

海	外	の	ト	レ	イ	ル	レ	ー	ス	に
来	年	こ	そ	は	出	て	み	よ	う	!

いつかはUTMBに出たい! と思っている人も、海外旅行+トトレランのプランを楽しみたいという人も、初めての海外のレースには一抹の不安を覚えることも多いはず。そこで、今月はトレイルランナー向けの海外遠征対策だ。

海外の魅力

海外の魅力は多彩。気候的に日本より走りやすい、団体の客が少なく快適、雄大な景色がある、長い長い上り下りがある、山小屋が充実している、など、日本のレースとは違った魅力を感じられる。また、アウトドアスポーツが発達した地域では、その文化に刺激を受けるだろう。

レースを探すには

海外のレースを探すなら、ITRA (国際トレイルランニング協会) のサイト (<https://itraun.com>) が便利だ。レースを探すためのリストが用意しており、期間、場所・国、山の難易度、完走の難易度、ポイント数といった項目で絞り込める。休みを取りにくい人は日付から、行きたい国がある人やLC/Cで安く飛べる国を優先させたい人は場所から絞ろう。ただし、当然のことだが、ITRAとは関係のないレースは掲載されていない。評判が良い大会はSNSなどで話題になるので、チェックしよう。

足の確保

レースツアーがあれば、ランに集

中できるので便利だ。しかし、このページの読者(ビギナーのための)とあるのはさておき、レースは

二の次で食も道中も楽しみたいという人が多いのでは……。それならば、自分でプランを作ろう。深夜発の便もありだが、現地への到着時刻も気にしておくこと。午前に到着の便なら、その日に会場まで移動できることもあるし、1日分得をした気分になる。ちなみに、UTMB(ウルトラトレイル・デュ・モンブラン)の場合、ジュネーブ(スイス)からバスで1時間30分(運賃は15ユーロ前後)で会場のシャモニーに到着する。

時差への対応

到着してすぐに、ひと休みついでに寝てしまうのが危ない。日本時間を気にすると寝つけなくなるので、現地の時刻に合わせて行動しよう。

ランジーン

海外旅行の楽しみの1つが空港のラウンジで、待ち時間が楽しみになる。ビジネスクラス以上か、高ステータスなカード、またはプライオリティ・パス(世界140カ国500都市1200カ所以上の空港ラウンジが使用できるプログラム。年会費

トレイル通信

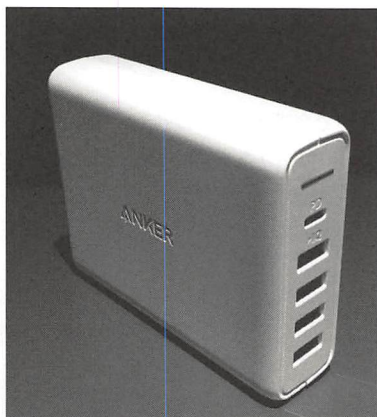
第135回

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

電源不足を解消するUSB電源 — Anker PowerPort I PD —



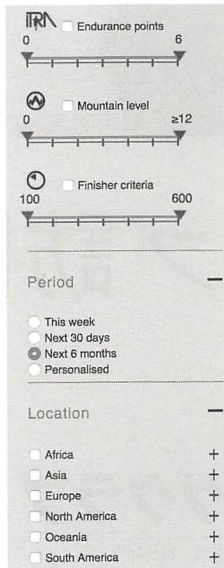
3,499円

旅行時にUSB充電ができる機器でそろえると、荷物が少なくなる。とはいえ、電源を複数持ち歩いていたのでは本末転倒だ。ここは、ポート(接続部)の数が多い製品で1つにまとめた。

今回紹介するPowerPort I PDは、普通のUSBポートが4つ、USB-Cポートが1つと、計5つのポートが付くUSB電源だ。4ポートのUSB出力は2アンペアなので、タブレットなどへの急速充電も可能。古いUSB充電器だと出力が小さく充電時間が長く

かかることもあるが、これなら問題なし。USB-Cポートは、機種が対応していればPCにも電源供給・充電ができる。

実際に、筆者の遠征時にはMacbookと、ペツルのライト、ガーミンのGPSウォッチ、iPhone、USBバッテリーを同時に充電している。また、コンセント側の電源ケーブルは取り外せるのでコンパクトになる。外出時のみならず、複数の電源で煩雑になるコンセント周りをスッキリさせるのにも便利な製品だ。



ITRAのレース検索画面。上からポイント、山の難易度、参加者の評価、期間、場所で絞り込める

ウェア類の対策
 現地の標高と経度のチェックはもちろん、過去のレース写真を見て、どんなウェアで走っているかを研究しておこう。特に夏の大会では寒さにピンと来ないので、対策がおろそ

食の確保
 食の問題にも考慮を。口に合わず食べられなかったり、それどころか食堂がなかったり、食料を売っていないなかつたり!? と、海外の山奥ではトラブるも多い。食いつばぐれないように、スタートするまでに食料を用意しておくことと安心できる。炭水化物としてパックスのご飯、パスタ、カップ麺。それに、レトルトカレー、ふりかけなどがあると便利だ。お湯も240V対応の湯沸かしポットを持っていき、自前で作ってしまう。

電源の確保
 トレランで使う乾電池は単3と単4が多いが、どちらかに統一しておけば、用意する電池が少なくて済む。さらに、USB充電に対応する機器に統一すると一層便利。ヘッドライト、デジカメ、GPSなど、対応している製品を選ぼう。

コンセント対策
 電圧が240Vの国でも、小さい機器の充電器は、変圧器を使わずに、そのまま使えるものが多い。だが、コンセントは大抵の国で変換プラグが必要だ。充電用、ドライヤー用など複数個用意して、それぞれにつけておくことと便利だ。複数あれば、万が一、コンセントに挿したまま忘れても、他のものを使えば何とかなる。

外貨の用意

現地通貨は、クレジットカードで現地のATMから少額ずつ引き出すのが便利。だが、カードが使えない店であれば、積極的にカードで払うと楽だ。ヨーロッパではVISAが強く、小さい店でも使えることが多い。

現地言葉

お店に入る際の挨拶だけでも現地の言葉を使うと、格段に対応が良い! 挨拶はたいていオウム返しなので、同じ言葉を返せばOK!

好きな国やレースを見つけ、トレイル以外に食も文化も楽しもう!

かになりやすい。9月でも高所は凍結して指がちぎれそうな寒さになるので、厚手の手袋を用意したい。

電源の確保

4が多いが、どちらかに統一しておけば、用意する電池が少なくて済む。さらに、USB充電に対応する機器に統一すると一層便利。ヘッドライト、デジカメ、GPSなど、対応している製品を選ぼう。

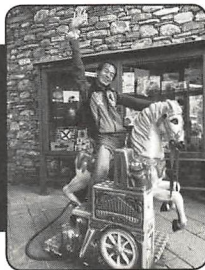
電圧が240Vの国でも、小さい機器の充電器は、変圧器を使わずに、そのまま使えるものが多い。だが、コンセントは大抵の国で変換プラグが必要だ。充電用、ドライヤー用など複数個用意して、それぞれにつけておくことと便利だ。複数あれば、万が一、コンセントに挿したまま忘れても、他のものを使えば何とかなる。

コンセント対策

お店に入る際の挨拶だけでも現地の言葉を使うと、格段に対応が良い! 挨拶はたいていオウム返しなので、同じ言葉を返せばOK!

現地言葉

好きな国やレースを見つけ、トレイル以外に食も文化も楽しもう!



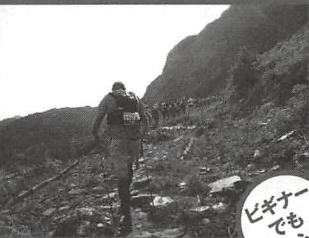
吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8回目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。トルデジアンは3日目にして寝坊でリタイア。計画を立て直して、アオスタ観光を楽しみました。

今月のプチ疑問!

Q 100円ショップでもそろえられるものは?

A デパートや専門店の海外旅行用品売り場へ行く前に、チェックしておきたいのが100円ショップだ。リストアップすると、安眠セット(耳栓、アイパッチ)、スリッパ(気兼ねなく捨てて帰れる)、醤油(小さくて携帯しやすい)、電池(大手のものとは性能は五角)、コンセントの変換プラグ(複数あると便利)、クッション(首用、座布団)などがある。ちょっと大きめの店舗なら海外旅行コーナーがあるので、1カ所でほとんどそろってしまふ。



ビギナーでも安心!

2019年9月8日~15日

今月のトレラン大会のご案内

第10回 トルデジアン —— 歩いてでもゴールできる!? 大会 ——

トルデジアンはUTMBの約2倍の距離で大変そうに思える。しかし、スピードは要求されないため、山に慣れていれば歩いてでも完走できるのが特徴だ。

会場はイタリアのアオスタ州だが、スイスのジュネーブからバスで移動するのが最も楽。スーパーもコインランドリーも中心部にあるので、宿は中心部のバス停近くにとるとスタートにも近い。

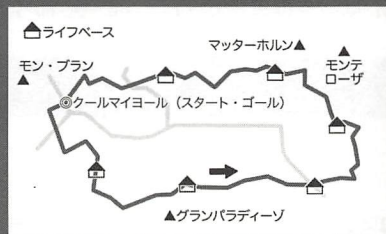
コースは7つの部分に分けられている。偶数回のコースがぎつくと、2日目は60kmで高低差が6kmも

あり、4日目はコースタイムが22時間。完走狙いなら、最も遅い人の通過タイムがサイトに載っているため、参考に進むといい。トレイルは大半が岩場で突き上げが激しい。厚底のシューズを履いてローインパクトな着地を心がけ、マメの発生を防ごう。

宿泊所には、ベッドとシャワーを完備したライブベースが用意され、エイドは10~20kmに1カ所ある。また、山小屋では2時間までの仮眠が許されている。これらをうまく利用し、眠いときには

寝て、空腹にならないように食べておくなど、無理をせずに進むのが完走のポイントだ。

来年は10回記念ということで、距離の長いカテゴリーも作られるかも!? しかもPTLのように団体戦になるかも!? など、早くも噂が回っている。このように、何かにつけて話題が盛り上がるのがトルデジアンという大会だ。



東京駅を発着点として
 予算: 参加費650ユーロ+往復約10万円
 受付: 前日。表彰式は日曜
 距離: 約340km。標高差約24km

memo 道が凍結するほどの寒さになるので、防寒着は十分に用意しておこう。

試走上の注意 湧き水を飲む場合は、上流に放牧地がないか確かめよう。