

■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3本使用で通常使い アクティックコア (ベツル) 充電電池でスポット的な使用・予備 <電池在庫> ベツル充電電池×2、単4リチウム×27、単4アルカリ×8 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	エマージェンシーシート
Whistle	ホイッスル	ザックのベルトについているホイッスル
Mobile telephone with international roaming option (no masked number)	国際ローミング携帯電話	HUAWEI P20 lite 自分のはデータローミングはできない。楽天海外SIMでチャージ
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)
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・サーマルウェイト (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	エバーブレスフォトン (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	オークリーサングラス
1 pair of gloves	グローブ	パタゴニア
1 hat	帽子	2017にシャモニーで買った帽子、ネックシェード
1 glow-stick/light stick activated by bending (supplied by the organisation)	ケミカルライト (主宰者提供)	
1 multi-use beaker	コップ	折りたたみのコップ
Compass and altimeter	コンパスと高度計	PROTREK PRW6000Y、プレートコンパス
Knife	ナイフ	ビクトリノックス・クラシック
Crampons (with minimum 1cm spikes) = compulsory between Chamonix and Beaufort	アイゼン	チェونسバイク (モンベル)
Harness = compulsory between Val Veny and Lac Combal Via ferrata lanyard (2 arms with absorption system + 2 carabiners with locking system) = compulsory between Val Veny and Lac Combal	ハーネス、ランヤード (スリングでOK?)	ベツル・Altitude、スリングとカラビナ×2 (例: https://www.petzl.com/US/en/Sport/Lanyards/SCORPIO-VERTIGO)
Helmet = compulsory between Val Veny and Lac Combal		ベツル・シロッコ
Passport	パスポート	
■チーム (必須)		
1 GPS in which all the tracks supplied by the organisation have been downloaded. This apparatus must be able to accept at least 20 tracks of at least 5000 points each.	GPS	eTrex 30 (単3リチウム2本使用) 電池は3セット持っておきドロップバッグで補充 <電池在庫>単3リチウム×17
The Roadbook and the route maps supplied by the organisation	ロードブックと地図 (主宰者提供)	
A lightweight tent or survival shelter (100% rain and wind proof and large enough to shelter all team members in case of emergency or very bad weather).	シェルター (3人入れるもの)	ヘリテイジクロスオーバードーム
A first-aid kit to allow the treatment of small injuries and minor infections (non-exhaustive list in annex).	ファーストエイド	バンドエイド、三角巾、ガーゼ、プリスターキット、消毒液
Cash (euros and Swiss francs), for the most part refuges (huts) do not except credit cards	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	アグレッシブデザインとガーニエー
■個人追加		
カメラ		TG5+予備バッテリー、TG-tracker
薬		ガスター20：胃酸を抑える、ロキソニン：解熱剤・痛み止め、ロベミン： 下痢止め、クラリス：抗生物質、PL：風邪薬、ピオフェルミン：腹痛
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 (ミレー) パンツ (モンベル) 5本指ソックス (INJINJI / TABIO)
シューズ		トランスアルプス2 (コロンビア・モントレイル) 26.5cm
コンタクトレンズ		6日分
トイレットペーパー		
SONYのカメラアタッチメント		
■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
ボウル&スプーン・フォーク		
防寒着		マイクロバフベスト
ウェア予備		キャブリーン・サーマルウェイト上下×2
メガネ		
スマホ (予備)	HUAWEI P9 lite	
ハッカ油		

食料

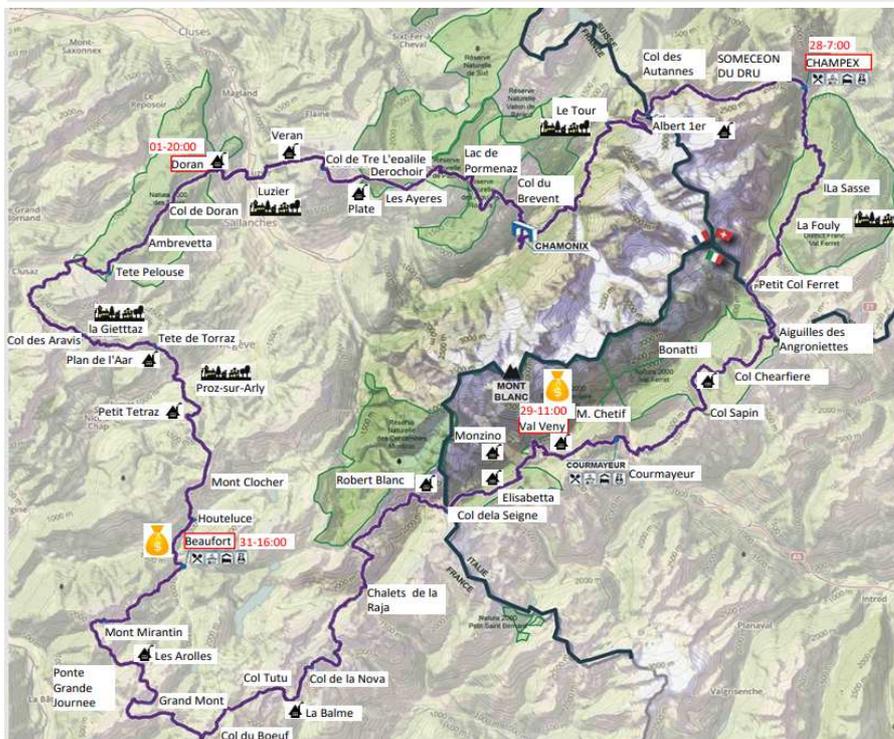
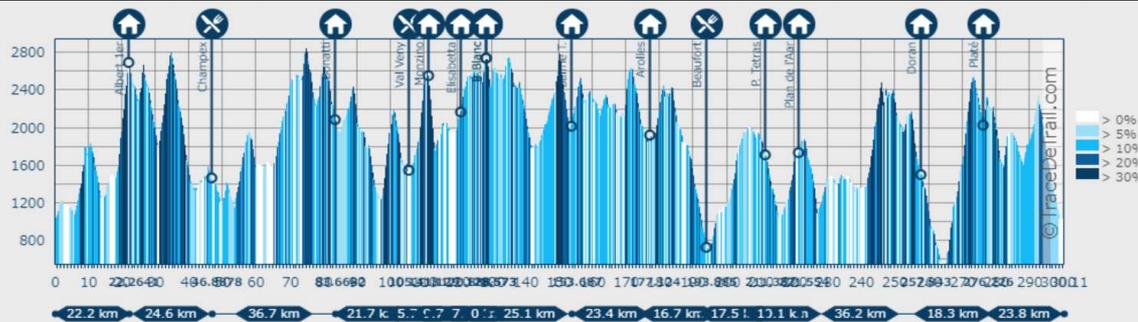
商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計
粉飴		3820	1000	3	11460	3000
カロリーメイト		400	80	12	4800	960
ドライソーセージ		539	110	6	3234	660
アミノバリューサプリメントスタイル				18		
SaltStick Plus				20		
合計					19494	4620

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
粉飴		1900	500	1	1900	500
カロリーメイト		400	80	2	800	160
ドライソーセージ		539	110	1	539	110
					0	0
					0	0
合計					3239	770

※粉飴は1回75～100g程度使用。粉飴100g + 水380mlでOMMの500mlボトル満杯。水2リットルで粉飴500g（1900Kcal）

場所	Distance (km)	D+ (m)	D- (m)	Cumul Distance	Cumul D+	Km Effort (km)	MAXIMUM TIME	Time Barrier	食事 チケット	ベッド	ドロップ サック	OPEN	備考
Chamonix	0			0									克蘭ボン：ここから
Refuge Albert 1er	22	2570	948	22	2570	51	7:20						昼間のみ
Fenetre d'Arpette	12	1400	1429	34	3970	31	5:30						
Champex	13	876	2036	47	4846	29	5:40	28-07:00	○	○		24h	
Petit Col Ferret	24	2214	1193	71	7060	50	7:40						
Rifugio Bonatti	14	1008	1457	85	8068	29	5:40		○	○		24h	
Val Veny	21	1658	2147	106	9726	45	8:20	29-11:00	○	○	○	24h	ハーネス・メット：ここからLac Combalまで
Rifugio Elisabetta	16	1788	1130	122	11514	38	10:05		○			24h	
Refuge Robert Blanc	8	926	401	130	12440	18	4:05		○	○		24h	
Chalets de la Raja	13	764	1685	143	13204	26	6:00						
Refuge la Balme	12	1157	957	155	14361	27	5:30		○	○		24h	
Refuge des Arolles	24	1852	1951	179	16213	49	10:15		○			24h	
Beaufort	17	912	2048	195	17125	33	6:45	31-16:00	○	○	○	24h	克蘭ボン：ここまで
Refuge Petit Tétraz	18	1557	628	213	18682	35	5:55		○			24h	
Refuge Plan de l'Aar	10	744	715	223	19426	20	3:20		○	○		24h	
Col des Aravis	10	627	890	233	20053	19	3:10						
Tete Pelouse	14	1402	416	248	21455	30	6:00						
Refuge de Doran	12	818	1776	260	22273	26	5:45	01-20:00	○	○		24h	
Veran	12	1158	1071	272	23431	27	5:30						昼間のみ
Refuge de Plate	6	996	550	278	24427	18	4:20		○			24h	
Les Ayeres	5	369	752	283	24796	11	2:30						
Chamonix	19	1191	1815	302	25987	37	6:40						
COMPLETE ROUTE	302	25987	25995			649	126:00						
MAXIMUM TIME							152:30						



■その他情報

時差 : -7 時間
 日の出 : 6時31分
 日の入 : 20時21分

磁気偏角 : 東偏1.9度
 緯度経度 : 45.921948, 6.866468

1ユーロ : 126円
 1スイスフラン : 112円

スケジュール

日付	スケジュール	行動詳細
8/23 (木)		
8/24 (金)	羽田/ドバイ 0:30-6:15 エミレーツ EK313 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 →アパートの鍵を管理しているInterhomeという会社に寄ってからアパートに行く。	【シャトル】 http://www.mountaindropoffs.com/ UTMB割引コード: UTMB18 【宿泊】 Apartment Clos du Savoy.10 (8/24~9/5) ¥120000くらい (3人で割る)
8/25 (土)		
8/26 (日)	ビブ受取: 15:00~17:00リチャード・ポーソンスポーツセンター 18:00 プリーフィング(英語) in the amphitheater at ENSA	ビブ受取時にハーネス・ヘルメット・スリングを預ける。ドロップバッグ45Lを受取る。ドロップバッグはスタート前に持っていく。
8/27 (月)	7:00: スタート近くで衛星ビーコンを受取る 7:00: スタート近くでドロップバッグを預ける 8:00: スタート	
~	レース中	PTLのライブトラッキングが見れるはず https://utmbmontblanc.com/en/
9/2 (日)	レース終了 16:30 (152時間30分)	
9/3 (月)		
9/4 (火)		
9/5 (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 →アパートの鍵をInterhomeへ返してからアパートでタクシーを待つ	シャトルのお迎えはフライトの3~5時間前
9/6 (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
OMMマップケース		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	羽田空港で申し込む（東京海上日動）	1
ユーロ	2万円分くらい。ほとんどカードでOK	
スイスフラン	不要？	
クレジットカード		2
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
HUAWEI P20 lite（スマホ）		1
HUAWEI P9 lite（スマホ）	予備	1
スマホ防水パック		1
microUSBケーブル+コンセント		2
microUSB用コンセント2口		1
USB3.0変換		2
パソコン		1
パソコン電源ケーブル		1
マウス		1
TG-Tracker		1
TG-Tracker充電ケーブル	オリンパスの充電機の充電用	1
TG-5		1
自撮り棒		1
GARMIN VIRB	360度カメラ、充電機×2	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
ロープ、洗濯ばさみ、洗剤	洗濯用	1
サンダル		1