ではTurkcellがおすすめだ。

●遺跡は？

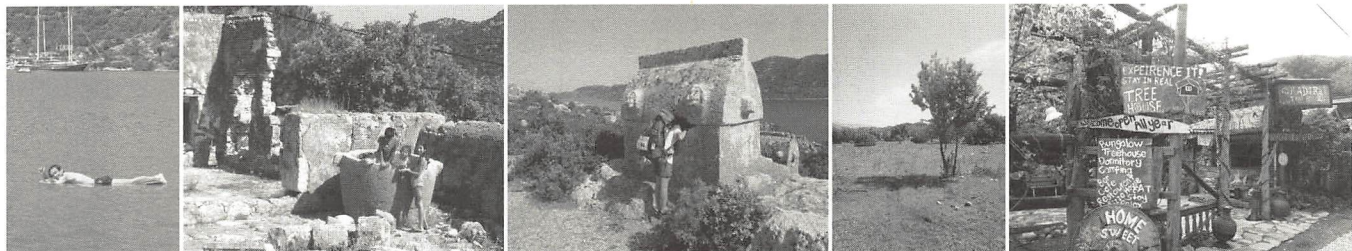
この地域は紀元前4000年から栄えているだけあって、遺跡には事欠かない。46年に建てられた教会とだけ聞くと、日本では1946年？ 昭和46年？ と考えるが、トルコでは西暦46年だったりする。大規模な集落はリキアンウェイ上に20近く、個々の遺跡は地図に載っているだけでも60以上ある。

ほかにも途中で遺跡群を見かけたが、地図には載っていない。ちよつとやそつとでは地図に載らないほど、膨大な数の遺跡があるようだ。実際に紀元6世紀に遡る教会の遺跡は放牧地として使われており、山羊が遺跡の上を歩いたりオシッコをかけたりと、普通の石同然に扱われていた(60ページ参照)。

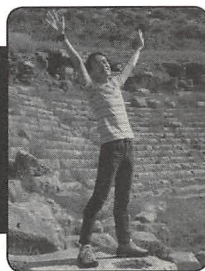
陸上だけでなく海中にも遺跡があり、船で別の島に渡る際に観察できる。当時使われていた陶器などが沈んでいて興味深い、この辺りはダイビングが禁止されており、船の底にあるガラス窓から見ることになる。

●ヤナルタシュ

リキアンウェイの後半、オリンポス近くにあるヤナルタシュ山は地面から火が噴き出ている。これは地底のガスが噴出しているため、少なくとも数千年は続いており、伝説にも登場する。



左から 突然海遊びに変わったから山用のエアマットで浮いてのんびり。カップ形の遺跡をおもちゃにして遊ぶ子供たち。お墓にはすべて穴が開いているので内側を確認中。踏み痕のない草原もトレイルの一部。ウエスタンナノリのオリンポスのバンガローは、エアコン付きが1泊約3000円で無線LANが使える



吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8回目で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。トルコでトレイル!と思ったものの、実は海もきれいで久しぶりに泳いできました。

トルコの  
プチ疑問!



Q 街なかどこにでも洗面台があるのはなぜ?

A 建物の近くは当然として、歩道の途中にも唐突に洗面台が出現し、普通に水が出てくるように配管されている。これは水が人間にとって一番大切なものであり、多くの人が水の恩恵を受けることになる洗面台の設置は、善行と見なされているためだ。飲むことはできないが、顔を洗ったり手を洗ったりすることができる。きれい好きではなくても、うれしい慣習だ。



リキアンウェイウルトラマラソン

リキアンウェイウルトラマラソン (LYUM) が毎年9月から10月にかけて開催される。今年は、9月24日～10月2日の9日間。1日ごとにスタートとゴールがあるステージレースで、宿泊施設としてテントが用意されている。レース全行程分の食料を持ってスタートするスタイルだ。509kmに及ぶリキアンウェイのうち、250kmを使って競われ

る。カテゴリーは250kmのほか、20km、80km、102km、120kmもある。参加人数は各種目60～80人だ。高度は海岸線の0mから800mまでとなり、累計標高は約4500m。UTMBで4ポイント(旧)付与されるレースだが、資格審査はない。レース経験がなくても健脚な山屋さんにはびつたりだ。 [www.likyayolultra.com/ENG/](http://www.likyayolultra.com/ENG/)

トルコのお気に入りアイテム

ペットも人間もうれしい! ペットボトルの中と外の回収機



フィニケの街なかで、ペットボトルと水のリサイクルボックスを発見した。普通に回収するのではなく工夫が凝らされており、飲料水はボックス中央の穴に注ぐと右側の水用の器に流れていく。ボトルは丸めて上の穴に投入すると、左側のエサ用の器にペットフードがポロポロッと注がれる。環境にもペットにも良いことなので、気分も良くなる回収機だ。