

コ	ト
ン	レ
ロ	ラン
を	でも
持	温
ち	かい
込	もの
も	のを
う	
!	

トレランでコンロなんて!? などという人もいますが、実はマグカップに収まるほど小さいものもあり、熱湯がすぐに沸くのはありがたい。そこで、寒さが残る今月はトレイル用のコンロを紹介したい。

ピクニックなら食事がメインだから、かさばるカセットコンロを家から持ち出すこともある。しかし、トレランの場合はそうはいかない。コンパクトで、火力が強くてすぐにお湯が沸くものが望ましい。コンロは燃料によって使いやすさや大きさが異なるので、燃料ごとに解説しよう。

固形燃料

主に固形アルコールを指し、お一人様用の鍋物などに使われることが多い。火力はガスよりは劣るものの、同時に複数使うことで、ある程度カバーできる。固形なので液体や気体が漏れないのも利点だ。さらに、使ってしまったゴミも何もしない。以前の定番だったエスピットは高価だったが、現在は1000円ショップで手に入るものもあり、その上、スヤニオイが出なくなっている。

アルコール

既製品があるものの、缶を素材に自分でも作れるので、SNSなどで自作のコンロを見たことがある人も多いはず。山小屋で静かにお湯を沸かしたり、炎を眺めたりして楽しむにはぴったりの。しかし、実際に使うと風が弱く、火力も弱い。さらに

はアルコールの取り扱いが難しい。

ガス

コンパクトで強い火力を求めるならガスに落ち着く。山用の丸いガス缶は、バーナーを入れてもマグカップに入る大きさに収まる。カップ麺と一緒に携行して、お山のてっぺんで食べよう! という気になる。

カセットガスの場合は、1000円ショップで手に入るためにランニングコストが低い。また、大きさも6cm短い小型缶もある。燃料は飛行機に持ち込めないが、離島に行っても地元の商店で買えるので、入手しやすいというアドバンテージがある。

ほかの燃料

ガソリンコンロは、火力が強く、灯油も使えるので燃料の入手が不確定な海外では心強い。しかし、使い方が難しく、火柱を上げてしまう人もいる。使用を禁止する場所が多い。小枝を使うポイラーであれば、木が茂るトレイルなら無尽蔵にお湯が沸かせる!。だが、ヤニやススの付着が激しく、沸騰まで時間がかかる。

トレイルで使うビン

山は風が付きものなので、防風用

トレイル通信

第127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

手軽にお安くご飯ものを! 日清食品 カップライスシリーズ



味は各種あり 237円



山で作る簡単な食事は、ラーメンが定番だ。それも、お湯を使うだけのチキンラーメンやカップヌードルだと楽チンだ。

ご飯が好きな人の場合は、「サトウのごはん」などパックのご飯を持ってくる人もいる。ただし、レンジで2分がうたい文句だが、湯せんで温めるとなると、熱湯で20分間も煮込まなくてはならない。また、アウトドアショップなどに売っているアルファ米は、お湯で15分間、水で60分間も要する上に、1食当たり約400円

とちょっと高い。

そんななか、カップ麺とほぼ同じ価格帯と待ち時間(調理時間)で売り出されているのが、日清食品のカップライスシリーズだ。味はカレーや牛めしなどといった定番のほか、カップヌードル味など変わったものもある。コンビニでも売っているので入手しやすく、普段から食べる練習(?)もやりやすい。

トレランパックの中にはコンロと食料を入れて、充実した昼食も楽しみに、走り回ろう。

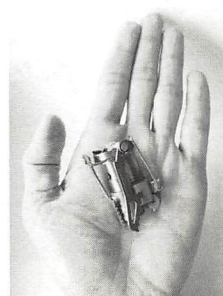
コンロの特徴早見表

	大きさ	重さ	取り扱い	火力	コンロの値段	ランニングコスト
固形燃料	◎	◎	◎	△	◎	○
ガソリン	△	△	×	◎	×	○
アルコール	○	◎	△	△	○	△
カセットガス	△	△	◎	○	△	◎
丸型ガス	△	○	◎	○	△	○

の板を作っておくといいい。筆者は0・3mm厚のアルミ板で作ったが、アルミホイールでも重ねると使用に耐える強さになる。また、ガスは温度が下がるにつれて、ガスが出が悪くなる。バック内では体の近くに配置したり着替えにくるんだりと、冷えにくい場所に入れておこう。コンロとガス缶が分離式なら、缶を火の近くに寄せて温めながら使うのも手だ。

おすすめの品は？

小さくて安くて十分な火力があるものとなると、折りたたみ式のバーナーと小型の丸型ガスの組み合わせだろう。バーナーとガスで2000円前後で手に入る。また、カップに収まる大きさしかないが、2分程度で500ccのお湯を沸かせる。慣れたら小休止に短時間で湯を沸かし、コーヒーが飲めるようになるだろう。また、ヨーロッパのレースでは火気が必需品になっていることがある。そんなときには軽さ、大きさ、価格から固形燃料を携帯するのも手だ。



超小型バーナーなら手のひらに入ってしまう

何を作る？

飲み物なら、湯を使ってコーヒーや焼酎のお湯割りなどを作る人が多い。食事だと、お湯を注ぐだけで食べられるカップ麺。日清食品のカップヌードルは中身だけのリフィルも売っているの、経済的だし環境にも優しい。最近ではカレーメシやスキヤキ牛めしといったご飯ものもあるの、好みの味を用意し、食事を楽しみにして走るのもいい。

小道具

忘れやすいのがライター類とお箸。自動着火火のコンロでも、念のためにライターがあると安心だ。また、筆者は、小枝を使って食べている人を何度も見かけたことがあるので、お箸を忘れやすいのは間違いないだろう。さらに、ステップアップしたい人は、100円の小さい鍋を用意しよう。楽しさが広がるので、その話題は別の号で紹介したい。

Q 寒冷地仕様のガスって何が違うの？

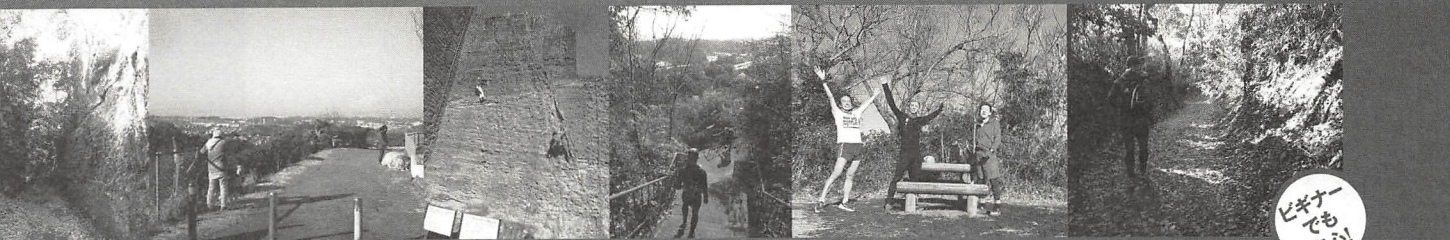
A アウトドア用のもによくある寒冷地仕様のガスは、一般的なものとは成分が異なり、値段も高い。一般的なものの成分はブタンガスで、沸点は-0.5℃なので、氷点下になると気化せずガスが出てこない。寒冷地仕様のもは、沸点が-42℃のプロパン、-11℃のイソブタンなど沸点が低いガスが混ぜてある。とはいえ、氷点下で使っていると、ブタンガスだけが残るので、いったん着火したらコンロの熱でガス缶を温めながら使おう。ブタンガスの成分も一緒に消費できる。

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マソンは福知山で4時間。大雪の翌朝は都内で初滑り！ スキーで陣田川テラスを滑ってきました。



今月の
プチ疑問！
➔



今月のトレランコースのご案内

ヒギナーでも安心!

三浦半島のトレイルへ

鎌倉アルプスを含む三浦半島は、首都圏から近く、走れるトレイルだ。住宅街も近く安心感があるのも特徴だ。朝比奈切り通しなどの史跡もあり、ハイカーも多いが、数人で走る程度なら問題ない。

スタートは港南台駅。駅チカのダイエーは7時開店なので、出発前にも利用できる。まずは鎌倉アルプスを目指そう。だが、街なかで迷いやすいので、GPS地図アプリに予定のルートを入れておこう。

途中は眺めの良い大丸山や、岩

登りて人気の高取山を通る。低山ゆえにルートが多いので、迷って住宅街に下りてしまうこともある。

大楠山から衣笠駅に下りたところに銭湯があり、三浦海岸駅の近くには温泉もある。この2カ所を終点にしておく、ラン後に温泉、打ち上げ、電車で帰宅という流れがシームレスになる。

また、南下するルートだと出発を遅くできるし、帰りの電車も空いている。

走る場所によっては、京急が発売している三崎マグロ切符を使う

のも手だ。主要駅から三崎口駅までの電車往復、食事、入浴などのイベント、バスのチケットが付く。発着駅によって値段が変わるが、品川駅からだと3500円と、チケットを別々に買うよりもオトクになる。

寒い時期は少しでも暖かい場所、低い場所のトレイルを楽しもう。

新宿駅を発着点として
時間：電車で片道1時間強
予算：往復約2000円
風呂：衣笠駅、三浦海岸駅付近

