

■個人（必須）		
	ザック	OMM25
Minimum 2 litres of water	水2リットル	ハイドレ2リットル+ボトル500ml×2
Supply of emergency energising food	食料	
2 head-torches in good working order with enough spare batteries to last for a week	ヘッドライト2つ。1週間分のバッテリー	アクティック（ベツル）単4リチウムで通常使い アクティックコア（ベツル）充電電池でスポットの+予備 ベツル充電電池×3、単4リチウム×30（10セット分） 電池は3セット持っておきドロップバッグで補充
Survival blanket (minimum 140x210cm)	サバイバルブランケット	
Whistle	ホイッスル	ホイッスル、温度計、コンパスをカラビナでまとめた
Mobile telephone with international roaming option (no masked number)	国際ローミング携帯電話	自分のはデータローミングはできない。SIMを現地で買う？
A charger (solar, portable, rechargeable...)	充電器（バッテリー）	5000mAh×2、3000mAh×1。1つ持ち歩き残りはドロップバッグ
1 tee-shirt of breathable fabric	化繊Tシャツ	半袖。常時着用（パタゴニアorバイクジャージ）
2 long-sleeved under breathable underwear	長袖アンダーウェア2枚	キャブリーン・ライトウェイト（パタゴニア） キャブリーン・サマルウェイト（パタゴニア）
1 jacket and pair of trousers which are breathable and 100% waterproof	レインウェア上下	エパーブレスフォトン（ファイントラック）
A waterproof cape	ポンチョ	SOLサバイバルポンチョ
1 pair of long sports trousers or leggings	長ズボンかタイツ	ランニングタイツ（パタゴニア）
1 pair of sun-glasses	サングラス	SportEYZ Roll-up Sunglasses or バイク用サングラス
1 pair of gloves	グローブ	
1 hat	帽子	パタゴニアの帽子 サンバイザー、ネックシェード
1 glow-stick/light stick activated by bending (supplied by the organisation)	主催者から渡されるケミカルライト	
1 multi-use beaker	コップ	スノーピークのチタン or 折りたたみのコップ
Compass and altimeter	コンパスと高度計	PROTREK PRW6000Y
Knife	ナイフ	ビクトリノックス・クラシック
Crampons (with minimum 1cm spikes)	アイゼン	チェーンスパイク（モンベル）
Passport	パスポート	
■チーム（必須）		
GPS		eTrex 30 単三リチウム×12本。電池は3セット持っておきドロップバッグで補充
シェルター（3人入れるもの）		ツェルト
ファストエイド		バンドエイド、三角巾、ガーゼ、ブリストーキット
現金（ユーロとスイスフラン）		
■推奨装備		
a small stove, mess dish (per team)	小さいストーブ	持たない
walking poles,	ポール	ブラックダイヤモンド zポール。 ドロップバッグに予備のアルミポールを入れておく
other spare clothing,	予備の服	持たない
micropur tablets		saltstick plus（ミネラルとカフェイン）、アミノ酸サプリメント
string, sun-cream, vaseline or anti chaffing cream ...	日焼け止め、ワセリン	日焼け止めとガーニーグー
■個人追加		
カメラ		TG5+予備バッテリー
薬		ガスター-20：H2ブロッカー ロキソニン：解熱剤、痛み止め ロベミン：下痢止め
服装（必須に記載してあるもの以外）		ハーフパンツ（パタゴニア） メッシュアンダーウェア・上下（ミレー） 5本指ソックス（INJINJI）
シューズ		トランスアルプス（コロンビア・モントレイル）26.5cm
メガネ		
トイレットペーパー		
■念のためドロップバッグに入れておくもの		
ドロップバッグ用のザック		配布されるスペアバッグ（45L）を使う。念のためOMM32を持っていく
コンタクトレンズ		6日分。2日分持っておいて残りはドロップバッグ
ボウル&スプーン・フォーク		カップメン、スープをレース中に食べるなら持っていく
シューズ予備		トランスアルプス（コロンビア・モントレイル）27.0cm（予備）
ビデオカメラ		TG Tracker
防寒着		ナノバフフーディー
ウェア予備		キャブリーン・サマルウェイト上下
ウェア予備	タイツ	SKINSタイツ

食料（メイン）

商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計
トレイルバター		760	128	5	3800	640
カーボショット	ショット	117	45	8	936	360
スニッカーズミニ (97Kcal×9=873Kcal=1袋)	マースジャパン	873	180	6	5238	1080
トレイルミックス	共立食品	628	140	6	3768	840
スマッシュウォーター			6	10		60
SaltStick Plus				20		
合計					13742	2980

食料（補助）

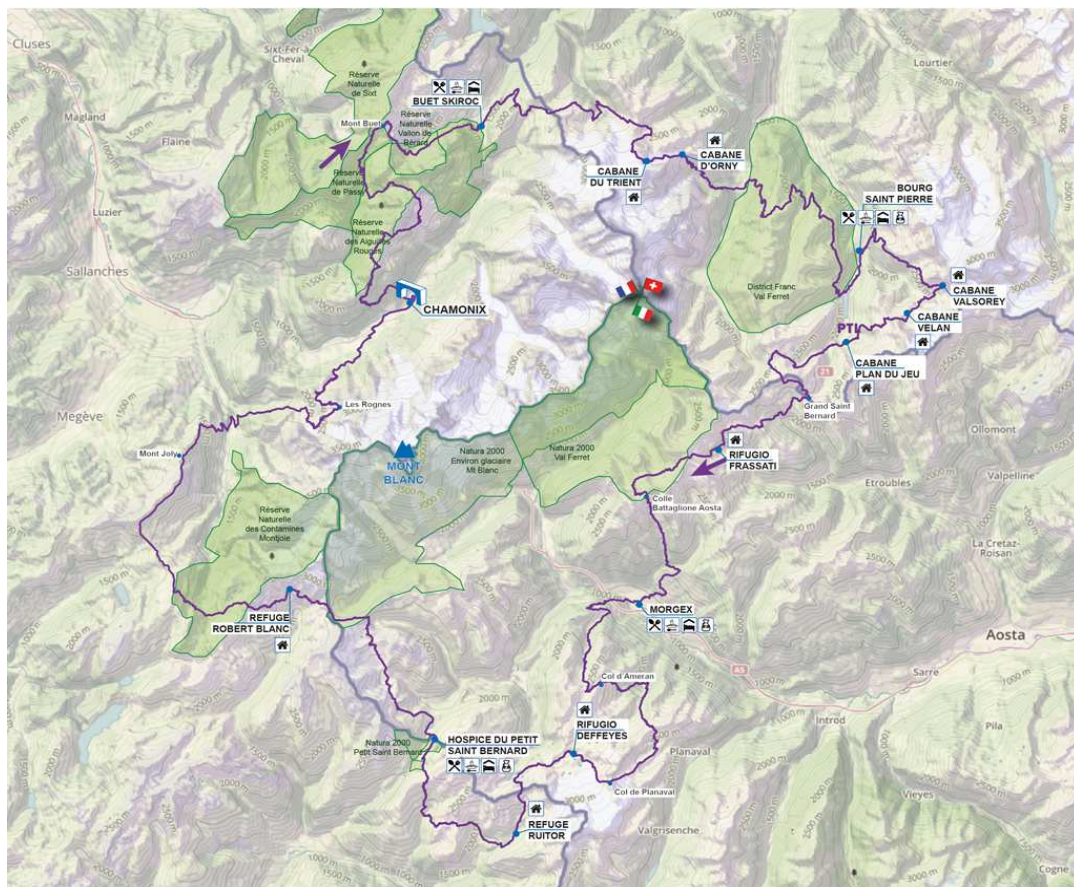
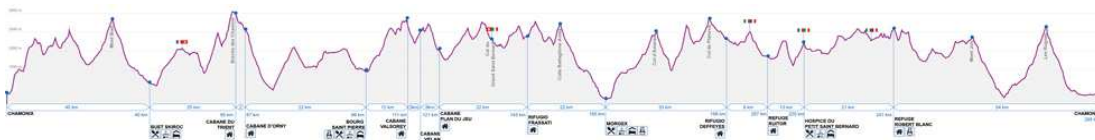
商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計
アルファ米		374	100	3	1122	300
カップメン	日清食品	320	72	6	1920	432
ドライソーセージ		539	110	3	1617	330
グミ		160	50	3	480	150
コーンスープ	味の素	76	18	8	608	144
アミノバリューサプリメントスタイル						
合計					5747	1356

1日あたりの目安量

商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計
トレイルバター		760	128	1	760	128
スニッカーズミニ (97Kcal×9=873Kcal=1袋)	マースジャパン	873	180	1	873	180
トレイルミックス	共立食品	628	140	1	628	140
					0	0
					0	0
合計					2261	448

場所	Distance (km)	D+ (m)	D- (m)	Cumul Distance	MAX TIME	Cutoff	食事 チケット	ベッド	ドロップ サック	OPEN	備考
Chamonix	0			0							
Col du Brevent	11	1576	209	11	4:45						
REFUGE PIERRE A BERARD	24	2463	2892	35	12:05					~23:00	
Skiroc	5	49	650	40	1:20	8/29 8:00	○	○		24h	メット受取
Fenetre d'Arpette	19	2114	797	59	7:30	8/29 16:00					
Cabane de Trient	5	1041	457	64	4:05		○			屋間のみ	
Cabane d'Orny	2			66			○	○		24h	
Bourg Saint Pierre	33	1753	3345	99	11:00	8/30 11:00	○	○	○	24h	メット返却
Cabane de Velan	16	2042	1051	115	8:05		○	○		24h	
Cabane Plan du Jeu	6	392	935	121	2:50		○	○		24h	
Col du Grand Saint Bernard	12	1381	985	133	5:40						
Refuge Frassati	10	748	698	143	3:25		○	○		24h	
Morgex	22	1171	2794	165	8:20	8/31 23:00	free	○	○	24h	
Col Crosatie	22	3045	1192	187	10:55						
Refuge Deffeyes	10	735	1046	197	4:20		○	○		24h	
Refuge Ruitor	10	508	935	207	3:10		○	○		24h	
Hospice du Petit Saint Bernard	13	1140	1016	220	4:55	9/2 6:00	○	○	○	24h	
Bassa Serra	11	855	273	231	3:40						
Col de la Seigne	5	139	363	236	1:40						
Refuge Robert Blanc	4	512	283	240	2:05		○	○		24h	
Lacs Jovet	5	380	915	245	2:50						
col du Joly	8	393	621	253	2:30	9/2 22:00	free	○		24h	
le Champel	15	1009	1779	268	5:30					24h	
Cabane des Rognes	9	1603	87	277	4:30						
Chamonix	16	148	1875	293	4:40						
TOTAL	293	25197	25198		120:00						

制限時間 151:30



■その他情報

時差 : -7時間

磁気偏角: 東偏1.9度

1ユーロ: 130円

日の出: 6時54分

緯度経度: 45.921948, 6.866468

1スイスフラン: 114円

日の入: 20時10分

スケジュール

日付	スケジュール	行動詳細
8/22 (火)	成田/ドバイ 21:20-03:00 エミレーツ EK319	
8/23 (水)	ドバイ/ジュネーブ 08:30-13:15 エミレーツ EK89 シャトルバスでシャモニーへ移動	【シャトル】 http://www.mountaindropoffs.com/ Flexisharedで予約した。188ユーロ。 【宿泊】 シャレー・オテル・ル・プリユレ Chalet Hôtel Le Prieuré 宿泊費4人×5泊で約1100ユーロ=¥140000
8/24 (木)		【宿泊】 シャレー・オテル・ル・プリユレ
8/25 (金)		【宿泊】 シャレー・オテル・ル・プリユレ
8/26 (土)		【宿泊】 シャレー・オテル・ル・プリユレ
8/27 (日)	Race-bib distribution is only in Chamonix, at the centre sportif Richard BOZON, Sunday August 27th Between 14:00 and 17:00. 14:00~17:00 ビブ、スペアバッグ、マップ、タイムテーブル受取 17:00~ フランス語のブリーフィング 18:00~ 英語のブリーフィング	【宿泊】 シャレー・オテル・ル・プリユレ
8/28 (月)	8:00 スタート近くでドロップバッグ預けとGPS端末受取 9:00 Race starts.	チェックアウト。れなっち帰国
~	レース中	
9/3 (日)	レース終了 (151時間30分) pm - 16.30am - Race end.	【宿泊】 アパルトマン・グレボン・モンブラン Appartement Grépon Mont-Blanc 宿泊費3人3泊で330ユーロ=¥37000 うち80ユーロ前払い済
9/4 (月)		【宿泊】 アパルトマン・グレボン・モンブラン
9/5 (火)		【宿泊】 アパルトマン・グレボン・モンブラン
9/6 (水)	ジュネーブ/ドバイ 15:15-23:45 エミレーツ EK90 シャトルバスでジュネーブ空港へ移動	
9/7 (木)	ドバイ/成田 2:40-17:35 エミレーツ EK318 帰国	

旅行の持ち物（レース装備以外のもの）

装備種類	備考	数量
スーツケース	100リットル	1
OMM 25リットルザック	機内持ち込み兼レース使用	1
ショルダーバッグ（小）	PaaGo	1
パスポート		1
航空券Eチケット		1
海外旅行保険証		1
ユーロ		
スイスフラン		
クレジットカード	JALカード	
日本円	2万円	
旅行英会話の本		2
電子辞書		1
トレッキングパンツ		1
ズボン		1
Tシャツ（半袖）		3
Tシャツ（長袖）		1
ソックス		4
パンツ		3
タオル		1
歯ブラシ		1
カミソリ		1
綿棒		10
ハンカチ		1
ワイヤーロック		1
HUAWEI P9 lite（スマホ）		1
スマホ防水バック		1
miniUSBケーブル+コンセント		1
パソコン		1
パソコン電源ケーブル		1
マウス		1
OM-D5 mark2		1
OM-D5 mark2充電ケーブル		1
TG-Tracker		1
TG-Tracker充電ケーブル	オリンパスの充電電池の充電用	1
TG-5		1
海外コンセント変換		1
マンフロット三脚		1
マイクロSDアダプタ		1
現地地形図加工道具一式	地形図、カッター、蛍光ペン、はさみ	1
ロープ、洗濯ばさみ、洗剤	洗濯用	1