

サハラマラソンに挑戦するためのアドバイス

サハラマラソンは自己管理のレースです。1週間のレース中、各ランナーがエネルギーをコントロールし、食料や水を管理しなければなりません。この時期のモロッコ南部では、日中直射日光の下だと気温 40℃軽く超えます。またレース中は極度の疲労と緊張状態に置かれます。

以下は、ミスをせずこのスペシャルレースに挑むためのアドバイスです。

1、水

規則的に水分を摂る(飲む)ことに慣れておくことは、基本であり絶対必要です。消化吸収能力を鍛えるには、時間をかけて少しずつ練習します。レースの最中は、1時間につき最低でも 500ml の水を吸水しなければなりません。各ランナーには、スタート地点・CP(チェックポイント)・ゴール地点において、1日9リットル(1.5リットルのペットボトル6本)のウォーターが支給されます。(日本語レギュレーション 16 参照)各コントロールポイントは日陰になっています。(20℃~30℃)そこで常温の水 1.5リットルが渡されます。それを1区間のうちに飲まねばなりません。各レース区間の難易度・チェックポイント間の距離・暑さの状態(それによって体から失われる水分量も変わります。平均して1時間につき 600~900ml の水分が失われます)を考慮して、上手に給水を配分してください。

レース中は他にも自分で用意したエネルギー飲料を飲みますが、事前に試し飲みをして、慣れている飲料を選ぶこと。

レース中は支給された水のみで、ひとつのステージのスタート地点から次のステージのスタート地点までやりくりしなければなりません。(レース中は、食事だけでなく洗面なども全てこの支給された水でやりくりしなければなりません)よって朝食には、前の日に支給された水を使うこととなります。

ノンストップステージのCP2とCP4では、1.5リットルか3リットルのどちらかを選びます。その際1.5リットルを受け取った場合は、ゴールしても残りを受け取ることが出来ません。しかし、ゴール時点で全員に4.5リットルの水が支給されます。なお、1日目でゴールしてしまった場合は2日目の朝、ビバーク地で4.5リットルの水を受け取ります。2日目にゴールした場合はゴール時点で9リットルを受け取ります。

ミネラルウォーターのボトルには各自のゼッケン番号がふってあり、空のボトルをコース上で捨てることは禁止されています。空のボトルは次のCPにて新しいボトルと交換するか、支給場所で自分の水筒に水を入れ替えて、そこで捨てるかのどちらかにします。

塩分に関しては、食事時はもちろん、日中ずっと塩気のある食品をとることを強くお勧めします。塩分は水分の吸収を促します。持ち物に、塩のタブレット(岩塩など)と、塩を入れた小袋を加えておくとい良いでしょう。夕食時に塩気のある食品をとり、塩のタブレットは夜も食べるようにします。しかし塩のタブレットは走っている間はとらない方が良いでしょう。

2、ビバークと寝袋(シュラフ)

寝袋は必須持ち物です。持ってないとペナルティーが課せられます。どんなに血行の良い人でも、日中大量のカロリーを消費した後は、夜間寒さから身を守り体力を完全に回復するために、寝袋はとても重要なものです。寝袋といっても、キャンプ用のスタンダードなものから登山用の高品質なものまで色々あるので、重量・暖かさなどを考慮し、自分が好きな寝袋を選んでください。

レース中ランナーは、番号のふられたテントに泊まります。8人で1つのテントを使用するので他人のことも考えてペースの使い方には気をつけましょう。地面にはカーペットが敷いてありますがマットはありません。寝袋の下に敷く小さなマットがあれば快適です。

使用するテントの番号と、誰が同じテントに泊まるかは、現地にて通知します。

キャンプ地から遠く離れたり、場所を変えるときは、必ずAOIのビバーク責任者の許可を得ること。安全確保のために、いつでもランナーの居場所を確認しておく必要があります。

砂漠では絶対に一人にならないこと！トイレに行く必要があっても必ず常に申し出ましょう。

ゴミは本部が用意したゴミ袋にビバークで捨てること。砂漠は来たときと同じきれいな状態にしてください。

3、バックパック

各自のバックパックとその中味の管理は、本人のみに任されています。くれぐれもその辺に置きっぱなしにしないように。持ち物紛失の場合は重いペナルティーが課せられるので、気をつけてください。(日本語レギュレーション 7、24、27、28 参照) 容量の目安は 30~40 リットルくらいです。その他レース中はウェストバッグがあると役に立ちます。ウェストバッグで平衡バランスをとることも考えましょう。

事前に何度も物資を出し入れするテストをして、何をどこに入れるか把握しておきましょう。特にスネークポンプ(毒抽出用)は、いつでも取り出せるところに携帯すること。東急ハンズやアウトドア専門ショップで、1000~1500 円で売っています。

4、服装

Tシャツと短パンの素材は、綿が最適です。ビバーク地でのキャンプ用に、何か暖かいものがあるといいでしょう。スウェットシャツと下はトラックスーツがお勧めです。砂漠の夜は寒く、15度くらいまで気温が下がります。ノンストップステージでは夜間走る(歩く)ということも忘れずに。

うなじを直射日光から守るための工夫も必要です。フラップキャップ、帽子も忘れずに。

風や車による砂ほこりは喉の痛みの原因になりやすいので、綿のマスク、バンダナのようなものがあれば便利です。また太陽から身を守ることは大事なことです。日焼け止めクリームをいつも塗るよりは長袖シャツをお勧めします。

5、通信手段

レース中、家族や友人、スポンサーなどに、砂漠からダイレクトに電話をかけたリ FAX を送ることができます。

現金かクレジットカードでの支払いとなります。(一分間約 4 ユーロほど)。e-mail の利用は 1 日 1 回まで無料。これで家族・友人・スポンサーに毎日の結果を送ったり、各日の報道資料などを見ることができます。ただし、砂嵐の発生時や衛星の状況により通信が不可能になる場合がありますのでご了承ください。

AOIオフィシャルホームページ <http://www.darbaroud.com>

インターネットで選手に送られてきたメッセージは、選手の氏名(アルファベットは大文字で。漢字不可)、ゼッケン番号が明記されていないと選手の手元には届きません。

6、燃料

カートリッジのガスバーナーなどは厳禁です。現地で枯れ枝などの薪が拾えることもありますが、必要分の燃料(固形チップなど)を準備してください。

7、食料

第 1 ステージの朝食時から最終ステージの朝食時まで、食事は自給になります。この時期は、自分の食べるものは全部自分で用意します。フリーズドライの食べ物やお湯をかけるだけのインスタント食品がお勧めです。カロリー計算を慎重に行ってください。個人差はありますが、1 日 3000 から 4000 カロリーが必要です。これに加えて、エネルギーバーなどを栄養補給の基盤にして下さい。

固形の塩(ソルトタブレット、岩塩など)は必須持ち物ですが、塩分補給のためには味噌や梅干も有効です。

メディカルチェックの際、カロリーチェックがありますので、持参する食糧の包装(カロリーが表示されているもの)を念のためお持ちください。なお、包装はスタート前に廃棄することができます。

各レースの前後にとる食事のほかに、ドライフルーツ、ナッツ、フルーツペースト、チョコレートバー、高カロリーバーなどは、レース中に食べるものとして理想的です。スタート前や各チェックポイントで渡される水は、レース中に熱や激しい運動で失った体内の水分を補給し、体力を回復する上で重要。各日のレース終了後に、ブドウ糖(glucose)やミネラルソルトを加えて飲むと、体内への吸収が早くなり、体力も早く回復します。

8、ビバーク(テント)

地面にカーペットを敷いたテントを用意しています。8人で1つのテントを使用します。各選手が使用するテントNOはスタート前日に発表します。テントNOの変更はAOI管理スタッフの承認が必要。ゴミは必ず配布されるゴミ袋に捨てること。到着したときと同じようにキャンプ地をきれいに使ってください。

9、コースのマーキング

レースの全コースは、地形にもよりますが、ほぼ500mごとにマーキングされています。ノンストップステージでは、夜間は約500mごとに夜光塗料でマーキングされています。ノンストップステージでは一晩中、発光するライトがゴールに導いてくれます。しかしマークできない砂丘などでは、地図で参照ポイントを見る必要がありますが、パニックにならないように！

手渡されるロードブック(*英語とフランス語のロードブック+地図はモロッコで手渡されます)には、地図参照ポイントが記されています。もし迷ってどうしていいかわからなくなったときは、他のランナーがくるのを待って一緒に進むこと。(日本語に訳したロードブックも用意いたします)

どんな場合でも、各ステージスタート前のコースディレクターによるブリーフィング(コース説明)は集中して聞きましょう。ロードブックは、モロッコに入る日に手渡します。

10、荷物

レースにはバックパックが必要となります。レース前と後に必要な私物は、鍵のかかる旅行バッグかスーツケースに入れてください。(飛行機のフライトと、最後の打上げパーティーで着用する服も忘れずに持参しましょう!)この荷物2つの重さは合計で最高20kgです。(ウェイトオーバーの場合追加料金がかかります)

私物を入れた荷物は、モロッコに着いた2日目のテクニカルチェック・メディカルチェック・書類チェックの際、本部に預けます。預けられた荷物は、レース最終日のゴール到着後まで返されません。よって現地キャンプ1泊目の時に何が必要で何を預けるのか選別することになります。昼と夜で気温差も激しいため、現地でベテランランナーなどに聞いて、最終的な荷物調整を行ってください。よってバックパックの重さは、荷物を預ける前に現地でもう1度調節することが可能です。

11、ウエア・シューズ、スパッツも重要

身体だけでなく、頭部も強い日差しと熱から保護することを忘れずに。ウエアは、ゆるめにフィットする綿素材のものがベスト。綿は通気性がよく、皮膚の摩擦や発汗作用による水分ロスを防ぎます。足に関して、レース中足の状態を良好に保つには、レース前のトレーニングにかかっています。レースまでに丹念に足の手入れをして、ゴールまで走ってもらいましょう。レース中は、絶え間なく摩擦にさらされた後、夜はメディカルチームに絆創膏で手当てをもらうのが日課になります。

またシューズのサイズも重要です。シューズはジャストフィットのサイズですと、レース中にシューズ内に入った砂で摩擦が大きくなり、マメがでやすくなります。長時間のレースですとむくみもでますので、1.5~2cm大きめのシューズがお勧めです。(5本指ソックスもむくむと履きにくくなる場合がありますので注意)がれきだらけのコースも多いので、あまりソールの薄いシューズは足を痛める原因になります。砂や小石がシューズ内に入らないようにするためには、スパッツ(ゲートル)などが役立ちます。スパッツとシューズを縫い合わせて一体化するなどの工夫も必要です。靴下も厚手のしっかりしたものを2足以上準備し、洗って毎日清潔なものを履くようにして下さい。空気が乾燥しているので、洗ってもすぐ乾きます。不衛生な靴下を履いていると、雑菌が繁殖し炎症のもとになります。

トレーニングのアドバイス

1、トレーニング

サハラマラソンのような長距離フリースタイルのレースには、少なくとも6ヶ月前からトレーニングを始めることをお勧めします。トップ集団でゴールしたい、またはとにかく完走したいなど、各自違う目標があるでしょうから、それらの目標に合ったトレーニングを行ないます。

長距離ランナーは1週間平均125マイル(200km)、もっと控えめなランナーは毎週30~50マイル(50~80km)を目標にして走りこみます。距離は徐々に延ばしていくとよいでしょう。

また重い荷物を背負って走ることに慣れるため、できればバックパックを背負ってトレーニングをすることを勧めます。バックパックの重量は徐々に増やし、できれば7~22ポンド(3~10kg)程度にします。トレーニング中は必ず水分を十分に補給すること! 水分補給に慣れるのも訓練のうちです。体が必要とするときに必要なものを飲むようにしてください。トレーニングは忍耐力を養いチャンスを高める最良の手段です。

その他のアドバイス

1、荷物がハンディになる!

レース中は全食料と飲料水を自分で背負って運びますが、各アイテムの重さを注意深く量らないと、体力に合わないほどの重さを背負うことになってしまいます。

バックパックについては、激しくバックパックが揺れたり摩擦が生じることにより、背中や肩に金具がぐいこまないかどうかチェックしてください。

(トップランナーのバックパック重量は平均6~7kg、ランナー全体の平均は8~10kg程度でした。バックパックの最低重量制限は6.5kg、最大重量制限は15kgです。)

2、食料品は注意深く選ぶ!

ここでも重量がポイントです。よって缶詰は不適格。最近では真空パックやフリーズドライで、少量パックのものも多く出回っており、レースには理想的な食料です。食事計画を立てる際は、しっかり朝食をとり、レース中は20~30分毎にエネルギーバーなどの高カロリースナックをとるようにします。夕食では当然ながら1日に使ったカロリーすべてを補ってください。持参する食料については、表を作り、しっかりと献立プランをたてるのが絶対条件です。また持参する食料はすべて事前に試食すること。食事用には、栄養バランスを考え、量も十分に計算してください。乾燥食品がおすすめですが、その他スープ・野菜・デザート・スナック・ドライフルーツ・アーモンドペースト・塩気のある食品(サラミなど)がよいでしょう。レース中は、エネルギーバーやブドウ糖類(タブレット・甘いもの・果物など)をとってください。各ステージ後は、ブドウ糖や果糖主体のエネルギー飲料(ジュースもよい)をとってください。

3、栄養価が高くバランスのよい食事

食品群についての基礎知識

プロテイン(proteins):

体内のプロテインのうち46%は筋肉に蓄えられます。摂取する全カロリーの15%は、動植物蛋白(animal & vegetal proteins)で摂ってください。体内の窒素バランスを維持します。

脂肪(fats):

脂肪細胞が脂肪分を蓄えます。ランナーの体脂肪は通常13%ほどです。摂取する全カロリーの30%は脂肪分を。

炭水化物(carbohydrates):

持続的な運動における筋肉の燃料には、ブドウ糖が最適です。摂取する全カロリーの55%は炭水化物を。炭水化物は大きく2種類あります。

① 摂取後、体内ですぐに吸収される糖。

② パン・パスタ・ポテト・米・・・消化されるのが遅いが、体に蓄えられて必要に応じてエネルギーに変わる。(55%のうち最低半分はこれからとる)

水分補給:

十分な水分補給(1カロリー摂取ごとに1~1.5ミリリットル必要)を行なってください。

レース中は1日3,000~4,000キロカロリーを摂取して、運動により消費された分を補います。(摂取のメド:プロテイン:15%、脂肪30%、55%炭水化物)水分補給は1日約6~7リットル。飲料水の中に、電解質やビタミンを加えてください。塩分も適度に摂ります。カリウム(potassium)、カルシウム(calcium)、リン(phosphorus)、マグネシウム(magnesium)、ビタミン(vitamin)C、B1、B2、PPなども不可欠です。

4、メディカルチェック

レースに出場する前に、各ランナーはスポーツ医学の専門医によるメディカルチェックを受け、レース参加に問題ないかチェックを受けなければなりません。レース中は全行程メディカルチームが同行します。メディカルチームは、レース中の各チェックポイントと夜はキャンプ地に待機しています。気軽に声をかけて相談してください。体のささいな不調も、早めに治さないと後で悪化し、リタイアすることにもなりかねません。

その他各自の常用薬や、目薬、下痢止め、解熱剤、抗生物質、絆創膏、消毒液などを持参してください。

(寒暖の差が大きいため、喉をはらして発熱するランナーが多くなります。消炎剤と解熱剤は必要です。)

5、保険

主催者で保険に加入していますが(日本語レギュレーション 20 参照)、個人での旅行傷害保険に加入してください。

6、予防接種について

各自の判断により、必要な予防措置を講じてください。東京検疫所により「モロッコは義務付けされた予防接種はありません」とのことです。個人の任意になりますが考えられる予防接種は、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、コレラ、ポリオなどです。予防接種の受け方などは、最寄りの保健所・病院にお問い合わせください。

7、ドーピング

International Athletic Federation (IAAF、世界陸上連盟)の規準に合わせ、毎年ドーピング検査が実施されています。よって、何らかの薬を服用している選手は、その治療内容と処方の詳細を報告しなければなりません。日本国内において陸上連盟などの団体に所属している選手は、ドーピング検査の結果が陽性の場合、後日所属団体等に通知されますので、その後、制裁措置がとられることもあります。

サハラマラソン反ドーピング委員会では、ドーピング検査結果が陽性の場合、検出された薬物の種類によっては、その選手に警告を発したり、即時失格などを言い渡したりすることがあります。ドーピングに断固反対することは、皆さん一人一人の幸福のためにも、非常に重要なことです。

8、注意！

① ゼッケンをつける位置について：

レース主催者は、ゼッケン(サイズ約20×24cm)の着用位置について厳しくチェックします。よって今からゼッケンをつける位置を確認しておいてください。またスポンサーなどのロゴを着用する場合は、つける位置を特に注意してください。(日本語レギュレーション 8、28 参照)

● ゼッケンの不適切な着用ペナルティー：1 回目警告、2 回目 30 分、3 回目失格。

● ゼッケンの未着用は1回目警告、2回目で失格。

ゼッケンは胸部と背中(バックパックの表面)にそれぞれ 1 枚つけます。ゼッケンをつける部分以外(帽子、首、パンツ、腰、袖など)はその他のロゴ着用可。

② サバイバルキットとして緊急用発煙筒、岩塩(ソルトタブレット)が、スタート前日に手渡されます。使用しなかった場合の緊急用発煙筒は大会後に主催者まで返却してください。岩塩(ソルトタブレット；大手スーパーマーケットで入手可能です)は不足する可能性がありますので、各自で追加して持参することをおすすめします。主催者が現地を手渡すサバイバルキットの重量は、緊急用発煙筒(360 グラム)、ソルトタブレット(14 グラム)の合計 374 グラムです。

9、トイレは簡易トイレが各ビバークに設けられます。

10、洗濯

砂漠は湿度が5%前後と、とても乾燥しています。レース中洗濯してもすぐ乾くので着替えは 1 枚あれば済むかもしれません。(夜は冷えるのでウインドブレーカー上下は持って行くことをお勧めします)ゼッケンを止める安全ピ

ンは10本持っていくことが義務付けられていますが、他に5〜6本あれば洗濯したものをテントの屋根にこの安全ピンで留めておけば風が吹いても飛ばされることがなく重宝します。

ソックスは汚れるとそこからばい菌がはいり危険ですので、2本以上持参して毎朝取り替えたほうがいいです。毎日支給される1.5Lのペットボトルを半分にカットしぎざぎざの部分を洗濯板代わりにすると汚れも落ちます。(支給の水は体を拭いたり頭にかけてたり、洗濯なども工夫すれば使える量がありますので、創意工夫することも楽しんでください)

11、フットケア

レース前

砂漠を走るための足準備をしましょう！

汗をかきやすい人は、レース数週間前から制汗剤を使い、通気性に優れた靴をはくこと。

最大の敵は疲れ・むくみです。そのためには皮をやわらかくしておく(tanning)とよいでしょう。すりむき防止クリーム(筋肉疲労やねんざ・打ち身用のクリームで、テフロン Teflon・クエン酸・ピクリン酸・サリチル酸などが主体成分のものがよく効きます)などを塗ってマッサージする。皮をやわらかくするのは、2〜4週間前から行うこと。いろいろな薬品がありますが、使ってみて自分にはどれがいいか決めてください。

レース中

衛生…毎日レース後、必ず足を洗ってよく乾かすこと。自分で足の状態を点検し、問題のあるときはレーススタッフに見せる。小さな問題であればレーススタッフがその場でアドバイスを与え、必要であれば医師に見せます。

治療法…水ぶくれは普通の治療法(針で穴を空けて膿を出し、皮膚をバンドエイド代わりに付けたままにしておく)はサハラマラソンでは効きません。砂と熱のため、炎症は速く起こり、必ず深刻になります。早く治すには、水ぶくれができたなら切りはがし、消毒して乾燥させ、皮膚代わりのシール(商品名「コンピード」)5枚入りで500〜600円、大手のスポーツショップにて購入可能、現地医療班にも備えがありますが、自分で持っているとう便利)を貼るしかありません。自分で治療する前に、ためらわず医療チームに相談すること！

12、その他の注意

- 太ももやふくらはぎなどで、肌が擦れる部分には、軟膏やグリース等は使用しないように。砂ほこりによってすぐにサンドペーパー状態になってしまいます。
- パスポート、現金、航空チケットは肌身話さず。決して人に預けないこと。(主催者は預かりません)
- ビーチサンダル(レース後重宝します)、軍手、サングラス(ないと走れません。壊れやすいので予備も準備)も持ち物に加えてください。
- 芯無しのトイレットペーパーを1巻持っていくと、食器を拭いたりもできるので便利です。
- サングラスはないとダメージが大きくなりますので念のため安いものでいいので壊れたり紛失したときの予備を持って行ってください。

13、パリでのホテル、パリ行きの飛行機

初めてで不安という方は、ご希望でしたらパリでのホテルを同じ参加の選手と一緒に予約することも可能ですが、お支払などは直接旅行会社の方とやっていただいています。料金はネットなどで取れる格安航空券とそれほど変わらない値段で旅行会社にお問い合わせしていますが、最終的な料金はまだ確定していません。また、パリでの宿泊は、モロッコにもって行きたくない荷物などを置いてもらえるホテルのほうが便利です。

14、パリーモロッコ間のフライトについて

フライトはチャーター便になります。詳しいスケジュールは2月下旬にはお知らせできる予定です。ただしモロッコ→パリはパリに深夜に戻る可能性もありますのでご注意ください。

15、持ち物

パリのアウトドアショップで足りないものを買えますが、すべて日本で揃えていくことをお勧めします。モロッコで購入するものがないようにご準備ください。

16、両替

モロッコはユーロが使えますのでディラハムに両替できなくても大丈夫です。

17、写真、ビデオ

レース中、ビデオは禁止です。通常のカメラまたはデジタルカメラでの撮影は個人で使用するものに限り、許可されています。ただし、バッテリーを充電することはできませんのでご注意下さい。

18、その他

- 最低限の衛生に気を遣ってください。(食べる前に手を洗うなど) 自分の健康管理に気を付け、少しでも気になることがあったらメディカルチームに相談すること。
- 心理学的な面から言うと、サハラマラソンのようなレースには動機付けが絶対に必要です。このようなコンディションで長時間のレースは、途中ギブアップしたいと思わずには走れません。よくある動機に「自分の限界に挑戦し、それを越えてみたい」というものがありますが、このような動機は少々危険です。というのも、サハラマラソンでは自分の限界にすぐに達してしまうからです。成功する最大のチャンスは、体重減量に励むより、脱水症状とカロリー不足を避けることにあります。

19、主催者の用意する食事

1日目:(パリからモロッコに行く日、昼にワルザザード着)機内で朝食、昼食、夕食

2日目:朝食、昼食、夕食

レース最終日:昼食、夕食(ホテル)

翌日:朝食、夕食(ホテル)

パリへ戻る日:朝食、機内食(昼食か夕食)

20、スケジュール(変更になる場合があります。主催者からのインフォメーションに気をつけてください)

- 3月28日:パリの空港に集合(早朝の予定。詳細は後日追って連絡します。)AOIスタッフによる受付。モロッコの Quarzazate(ワルザザード)空港へ。到着後、他国の選手と空港で合流。バスでビバーク地点まで移動。途中1時間の食事、トイレ休憩あり。ビバーク地到着後はキャンプ準備。夕食後各自テントにて就寝。
- 3月29日:朝食。テクニカルチェック・メディカルチェック・書類チェック。私物を入れたバックを本部に預ける。すべてのチェックが終了したら自由。昼食、夕食。各自テントにて就寝。
- 3月30~4月5日:各自で朝食。自給自足のレース開始。
- 4月5日:レース最終ステージ。ゴールではスタッフや来賓による出迎え。食事。ホテルへ移動。私物返還。午後は自由。ホテルにて夕食、宿泊。
- 4月6日:ホテルにて朝食。自由行動(各自、自己負担で昼食)。カクテル・表彰パーティ、ディナー。ホテル宿泊。
- 4月7日:ホテルにて朝食。空港までバスで移動。モロッコ出発、パリ到着(深夜の予定)解散。

<ご参考>

今までにいただいたいくつかのご質問をご紹介します。その他にもご質問がございましたら、いつでも何なりとご連絡ください。

Q. 懐中電灯(またはヘッドランプ)のスペアの電池は、時間にして何時間分くらい持っていればいいですか？

A. ミッドナイトレースは1晩ですが、30キロ以上のレースですと日が暮れることもあります。また夜、テントの中などでも、必要になります。(薪拾いや、トイレ等。)ですから、絶対これだけとは限定できませんが、単三4本使うものと全部で12本あればと思います。重いので現地で調整しては如何でしょう。なお現地では減らすことはできても補充はできませんので気をつけてください。

Q. ホイッスル(笛)は音が出ればなんでもいいですか？

A. 学校の運動会で使うようなものが多いです。軽くて大きい音の出る物が多いです。

Q. シグナル用の鏡には、例えばどういう物がありますか？

A. 手のひらサイズで良いでしょう。ただし、縁があり割れないものを。

Q. 消毒液、抗生物質など薬品や衛生面で必要なものには、どのようなものがありますか？

A. 扁桃腺をはらして発熱するランナーがいます。急激に気温が下がったりするためです。風邪、解熱剤、下痢止め、目薬、消炎剤などそれぞれ2~3日分あればいいでしょう。ドクターもいますから病状に合わせて薬はもらえますが、アレルギーの人もありますのでいつも飲んでいるものが安心かもしれません。足にまめは絶対できます。靴下は最低2足必要です。汚いまですと潰れたところからばい菌がはいるので清潔なものが必要です。(毎日洗うこと。)消毒剤、マキロンなども必要です。

Q. ライターはジッポライターなどで十分ですか？

A. 重量からすれば100円ライターでもOKですが、品質に問題あればジッポはいいですね。

以上

<お問い合わせ先>

株式会社フリーマン

海外レース支援室「国境なきランナーズ c」

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-4-17-801

TEL : 03-3588-8327 FAX : 03-3586-0355

E-Mail : race@freeman-pr.com

URL : <http://www.runners-wb.org/>