

マウンテンチャレンジ in 信州高山温泉郷 Run & Bike

■招待選手 コメント

岩橋 志帆さん

秋の気配を感じる信州高山村で9月24日に開催されたマウンテンチャレンジには、十人十色の楽しみ方があります。私も自分の楽しみ方でチャレンジしてきました。

〈日本で最も美しい村〉

長野市中心から約20kmの信州高山村は、のどかで素朴な山あいの村。シーズン通して四季折々の景観が広がる高山村は「日本で最も美しい村」として認定されています。標高 1,500m に位置する山田牧場、山頂から北アルプスの絶景を臨む笠岳、名湯で知られる山田温泉周辺をフィールドにする 3 種目のチャレンジは、どれをとっても楽しそうで 3 種目ともやってみたくになります。そこで、私が選んだ種目は・・・

〈1 日で 2 種目楽しめる贅沢〉

チャレンジは次の 3 種目。下り基調のトレイルランニングとロードの上りをコースとしたマウンテンランニング、同コースだがロード部を自転車でヒルクライムするデュアスロン、そして、今年から新設されたバーティカルランニング。1 種目にするか 2 種目にするか。そう、この大会は 1 日に 3 種目ありますが、バーティカルランニングは時間帯が重ならず、短時間でやり切れるので他の 2 種目のどちらかとエントリーが可能なのです。コンバインドと呼ばれるエントリー形態です。私はバーティカルとマウンテンランニングのコンバインドにしました。これがこの大会ならではの楽しみ方のひとつ。なかなか他ではできません。

〈山が元気になるバーティカルランニング〉

私はスカイランニングを楽しむスカイランナーです。バーティカルはスカイランニングの最もシンプルな形です。山のてっぺんまで、より速く登ればいいのです。それだけ。コース規定は距離 5 km 以内で標高差 1000m を一気登り。それだけ。急坂短距離なので、必然的に垂直＝VERTICAL 方向のコースが設定されます。目指す山が標高 2000m を超えているとより良いです。日本の山でこのようなコースをとる場合、山を整備しながらコースを作ることも多く、その時に甦るのが使われなくなった道です。今回スタートからしばらく走ったコースは普段頻繁には歩かれていない道であつたらうと思います。そこを危険なく走れるように、使えるようにしたのだなと思いました。木々の放つ匂いが心地よかったです。人が通ることで、道はできていきます。良くなります。山が元気になります。ゲレンデ斜面をリズム良く登れば目指す笠岳が近づきます。核心部の笠岳は所々岩が突起し、走れそうで走れなかったり、女子の私には大きい段差があつたりと、なかなかスカイ心をくすぐるコースで整備の行き届いた山頂目前の木階段にはとどめを刺されます。

このシンプルだけれど手強い感じがバーティカルをおもしろくし、一度やるとハマってしまう要素なのです。今年から新設されたこのコースは優良でした。小学生以上から参加できますので親子チャレンジにもおすすめです。お父さんががんばれ！今年曇天で見られなかったパノラマの絶景は次必ず。

〈バイクにする？ランにする？〉

私は自転車には乗れますよ。でもヒルクライムバイクの技術はありませんので、マウンテンランニングにしましたがバイクもいいなと、やってみたいなと、力で押せばなんとかなったかも(笑)とコース後半、ひたすら上り続けるロードで考えていました。自分が黙々と一歩一歩進む横をデュアスロンの選手がバイクで通り過ぎていくのです。小さくなっていく～。あれはもう精神修行ですね。前半のトレイルランニングはゲレンデ斜面を登ってしまえば後

はほぼ下り。とっても気持ちよく駆けられます。それだけに後半は長く感じますが、ゴール後の達成感はじゅうぶん。トレイルの下りと完全ロードの上りが前半と後半ではっきりしていて、これまたシンプルですがあまり他では見られないコース設定だと思います。タイムアタックする方にとっては自分の得意を生かしてどう走るか、攻略がそれぞれありそうです。バイクもランも得意な方は毎年交互に出られますね。バイクか、やってみるかな。。。

仲間で、チームで、ファミリーで、たとえお一人様で参加してもきつと楽しいです。初心者もベテランさんも、子供から大人まで誰でも気軽に参加できます。おいしい食べ物とおいしい空気と名湯もしっかり味わえます。景色を楽しみながらもよし、山登りを楽しむもよし、牛と並走？するもよし、初めてを体験するもよし、ガチンコ勝負するもよし、一人一人のチャレンジが待ってます。来年はあなたもチャレンジしてください。

高山村の皆様、エクストレモの皆様、ありがとうございました。