

お	草
気	レ
楽	ー
に	ス
に	に
?	チ
	ャ
デ	レ
イ	ン
ー	ジ
プ	の
に	巻
!	

大規模なレースであれば、ウェブなどでコースやノウハウが紹介されているので作戦を立てやすい。だが、アットホームが魅力の草レースは、情報が少ない上にハードルが高く感じられることも!。そこで、今回はそんなレースに参加する際のコツを紹介したい。

草レースってどんなの?

小規模だが、誰でも申し込めるオープンな大会と定義しておこう。後々大きな大会になるものもあれば、1回限りで消えるものもある。見切り発車で開催されることも多々あり、いろいろな意味でエキサイティングなことが多い。

一般参加者に門戸を開放していないレースもあるが、それは別の機会に紹介したい。

エイドがない!

最近の大きなレースはエイドが豪華な傾向にあるが、草レースはミニマムな運営なので、エイドがない場合が多い。コースタイムやコース上の水場、売店などの情報をもとに、自前で用意しておこう。

逆に、私設エイドがたくさん出るレースもある。大手飲料メーカーがスポンサーに付いていないがゆえ、普通のレースでは見られないアルコール類が堂々と置いてあることも。

誘導員がいない

誘導員どころか、マーキングさえもないことが多いので、コースマップやGPSを頼りに進むことになる。

GPSを持っていても、電波状態が悪いときは10m以上の誤差が生じることもある。

また、踏み跡が薄いとトレイルが分からず、自分で探す必要が出てくる。顔を地面に近づけて辺りを見渡し、岩場なら角が取れた岩の一群、草むらなら踏まれて低くなっている草の連なりなどから、トレイルを見することもできる。

移動手段がない!

車を持っていないが、ツアーバスやシャトルバスが運行されることはない。車があれば移動手段を自分で考えなければならぬ。もともと、SNSでページが用意されていることが多いので、掲示板で呼びかけて車に同乗したり、現場の交通事情を聞いたり、積極的に活用しよう。

参考タイムは?

登山地図を参考にして通過タイムを予測しよう。距離や標高が分かるだけの国土地理院の地形図と違って、登山地図なら行程ごとにかかるおおよその時間が分かる。地図をばつと見ただけでは分からない細かいアツプダウンや、鎖を上り下りする箇所

トレイル通信

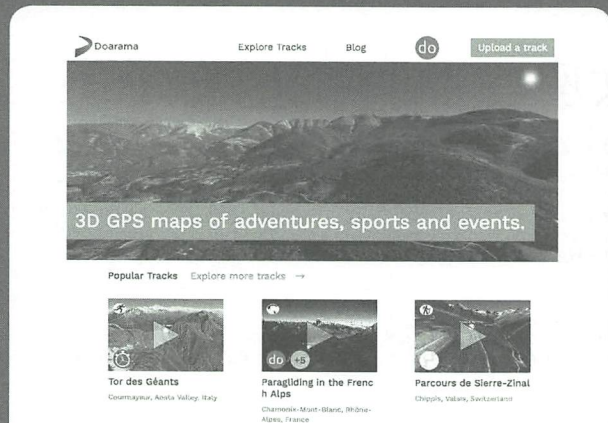
第129回

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

走った軌跡を3Dマップでカッコよく見る! Doarama

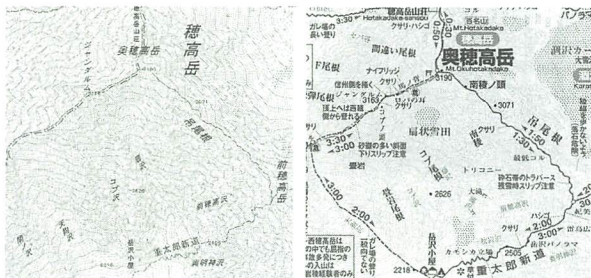


GPS ウォッチを買うなら、どのメーカーがいい? ガーミン? スント? など迷ったとき、スントなら走った行程を3Dマップのムービーでカッコよく簡単に見られるから! と、アプリを購入理由に選ぶ人も多い。そこで、スントよりは手間がかかるものの、どの機種からでも3Dマップの映像を作るアプリを紹介しよう。Doaramaは、機種を問わず使えるアプリ。GPSで記録したデータをGPXファイルとして保存し、読み込むと、軌跡を3Dマッ

プ上で再生できる。もちろん、スピードや縮尺は変更できるので、長時間のレースも短時間で全行程を見ることができ。

サイトにはコースが多々登録されており、走ったことのないルートの予習にもぴったり。サイトのトップには、350kmを150時間で走るトルデジアンが例として載せてあり、その雄大な景色を容易に想像できて楽しい。

記録に残したり、草レースの紹介に使ったりと、さまざまなシーンに活用したい。



同じ場所で同縮尺の国土地理院地形図(左)と登山地図(右)。登山地図にはコースタイムのほか、注意点や水場なども記載されている。また、空白部分には小屋の連絡先や営業時間などが書いてあることもある。

など、移動にかかる時間を確認して初めて、難易度が分かる。まだゲル先生に教えてもらえない分野だ。

コースの情報は？

登山地図以外の情報源として、インターネットサイトのヤマレコがある。いろいろな人の山行記録が登録しており、その記録を参考におおよその難易度を知ることができる。登山地図と違って写真や手記も豊富にあるので、それを参考にしておくか、選択する必要がある。

試走は？

タイムを縮めたいなら試走をやりたいたところだが、楽しむために走るのならオンサイトの一発勝負で！不安であればSNSやブログを検索

すると、断片的ながらも情報が見つかるので、試走なしでも少しは気が楽になるだろう。

何回もコースを楽しみたいという人は、もちろん試走するのもありだ。ピクニック寄りのファンランするもよし、道標や祠を探しながらの観察ランもよし。

どんな大会がある？

関東なら、登山競技的なノリで河口湖から奥多摩湖までを走る、L2 L (Lake Kawaguchi To Lake Okutama) がある。通過点とゴールの日時だけが決められており、距離は70km、累積標高差6km、水場は1カ所。河口湖の近くは険しい難コースなので、計画は慎重に。

関西なら六甲全山縦走路を使う「キヤノンボールラン」がある。人力なら、自転車でもスケボーでも参加可能だ。他の大会では中止となるような悪天候でも開催される。距離は片道56km、往復112kmで、豊富な私設エイドが見逃せない。

「加藤文太郎スピードハイク」は176kmで、制限時間は48時間。元祖トレイルランナーの加藤文太郎氏を偲んで、兵庫を縦断して出生地と晩年の地とを結ぶ、ストーリー性のある大会となっている。

他にも各所で行われているが、草レースは主催者の個性を強く反映し、特徴ある大会になりやすい。大きな大会は申し込みが一瞬で終わるし、参加料が高い。また、大量生産的なノリがイヤ！という人や、思い出に残る変わった大会に出たいという人は、好みの草レースに参加してみよう。

コースタイムは参考になる？

A 道標に「〇△山まで3時間」、登山地図では登山道に沿って「←30分 45分→」などと書いてあるが、これがコースタイムだ。では、何がタイムの基準になっているかというと、想定モデルは、「標準装備の40~50歳の登山経験者による、無雪期で、休憩時間を含まない所要時間」となっていることが多い。算法に明確な基準はないので、地図によって微妙に異なるし、ヨーロッパではきつめのタイムになっている。いずれにせよ、トレイルランナーなら表記の時間以内でこなしたい。

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも3合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。3月19日は富士登山競走のクリック合戦。今年は忘れずに参戦し、無事第0関門突破しました。

今月の
プチ疑問!
→



2018年3月24日

今月の草レースのご紹介

第1回 加波山登山競争

トレイルランナーにとって、つくばといえば筑波山だろう。たが、どちらかといえば観光地でもあるので、ガチランするのは遠慮したいところだ。地元のアスリートはその近くの加波山や宝篋山をフィールドにして楽しんでいる。そんな環境で「加波山登山競争」が誕生した。第1回ということもあり、大会規模は草レース。募集人数は100人で参加者数は37人だった。コースはほとんどが上りで、復路は計測なし。折り返した選手が、ゴール前や復路で後続選手を

応援しながら走るのも新鮮だ。会場・スタートは茨城県桜川市のつくば霞ヶ浦りんりんロード岩瀬休憩所で、岩瀬駅から徒歩2分。トレイルレースはアクセスが問題になりやすいが、この大会は電車で行けるし、無料駐車場も200台ある。コースは、御嶽山~雨引山~燕山~加波山の計測区間が上り基調の9kmで、下山とスタート地点までの戻りを入れると約21kmになる。低山だし、連山だし、楽勝！と思っていると、燕山の急登にび

っくりする。元は桜川市の振興のために始まったイベントなので、地元との関係は良好。さらに、加波山を楽しむアスリート集団「加波一族」も協力している。地域振興の見本的なイベントだ。こうした経緯で草レースが増えていくのは頼もしい限りだ。

東京駅を発着点として
時間:電車で片道約1時間半
予算:参加費3500円+往復9400円
駐車場:200台無料



memo 加波山から約2km南下した場所に「きのこ山」が実在している。対する「たけのこの」里」は存在しない。