

## 2012年9月フィンランドトレーニングキャンプ覚書



1. トレーニングの記録
2. 地図と現地の写真
3. より速く走るためには(気づいたこと、今後に向けて)
4. プオカッティ Vuokatti やフィンランドについて

## 1. トレーニングの記録

### 1 日目 (7.Sep.2012)

#### 移動日

中部国際からフィンエアーでヘルシンキへ。フィンランド直行便は初めてだが、ずいぶん早く着く感じがする。時差もサマータイムで6時間なので時差調整も比較的楽。

ヘルシンキで乗り換えオウル Oulu へ。レンタカーは航空券とセットで買ったから6日間で1万円(ただし保険は最低のもの)。オウルから今回の宿で本番の開催地でもあるブオカッティ Vuokatti まで途中の道路はほとんど高速道路。受付時間ぎりぎりに着いたが受付のおばさんは親切。気温は7。

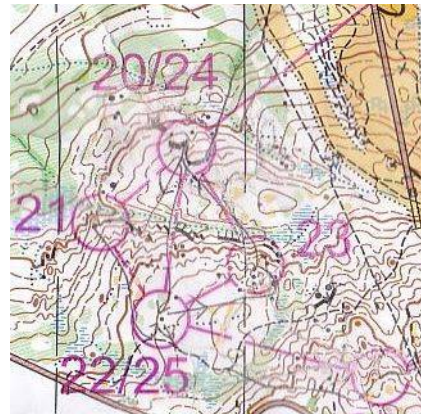
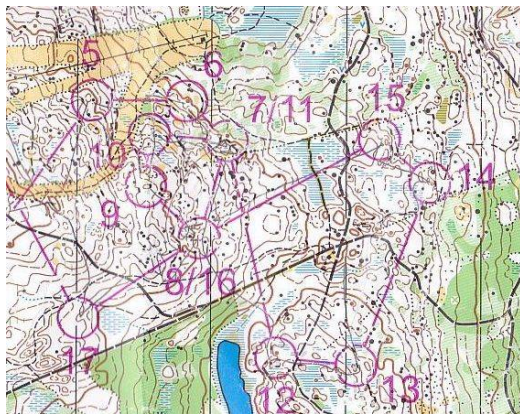
### 2 日目 (8.Sep.2012)

#### 午前：散歩(宿周辺) 午後：レース(ワールドカップ/VUOKATINVAARA)

朝、宿の周りを散歩。しかし気温は5くらいで凍える。旅の疲れを癒すためゆっくり宿の様子を調べる(詳細は後述)。

午後には今年のワールドカップ最終レース。縮尺は1:10000。尾崎が14時スタート、ワールドカップに出ていない選手はレース後16時から同じコースを走る。昼になっても気温は9。

ワールドカップレースは今回のノルディックツアーの合計タイムでのチェイシングスタート。スイスのマティアス・キュボルツが逃げ切り優勝。尾崎は最終スタート、苦戦して帰ってきた。アタックではミスをする人が多い。女子はシモーネが安定の逃げ切り。レースが終わる頃に雨が降り出し、体が冷える。



まだ体も重く、寒さ、地図にも慣れず出来はよくない。とくに雨で体温を奪われ低体温症になりかけ後半はふらふらしてしまった。しかしミスは前半に多く、脱出の方向を間違えてそのまま訳が分からなくなることが多かった。7.2km 325m、小泉78分、尾崎88分、トップは46分-50分。

宿に帰ってシャワーを浴びて回復。宿はとても快適である。

### 3 日目 (9.Sep.2012)

#### 午前：レース(地元レース/VUOKATINVAARA) 午後：トレイン研究

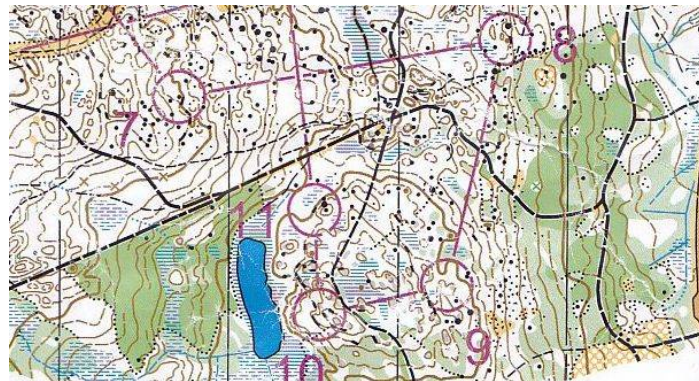
午前中は昨日のマップやモデルイベントのエリアを使った地元レース。縮尺は1:10000。5.6km 260m、小泉57分、尾崎59分、トップはジョルジュで33分。ただし小泉は隣接にひっかけ失格。

今日はアタックポイントを決めてしっかりレースをすることにした。うまくコントロールできたが、



2箇所で大きなミスをしてしまった。いずれもどこにいるのかわからなくなってしまうミス。

それを踏まえて同じエリアで午後にトレイルウォーキングをして地図表記の確認をする。またラインを辿ったりルートチョイスの比較をしたり。だいぶ使える特徴物が増えた。(詳細は後述)

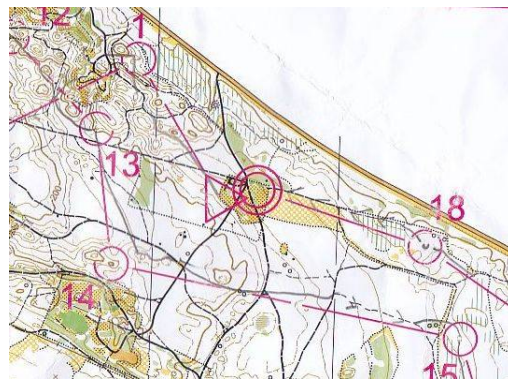
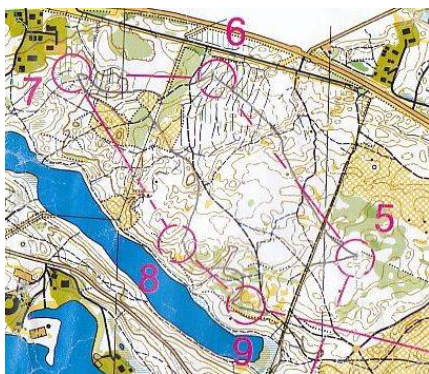


#### 4日目 (10.Sep.2012)

午前：ロング POLLYVAARA 午後：ミドル Tolhonvaara

今日からスイスチームのトレーニングに参加。彼らは昨日はレストデー。今日は午前ロング、午後ミドルでどちらも低負荷でのトレーニング。

午前中は本番ロングトレイル近接のトレーニングマップ。縮尺は 1:15000。日光七里を海浜化したようなトレイル。ちょっとドリーネ的な凹地が多い。昨日までとは打って変わって走りやすく地形も読みやすいトレイル。日本選手でもすぐに対応できるだろう。しかしそれはすべての選手に言えるわけ。。



午後はミドルタイプのトレイルリザーブトレイルの北側。縮尺は 1:10000。ワールドカップマップより植生情報があまく、かなりヤブが多い印象。岩やこぶ、岩がけの認識はできるようになった。斜面の方向、傾斜の境も読み取れるので足場の悪さと見通しのきかなさをどう克服するかが課題となりつつある。



スイスチームは午前午後ともゆっくりとしたペースでやっているのについて行ける。しかし特徴物の確認などはせず、どんどん前に進んでいくので写真を撮ったりしていると置いて行かれる。やはりヤブのなかをまっすぐ進む力があるように感じる。

宿に帰ってサウナ。疲れた体にはとてもよい。

### 5日目 (11.Sep.2012)

午前：レース (VUOKATINVAARA) 午後：レスト

午前中は日曜のレースのコースを再走。縮尺は 1:10000。スイスチームは初めて走る。2 回目の我々は、小泉 49 分 (-8 分) 尾崎 53 分 (-6 分) トップは 37 分くらい。プランの問題はないが、現地での対応にまだ問題がある。特にフラットなエリアや同じような特徴物ばかりのエリアで現在地が把握できずにいる。スピードを落として冷静に見ていく切り替えが必要なように感じる。

午後はレストでカーニ空港にいてチケットを手配したり、ショッピングしたり、洗濯機を使ったり。

### 6日目 (12.Sep.2012)

午前：スプリント (KAJAANI Lohtaja) 午後：ロング (TIPASOJA HUHTIKANGAS)

午前中はカーニの住宅地でスプリント練習。縮尺は 1:4000。1.2-1.4km のコースを 3 人 1 組でコースを交代しながら全 3 本。3 人揃ったら地図を交換してすぐにスタート。インターバルトレーニングと予選スタートの練習を兼ねているよう。トップは 6 分を切るペースで、小泉が 7 分を切るペース。コースとしてはあまりトリッキーさはない。慣れないと難しいかもしれない。特に庭先をかすめるように走る場合、日本の感覚で行くと躊躇してしまう。

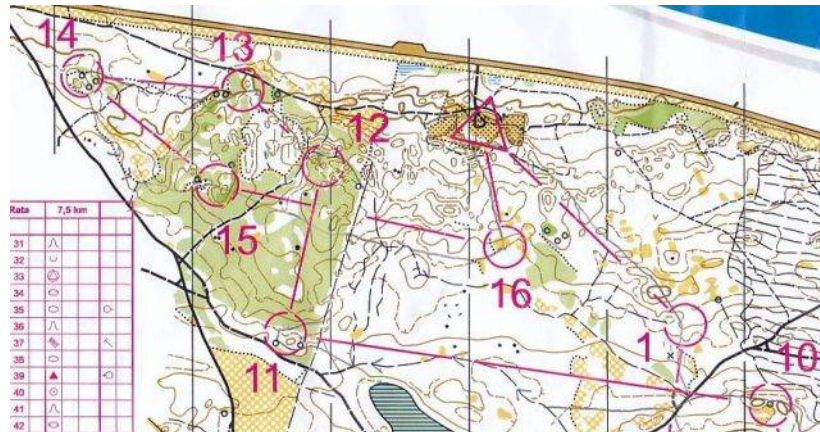


面白いと思ったのは、何でもないグラウンドに仮想壁を地図上に引き、それを迂回させるコースを組んでいること。地面には脚で線を引いた程度に目印がある。強くなるには努力だけではなくやはり工夫が必要だと思った。

午後はロングタイプのトレーニング。本番ロング北に隣接するエリア。縮尺は 1:10000。課題は



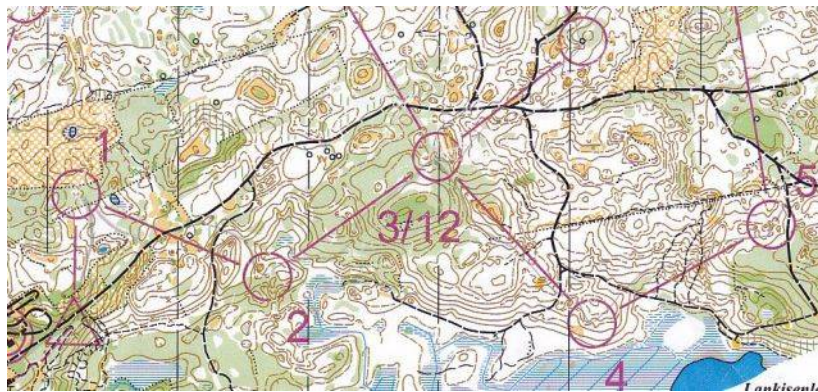
POLLYVAARA と同じ。7.5km をスイスが 39～45 分、小泉が 47 分半、尾崎が 57 分。ヤブのなかのトリッキーなエリアを練習。しかしルートチョイスとしては、そのエリアはなるべく避けていこうとすること。丸みを帯びたピークや尾根の斜面での現在地特定は困難。出発地からコンパスをしっかりと見ていくこと。



## 7 日目 (13.Sep.2012)

午前：ロング (MATINMAKI) 午後：移動日

トレーニング最終日。カヤーニ空港近くのテレインでロングレグ練習。縮尺は 1:10000。テレインの植生、地面の感じはロングタイプに近いが課題的にはミドル的な要素もある。最終レースなのでこれまでのマップ感覚、スピードの切り替えを意識して行った。ナビゲーションの出来としてはよかったが、疲れもありタイムが伸びず。10.4km でトップがやや軽めに走って 60 分台の中を 75 分程度。テレインで何人かと一緒になった印象としては彼らもマップコンタクトは頻繁に繰り返している。またピークや凹地を直進してアタックすると、それを回った選手に追い付ける、などの収穫もあった。



宿に戻りランチを取って、尾崎をスイス宿に落とし、オウルへ。オウルからヘルシンキ経由で Vaasa ヴァーサへ。

## 8 日目 (14.Sep.2012)

午前：noname 訪問 午後：移動日

午前中に noname 本社で商談。来年の WOC にて日本代表チーム全員を夕食に招待するとの申し出を受ける。午後、ヘルシンキを經由して日本へ戻る。



## 2. 地図と現地の写真

【ミドル・リレータイプ】ミドル・リレーテレイン隣接ワールドカップマップ VUOKATINVAARA 道

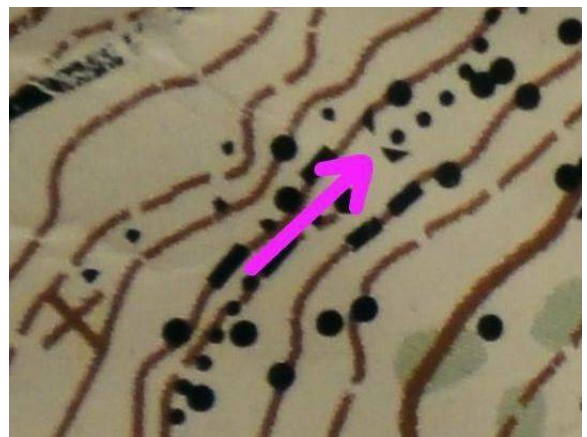


6 番道。写真では見づらいが、現地でははっきりわかる。3 番道ははっきりとした林道。4, 5 番道はより分かりやすい。切り通しは作業用林道で識別可能。ロングタイプの写真も参照のこと。

### 植生界



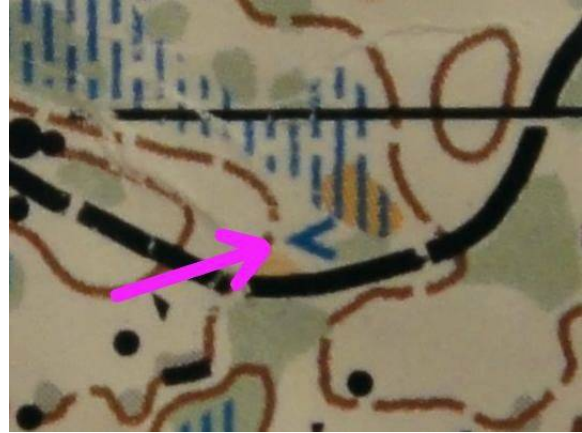
Cヤブ(左)とAヤブ(右)の境



岩石地とのコンビネーション

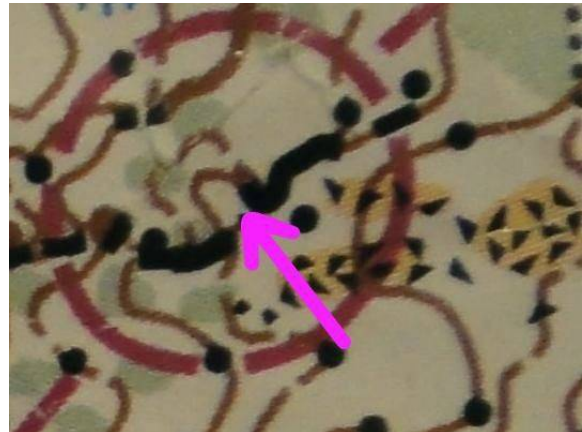


## 池



深いので入り込まないように注意が必要。奥は湿地（左）とオープン湿地（正面から右）。

## 小さい沢



ちなみにフラッグとユニットが少し離れていることがあるので注意

## あり塚

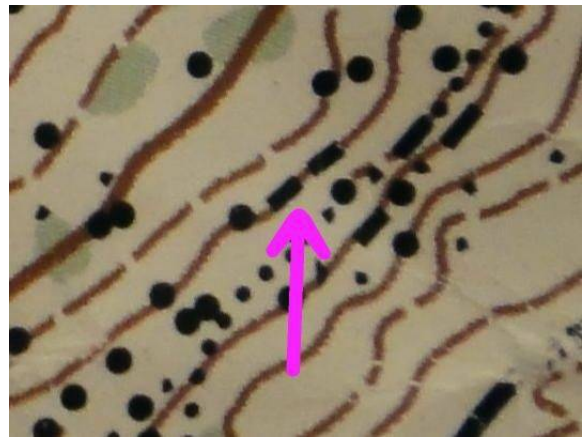




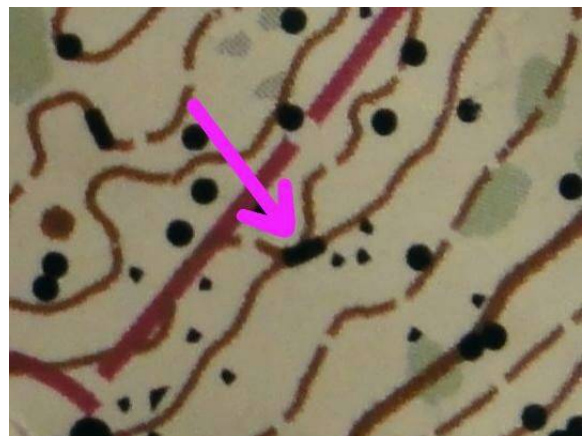
## 岩がけ



斜面上に取り付いた岩といった感じ。岩表記のものととは明らかに区別できる。

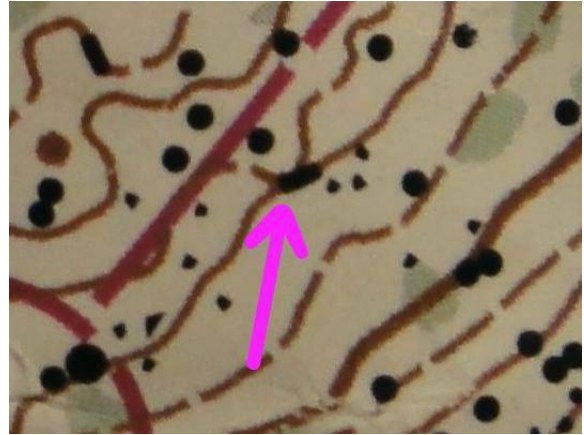


右には小さい岩と岩が並ぶ

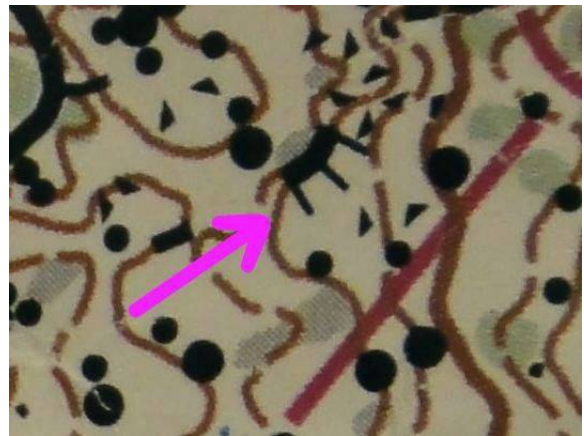


斜面上側からだとよく見えない





同じ岩がけも斜面の下からだとこのくらい目立つ



不能がけは確かに通過不能。ただし普通の岩がけでも通過は大変なものが多い。

## 岩

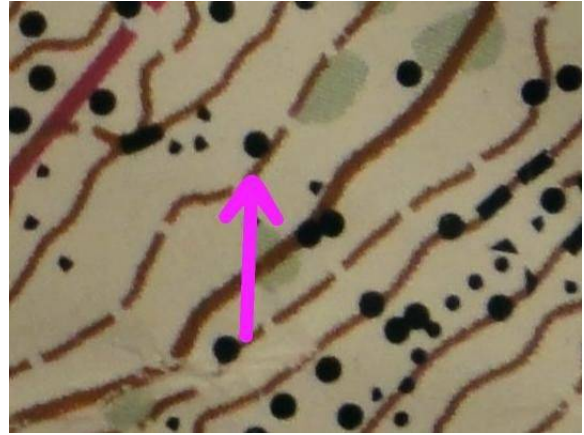


中サイズの岩

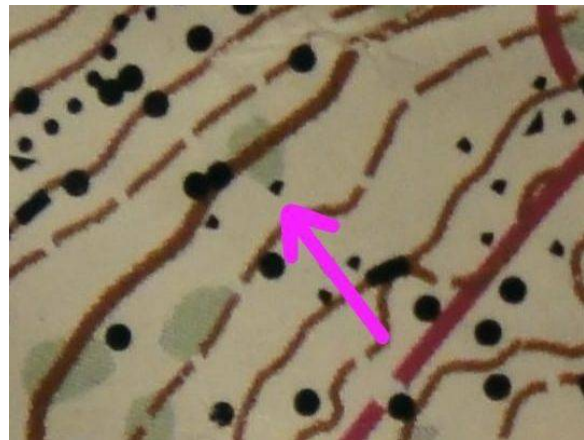




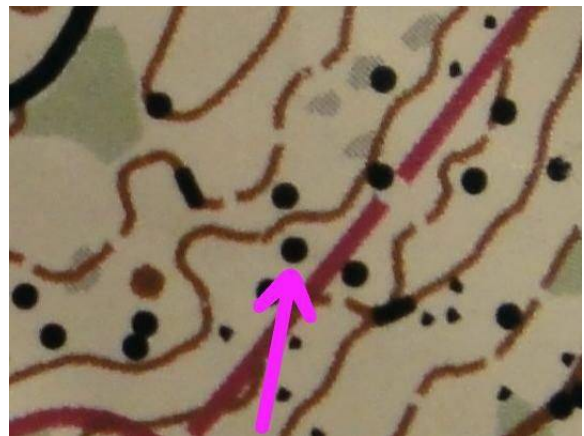
先の写真と同じ大きさで表記された岩。



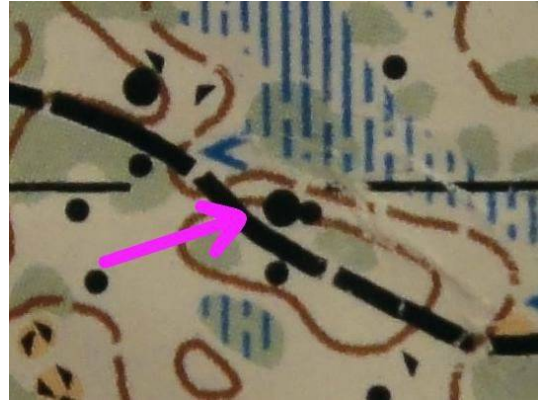
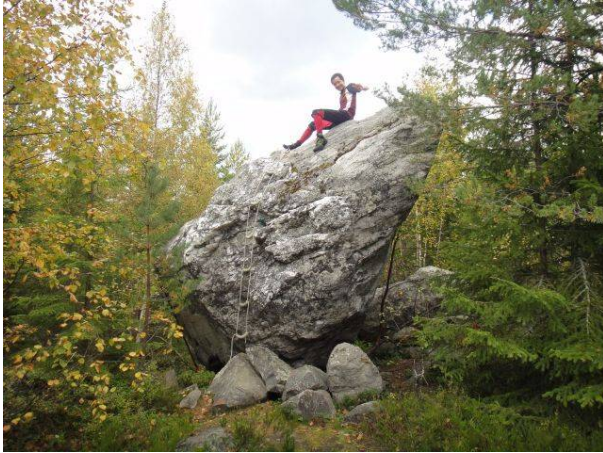
小さい岩。高さはないが表記されないものよりは少しぼっこり。奥はBヤブ。



かなり大きな岩でも表記は普通の岩。高さが基準。

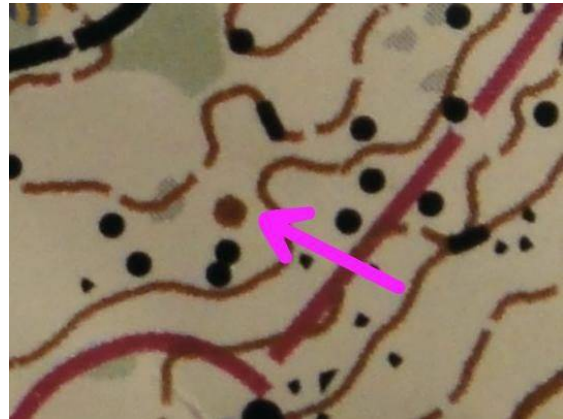




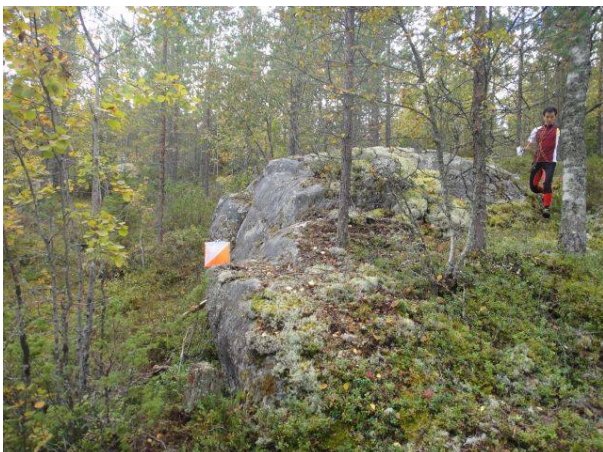


大きな岩で表記された岩は高さがある。遠くからもよく見える。

### こぶ

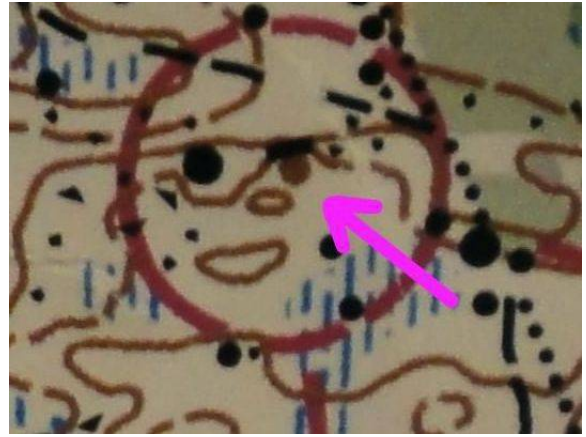


こぶというよりは岩。岩との区別は難しいときが多い。平たく広いが高さが低い場合にこぶで取っているような印象



岩がけ(左)とのコンビネーション。これはかなり岩。





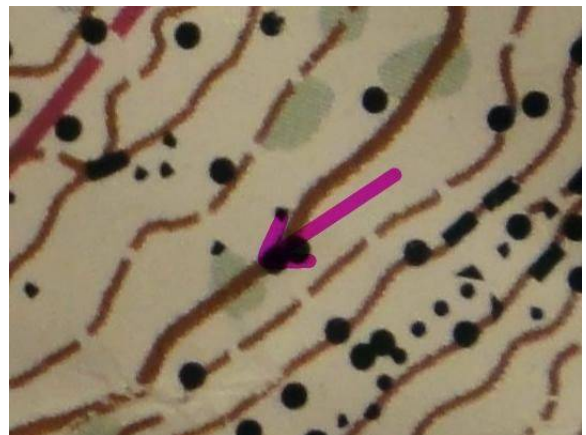
右がこぶ、左にピーク（土）とピーク（岩っぽい）。このこぶは半分以上が苔に覆われている岩。

### 岩盤



斜面に埋もれた岩、といった感じ。岩盤の上は安定しているが滑りやすいという点では走りづらいこともある。

### ヤブ



ぱっと見はわかりにくいですが、よく見ると分かるし、やはりスピードが落ちる。手前は岩。



## Aの林



日本のスーパーAと呼ばれるところと比べると少し走りにくく感じるが確かにAではある。地面は苔とブルーベリーと岩。不安定で走りにくい場所が多い。

## 湿地



木がまばらで妙に平らになる場所が湿地。雨のあとは走りづらい。また小さな穴が点在している。



手前が湿地、奥の岩はピーク





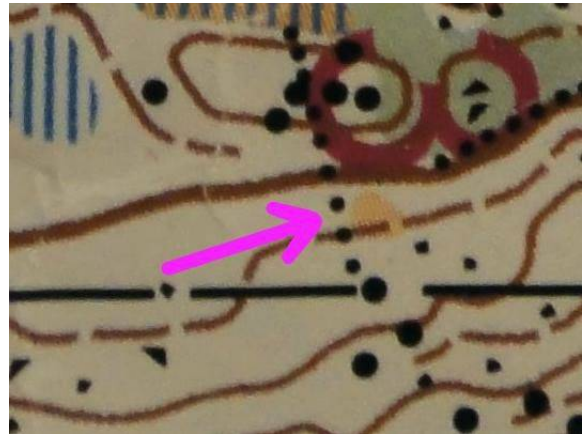
オープン湿地。遠くからもよく分かる。



オープン



植生界付近のオープン。伐採地のような雰囲気。



岩石地とのコンビネーション





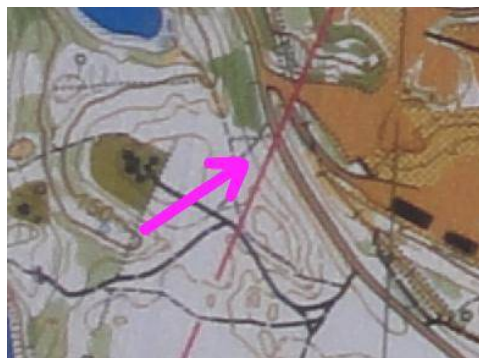
【ロングタイプ】ロングトレイン近接トレーニングマップ POLLYVAARA  
道



3 番道。しっかりした林道。ミドル・リレータイプトレインでも同様。



4 番道と5 番道の境目。はっきりしており横切っても分かる。ミドル・リレータイプトレインでも同様。



5 番道。ちょっと細いが問題なく認識できる。ミドル・リレータイプトレインでも同様。





6番道。土の部分が少なくなる。しかし十分たどれる。



切り通し。作業用林道、といった感じ。ミドル・リレータイプテレインでも同様。



ヤブの中の切り通し。ややヤブいが認識ができるし、ヤブの中を走るよりは速い。ミドル・リレータイプテレインでも同様。





電線もたどれる。ただしまわりがヤブ表記の場合は注意。手前は4番道との交点。

### 植生界



セミオープン（左）とAの林の境



Aの林とAの林の境



## 水系



写真では見づらいが青線を引いた少し窪んだところ。ここは水路。深さは 30cm くらい。斜面のある場所では小川の場合もある。その場合はよく目立つ。

## 特殊記号



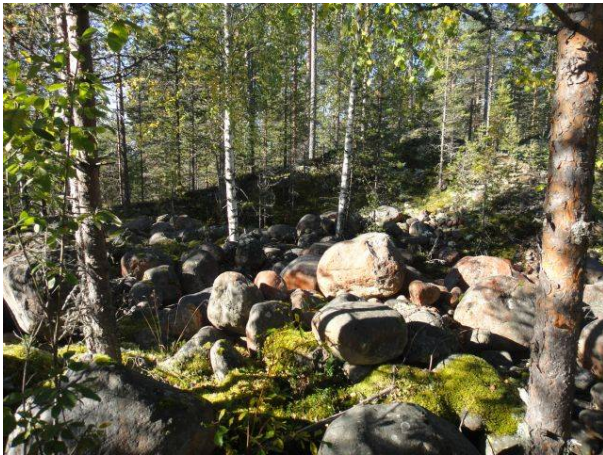
日本の炭焼き窯跡のような一部が開けた穴



炭焼き窯そのもの



## 岩石地



ミドル・リレーテレインよりもかなりごつごつした岩

## 岩



ミドル・リレーテレインよりもやや小さい岩も表記されている。ただし目立つ。

## 凹地



認識しやすい。脱出時に流されやすいのでコンパス確認が必要。





小凹地。深さのない浅い凹地といった感じ。



### ヤブ



Bヤブ。密で低木なヤブ。



Bハッチ。日本の普通のBヤブに近い。一部落ち枝によるところもある。







高さのあまりないAの林。ヤブではないが他のAより断然走りづらく一瞬戸惑う。



Cハッチ。低木の落ち枝が邪魔をする。

### Aの林



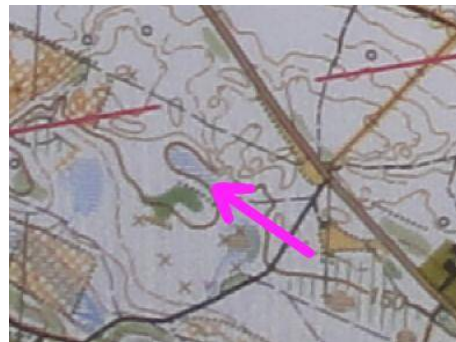
見通しもよく気持ちよく走れる。ただしブルーベリーの地面は意外と体力を消耗する。





凹凸のある地面。いちいち全部を認識してはられないのでコンパスでまっすぐ走る。

### 湿地



森の中の湿地。湿地だ、という雰囲気を感じておきたい。



明瞭な湿地（左）とオープン湿地（右）



オープン



荒野のようなセミオープン



11 番のほうを望む



採石場のような場所



【スプリントタイプ】



団地



住宅地



仮想壁による練習例

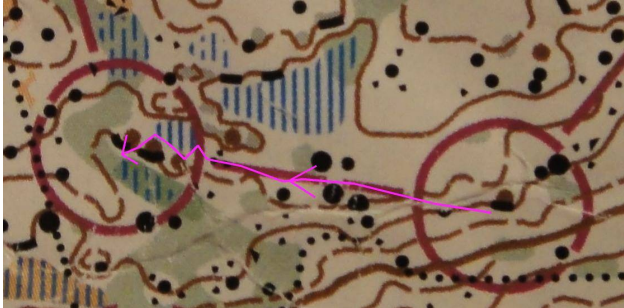


### 3. より速く走るためには(気づいたこと、今後に向けて)

2章の内容以外で気づいたことのまとめ。

#### 【ミドル・リレータイプ】

##### 動画



このルートを通っている動画はこちら。ミドル・リレータイプトレイン

<http://www.youtube.com/watch?v=XMaMC8rK1BQ>

##### コンパス

最初の針の動き出しが遅いので要注意。そこでミスをすると痛恨。

##### シューズ

スタッドの大きい(長い)シューズのほうがよい。ピン付きでもよいが、岩の上ではかえって滑ることもある。

##### 走りやすいところ

全般的に岩などによるコンタには表されない凹凸がありむやみに走ると消耗する。速い選手はうまく避けて通っている。何をみているのか？

1つ感じたのは岩の上は安定しているが、登るときに筋力を使い、さらに降りるときに体勢が不安定になり、かつより筋力も使い消耗する。岩の根もとを踏むような感じで縫うように走ると安定し、意外とスピードが出せる。ただし方向を見失いがちになるのでコンパスをよく見る必要がある。

##### たどれるもの



コンタ2本以上で詰めて描いてある傾斜変換は目立ち、たどれる。ただし登るとなるとスピードが落ちるのでなるべく避けたい。また傾斜変換の際は上側のほうが走りやすい、下側はごろごろしているのでスピードが落ちる。道は分かりやすく消耗しないので使えるのであれば積極的に利用したい。

ライン〇例



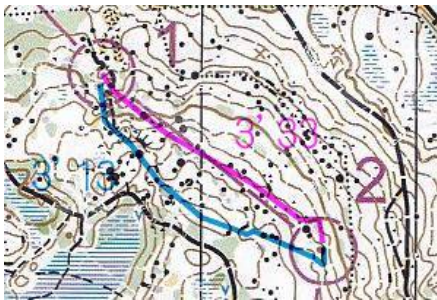
## ルートチョイス

急登、ヤブなどスピードが落ちるところを避ける、道などハイウェイは積極的に使った方がよい、明瞭なアタックポイントを決めてそこまでしっかりと行くなど、基本的にはセオリー通りでOK。

明確なアタックポイントが決められないような場所があるが、特徴的なものが探せるようになれば対応はできるはずであるので、まずはテレイン研究をして感覚を掴んでおく必要がある。

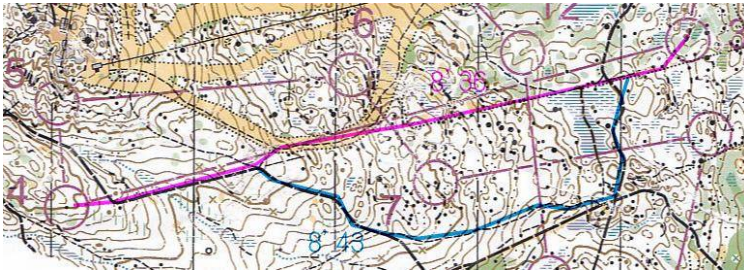
湿地は走りやすいが雨の後だと体力を使うので判断基準をレース中に変更するなどの対応ができるとうい。

道は細く描いてあっても分かりやすい。見逃すということはまずないので、途中で不安にならず思い切って進む。



1 2

斜面沿いをコンタリングでアタックする場合(赤)とピークまで登ってアタックする場合(青)。赤が 3'33、青が 3'13。青のルートはアタックで少し右に逸れたのもうちょっと縮められる。赤のルートは脱出に小さな沢の中を走るのだが、沢の中は走りにくくスピードが落ちる。沢の際の上を辿る青のほうが走りやすい。



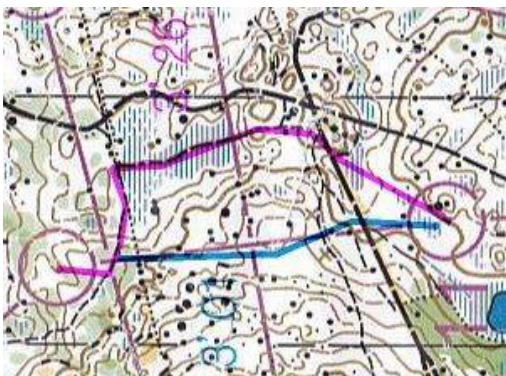
4 3

植生界の森の中を走る場合(赤 8'36)とトレイルを迂回する場合(青 8'43)。青のほうが断然長いが、途中で急斜面がある赤とさほど変わらない。



10 11

斜面の下に出て走る場合(赤 2'12)とまっすぐ行く場合(青 1'53)。脱出の時は赤のルートのラインが見えるのでそっちに流れてしまうが、しっかりコンパスを使ってまっすぐ進めばそのほうが早い。まっすぐ進んでいれば途中の地形は見えて来るので脱出時に流されずにどこまで我慢できるかが鍵となる。



12 11

トレイルに迂回する場合(赤 3'26)とまっすぐ行く場合(青 3'01)。これも距離を短くできる分、青のほうが早い。アタックは赤のほうが確実そうに見えるが、青のルートの平らの補助コンピークの先の地形が読めるようになっていると青のアタックは難しくはない。



## 【ロングタイプ】

### コンパス

地形が読みやすいのでコンパスを見なくてもよさそうにも思うが、凹地を巻くときなど方向を失いやすいので注意が必要。もちろん真っ平らなところはコンパスだけが頼りといってもよい。

### シューズ

岩場で表されるほんの一部のエリアを除けばとても走りやすい。軽めのトレランシューズでも十分。

### 走りやすいところ

どのエリアも走りやすい。チェコのようなきれいな森にブルーベリーが育った感じ。

逆に走りにくいところを挙げると、斜面が急なところをコンタリングすると苔が崩れてズルッと持っていかれてしまいバランスを崩す。大きな湿地のなかは水が多く体力を消耗する。急斜面はスピードが落ちてしまう。

### たどれるもの

道、切り通し、植生界、傾斜変換、尾根、凹地など日本の感覚でできる。

### ルートチョイス

ほとんどまっすぐ進むレグが多いが、ときどき急斜面やヤブが真ん中にあるのでそれをどう避けるかという選択が多くなりそう。基本的にはセオリー通りでよい。

また細かなルートチョイスが差をつけてくる。たとえば道に出るコンタ 1.5 本くらいの斜面でも、微妙に緩急や地形が描いてあるので、そのどこが降りやすいかを読み取るなど。

平坦だが道を見逃すということはまずないので、利用しやすい。ブルーベリーによる消耗がないので、使えるならば積極的に使った方がよい。



### 11 12

ここはルートタイムを比較したわけではない。スイスチームはみんな赤いルートを取っていた。レースでもそう行くか？と聞いたら、「レースでは青いルートを走る」とのこと。

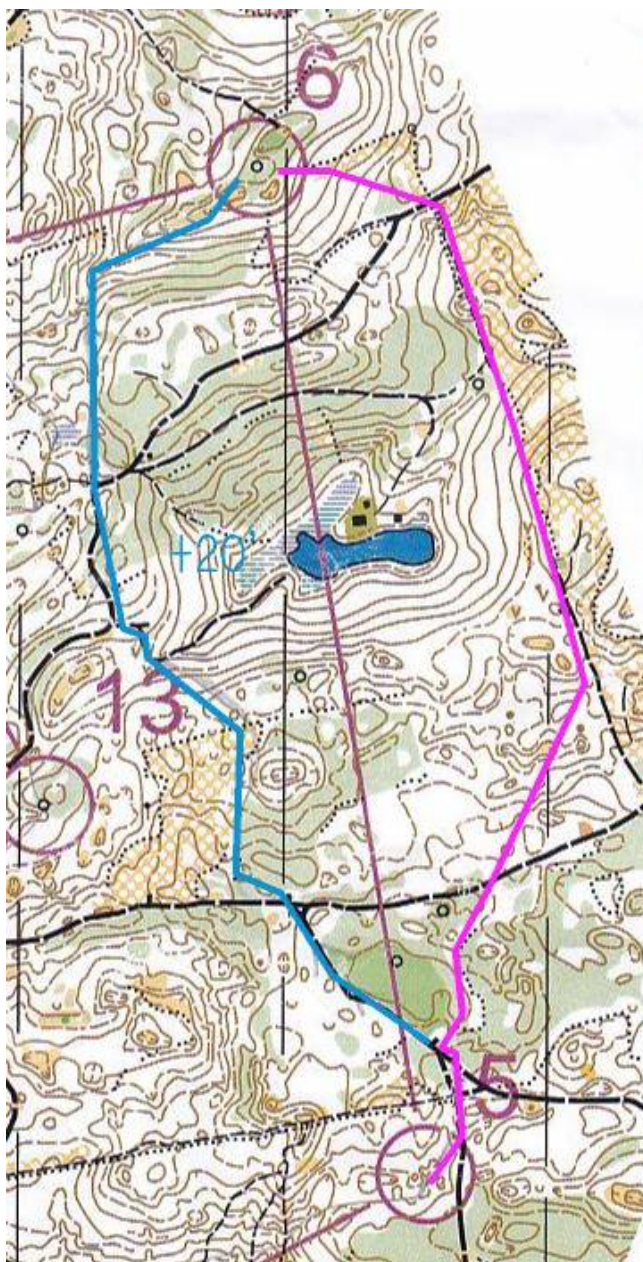


### 8へのアタック

ここは青と赤が分かれるところでマーティン・フブマンが6,7秒先行していた。彼は8の手前のピークを巻く青いルートを取った。僕はピークを越えて行くルートを取った。彼は若干探す動作をしていたこともあり、アタック前に持っていた分の差をビハインドすることになった。このくらいのピークは面倒



くさがらずに登ったほうがよいと思う。



5 6

ここも競り合いになった展開。

5の脱出でほぼ同じに出たマティアス・キュボルトは赤のルートを取った(きちんとこのルートどおりかはわからない)。僕は青のルート。アタック時に6を脱出していくキュボルトを見て大体20秒くらいの差であった。

距離は赤いルートのほうが40m短いだけ(赤1060m、青1100m)アタックの難易度はどちらもさほど変わらない。森の中を走る区間が赤のほうが少し増える。青のルートはナビゲーションする場所が増える。

彼がどのくらいのペースで走ったかにもよるが、僕との差が20秒であれば、彼自身が青のルートを走ればほぼ同じタイムになるのかもしれない。

## 【スプリントタイプ】

### 敷地の際

基本的には住宅地が中心となる。日本の感覚だとここまで人の家のそばまで近づいていいのか、という遠慮が生まれてしまうが、地図表記に従い行けるところまでは行かないとタイムを縮められない場合があるので要注意。

それ以外は日本でもありそうなスプリント。市街地的なところを経験していない人は大学キャンパスなどでいいから練習しておこう。

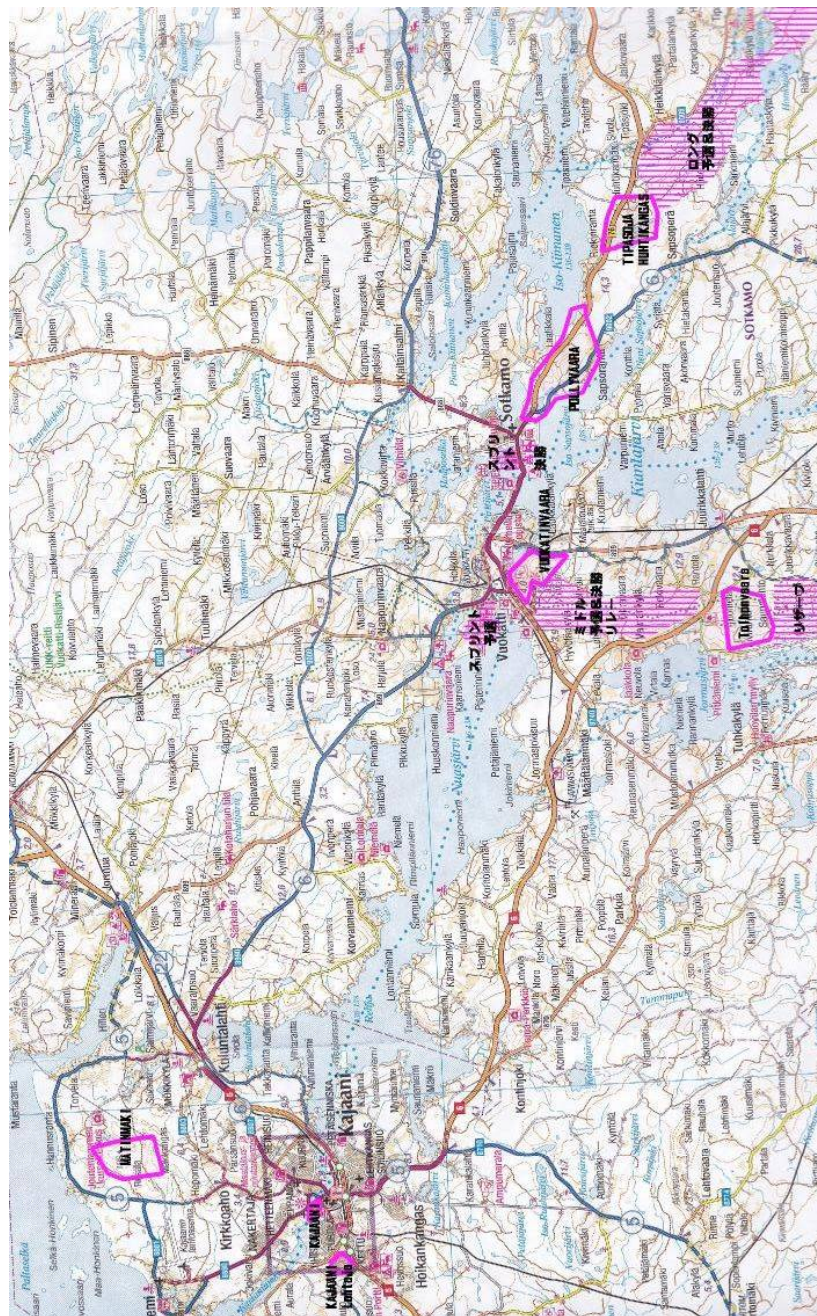


## 4. プオカッティ Vuokatti やフィンランドについて

### 交通

フィンエアーの直行便は早い。時差もサマータイムで6時間なので調整も比較的楽。移動疲れを考慮するとできれば直行便を利用したい。レンタカーはフィンエアーの航空券とセットで借りるとちょっと安くなる。大会スポンサーのハーツでも独自の割引をしている模様。オウルからプオカッティまで180km約2時間半。カーニの市街地以外は単純なので道に迷うことはないだろう。鉄道は通っているがプオカッティに駅はない。

カーニへ飛ぶ飛行機もあるのでそちらのほうが便利。ヘルシンキからカーニにつく便に合わせて空港からプオカッティ方面へ行くバスが出る。昼と夕方の2本のみ。宿の目の前まで行ける。





## 宿（設備・料理・近隣情報）

今回利用した宿は Vuokatti Sport Institute。WOC イベントセンターも設置される施設。道路沿いの大きな施設なので分かりやすい。受付はレストランと同じ建物の中。

3食付きシャワー・トイレ共用2人部屋のホステルタイプを利用。WOC 価格で 62.2 ユーロは格安であろう。部屋には収納が多く使いやすい。タオル・バスタオルあり（3日に1回くらい交換）ハンガーも1人4つくらいはあった。TV と冷蔵庫付き（冷凍機能はなし）。



2人部屋の様子

受付は 7:30-20:00（日曜は 18 時まで）。閉まっても売店で何かしら対応はしてくれる。受付のおばちゃんたちは親切。英語もわかりやすいが苦手な人もいる。トレーニングマップ・コースもここで購入できる。

シャワーは温かいお湯が出る。サウナも無料で利用可能（男女別、16 時～22 時まで）

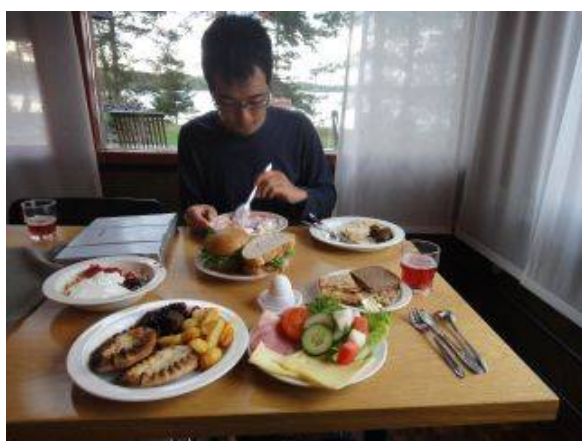
ネットはロビーで Wi-Fi が利用可能。無料、アクセスコードなども不要。みんなが利用していても繋がりにくくなることはなかった。

洗濯は受付で専用のコインを買って洗濯室で可能。1枚 1.7 ユーロ。シャワー室の隣に乾燥室もあるが混んでいるのとあまり干せない。夏は部屋や廊下でも十分乾くだろう。

食事は毎回buffet形式。メニューは朝昼晩で少しずつ変わる。基本時間は朝 7-10 時、昼 12-15 時、夜 17-20 時。サラダ、パン、主食・メインディッシュ、デザートが豊富。バランスはよく、味もよい。主食はパスタ、いも、米が2種類は出る。食べ過ぎに注意が必要。食券をなくすとどんな理由でも再発行してくれないので注意。食事の持ち出しは禁止。



朝食サラダテーブル



朝食例（盛りすぎ）





夕食メインデッシュテーブル



夕食例

ロビーの売店で軽食や飲み物が買える。施設のそばにレストランやスポーツショップがある。2kmくらい行った町の中心にガソリンスタンドや小さなスーパーがある。小さな集落。町の西側はスプリント予選エリアのため立入禁止。隣町のソトカモ Sotokamo は大型スーパーや各種レストランもある湖畔の明るく美しい街。車で5~6分。ただし中心地はスプリント決勝まで立入禁止。カヤーニは大きな都市で何でも揃いそう。車で25~30分。ただ水道水が飲み、食事もしっかり食べられるので、食料を買いに行く必要性はほとんどなかった。

宿はスポーツリゾートの拠点で湖のそば。トレッキングやMTBに最適なトレイルが整備され、湖やプールで泳ぐこともできる。施設内にスプリントマップ(宿+森)がある。東の森はロングトレインと同じ性質。すぐ西の丘は今回のワールドカップのトレインでミドル・リレータイプのトレイン。その丘の反対斜面はもう本番トレイン。

同じ宿でもトイレ・バス付きのホテルタイプ、キッチン・ベランダ付きのアパートタイプの宿もある。スイスなど一部のチームは近くのコテージを借りて自炊生活をしていた。

## 物価

ユーロ安なこともあり、税金込みでも日本とほぼ同じ位の感覚。コーラは1.5-2ユーロ。ガソリンは1リッター1.7~1.8ユーロ。

## データ(2012年9月現在)

- ・ フィンランドの人口：約533万人(日本の約4%)
- ・ フィンランドの面積：約34万平方メートル(日本の92%)
- ・ フィンランドの通貨：ユーロ(EUR) 1ユーロ=約100円
- ・ フィンランドのオリエンティア：4万人 アクティブな愛好者は半分の2万人
- ・ フィンランドのトップ選手：Pasi Ikonen(男子世界ランク4位)

Minnna Kauppi(女子世界ランク1位)

