

コース紹介

(自分は「タイム更新に挑戦」というよりは、コース全体を納得できる走り方で制覇したいというスタイルなのでその点ご注意を)。

まずスタートから第1 チェックポイントまで (7 k m)。ここは全体に勾配が緩やかでスピードが乗ります。周りが前へ前へ殺到していくのでついつい巻き込まれて頑張ってしまうがちなので自分のペースを守ることを心がけるとあとが楽しいです。とくにスタート2 ~3 k m の白樺林の中は一人で走らず、あとから来る集団に混ぜて貰って風よけになってもらうくらいの気持ちでいいと思います。自分は昨年これで成功したと思います。

スキーゲレンデと並行するあたり。ここはいかにもヒルクライムらしい傾斜になってきます。でもまだまだ先に難所が待ち受けているし、あとのほうは空気が薄くなって苦しいことも考えて自制する方がいいと思います。

一方勝負にこだわりの少ないヒトはあまりだれてしまっちはペースが乱れてしまうので、時々意識的に自分よりちょっとだけ速そうな人を追いかけてみるとか、遊びを入れてもいいと思います。昨年自分は道ばたの花を眺めたりしていました。

スキーリフト降り場を過ぎるあたりからいよいよ本格的な、「乗鞍」らしいコースになってきます。約1 2 k m 地点、冷泉小屋の手前には有名な「荒れたコンクリート」舗装が出てきます(確か3 カ所)。ライン取りが選べるなら舗装がきれいなところを見定めて走りましょう。昨年は両脇が比較的きれいでした。傾斜が緩くなることまで考えると、コーナー外側のほうがお勧めということになるでしょうか。

ですがくれぐれもほかの選手とぶつからないように! 転んだ方がダメージが大きいですから! !

冷泉小屋を越えたあたりから道がつづら折りになってきて、しかもコーナーの度にそこだけがくっくと勾配が急になる、いわばとってつけたようなコースレイアウトになります。コーナーで我慢して全体のペースを維持できれば成功です。またこの辺は森林限界を超えて景色も異次元になってくるし、山肌を強烈な風が吹くので、時には追い風時には向かい風と翻弄されます。またガスの中に突入することもあります、これは低い雲です。年によってはゴールがぼっかり雲の上につき出している時もあり、ゴール後は最高の気分ですよ。

ガスの中を走っているうちに右手にビールを持ってはやしている人たちのいる「謎の第3 チェックポイント」があり、左手には乗鞍名物「大雪溪(真夏でもスノボをやっている人たちがいます)」が見えるとコースはもう終盤です。空気も薄いし疲労困憊して先が長く感じますが、実際はもうすぐです。

ゴール前4 k m はほぼ直線で、尾根下を右にトラバースしながら高度を稼いでいきます。左側の山肌ぞいにゴール地点が見え隠れしますので、これを目標にして頑張ってください。力をセーブできた人たちはここでスパートしていきます。昨年自分はゴボウ抜かれました。

とにかく途中で精神力・体力が尽きてしまうとヒルクライムは楽しめません。それぞれの実力や練習成果を踏まえて、全体としてパーソナルベストな走りを目指すのが楽しく走る秘訣だと思いますよ。