

# コースはCRAZY！レースは！フォーマル！！

2009年4月26日 大阪OLC春の練習会（京都府）

大阪 OLC 野澤建央

大阪 OLC では春、秋、冬に練習会を実施。今回は、ロングコースを2周するという思い切った企画。

## 斬新なプランを試す練習会

今回のコースプランニング全般は中野茂暢さん、経験は浅いが山林トレイルでのOLに関心が深い人がコースプランニングをすればどうなるか？経験者がフォローしつつの実施となりました。

この練習会の目玉は、ロングコースを2周するCRAZYコースの設定でした。さすがフルマラソンをこなされるランナーの発想は一味違う。

初めてこの企画を聞いたときは、天王山という山岳トレイルで、きつくなりすぎはしないかと心配しましたが、プランナー中野さんは、自身が何度もトレイルに入るとともに、我々経験者との打ち合わせも綿密におこなわれ、修正を繰り返し、CRAZYと題するコースとしては厳しすぎないものに仕上がったと思われ、CRAZY、ロングの参加者からは概ね講評をいただくことができました。

しかし、その反面、ショートは、運営簡略の観点も含めコントロールの共有化から、ショートそして年配者にとっては厳しいものになったきらいはありました。そもそもこれは練習会、文字通り各自の課題を克服する場として活用していただけたのなら幸いです。

## その場で即復習

CRAZYコースは、LONGの最終コントロールから1番コントロールに行き、もう1周最終コントロールまで回る(それからフィニッシュに直行)。2周目は違うルートを試すもよし、1周目からの教訓を生かすもよし、取り組み方は人それぞれで良いというもので、レース形式の復習ができるというふれこみであった。あとでゆっくり考えたら「なんでこんなことを・・・」なんていうことをレースを終えないままで復習していただこうというもので、不足しがちなフィジカルトレーニングにもなることを主眼としていました。

参加者からは、「コースとしての大きな欠点は無く上出来だったと思います。特に13→14はルート決定を悩ます面白いレッグだったと思います」

「個々のレッグで見た場合はほとんど問題が無い」という感想をいただきました。

## 練られたコース

天王山のトレイルは、使用頻度が高く、またトレイル内にある山塊は大きなものがひとつ、そのほぼ中心線をハイキングコースがとおっており、また立ち入り禁止の竹林(この山塊は京都、いや全国有数の良質の筍の産地)が大きな場所を占めていたり、間伐が頻繁におこなわれていたり、そして斜面が急峻であったりと、コースプランニングとしては非常に難しいトレイルであったと思います。

しかしながら個々のレッグについては、アップダウンやコンターリングの直線的ルートや大回り道走りなど選択性も用意されていました。

中でも圧巻は前述の13コントロール→14(ショートも共通)で、コース中の最後にこのようなレッグが組み立てられていること自体、ある意味「新鮮？」ではないでしょうか。

## 春の天王山に勝利

大阪 OLC としては、2月22日のウエスタンカップ、4月12日のWOC選考会、そして今回、と短期間での対外行事の連続でしたが、それぞれに人を得て、また常々高い評価を得ている組織力も発揮され無事これらを終了できました。参加者のみなさま、ありがとうございました。

(野澤建央)

# 決戦 天王山

OLC春の練習会  
09.4.26

京都府乙訓郡大山崎町・長岡京市

