

【 スノーシューイング距離レースとマラソンやトレイルランニングとの違い 】

スノーシューイングの15Kなどの距離レースは、マラソンやトレイルランニングの単なる雪上版ではありません。

[1] コースデザイン： 基本コンセプトは、スノーシューの性能をできる限り発揮させ、自然の懐を走る楽しさです。圧雪区間と非圧雪区間で構成され、非圧雪区間はトレーシング（足跡を付ける）区間とトレーシングを極力抑えたバージンスノー区間で構成されます。高低差は原則として400m以上。このようなコースを片足1Kg近いスノーシューを履いて走るわけですから、マラソンなどと言うところの快適なコースとは決して言えません。しかしスノーシューを履いているからこそ走れ、自然に触れ、楽しめるランです。

[2] コース設定作業： コースの一部にクロスカンリースキーの圧雪コースなどを含む場合もありますが、基本は、道無きところに木々に赤布などを結びつけてコースを設定します。この作業は、あまり早く行くと赤布が積雪で見えなくなることがありますから、通常2週間ほど前に大まかな設定を行い、2から3日前に細かく設定し、レース前日に関門要員、救難救護要員が走破し、必要なセクションはトレーシングしながら、コース、及び各自の持ち場、無線通信の確認を行います。そしてレース当日の早朝、関門要員、救難救護要員がコースの最終確認をしながら配置につきます。大雪が降った場合、一晩で赤布の一部が見えなくなることがありますから、その補修や再トレーシングも行います。新雪ではスノーモビルは使えませんから、これらの作業は全て徒歩で行います。配置場所や気象状況によっては、レース当日の早朝に向かったのでは時間までに到達できないこともありますから、前日からビバークする場合があります。

[2] エイド： このようにして設定されるコースですから、原則として途中にエイドステーションやトイレはありません。必要な量は、凍結に注意しながら各自で携行してください。妙高大会では受付時にスポーツ飲料を配布しています。また沿道の応援もありません。感じるのは自然の息吹だけ。それが自然に近く、優しいラン「スノーシューイング」の醍醐味です。

[3] ナビゲーションと安全確保： このようなコースを走る場合のナビゲーションですが、選手は赤布など限られた標識を識別しながら、慎重に進行しなくてはなりません。安易に他の選手に追従したり、その足跡を追ったりしてはいけません。連盟の主管大会の場合、安全確保を優先し、スタッフの大半を関門要員や救難救護要員として配置しています。全員山岳、救難救護、または両方の経験豊かな専門スタッフです。このような専門スタッフの配置がない普通の雪山なら、安易に進入することは遭難に直結しかねません。

[4] セルフ・レスキュー： また、自分の身は自分で守る備えも必要です。あくまでも零下の気象条件の厳しい雪山での競技ですから、ホワイトアウトや低体温症に備え、透湿速乾性軽量シェル、緊急食などを水と共に小型パックで携行することも必要です。レイヤーを1層⇒2層⇒3層またはその逆に変えるなど体温調節にも努めてください。

上記の違いや冬の自然を知り、備えさえしておけば、スノーシューイング・レースは、雪の自然のふところを翔ける自然と人にやさしい至福のランです！