

第3回阪神奈大会Day1 コース解説



2022.2.26 (Sat.)

@塩瀬中央公園 (兵庫県西宮市)

作成 松本萌恵 (コースプランナー)

はじめに

この度は、第3回阪神奈大会Day1にご参加いただきありがとうございますございました。

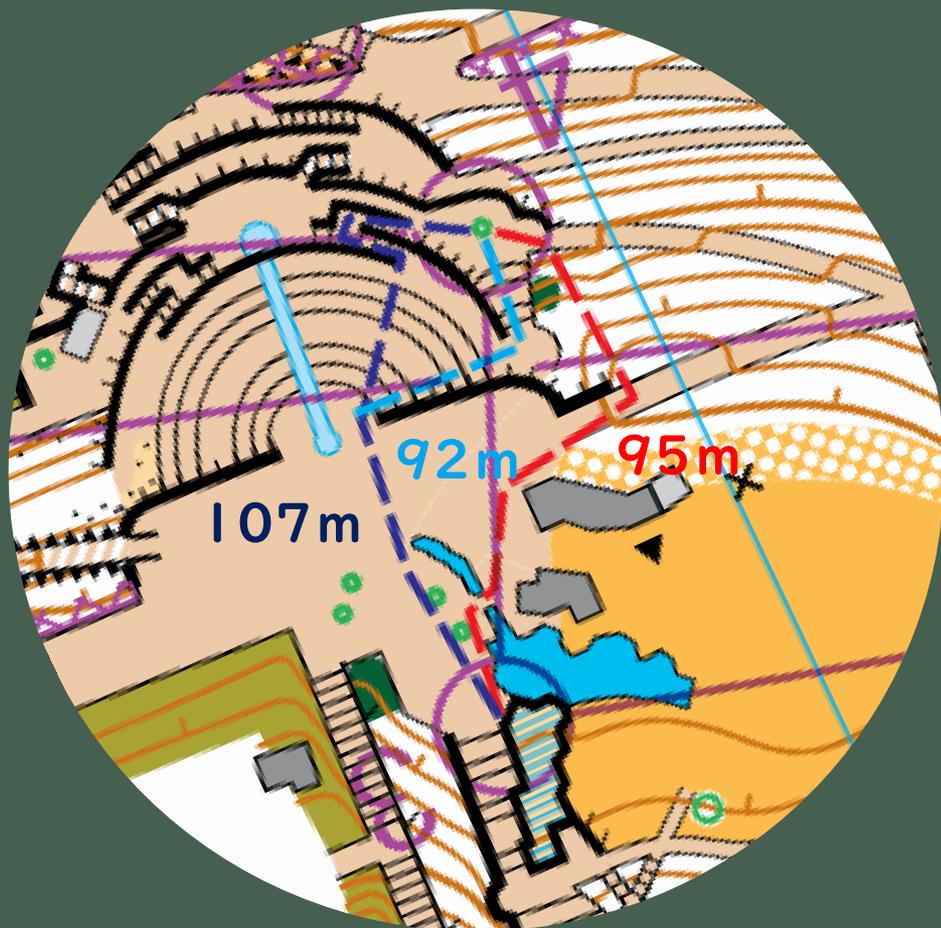
この公園は、ローカルサイトを眺めていた競技責任者・谷口君（西宮市出身）がたまたま見つけ、面白そう！と思ったことがきっかけでトレインに変身しました。

独特な階段や立体構造を生かしたレース、公園からの美しい景色を楽しんでいただけましたでしょうか。

次ページからのレグ解説を復習に役立ててもらえたら幸いです。

レック解説

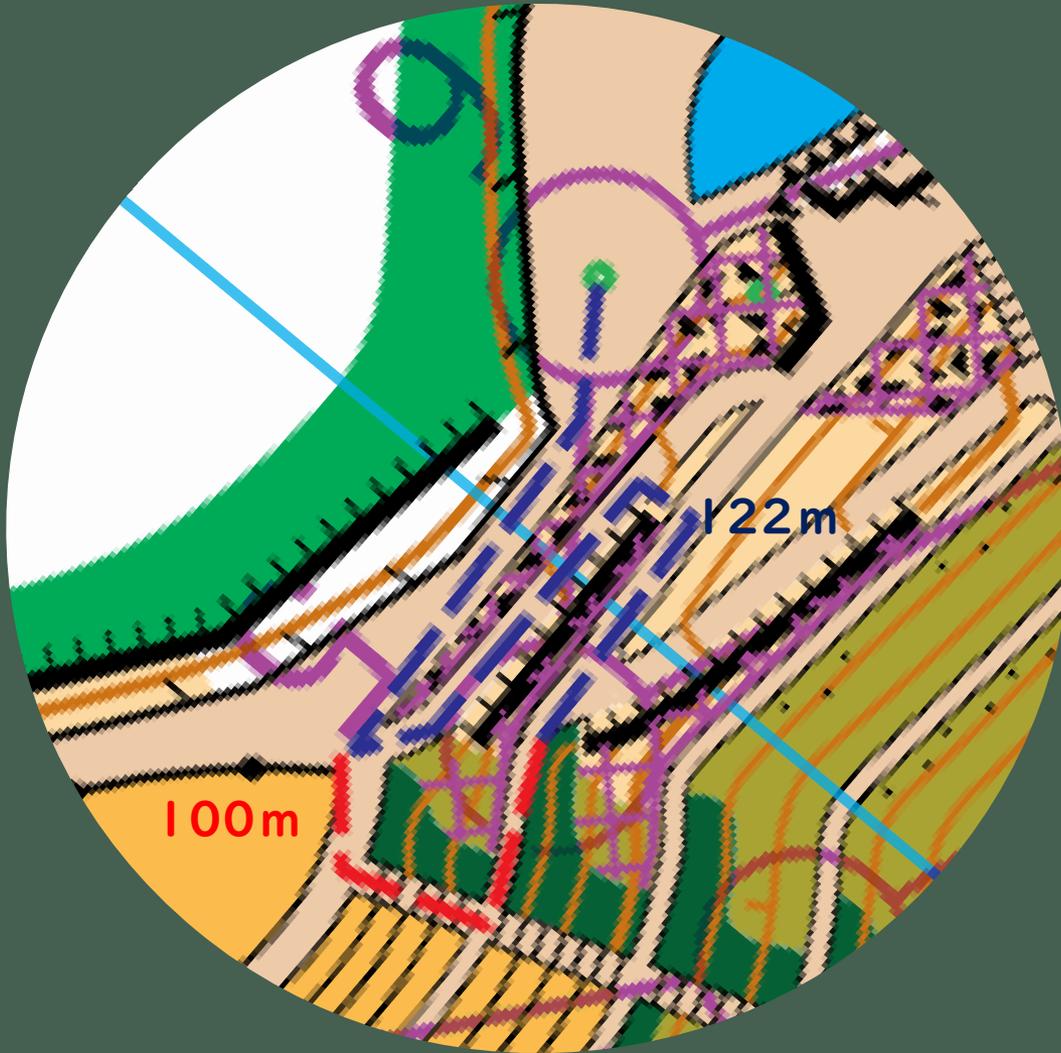
<L3-4/S4-5>



ここまでは、ウォーミングアップ。このレックからが、本当の戦いである。下りの勢いに負けずにしっかりと地図を読むことが大切。

想定ベストルートは水色。

<L5-6/M6-7>



見た目以上に距離の差はない。

青は階段はないが、折り返しがきついため、
赤のほうが速いか。

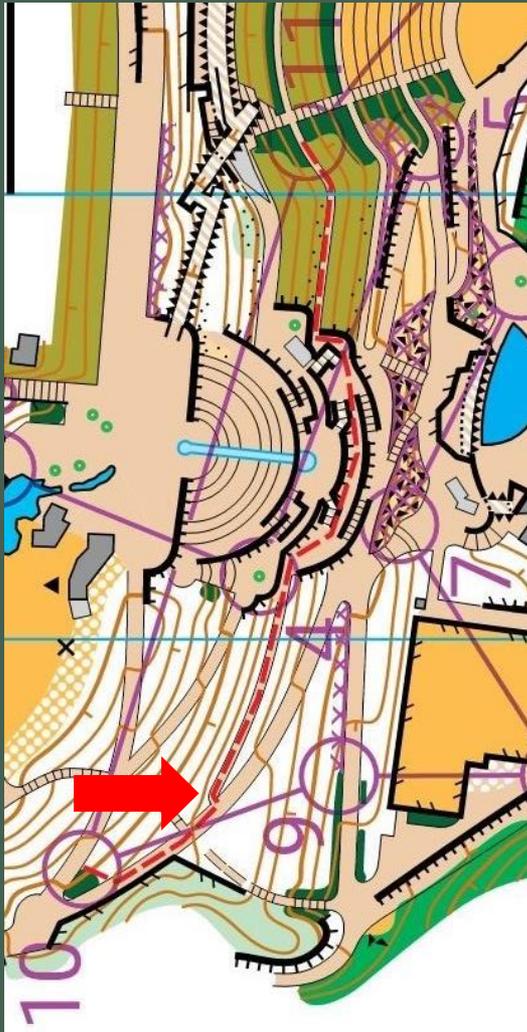
<L7-8/M8-9>



トンネルの階層構造をちゃんと読めるかがポイント。

不整地に抵抗がない人は水色が速いだろう。

<L10-11/M11-12>

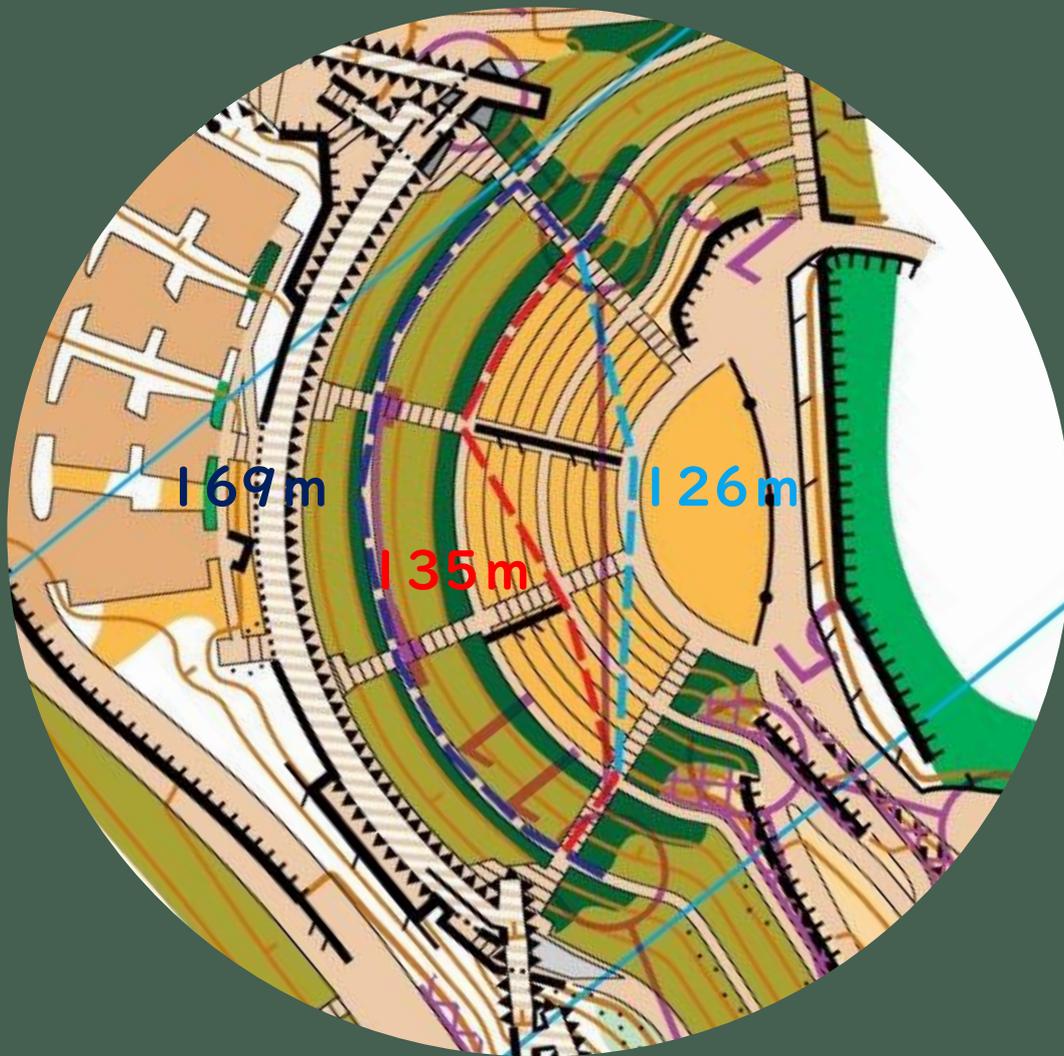


勝負レグの1つ。
左の図のベストルート(赤)が見えただろうか。
実行のときのポイントは、

- ・ 脱出後すぐに少し下って南の道に出ること
- ・ 矢印の分岐で確実に小径にのることである。

このルートであれば、一切上らずに次のポストにたどり着ける。

<L11-12/M12-13/S6-7>



半径の異なる円弧と高低差を利用したレッグ。

青は距離が長いですが、全く上りがない。

水色は距離は短くなるが10mののぼり返しが発生する。

赤は距離も上りも中間くらいだ。

オープン部分は段差があり、爽快に走れるとは言い難い。ゆえに、青で上りを抑えて体力を温存しつつ、地図読みの時間をつくるのは一つの手だ。

<L13(裏△)-14>



裏面1発目にして、
高難易度のレグ。
前ページと同じく円弧と高低
差を利用しているが、
このレグでは、階層構造の
上側ルート(赤)も選択肢とし
て加わる。

※水色・青・緑において、
左の図では、△脱出後にス
ロープを用いて下ることにし
ている(矢印)が、階段を用い
た場合、距離は20m短くなる。

レース中は地図を読むのに必
死で気が付かないかもしれな
いが、△からの景色はとても
きれいである。

<L19-20>



上りと距離、どちらをとるか。

このレグまで体力が残っているのであれば、赤ルートが理想。

ただ、19/20ポともに脱出は青・水色のほうがしやすく全力で走れるため、負けルートとは言い難い。

<M15-16/S9-10>



水色がベストだろう。

青と赤は、距離はほぼ変わらない。1個前のレグで一度階層構造の上に上っているので、既視感のある方をたどった方が有利か。

最後まで読んでいただき
ありがとうございました。

これからも阪神奈大会を
よろしく願っています。

