

マ	刺
レ	激
ー	的
シ	だ
ア	け
の	れ
ト	ど
レ	手
イ	軽
ル	で
レ	お
ー	安
ス	い

TMMT (The Magnificent Merapoh Trail) はマレーシアの北部で開催されるトレイルレース。今年は7月29〜30日に開催された。カラーページに引き続き、ここでは文字量を多めに、参考になる情報を加えて解説しよう。

●申し込み

前年の11月頃に始まり、2週間前まで申し込むことができる。

参加費は5000〜8000円で、これにはレース期間内のテントの場所代と食事代も含む。テントを持っていなくても1泊400円で貸してもらえ、学校のドミトリーにも1泊1500円で泊まれる。

また、参加できなくなったとしても、出場権を別の人に譲ることができる。

●アクセス

クアラルンプールまではLCCで飛ばう。空港から集合場所までは電車で30分。あとはシャトルバスで一直線なので、会場までのアクセスはそんなに難しくはない。

料金も、エアと電車とシャトルバスで、約3万円で収めることができる。国内のトレイルレースに参加するのと差がない。

●スケジュール

100 kmは、1日目(ゴール前日)の夜9時にスタート。30 kmと60 kmは、2日目(ゴール当日)の朝4時にス



真夜中に川を3kmさかのぼる

●会場は学校

受け付けとフリーフィングは学校の体育館で行う。また、ビュッフェ形式の食事は、学校の東屋で作られ、大広間で食べる。

学校に礼拝堂が用意してあるところ、イスラム教徒が多いマレーシアらしい。

タートする。なので、どのコースも、ゴール前日には現地入りが必要だ。シャトルバスは、ゴールの前日と前々日に発車する便がある。

トレイル通信

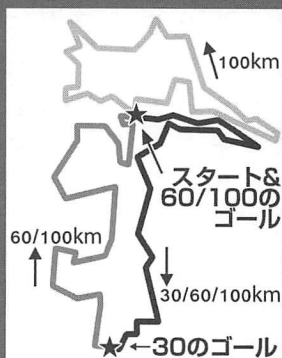
第110回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

マレーシアのトレイルに乗り込もう!

宿泊はテントかドミトリー。水のシャワーが気持ちいい!



会場へのアクセスは 日本(飛行機で7時間)→クアラルンプール(電車で30分)→ブトラジャヤ(シャトルバスで4時間)→会場のメラポー。シャトルバスがあるので楽チンだ

●コース

距離は100kmだが、実は約10km四方のエリア内にコースが設けられている。複雑なルートで走ることによって100kmになっている。

30km、60kmの部は高低差が小さいこともあり、快適に走れる。しかし100kmの部は格別につきつい。特に最後の10kmは、マーキングがあっても踏み痕がない箇所を何度も上下するため、10km進むのに3時間弱もかかってしまった。

●リタイアしたら？

収容車はなく、少年たちがトレイルのなかをオンロードバイクで送ってくれる。ノーヘル&2人乗りでトレイルを走る風景は衝撃的だ。

●給食エイド

食事は期待するほどの量はなく、80km地点でマギーのスूपヌードルがあつた程度だった。ドロップバッグを54km地点に置けるので、がつつりとした食料を入れておこう。

また、果物の王様、ドリアンが置いてあるエイドもあった。ちょうど収穫期ということもあつたの特典だったが、筆者にはハードルが高くて、スルーしてしまった。

●川

数カ所の渡渉のほか、44kmからの3kmは、深さ30〜90cmの川の中を走る。底には見えない岩もあるのだぶつからないように気を付けるが、ここを通るのは真夜中の3時。1人で走るよりは、先行する人を見つけて進んだほうが、心理的にも楽になる。

●丸太橋

川を渡るのに、直径40cm程度の丸太が架けられている場所があつた。川の幅は10m、水面から6m近かつたので、みんな馬乗りになって前に進む。

たまに歩いて渡る人もいたが、スラックラインを練習しておくこのときに有利かもしれない！

●洞窟

100kmの部では、コース途中に3回ほど洞窟がある。美しい場所だが、走るのは大変だった。

なかでも最後の洞窟は、だんだんと狭くなつていき、水面も上昇していき、一番狭い所では水面上の生存空間が50cmになった。とはいえ、入り口と出口には係員がいるので、最低の安全は確保されているはず……。

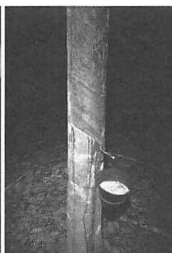
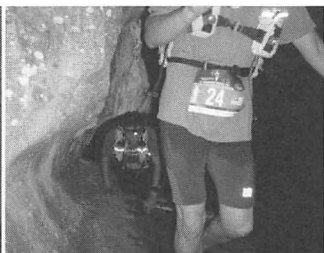
●ドロップバッグ

54km地点に置いておけるが、放り出される可能性があるため、防水対策をやっておこう。

また、この付近で朝を迎えるので、持っていたライトを預けてしまいがちだが、ラスト8kmで長い洞窟を通るので、そのまま持つておくべし。

●実際に走ってみて

筆者は、深夜に羽田空港を出発し、朝7時にクアラランブルに到着。シャトルバスに乗って会場入りしてそのままスタート！と40時間も眠らない日になった。深夜は眠くてペーシングが上がらなかったが、おかげで力を温存できたので後半が楽に走れた。



左から スタートから60kmまでは広いトレイルが多い。長丁場のため、短い渡渉も靴がぬれないようにはだして渡った。鍾乳洞の中をはいくつばって抜ける箇所もある。ゴムの木から出る樹液をカップで採集中。池の中に立つ家屋。100kmの部は夜9時スタートなので暗い時間が長い

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。マレーシアの翌日は南アルプスの北岳へ。3日間とも午後から雨で、総移動距離は14kmに終わりました。

今月の
プチ疑問!

Q LCCってどうなの?

A

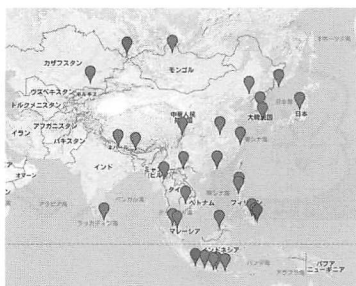
LCCは安さが売りだけに、今回の最寄りの空港であるクアラランブルへはエアアジアで、往復3万円もかからなかった。ただし、普通の航空会社とは違って、席の指定、預け荷物、食事、水、ブランケットなどはすべて追加料金がかかる。いろいろとオプションを加えていくと、一般的な値段に近づいてくるが、そこは工夫次第だ。筆者のザックは高さが70cmあるために機内持ち込みは不可。直前になって預けると片道4800円かかるが、チケット手配と同時に申し込むと片道2500円だった。

水分補給は、空のペットボトルを携帯して搭乗直前に水飲み場の水を入れて持ち込む人も多い。快眠したいなら、アイパッチと耳栓と冷え対策のジャケットを持っていればOK。

また、今回は空港のカウンターで、追加料金を払って暗くて静かな席を取るように勧められたものの、払わずに覚悟してそのまま乗り込んだら、一番後ろの席だった。リクライニングし放題、隣の席に人はおらず、トイレは斜め後ろ、という特等席(?)が偶然にも割り当てられた。

必携品リスト

ライト、点滅するライト(後続用)、1ℓ以上のハイドレーション、300kcalの食料、携帯電話、ホイッスル、ファーストエイドキット(小)、カップ。
※ホイッスルはバックに付いたベルトのバックルに付属しているものがあるので、それに付け替えておくのがおすすめです。



ATMS (アジアトレイルマスターシリーズ)

フランス、スイス、イタリアを走るUTMBシリーズ(ウルトラトレイル・デュ・モンブラン)には、日本からも毎年1000人近くが参加するようになったが、そろそろ卒業したい人もいるはず……。新たなターゲットにATMSはどうだろう? 昨年から開始されたアジアのシリーズ戦で、中国、韓国、フィリピン、マレーシアなどで開かれており、日本では越後カントリートレイルが国際戦の1つとなっている。

TMMTを完走すれば100ポイント、他に順位や性別でボーナスポイントが付く。日本人の参加者はまだ少なく、未知のレースばかりなので今後に期待したい。