

ト	楽
ル	し
・	く
デ	も
・	つ
ジ	ら
ア	い
ン	1
2	週
0	間
1	、
7	

今年のトル・デ・ジアンも無事終了。軽く雪が舞っただけのドライコンディションのためか、優勝は新記録となる67時間。ピリは筆者の149時間51分だった。このレースにしかない魅力と完走のコツを紹介したい。

●どんなレース？

イタリア北部のヴァレ・ダオスタ州を囲む山を一周するレース。距離は338km、累積標高差は24km、制限時間は150時間。昼は30℃以上、夜はマイナス5℃以下となるなか、宿泊施設が6、エイドステーションが54カ所用意される。今年は867人が参加し、461人が完走した。

●魅力は？

景色が雄大で、モンブラン、マッターホルン、モンテローザ、グランパラディーズといったヨーロッパの山々を見ながら走れる。また、ステージごとにシャワーを浴びてベッドで眠れるし、期間中の食事すべてが用意され、生ハムやチーズはもちろん、場所によってはビール、ワイン、グラッパなども置いてある。トップは超人ぞろい。が、距離が長いものの制限時間も長いので、後ろのほうはハイキング感覚で完走できる。

●完走のコツは？

長丁場だけに、トラブルを避けることが最も大事だ。そのためにも、マメをつくらないこと、食欲をなくさないこと、睡眠時間を確保すること、が必要となる。

と、が必要となる。

●マメ対策

マメができる、激痛で一歩一歩が苦行になる。さらには痛い箇所をかばって走ろうちに、ほかの部分を酷使して痛めてしまう。シューズに窮屈なところやスカスカなところがないか、スタートまでにきちんと調整しておこう。スタート後は、足の裏にテーピングを施したり、靴下にべつとりとワセリンを塗ったりすることで回避したい。

●食欲の維持

この大会ではメインの炭水化物にはペンネが用意してある。1週間同じメニューが続くので、筆者のようにペンネ嫌いになる人もいる。長距離レースで胃が食事を受け付けなくなってしまうのは、エネルギー切れで走れなくなるので、好みの食事も用意しておこう。レトルトのカレー、カップ麺、アルファ米など、食欲が落ちても食べられるものをドロップバッグに入れておくといい。

●睡眠は計画的に

ライフベースという宿泊所が6カ所用意されているが、後半になるに

トレイル通信

第123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

世界に誇る地元のブランド グリベルのクランボン ASRAN



25ユーロ
収納袋付き

ヨーロッパは山岳系のスポーツが盛んなので、その装備品を作る会社も数多く存在している。そんななかで、トル・デ・ジアンスタート地点であるクールマイヨールのグリベルは、世界的に有名なブランドとなっている。元はピッケルやヘルメットなどクライミング系が多かったが、最近はトレラン用のバックなども増えてきた。今回紹介するのは、雪や氷の上で滑らないための軽アイゼン（クランボン）だ。

UTMB やトル・デ・ジアン

のように、標高が高いところを通るレースだと、必携装備品となる。土踏まずの部分にベルトで装着する小型のものもあるが、これは底の全面にツメがあるタイプで、靴下をはく要領で装着する。

ラバーバンドなので伸縮性があるものの、厚みと幅があるので外れることはない。大会規則ではツメの数が指定されることもあるが、これは10本。日本国内未販売モデルの上に25ユーロ（約3,450円）と安いので、出場する際には現地で調達しておきたい。



ライフベースのうち2カ所は、体育館にベッドが並ぶ

ドロップバッグを1つ預けることができる。使用後に次のライフベースへ転送されるシステムだ。着替え、電池、食料など、ランの最中に必要ないものを入れておく。今回はバス

●ドロップバッグは？

日本では残暑が厳しい9月上旬に開催されるが、現地は北海道よりも北にあり、標高の高い峠をいくつも越えるので、防寒対策は重要だ。レギュレーションにあるからではなく、楽に走るために用意しておこう。ユニクロのウルトラライトダウンジャケットやヒートテックのタイツなどの冬物衣料を、季節を先取りして押し入れから持ってきていこう。

●寒さ対策は？

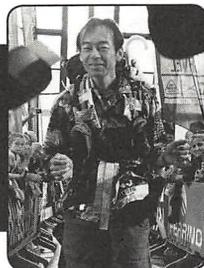
つれて退出時刻が早くなり、最後は午後7時までとなっている。もともと7日間で踏破できる登山道を、6日間のノンストップレースにしたためにこの現象が起きている。とはいえ、眠れない時間帯は立ち寄るだけ……といった使い方もアリだろう。もともと、後半の山小屋は仮眠用にベッドを2時間まで貸してくれるので、眠いときは積極的に立ち寄る作戦をとろう。

国内のトレランレースが高騰していることもあり、食事と宿付きの6泊7日のツアーと思えば参加費650ユーロは破格のイベントとなる。今年の日本からの参加者は37人いて、情報量が増えてきたので計画も立てやすくなっている。せつかく海外に遠征するなら、長い時間走れて景色も雄大なトル・デ・ジアンを検討しよう。

ほかのレースを完走してポイントを集めた上で申し込みレースが多いなか、トル・デ・ジアンは資格不要の抽選制となっている。脚力や山力(?)に自信があれば初レースで完走も夢ではないし、一獲千金ならぬ、一獲6ポイントのチャンスでもある。

●申し込みは？

ロープも入れておき、シャワー後の食事・睡眠時に使ったところ非常に快適な上、周りにもウケが良かった。



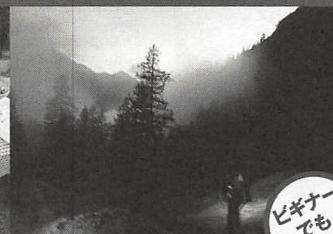
吉本 亮

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。レースの後は初めてトリノ市街地へ。フィアットの工場や生チョコレートのお店を回ってきました。

今月の
プチ疑問!
→

Q 会場へのアクセスは何がベスト?

A スタートのクールマイヨールはイタリア北部なので、ミラノからトリノから電車とバスを乗り継いで3~4時間で到着する。イタリアは、SIMを購入しやすい点で有利だ。しかし、スイスから入るルートも楽なんだ。ジュネーブ空港からバスがあり、フランスのシャモニーを経由して、クールマイヨールに2時間弱で到着する。バス代も10ユーロ程度。どちらのルートを選ぶにせよ、朝到着する便だとその日のうちに現地入りができるので、1泊余計な手間が省けてラクだ。



ヒギナーでも安心!

2018年9月9~15日

来年のトレラン大会のご案内

トル・デ・ジアン2018

イタリアの北部、ヴァレ・ダオスタ州のクールマイヨールが会場となる。午前10時にクールマイヨールの中心地をスタートし、目抜き通りを抜けて10分でトレイル入り口。少し渋滞になるが、シングルトラックは少なくすぐに追い抜けるし、何より1週間かかるレースなので急ぐ必要はない。ステージ3までは、普通にきついトレラン大会だが、それから先はさらに睡眠時間との闘いにもなる。ライフベースでは制限時間まで眠れるものの、後のほうになる

と昼に到着して、眠れないまま出発することもある。後半の山小屋での仮眠をうまく使って、リフレッシュしながら走るのがラクだ。例えば、最後のライフベースはテントなので、明るくてうるさくて眠れないかもしれないが、次の山小屋に行けば暖かい室内で、暗く静かな部屋のベッドで眠れる。ラスゴスとなるマラトラ峠の手前にあるフラサティ小屋も、新しくして居心地のいいベッドがあってビールも3ユーロで売っている。ゴールへは黄色いカーベットの

上を走り、お立ち台の上でゴールとなる。DJが話しかけてくるので、イタリア語がわからなかったら「チャオチャオ」などと言って、あとは笑顔とジェスチャーでごまかしてしまおう。申し込み開始まで約3カ月。抽選制なので、当たってから本気で考えよう!? と、運に任せてチャレンジするのもあり。



距離:338km、累積標高24km
完走:867人中461人(2017年)
費用:650ユーロ(9万円弱)
申込:2月1日~14日(抽選)