

ト	レ	イ	ル	ラン	ナー	なり	きり	講座
ビ	ギ	ナー	脱	出	の	近	道	!?

走力や技術は二の次!? 今回はビギナーを対象に、いかにして外見だけでなく初心者に見られないで済むか! 装備品から振る舞いまで対処法を紹介したい。

●ファッションブランド編

サロモンやモンベルなど、キャップからシューズまで、ほぼすべてのギアを扱っているブランドもある。一方で、靴下ならエックスソックス、アンダーウェアならファイントラック、ネックウオーマーならバフなどと、アイテムごとに定番のブランドもある。

1つのブランドでそろえるよりも、アラカルトで定番品をチョイスしたほうが「コイツ、分かっているな」と思われるだろう。

また、みんなが知っているブランドよりもマニアックなブランドのほうが、ツウっぽい。例えば、ユニクロ→モンベル→アークテリクスといった順だ。ただし、あまりにマニアックに寄ると、逆に分かってもらえないこともあるので、アピールした層に受けるブランドにとどめておこう。

実際、筆者がモンベルのアウトターを着ていたときには、スポーツクラブのお姉さんに「さすがトレイルランナー」とホメられたのだが、それよりツウなアークテリクスを着ていたなら、「虫のマークね」とだけ認識される始末だった。

●小技でドレスアップ編

プロランナーのように、スポンサーのステッカーをいっぱい貼るのも手だ。パワーバーやニューハレといった装備品などの小ぶりなステッカーをアウトターに貼ると、それっぽく見える。登山からトレランの世界に踏み入れてきたことをアピールしたいのなら百名山のピンで。バイザーやバックに付けておけば、渋滞のときなどに他のランナーと会話をスタートさせやすい!

●道具編

まずは、数回走ったぐらいに汚しておきたいものだ。特にシューズは、平日から履いておき、シワぐらいはつけておこう。足の形にもなじむので実践的でもある。バック類のベルトは長過ぎることが多いので、冬季の着ぶくれにも対応できる程度の長さを残し、短めに切っておくと使いやすい。バックルも扱いやすい形状のものや、ホイッスルが付いたものなどに交換しておくのも◎。

●仲間と走る編

つまずいたり滑ったりするところを見られないように、後方を走るの

トレイル通信 第112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

スント トラバース アルファ 世界初のミルスペックGPSウォッチ



SUUNTO TRAVERSE ALPHA 7万4520円

GPSウォッチは性能も値段も落ちてきたが、さらに1段上に行くモデルが現れた。スントのトラバース アルファは、アメリカの国防総省の環境耐性規格をクリアした初めてのGPSウォッチだ。振動、衝撃、落下、氷結/解凍、雨滴、湿度、浸漬、風砂および粉塵など19項目のテストに合格。まさにトレランに必要とされるタフさを装備している。バックライトは赤も選べ、夜間走行時にも目に優しい。また、赤だと暗闇で見つかりにくく、タイ

ムを確認したばかりに後続に位置がバレて、逃げ切りに失敗した...といった事態も防げる。もちろん普通に白く光るモードもある。トレラン中にクマ出現! 仕留めよう! スドン! と猟銃で撃った場合は、オートマチック・ショット・ディテクション機能が役に立つ。これは衝撃を検知して発砲位置をGPSで記録する機能だ。猟銃を使わずとも、コケて強烈な衝撃がかかった場合も、記録してくれるはずだ。時計にもストーリー一性が欲しい人にぴったりだ。



百名山ピンバッジの1つ。重いのが難点

走力に自信がなければ最後尾に回ろう。プロトレイルランナーの楠木毅さんも、最後尾からスタートして全員を抜いてゴールした伝説をもっている。「今日ほどこまで上がれるかな」などと言いながら最後尾へ。遅くても他のランナーの邪魔になら

●スタート直前編

富士登山競走などでよく、腕に油性ペンで通過タイムを書き込んでいる人を見かける。その通りに通過できなくても、理想のタイムを書いておくと、周囲からストイックなランナーに思われるだろう。ハセツネだと、入山峠13時50分、浅間峠16時00分などといった具合だ。余裕があれば、コースの高低図もあとと便利だろう。

●レースの受付や説明会編

が良し。また、うまく走る人の後ろを走って、同じ場所を踏んで進むと、勉強にもなる。決定的に走力がない場合は、おもむろにデジカメを出して風景や花を撮ったり、地図を広げて「現況と違うなあ」などとつぶやいたりするのもあり。こうした技が使えるのは、自然のなかを走るトレランならではの。



ホイッスル付きバックル

日頃から、速い人やそれっぽい人の所作をまねて、トレイルランナーらしさを醸し出そう。

また、街なかで使うバックルにもファーストエイドキットを入れておこう。話の種になるし、いつ地震で外に放り出されるか分からないから、実用的でもある。

●街なか編

周りにトレイルランナーはいないはず…と気を抜いてはいけません。いつものクセとして身に付けている行為を發揮すべし。例えば、階段ですれ違う際には笑顔で「こんにちは」。狭い階段なら上り優先で壁側を向いて待つぐらいの余裕が欲しい。

●エイドや折り返し編

「おつ、今年はこのタイムか」と、周りに聞こえるように口に出すと「去年も出た人だな」と思われる。たとえ今回の参加が初めてでも、別にウソではない。ただし、第1回の大会で使うと、周りが混乱するので注意しよう。



吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。今年のハセツネは第二関門の焼肉後に寝過ごすことなく、22時間半の最大タイムでゴールしました。

今月の
プチ疑問!
→

Q トレランって何? と聞かれたらどう説明する?

A 「山を走ります」という説明だけでは魅力が伝わらないので、楽しい答えを用意しておこう。ロードが舞台のマラソンと比較し、トレラン「あるある」で解説すると、覚えやすいし、理解しやすい。例えば、川を渡ることがある。雪のなかをザクザクと進むこともある。レース中にコース脇で眠ることもある。百名山ハントと絡められる。荷物が多いので工夫のしがいがある。キノコがある。素晴らしい景色がある。鎖場もある。野鳥観察ができる。夜も走る…などFAQとして覚えておこう。



ビギナーでも安心!

2017年5月6日

今月のトレラン大会のご案内

ゴゾトレイルラン(マルタ島) —— 地中海の海岸線をぐるっと ——

ゴールデンウィークのご予定は? まだ決まっていなかったら、ゴゾトレイルランも候補に入れよう。マルタ共和国の小さい島で行われるトレラン大会で、距離は55kmと21kmのほか、非競技のマウンテンバイクの部50kmもある。

ゴールデンウィーク時は高くつくイメージがあるが、この時期のマルタツアーは国内旅行より安く上がる。さらにレースに出る人、応援する人たちのパッケージも用意しており、滞在中のホテルと会場への送迎などまるっと付いて2

万円弱。すべてひっくり返しても約10万円ですべて1週間近く楽しめる。

レースの規模は40人前後で、ゼッケンは当日に受付をした順番で決まる。草レース的な雰囲気がありながらも、完走すればUTMBの1ポイントを獲得できる。安全面では地元の水防隊やボーイスカウトなどの連携で終始アテンドされるほか、そもそも高いところには上らないので問題なし。

島を1周するが、あるときは波打ち際にある塩田の岩場を走り、あるときは足首まで埋まるビーチ

を走る、変化豊かなトレイルとなっている。景色は左手に地中海、右手には見通しが良い農園などが広がるため、閉塞感は一切なし。

人気が集まる大会ではないためクリック合戦なし、出場に必要な資格もない。英語も通じるし、ゴールデンウィークのイベントの候補に入れたい海外レースだ。



遠征時間: およそ5日間 参加費用: 30/50ユーロ
往復運賃: 約7万円~ 参加人数: 40人前後