

TRAIL RUN

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

162回

MARCH

トレイル通信

文/吉本亮

GOTOロングトレイル! トレイルツーリングに出かけよう

トレランはレースで速さを競う印象が強いものの、軽量装備と俊足を生かした長距離ツーリングも楽しめる。普通の登山スタイルなら2日かかるコースを、昼夜をまたいで1日で回つてもおかしくはない。オフシーズンでもある寒いこの時期、LSDさながらに挑戦してみては?

どう入行して?

せっかくの機会だから、いつもは部分的に走るところや、気合を入れても1日かかるコースがいい。昼にスタートしてナイトランも楽しみ、翌日の昼にゴールして、人がスカスカな温泉につかるのが理想だ。関東だと日本山岳耐久レースのコース、関西だと京都一周トレイルなどが手始めにピッタリ。ハイカーやランナーの通行があるし、コースレポートもたくさんあるから予習もしやすい。

走り方はどう違う?

長時間楽しむためにも、トラブルフリーなローインパクトを心がけて走る。普段のトレランであれば跳び越える段差も、手でつかめるところはつかみ、足も着実に接地して安全策で駆け抜ける。ダメージの積み重ねを極力排除する走りを目指そう。

持ち物の違いは?

普通のトレランと違うのは、夜を明かす道具の用意のほかに十分なバッテリーだ。ライトをつけっぱなしで電池を消耗したり、スマホの電池が突然なくなったりすることはよくある。電池を何種類も持たずに済むよう、USB電源に集約しておくといい。特にスマホはGPS、電話、メールができる生命線である以上に、音楽が聞けてSNSのチェックもできるから孤独感を和らげてくれる。万が一を考えて、スマホの予備も用意したい。

ウェアリングは?

着脱しやすいレイヤリングにして、体温管理をマメにしていこう。汗をかくと体が冷えるので、必要以上に汗はかかないようにし、ひと休みする場合も、まずペースを落とし、体が乾燥する頃に休憩をし

泊まるならどう?

たい。宿泊をするなら、行動用と宿泊用のウェアを用意して使い分ける。宿泊用にはラベンダーの香りをつけておけば、落ち着いて眠れる。
密となりやすい山小屋が敬遠される一方で、屋外キャンプが注目されていることもあり、テントやツェルトに挑戦しよう。夜を徹して歩くつもりならば、仮眠用のツェルトで、宿泊する予定ならばテントで快適に過ごしたい。いずれも地面の冷たさが地味に堪えるので、断熱の工夫は万全にやっておきたい。

バックのサイズは?

日帰りトレランで使っているバックでは、容量的にきつい。たとえ荷物を押し込んで、想定重量を超えるると縫製が解けたり破れたりするほか、ベルトの締めつけがきつくて痛い。少し大きめのバックだとベルトのクッションにも余裕があるので、重くても軽く感じる。急いで出発するときも、ちゃちゃっと荷物を放り込める点でも気楽なツーリングにピッタリだ。

食べ物はどうする?

ジェル類だけでなく、飽きる以上に胃が受けつけなくなる危険性もある。ツーリングだから食べたいものを用意し、「次はあれを食べよう!」と思えるメニューを用意しよう。ピザパンやハンバーガー、おやつに柿の種など、各種そろえ

各地にある主なロングトレイル

- ・信越トレイル 80km 新潟県・長野県
- ・ぐんま県境稜線トレイル 100km 群馬県・長野県・新潟県
- ・八ヶ岳山麓スーパートレイル 200km 長野県
- ・塩の道トレイル 120km 新潟県・長野県
- ・滋賀一周ラウンドトレイル 437km 滋賀県
- ・京都一周トレイル(東南コース) 83km 京都府
- ・ダイヤモンドトレール 45km 大阪府
- ・広島湾岸トレイル 広島コース 129km 広島県
- ・国東半島峯道ロングトレイル 124km 大分県

お湯で食を豊かに

バーナーを持参してお湯を沸かせば、用意できる食事の種類も量も増えるし、おなかから温まる。ガスとバーナーを大きめのカップに入れてツーリングで使いこなしておけば、バーナー類が必携となるOMMなどの実践でも安心だ。

キャッシュレスOK?

山での支払いには、現金のみと迷っていたほうがいい。パスは電子マネーが使えるところが増えたが、ビジターセンターや山奥の商店では現金が主流。しかも、万札だと嫌な顔をされることもあるので、千円札を何枚も持っておくのが吉。



(上)登山口でよく見る登山小屋を提出するポストは、便利だが、セキュリティ的には不安が残る(下)筆者の場合は600ccのカップに、自作のウィンドスクリーン、バーナー、ライター、ガスを入れて携行している

ヒギナーでも安心!

今月のコースのご案内

多摩川の源流めぐり

大菩薩もインスタ映えする風景も、まとめて1回で

1日で回るのは大変だし、アクセスもよくないけれども、魅力的で、トレイルツーリングにピッタリなコースを紹介しよう。多摩川の源流を回るエリアは、古くからの自然が広がるために人気が高い。

スタートは山梨・^{たばやま}丹波山村で、飛龍山までの1200mの一気に上が大変だが、ここは勢いでクリアしよう。その後は尾根道なので緩やかなアップダウンが続き、見晴らしが良い場所が何度も出てくる。途中に通行止めとしてチェーンが渡してある場所があるが、これは車両通行止め用なので横をすり抜けて進める。草木が茂ると一部不明瞭なところも出てくるので、GPSは持参しておこう。白沢峠に到着すると廃トラックが置いてあり、

荷台から木が生えている。有名な「トラックの木」で、周りが防火帯として木がないため、ひときわ目立っている。その後は防火帯を伝って柳沢峠へ。峠の食堂には自販機もあるので、補給の予定に入れておこう。

そこから大菩薩峠へのトレイルは、古くからの自然が残る特別な雰囲気があり、ゆっくり味わいたい。大菩薩峠から温泉までは気持ちのいい下り基調で、トレランツーリングを締めくくるにふさわしい。最後はのめこい湯でゴールして、バスが来るまでのんびりしよう。

時間を逆算すると、東京に戻る人はJR奥多摩駅への最終バスが午後6時発。その前に温泉につかりたいので、午後4時までには温泉に到着したい。



ACCESS
 東京駅を発着点として
 時間：電車とバスで片道約3時間
 予算：片道2300円
 風呂：のめこい湯

MEMO コースタイムは26時間。おいしいとこどりなら、塩山駅からバスに乗って柳沢峠からスタートする手もある。



→今月のプチ疑問!

テントとツエルトはどう違うの?

Q

A

1人用の小型・軽量なものがツエルト、大きいものがテントだと考えがちで、小さいほうが楽だからと、宿泊が確実なのにツエルトを持ってくる人がいる。しかし、決定的な違いは居住性にある。ツエルトは地面側にはシートがなく、必要なら別に用意しないといけない。また、結露しやすいので朝になるとびしょ濡れになることが多い。荷物を置くスペースも小さく、靴やバックを外に出さなければいけないことも。ツエルトは、シューズを履いたまま仮眠する程度の非常用と考えておこう。

今月のお気に入り

モンベル カモワッチテンチョ



吉本 亮

よしもと・まこと
 2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。12月に2020年最初で最後の草レース。小規模な大会ならではの、個性が強くてアットホームな雰囲気を楽しめました。

2種類の緊急時に役立つ1品



設置時は全高120×間口260×奥行150cm
 総重量 590g
 ¥11,800+税

ビバークしなければならなくなったら簡易テントとして使えて、雨が降ってきたらポンチョとして使えることから、「テンチョ」の名前が付いている。日中に帰る予定だとか、晴れ予報のときなど、使う可能性が低くても用意しておくのが山の常識となっている。

ポンチョは、風が強いとまくれ上がって濡れることがあり、足元が見えにくいという欠点はあるものの、開口部が広いので蒸れにくいし、バックの上から羽織れるのでバックも濡れない。それでいながら、木の枝などに吊るすかトレランポールを支柱にして三角錐の形状にすると、簡易テントとしても使える。

結露してしまうために居住性はツエルト並みとはいえ、緊急用には十分な大きさがある。またカムフラージュ柄を外を見やすい構造なので、バードウォッチングにも使いやすいのも長所だ。強風・強雨時や、宿泊前提の装備としては候補に入れられないが、どちらの心配もほぼないときの「お守り」として用意するには、十分な装備となる。

登山届はどう届ける?

登山口に提出用のポストもあるが、ネットで提出したほうが、接触が少なく今風だろう。しかも、最近では登山届をポストから取り出して住所を突き止めるストーカーが出てきたこともあり、ネットが提出するのが安全だ。

ここ数年で、ぐんま県境稜線トレイルや八ヶ岳山麓スーパートレイルなど、完踏したい魅力的なトレイルが整備されてきた。レースがないならば、密とならないトレイルツーリングで、別の角度からトレランを楽しむチャンスだ。