

ト	思	レ	い	レイ	当	ラン	た	ラ	れ	ン	ば	ナ	重	症	か	も	!?

トレイルランに慣れてくると、決して普通とはいえないような言動や行為を体験するようになる。しかし、それはトレイルランナーにとっては日常だ。そこで今回は、トレイルランナーにあるある「エピソード」をピックアップしてみた。

ユルユル詐欺

「トレランに行こう！ユルいから大丈夫♡」と誘われたけれど、死ぬかと思ったワ」などというように、言葉と実際との乖離が大きいものを「ユルユル詐欺」という。富士登山競走を「制限時間は4時間半で、走行距離はたったの21kmよ♡」というのも同じことだ。

スーツより雨具のほうが高い

日常ではケチケチしているのに、トレラン用品には散財してしまう人が多い。毎日会社に着ていくスーツは2着で3万円ほどなのに、レインスーツは上下で10万円もするというのも…。腕時計も、トレラン用はGPSが付くので、普段使いよりも1桁高いのが当たり前！

天気予報に強い

天気図を毎朝チェックする人が多く、週末の天気を把握している。ピンポイントで北岳や富士山などの天気を覚えている一方で、横浜や名古屋

屋といった都会には疎いといった偏りがある人も。

目で脚力を予想する

「ハセツネ20時間かな」とか「UTMB 24時間級だな」などというように、レース名+時間」で脚力を判定しがちだ。ただし、あまりにもマインナーな大会を引き合いに出しても、どんなに正確だろうと、「お宝登山レース2時間級の脚力だね」などと言ったところで、周りは理解できず、返答に困ってしまう。

レアなシューズでお散歩

走りやすく滑りにくく頑丈なトレランシューズは、履き古しても普段履きとして十分に使える。サロモンやスポルティバといった、一般人が買いそうにないブランドのシューズを履いている人を見かけたら、トレイルランナーの確率は高い。

温泉に強い

トレイルランといえば、ゴールを温泉に設定するのが王道(?)。そのため、最終入場時刻やバスの接続など、山中の温泉事情に異様に詳しい人が多い。よく行く人は回数券を購入済みだ。

トレイル通信

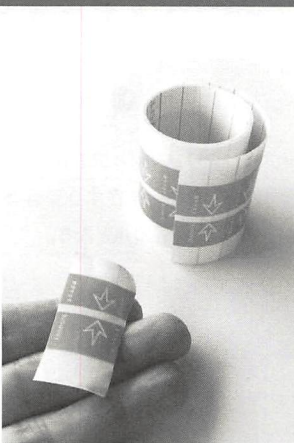
第134回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月の実践的アイデア

擦過傷なら、洗って貼ってリスタート！——白十字 防水フィルムフリーカット——



適切な大きさにカットできる。大きさは、Mが5cm×2m、Lが10cm×1m。648円

トレランをやっているなら、擦過傷や靴ずれなどは朝飯前(!?)かもしれない。早く治すには湿潤法がトレンドだが、簡単、軽量、経済性といった観点からイチオシなのが、白十字社の防水フィルムだ。

最近では100円ショップにもカット済みのものが置いてあるが、これはロールで売っているのが特徴。好きな長さにカットできるので、滑落して大きい傷ができたときには長く、傷が小さければ短く切って使える。紙ほどの厚さで、重くもなく、場所もとらないので、

筆者は30cm分をあらかじめカットしておき、ファーストエイドキットに入れてある。

使う際は、ケガをした箇所に付着した砂などの汚れを水で洗い流し、水分を拭き取ってから貼る。フィルムは透明なので、貼ってしまえば、見た目も使用感も、存在を忘れるほどだ。傷を忘れて温泉にも入れる。1ロール全部が必要になることはめったにないので、一部をファーストエイドキットに入れておいて、残りは家の救急箱に入れておこう。

上る人を待つてしまう

日常生活でも登山マナーの癖が出る。階段を下りる際に、上ってくる人がいれば壁側で止まって待ち、笑顔で「こんにちはー」と声を掛けてしまふ。ただし、男性が見知らぬ女性に対してやると不審に思われるので、無関心にすれ違う練習もやっておこう。

バスバイクにガチな装備

ヒールの靴やワンピースなどカジュアルな格好で参加する人もいる高地散策に、ついついガチな装備で参加する傾向がある。楽チンで安全な社内行事にも、GPS、ストック、ハイドレーションなどを用意。そして、最後は「山を甘く見るなよ」の決めゼリフで、スベってしまふ。

別格の防災セット

一般家庭の防災セットは、ブランド不明の袋に100円ショップでも売っていきそうなライトやナイフ類、乾パンなどが入っている。しかし、トレイルランナーなら、超軽量パックに200ルーメンのライト、オピネルのナイフ、高エネルギージェルなど試用済みのギアが入る。コンロも、厳冬期に使えるプロパン入りの燃料など無駄にスペースが高い。

持っているカードがヤマ系

クレジットカードや交通系カードのほか、ランナーであればスポーツクラブやシャワー施設の会員カードもあるはず。トレイルランナーだと、石井スポーツ、さかいやスポーツなど山系ショップのカード、温泉のカード

ードが加わる。肉食系が多いため、いきなりステーキのマイレージカードを持っているのもよく見かける。

スマホがトレラン仕様

スマホのホーム画面はゴールの写真、アプリにはGPSマップやラン系のアプリが並んでいる。また、「こがく」と打ち込むと「五岳」になったり、「神流」を一発で変換できたりと、独特な変換機能が備わっている。レース会場では、現地の無線ランのパスワードがすでに記憶済みのことも多い。

フォロワーがヤマ系

SNSを開くと山の写真がいっぱい。イベント前後には更新の頻度が高くなる。レース前はシューズやバックなどの携行品、前夜にはジェルや行動食、レース後には記録証と本人、といった流れだ。フォロワーの投稿には申し込みの情報も多いので、クリック合戦に参加し忘れて不戦敗になることも防げる。



ご多分に漏れず、筆者もSNSのトップページにはトルデジアンの写真を使っています

Q 山の高さの順位が変わるのはなぜ?

A 宮城の日和山と大阪の天保山は、標高の低さで1位を争っていることで知られている。天保山は地盤沈下で標高4.7mまで下がって日本一低い山になった。日和山は6mで2位だったが、2011年の東日本大震災の津波で削られて標高3mになり、国土地理院の地形図に掲載されて日本一を奪回した。ちなみに高い山は、戦時中は占領地の山が高かったために、マレーシアのキナバル山(4095m)と台湾の玉山(3952m)が、日本一高い山だった時期があった。

今月の
プチ疑問!
→

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。9月はトルデジアン! 8月後半は「長距離練習」と称して、人の少ない北高尾を走っています。



ヒギナーでも安心!

今月のトレランエリアのご案内

小町の館から宝篋山 — アスリートが集う低山 —

百名山で最も低い筑波山(877m)は霊山であり観光地なので、大人数でのトレランは控えたい。その代わりに、同エリアにある宝篋山(461m)がおすすだ。スカイツリーや富士山も見える360度の展望を誇り、付近の朝日峠展望公園には走り屋の車が並ぶ。パラグライダーの発着場もあるなど、大人の遊び場的なエリアだ。宝篋山の山頂直下にはハイオトイレがあり、景色が良いところにはベンチとテーブルもあるので休憩箇所には困らない。

トレイルは地元団体の方々による整備のおかげで、楽しく散策ができる。♡の形に見えなくもないハート石や、コブが特徴のグーの木など、各所に名札があるのでインスタ映えする写真を撮りやすい。また、水場がいくつもあり、その1つは、タンタンという名前のかわいいタヌキがデザインされている。タンタンの歌もあり、股間から3m先まで勢よく水を飛ばしている。白いパネルを揺らすほどの水力があり、芸が細かい。つくばウェルネスパークは、

720円でお風呂に入れる上に、トレーニングルームやプールも使えて、食事処も併設されている。敷地には1周約980mの走路があり、林や池の脇を通ったり、上り下りがあったりと変化に富む。コミュニティバス「つくバス」が30分に1本で周回。筑波山口から18分、駅から23分で到着する。



東京駅を発着点として
時間: 電車とバスで片道約2時間
電車: つくば駅まで片道約1時間で1330円
その後はバスを乗り継いで現地へ。※車でアクセスがおすすめ。
風呂: つくばウェルネスパーク