

遠征	兵庫	縦断	176	走破	の	コツ

各地でミニレース的なイベントが増えてきた。数十人規模のアウトホームな運営だが、ウルトラや100マイル級のレースも開催されている。今月は特別企画として、兵庫のイベント「拝啓・加藤文太郎兵庫縦断176k」をコーススタディとして、遠征や長距離走破のコツを挙げてみたい。

●大会のアウトライン

新田次郎の小説『孤高の人』のモデルとなった登山家が加藤文太郎だ。加藤の生家がある浜坂と当時の職場があった神戸とを結ぶ約176kmを48時間以内でゴールする企画が、今回コーススタディとして取り上げるイベントだ。

途中で六甲全山縦走路も通るが、累積標高差は2000m強のスピードコース。地図は主催者から配布され、5カ所のコンビニがチェックポイントになる。買い物後にレシートを撮影し、フェイスブックにアップしていく。最高タイムは23時間半で、最終は47時間55分でのゴールだった。

●地図の工夫は？

あんちよこ付きの地図を事前に用意しよう。山間部なら国土地理院、町なかなら 구글 マップをベースに、コンビニや分岐地点を、高低差が激しい箇所はピークの場所と標高を書き込んでおくこと。走りながら読める大きさに書いておくのがコツ。今回は主催者の方が事前に詳細な地図を公開してくれた。細かい情報も入っており、その説明がどこなか探しながら進むのも楽しい。

●ナビ用GPSはどの？

昔はハンディGPS機が主流だったが、今はスマホが高性能な上にラク。グーグルマップにもナビがあるが、推奨コースをたどりながら軌跡も記録したい場合はアプリが必要だ。コースのデータはGPXと呼ばれ、「ルートラボ」などで描いたり、ネットからダウンロードしたりして入手する。スマホに保存し、アプリで表示すれば準備完了。アプリがジオグラフィカであれば、あらかじめ地図をダウンロードしておく。機内モードでも使えるので、電池の消費も少ない。また、水場など残しておきたい場所も、短時間で記録できる。

●予想通過タイムは？

試走レポートがある場合は参考に、時間帯や体力など条件が違うので、おおよその目安程度にどうしておこう。完走が目的なら、ゴールの時刻と予想ペースから逆算して通過時刻を割り出す。今回のように長距離の場合は、疲れてペースダウンするの計算を入れる必要がある。

●食事は？

おながすすかないうちに、喉が渇

トレイル通信

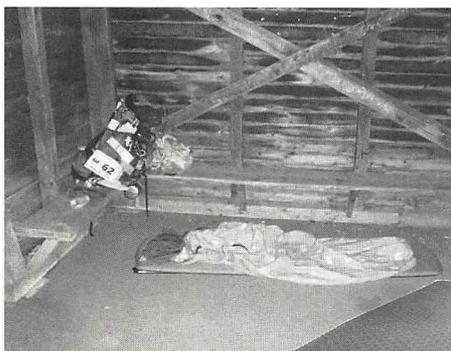
第119回

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

ロングセラーの定番品 サーマレスト プロライト レギュラー



プロライト レギュラー
1万5,660円(税込)

トレランや遠征の途中で眠る際、寝床の快適さが後々のパフォーマンスを左右する。硬い、冷たい、凹凸があるといった状況は避けたいものだ。

サーマレストは、空気を入れて使う携帯用マットレスだ。本体内には膨張用のスポンジが入っているので、フタを開けて放っておくだけで自動で膨らむ。空気で体が浮いている状態なので、体温が奪われずに済む。フェリーなどの微妙な振動も伝わらない。また、海に入ったときにはビーチマット代

わりにフカフカと浮かせて遊ぶこともできた。平らな発泡スチロール製とは異なり、自由に曲がるので、シューズの上にサーマレストを敷けばフカフカな枕代わりの隆起を作れる。宿が畳で布団が薄い場合でも、布団の下に敷けばベッド並みのクッションになる。

実際に筆者のベッドでもマットレス代わりに敷いて使っている。軟らかすぎるときは息を吹き込めば硬くなるし、不要になった場合は丸めて捨てられる点で、通常のマットレスより優秀だ。



公開された詳細な地図



(上) けん玉をしながら走る人も

(右) ゴールの公園



長距離レースは、マメ対策次第で快適さが変わる。シューズの幅が狭かったり、逆に大きすぎて足が中で動いたりすると、マメがでやすい。対策として、足の裏全域にテープを貼っておくとよい。また、指付近ならワセリンを靴下からにじみ出るくらいべったりと塗っておこう。少しでも痛みを感じたら、すぐに止まって靴下を脱いで点検・処置をすべし。もしマメができたら、安全ピンなどでマメの端に小さな穴を開けて水を抜き、テープなどで覆ってから再出発しよう。

●寝る所は？

山中であれば暗くなるまでに探す

●足のトラブル対策は？

かないうちに、補給するのがコツ。エイドや荷物の運搬がないレースでは、通過するコンビニを把握しておくことと安心だ(完全に山中のレースの場合、近くにコンビニがないことも多い)。走っているときは、甘いものに偏りがちで、胃が受け付けてくれなくなることもある。そんなときは、普通のお弁当がおすすめだ。次はあれを食べたい! ぐらいの勢いで、食を楽しみに走ろう。

●今回のイベントは？

基本はエイドもサポートもないが、地元やランニングクラブの有志の方々が私設エイドやサポートカーを出すなど、ほったらかし感はない。荷物の輸送がないので、ライトや充電器など不要になったものを、ローンからレターパックで家に送る人もいた。また、途中で名物の但馬牛を買って焼いて食べ、温泉につかり、片手にはけん玉、という猛者も足の調子が悪くなった参加者のために、急遽自転車の部が追加されたのもミニイベントならではだ。

各地でこうしたイベントが開かれて、純粹に走って遊ぶ人が増えるのはうれしい傾向だ。

Q 加藤文太郎ってどんな人?

A 加藤文太郎(1905~36年)は兵庫の登山家。当時の登山は、高価な装備でカイトと登っていたが、彼は普段着に地下足袋を履き単独で登山していた。また、元祖トレイルランナーともいわれ、週末は練習として六甲全山を縦走し、約100kmを22時間で走った。その後は槍ヶ岳冬季単独登頂や、北アルプスの単独縦走など、記録的な山行をたびたび行った。新田次郎の小説『孤高の人』のモデルとしても知られるが、小説を原案にした坂本眞一の同名の漫画は、小説と大きく異なる。

今月の
プチ疑問!
→

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。富士登山競走はエントリー開始日に気づかず失敗。ハセツネは万全の態勢で無事エントリーできました。



ピギナーでも安心!

今月のトレランコースのご案内

第3回 拜啓 加藤文太郎 兵庫縦断176k

—— 神戸から浜坂へ ——

今回で3回目となるイベントは、神戸から浜坂へと向かう。スタートは、神戸岬駅に近い和田宮公園で、これは加藤文太郎の当時の職場の前。町なかを抜けるとまずは六甲全山縦走路に差し上がり、高取山を越えて再び町なかランとなる。なだらかなアップダウンはあるものの基本は平坦で、コンビニが各所に現れてありがたい。ただし、生野から養父間の約40kmはコンビニがないので、買いためておくのが吉だ。

後半になると、ウルトラマラソ

ンで有名な村岡を通る。この辺りは雪対策のためか、バス停は屋根とベンチ付きなので、仮眠をとるのにぴったり。村岡トンネルを過ぎると「コインズナックふじ」が現れる。昭和から稼働しているレアなどうの自販機で、これを目当てに遠くから来る人もいるくらいだ。ネギや揚げは、管理人の方が家で切ってきて、どんぶりに入れて自販機の中に置いている。

ゴールは、加藤文太郎記念図書館やお墓の近くを通った先にある浜坂海岸。浜坂の町なかは道が細

くて静かなので、感慨にふけりながらゆっくり進みたい。

ストーリー性のあるイベントということもあり、『孤高の人』を読んでモチベーションを上げて参加したいイベントだ。

東京駅を発着点として
往路:スタートの神戸へ飛行機で約3時間
復路:ゴールの浜坂から電車で約7時間
期間:前日入り~表彰式で4日間
申し込み:2月にフェイスブック経由で開始

