



## さまざまなレースのタイプ (スプリントレースから山岳耐久レースまで)

トレイルランの大きな楽しみ、目標のひとつにレース参戦があります。ここ2年ほどで全国にトレイルレースは拡大し、春～秋の期間、今ではそれぞれ毎週末、日本どこかでレースが開催されるほど、活況を極めていきます。

ロードランがそうであるように、トレイルランもまた日頃のトレーニングやファンランの成果を計る上で、レースはトレイルランナーのモチベーションを引き上げてくれるのです。そして、なにより大自然の中で繰り広げられるトレイルランレースは、この上ない

達成感と感動を得られる最高のイベントと言えます。

トレイルレースにはさまざまなカテゴリーがあります。初心者から参加できる10km程度の距離の短いレースから、24時間をかけて走破する山岳耐久レース、100km超えのウルトラレースまで、距離もレベルもさまざまです。まずは、レースのカテゴリーを紹介しましょう。

### スプリントレース

▶全長10～20km程度のショート

レース。始めはここからスタート。

### ロングディスタンスレース

▶ディスタンスとは『距離』という意味。どこからがロングディスタンスか線引きはないが、おおむね50kmを超えるレースはロングディスタンス。ただしショートとロングの中間をミドルレースとはあまり言わない。

### 山岳耐久レース

▶いくつもの山を縦走して長距離を走るレース。『日本山岳耐久レース』（通称ハセツネCUP）、『北丹沢12時間山岳耐久レース』などが代表的。

### 登山競走

▶独立したピークを目指して繰り広げられるレース。『富士登山競走』が代表的。

### スカイレース

▶標高3000mクラス以上の山岳高地を含むレース。国際的な山岳トレイルレースシリーズ、『スカイランナー・ワールドシリーズ』から由来する呼称。

### ウルトラレース

▶全長100kmを超えるレース。『おんたけウルトラトレイル』、『信越五岳トレイルランニングレース』が代表的。海外レースでは『ウルトラトレイル・デュ・モンブラン』がいま話題的。

出場資格は「制限時間内にコースを走破できる体力を有する方」「18歳以上」というのが一般的なもので、必ずしもエリートランナーである必要はありません。制限時間内にゴールできる自信があれば経験に関係なく出場することができます。

ただ、レースによっては、コースの難度が高い割に制限時間が短いもの、夜間の走行が含まれるもの（おおむね50km以上のレースです）など、体力以外に経験値が高くないととても辛い体験をするレースがありますから、レース初心者の方はまず10～20km程度の短い距離のレースを経験し、徐々にステップアップしていくことをお勧めします。

日本離れした広大な牧草地を走る『菅平スカイライントレイルレース』



笹の斜面を連なるように登るランナー。『OSJ志賀野反トレイルレース(20km)』



全長100km。早朝5時スタートとなる『信越五岳トレイルランニングレース』

