



日本山岳耐久レースの試走会のひとコマ

トレイルレースは大会ごとにコースがひとつひとつ異なります。それが面白いところである半面、不安な部分でもあるでしょう。そこで、比較的近郊のレースであれば試走はぜひしておきたいものです。

マップを見るだけではたしてどの程度の登りなのか、どんなコースなのか判断がつかえません。そこで事前のコース試走はトレーニングになるだけでなく、コースを知るといって精神的にも大きな余裕を与えます。どこが走れるのか、どこに厳しい登りがあるのか、コースタイムが分かっているだけでもアドバンテージというものです。また、当日家から会場までの交通手段、時間を確認できるのもメリット。できればレースに近い月日・同時刻に試走することで、レースコースの雰囲気や正確に把握できます。仲間と試走に出かける場合は、



コース試走と 用具・装備のテスト

できる限り同じレベルのランナーと行くことをお勧めします。

また、当日はレースで使用する用具・装備をテストしましょう。特に新たに買いそろえた用具は事前に使い慣らしておくことが大切です。

トレラン
でびゅー
A to Z

ロードレース同様トレイルランもイーブンペースが基本です。前半飛ばして逃げ切る、最終区間でロングスパートをかけるなどの戦術は実力・経験あるランナーができることで、トレイルレース入門者にはお勧めできません。

ただ、イーブンペースといっても、トレイルではロードのように均一なペースタイムを刻むことはできませんから、体力に余裕を残しながらあくまで同じペースで進むということしか言えません。理想はイーブンペースで展開し、ゴールで全ての体力を使いきることなのですが、トップランナーでさえこれが難しい。

よく失敗する例としては前半に突っ込みすぎるケースです。つまり前半で体力を消耗し後半まで持たないというパターン。これは試走することである程度解消できますが、実際は周りに合わせてしまい失敗することが多いようです。そのため、幾度か失敗を繰り返しながら経験を積むことで自分のペースを把握するしかないのです。レースでの苦い経験はいずれ必ず活かされるはずで

以下、ポイントを6つほど挙げます。

- レースコースをしっかり把握することでレースマネジメントをしっかり行う
- スタート直後オーバーペースにならない。イーブンペースを基本に
- 周囲にまどわされない。自分の走り(歩き)に徹する
- おおむね関門やチェックポイントの通過タイムを想定しておく。ただし遅れても無理に挽回しない

●水や補給食の配分を考え、途中で切れないようにする。エイドは積極的に利用

●ラストで渾身の力を振り絞る

初めてのレースでは順位やタイムはまったく気にせず、「とにかく完走、景色や自然を楽しみながらゴールしよう」といった大らかな気持ちで臨むのが得策だと思われ

最後に。レースは雨でも行われま

す。天気の悪い日にトレイルランをしたことがない方は、とても気持ちが萎えると思いますが、それは皆同じ。山ではさまざまな気象や悪コンディションに直面することがあります。したがって苛酷なレースは、トレイルランナーを強くし、貴重な経験を積ませてくれる最高のステージなのです。



当日のレースプランと タクティクス



トップランナーのレベルでは戦術やレース展開が勝敗を大きく左右します。時に相手を見ながら走ることもあるのです