

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|-----|-----|
| ト | レ | イ | ル | ラン | ナー | のため | の |
| 格 | 安 | 航 | 空 | 券 | 活 | 用 | ガイド |

レースの参加費が高騰している昨今、宿泊費や交通費も含めた全体の費用も気にしたいところだ。遠方の場合、交通費はLCC（格安航空券）を使ったほうが安い。荷物の計量がシビアだったり、遅延の際の対応など割り切りが必要だったりする面もある。そこで今回は、安く快適にLCCで飛ぶためのコツを紹介したい。

LCCの仕組み

LCCとは、大手航空会社よりも低価格な航空会社のこと。同じ種類の飛行機をそろえることで整備や訓練費を減らしたり、機内サービスを簡略化したり、手荷物を有料化したりして低価格を実現している。とはいえ、安全性に関しては、大手と同じ法令に従っているために差はない。

また、LCCではないが、フルサービスを提供する航空会社でも、大手よりも手軽な値段で利用できることもある。

手荷物の計量は厳格に

ビジネスモデルの一端でもあるため、手荷物の重量オーバーは追加料金が発生する。予約時→チェックイン時→搭乗時の順に、追加料金が高くなる。微妙に超過しそうな際は、カメラのレンズや電池などを上着などのポケットに入れて、重さを分散させよう。ザ・ノース・フェイス社のエンデュランスベストのように、ポケットがたくさんついたベストは、こんなときにも重宝する。

重い登山靴を持っていく場合は、搭乗まで履いて、機内でスリッパに履き替えるのも手だ。

水はWaterc...

国際線だと、ペットボトルの水は保安管理検査場を通過できないが、国内線では通過できる。しかし、国内線でも国際線ターミナルを使う場合、国際線の規定が適用されるので通過できない。LCCは国際線のターミナルを使うことも多いので注意したい。

喉の渴きはパフォーマンスに影響するので、安くあげたい場合や、お気に入りのドリンクをパウダーで用意したいのなら、ペットボトルだけ持ち込んで、搭乗口にある水飲み場で補給しておく。食料・飲料は持ち込み不可のところが多いが、ペットボトルの水はスルーされる。

エンターテインメントは？

映画やゲーム機などは有料なので、タブレット端末に映画、音楽、本を入れて用意する人は多い。しかし、トレイルランナーであれば、地図、高低図などを用意しておき、コース研究に充てるのにぴったりな時間でもある。

また、空港から宿泊地や会場へのアクセスもこの時間におさらいしよう。現地でのバス停を探しているうち

トレイル通信

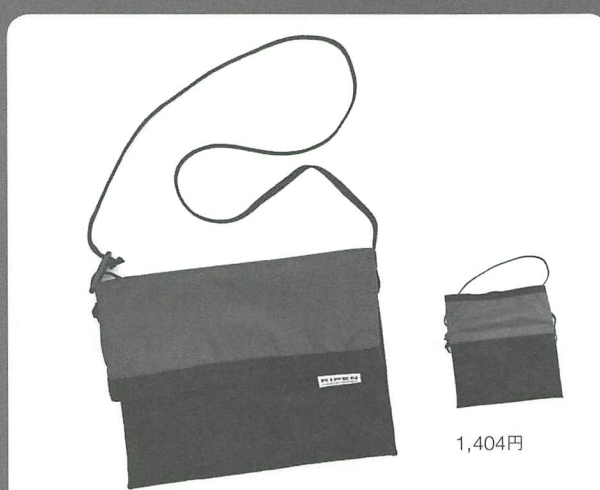
第128回

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

ちょこっと外出に便利 マップサコシュ (アライテント社)



1,404円

何も持たずに外出するのが粋だが、小銭と鍵だけ持てばいい昔とは違って、今はスマートフォンも必需品。人によってはデジカメや各種ポイントカードなども持ち歩くので、ポケットに入らない量になってしまう。そんなときにぴったりなのが、アライテントのマップサコシュだ。

折り畳んだときのサイズは（深さ）19×（幅）25cm、テントと同じ40デニールの布地を使っているため、重量は55gしかない。ジッパーやボタン類は付いていな

いが、折り曲げて使うから必要はないだろう。メッシュ部分もフタ部分が折り重なるため中身が飛び出さない。大きい地図を入れるときは、折り込まずにストレートに使用は入る。

色は、フォーマルからカジュアルまで合わせやすいグレーのほか、さかいやスポーツとのWネームで作られた緑と橙もある。

メッセンジャーバッグでは大きすぎるし、ポシェットだとかわいすぎる……そんな微妙なお出かけの際、さくっと便利に使いたい。

飛行機で運ぶトレラン機材の早見表

- 機内持ち込み不可で、預け荷物にしなくてはならないもの
→ジェル類、マッサージオイル、アイゼン、ナイフ
- 預けることが不可で、機内持ち込みのもの
→ライター(1つのみ)、USB電源、ヘッドランプの充電電池(例えばパズルNaoの充電電池は預け荷物にできない)
- 機内持ち込みも預け荷物にもできず、持っていけないもの
→コンロの燃料(現地で調達するべし)

※機内持ち込みは、一般的には最長45~55cmなので、3分割のストックなら持ち込めることが多い。ただし、細かったり、先が尖っていたりすると、現場判断で預け荷物にしなくてはならないと判断されることも。判断が心配なら、預けておこう。
防水スプレーは、引火性ガスまたは毒性ガスを使用しないものは預け荷物となり、その他は飛行機に乗せられない。

「遅延して乗り換えられず、余計に費用がかかった」とか「遅延して宿泊する必要があった」などといったことは、LCCではよく聞くトラブルだ。そういった事態を乗り切るた

不便さはカードで克服

毛布の貸し出しも有料ということが多く、トレイルランナーなら、サバイバルシートを使って特別感を出したいところだが、動くバリバリと音を立てるし、周りの乗客を不安がらせるので控えよう。
レース時と同様に、暖かくて快適なレイヤリングを搭乗前から着ておくと、手荷物の軽量化にもなる。

寒さ対策

に乗り遅れたり、道を間違えたりして、到着する頃には飲食店が閉まっていたりすると、小さいところで、予定が大きくずれることがある。
快眠のために、耳栓やアイパッチなどを、100円ショップなどで入手しておくのもオススメだ。

生活圏に近くて使いやすい格安航空の就航先から大会を探すのも、意外な地域のレースにお安く出場できる秘訣かもしれない!?

空港に近いトレイルは?

熊本空港なら、阿蘇ラウンドトレイル・九州脊梁トレイルランの会場に近い。神戸空港なら六甲全山縦走路、関西国際空港ならダイヤモンドトレイル、といったところは、新幹線+在来線よりもずっと早く楽にアクセスできる。

カードによつては飛行機の遅延や宿泊費用が発生した場合に補償してくれるものもある。使う航空会社は限定されていないので、遅延上等!と余裕をもつことができるはず。

また、そういったカードは、世界中のラウンジを無料で使えるプライオリティパスが付いてきたり、保険が手厚かったりと、アクティブに走り回る人なら十分に元は取れそう。

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。たまには違った競技も!というこで、6月は熊本のトライアスロン大会に参加してきます。

今月の
プチ疑問!
→

Q 大手航空会社のチケットは安くならない?

A タイミングや場所によってはLCCに匹敵するほど安いときもある。バーゲン時は、広告で宣伝されている最低値では手に入りづらいが、そこそこ安く買える。またドル箱的な航路も実売額が安い。ドイツ南部の大会に行ったときに、会場に近いレアな空港発着にすると便数が少なく約10万円だが、ミュンヘンなら約6万円+電車代3000円で済んだ。また、早期予約が安いのは普通だが、出発直前になって旅行業者が手放したチケットもバーゲン価格で手に入ることもある。



どギナーでも安心!

今月の日帰りトレイルのご案内

神戸空港から六甲全山縦走路へ

六甲全山縦走路といえば、各種団体が足試的なイベントをちょこちょこやっている登山道だ。通称、馬の背と呼ばれるグランドキャニオンのような風景もあれば、町なかの舗装路も現れる。そんな六甲全山縦走路へは、スカイマークが就航する神戸空港が便利だ。
六甲全山縦走路は起点が須磨浦公園で終点が宝塚となっており、どちらも空港から電車で1時間弱。空港に到着する時刻と帰りの便の時刻から滞在時間を算出し、それから約2時間引くと、トレイルを

走れる時間が大体わかる。
スタートの須磨浦公園駅から階段もある上りでスタート。すぐにインスタ映えする馬の背が出現するので、時間をかけて良い構図で撮っておこう。その後なかなか上り下りが出るものの、飽きてしまうほどの上りはない。住宅地が何度も出てきて、自販機もあるし、道路と並行して進む登山道もある。後半は左に折れると、有馬温泉にも立ち寄れる。温泉を楽しむのもよし、初志貫徹で宝塚に向かうのもよし。

帰りは三ノ宮に向かい、神戸空港へのモノレールに乗り換える。駅を出てすぐに空港のカウンターがあるので、時間を読みやすい。
全国的に有名な六甲全山縦走路を完路するのに、東京から日帰りできて約2万円が済む。時間的・金的に鉄道では難しいところだが、格安航空ならではの短時、格安のツアーが楽しめる。

新宿駅を発着点として
時間:始発で行けば、当日の終電に余裕で間に合う
予算:往復で約2万円
風呂:有馬温泉



試走上の注意 縦走路はちゃんと道標が立っているものの、住宅街にはなく迷ってしまう。スマホのGPSで地図を参照しながら進むのが吉。