

初めてトレイルランニングの大会にご参加頂く皆さんへ

トレイルランニングには舗装路を走るマラソン（ロードレース）大会とは違う点が多々あります。
トレイルランニング歴が長い参加者の皆さまにも、ご一読頂き楽しんで頂けたら嬉しいです。

1.山のルールとマナー

トレイルランニングの大会では舗装路を使ったマラソン大会などと違いコースとなる登山道は占有しておらず一般の登山者の方と共有で使用します。大会中にコース上で登山者の方を見かけた場合は走るのを止めて「こんにちは」などのあいさつを行い十分な配慮を行うように心がけ、ルール、マナーを守って山を使ったアウトドアアクティビティーを楽しみましょう。

2.トレイルランニングシューズの使用

トレイルランニングのコースはマラソン大会などの舗装路と違い岩場、砂利道やぬかるんだ泥道を含む、未舗装路(オフロード)が中心のコースとなります。ロードレースやマラソン向けのシューズは靴底にグリップがなく滑りやすく、ケガをする可能性が高くなります。極力、トレイルランニングの大会ではトレイルランニングシューズをご使用頂きますようお願いいたします。

3.装備品の携帯・充実

トレイルランニングは通常の登山と同じようにザック(リュックサック)を使用し大会中に使用する食糧、水分などを携帯します。(水分、食べ物を補給するエイドステーションの間隔は10~15kmです)また、スタート地点と山頂の気温が異なる場合もありますので、ウインドシェルなどの風から身を守る装備の携帯をお勧めします。天候によってはレインウェアの携帯も必要となります。

4.コース図を確認しよう

トレイルランニングの大会は登り下りの箇所がコース上にあり、マラソン大会のように距離だけでは難易度を判断する事はできませんし、1kmを6分ペースで走るようなペース設定もできません。大会に参加する前に必ず大会ホームページに掲載してあるコース図、高低差図を確認しましょう。また、大会中はコース図も携帯するようにしましょう。
※携帯電話、モバイルバッテリーの携帯、YAMAPなどの位置情報アプリの活用もおススメです

5.大会を楽しもう

舗装路を走るマラソン大会と違いトレイルランニングの大会は大会中に歩いて立ち止まっても大丈夫です。登りできなくなったら歩いたり、景色がきれいなところでは写真を撮影して楽しみましょう。

5.山を楽しもう

トレイルランニング大会に参加する前は、身近にある山にゆっくり登ってみましょう。大会に参加した時に見える景色や楽しみ方が変わってきます。

