

■スケジュール

※レース後に実績として更新しました

日付	曜日	行動	詳細	宿泊地	宿泊費¥
8/28	水	移動	22:30 QR807 東京(成田空港)⇒ドーハ(ハマド国際空港) 04:05着 出発時に成田空港で50スイスフラン購入。		
8/29	木	移動	08:55 QR099 ドーハ(ハマド国際空港)⇒ジュネーブ(ジュネーヴ・コアントラン国際空港) 14:20着 スイス半額カードを購入 (Swiss Half Fare Card) => SBB mobile アプリをインストール (自宅済) ジュネーブ⇒ブリーク列車移動、2時間40分。	Hotel Victoria(Brig)	17170
8/30	金	観光/移動	ブリーク⇒オーバーヴァルトOberwald列車移動、1時間20分。 レースのコースを軽く下見する。	Hotel Ahorni(Oberwald)	40400
8/31	土	観光	15:00～19:00 (Fiesch) welcome and entertainment ビブの受け取り Ferierdorf Fiesch (フィエッシュ) は1つめのライフベースがある場所。 電車でBrigから30分くらい。Ferierdorf FieschからOberwaldまで電車で50分くらい。 →ここには寄らずにオーバーヴァルトで当日受付にする。 グリムゼル峠にバスで観光に行く。	Hotel Ahorni(Oberwald)	
9/1	日	レース	08:00～09:30 (Oberwald) 受付場所：Sporthalle Oberwald。Oberwald駅から1kmくらい。 ビブとライフベースのバッグを受け取って、荷物をライフベース用とフィニッシュ直行用2つに分ける。 09:00 ブリーフィング 10:00 スタート (制限時間156時間=6日12時間) ※当日電車移動の場合：Ferierdorf Fiesch⇒Oberwald 06:53-07:43 → 07:20-08:10		
9/2	月	レース			
9/3	火	レース			
9/4	水	レース			
9/5	木	レース			
9/6	金	レース	朝：リタイヤしてBouveretへ。	なっちゃんさん宅宿泊	
9/7	土	レース	22:00 制限時間 Hotel EDIROLはチェックイン時間が16時～20時。Bouveretから電車で8分。毎59分に電車がある。	Hotel EDIROL(Vouvry)	12517
9/8	日	レース/移動	10:45 (Bouveret) 完走式/表彰式。ここで完走賞が渡されるためセレモニーまで残ること。 残れない場合はフィニッシュのときにインフォメーションでフォームに記入して送料を支払う。 →午後ツェルマットへ移動。3時間くらい。	Le Petit CHARME- INN(zermatt)	38717
9/9	月	観光	ツェルマット(Zermatt)⇒スネガ(Sunnegga) スネガから下りのトレッキング2時間。写真撮影スポットを見つけておく。	Le Petit CHARME- INN(zermatt)	
9/10	火	観光	ゴルナーグラート(Gornergrat)へ登山電車で行く。 ゴルナーグラート⇒ツェルマットへトレッキング (4時間)	Hotel Alphubel(zermatt)	22725
9/11	水	観光	モントルーまで移動して宿泊。ジュネーブの市街地に出るのを避けた。 モントルーからジュネーブ空港まで電車で1時間15分ほど。	Tralala Hotel Montreux(Montrex)	18749
9/12	木	移動	15:55 QR100 ジュネーブ(ジュネーヴ・コアントラン国際空港)⇒ドーハ(ハマド国際空港) 22:55着		
9/13	金	移動	02:35 QR806 ドーハ(ハマド国際空港)⇒東京(成田空港) 18:55着		

■レース装備

フォローワーバッグ（受付時提供）は50L, 10kg以内。区分：B=Basic, M=Mandatory, H=Heat, C=Cold

No	品目	区分	説明	数量	モデル名	備考
1	バックパック	B	A single bag to carry the required equipment and to keep throughout the race	1	Rush20 +Rush Plus+RushHip	Rush Plus+RushHipは予備
2	携帯電話	B	Mobile phone in working order, allowing you to call abroad and always on to be reachable at all times	1	Pixel8a	
3	カップ	B	Personal cup 15cl minimum (cans or flanges with cap not accepted)→150cc	1	折り畳みカップ(Salomon)	
4	ハイドレーション	B	Minimum water supply 1 liter	1	ソフトボトル500ml×2+予備800mlボトル×2	ソフトボトルはストロー付きと普通のふた1つずつ
5	ヘッドライト	B	two lamps in good working order with batteries or spare battery for each lamp	2	ペツルアクティック+コア スペア（エナジャイザーリチウム単4電池×6本）	
6	サバイバルシート	B	Survival blanket of 1.40 m x 2 m minimum	1	富士山でもらったやつ	
7	ホイッスル	B	Whistle	1		
8	包帯や包帯を作るための粘着ゴムバンド ストラップ	B	Adhesive elastic band for making a bandage or strapping (mini 100 cm x 6 cm)	1	New-HALE REGULATION TAPE	
9	行動食	B	Food reserve	1		詳細別紙
10	マスク	B	depending on health developments	1	MIZUNO	
11	食器	B	Personal bowl for volunteers to place food from the supply	1	折り畳みボウル+フォーク	
12	レインジャケット	B	Jacket with hood to withstand bad weather in the mountains and made with a waterproof and breathable membrane	1	ストームクルーザー上	
13	ロングタイツかパンツ	B	Long-legged running pants or tights OR combination of tights and socks that fully cover the leg	1	フーディニパンツ(82g)	寒かったら予備装備のタイツと入れ替え。または併用。
14	暖かい長袖セカンドレイヤー 長袖インナーand防風ジャケット	B	Additional warm second layer with long sleeves (min weight 180g) OR the combination of a warm long-sleeved underwear (minimum weight 110g) and a windproof jacket with water-repellent protection. The windproof jacket does not replace the mandatory waterproof jacket with hood, and vice versa.	1	キャブリーンクールデリー135g UTMFのペラペラジャケット	
15	グローブ	B	Warm, windproof gloves	1	AXESQUIN UV MESH GLOVE + windproof グローブ	
16	ビーニー	B	Bonnet	1	ペラペラのビーニー	
17	帽子かバンダナ	B	Cap or bandana	1	COMPRE SPORTのサンバイザーとモンベルのネックシェード	
18	パスポート	B	Identity document	1		
大会指定予備装備						
	サングラス	H	Sunglasses	1	SWANS E-NOX EIGHT8 調光レンズ	
	日焼け止め	H	Solar cream	1	アグレッシブデザイン	フォローワーバッグ
	ハイドレーション	H	Minimum water reserve 2 liters	1	予備ボトル	フォローワーバッグ
	ダウンジャケット	C	An additional warm jacket with down jacket type hood	1	マイクロバフフーディ	フォローワーバッグ
	レインパンツ	C	Waterproof overtrousers	1	ストームクルーザー下	フォローワーバッグ
	寝袋		personal sleeping bag to sleep in the lifebase (COVID-19 norms) is mandatory in the follower bag	1	モンベル：ハーフシュラフ	フォローワーバッグ
	クランポン		Mandatory crampons in the follower bag for the SwissPeaks 360	1	チェーンスパイク	フォローワーバッグ

No	品目	区分	説明	数量	モデル名	備考
	シューズ				ASICSトラブーコマックス3	紐をサロモンクイックレースに交換
	半袖			1	RxL WILD DRYランニングハーフジップ	
	半袖			1	パタゴニアリッジフローシャツ	予備。フォロワーバッグ
	短パン			1	アンダーアーマーのランパン	
	短パン			1	パタゴニアの短パン	予備。フォロワーバッグ
	タイツ			1	ASICSロングタイツ(160g)	フォロワーバッグ 義務装備No13の別パターン
	長袖			1	パタゴニアキャブリーンミッドウエイト (185g)	フォロワーバッグ 義務装備No14の別パターン
	ニット手袋			1		フォロワーバッグ 義務装備No15の別パターン
	ニット帽			1	パタゴニアキャブリーンサーマルウエイト バラクラバ	フォロワーバッグ 義務装備No16の別パターン
	靴下			4	インナーファクト	
	パンツ			2	モンベル	
	ミレーアンダーウェア上			1		フォロワーバッグ
	安全ピン			4	ゼッケン固定	
	ゴミ袋			1		フォロワーバッグ
	Coros Vertix 2S			1		
	Coros Vertix 2S充電ケーブル			1		フォロワーバッグ
	ミニ三脚+スマホホルダー			1	200g	夜景撮影用。1日おきくらい。
	Gopro9			1		予備バッテリーは持たない
	Gopro9バッテリー		Enduro	4		フォロワーバッグ
	Gopro9充電器			1		フォロワーバッグ
	スマホタッチペン			1		
	現金+カード			1		
	コンタクトレンズ			10	10日分	フォロワーバッグ
	モバイルバッテリー		10000mA+USBケーブル	2	ライフベースでの充電用	フォロワーバッグ
	モバイルバッテリー		5000mA+USBケーブル	2	LB2, LB4で1こずつ持っていく	フォロワーバッグ
	予備電池		ヘッドライド5セット分。1セット=3本。2セット分は必須装備予備として常に持つ。	15	エナジャイザーリチウム単4電池 できるだけ充電池×2で済ませる。	フォロワーバッグ
	レース資料一式			1		フォロワーバッグ
	食器 (スプーン)			1		フォロワーバッグ
	ガーニーグー		ボトル	1		フォロワーバッグ
	歯ブラシ			1		フォロワーバッグ
	カミソリ			2		フォロワーバッグ
	エアマット			1		フォロワーバッグ
	ファストエイド		バンドエイド、傷口をふさぐパッド	1		フォロワーバッグ
	解熱剤		カロナール	1	少量レース中に持っていく	フォロワーバッグ
	下痢止め		ストッパEX	1	少量レース中に持っていく	フォロワーバッグ
	攀りけいれんの薬		コムレケア	1	少量レース中に持っていく	フォロワーバッグ
	タオル			1		フォロワーバッグ
	チタンカップ+ふた			1		フォロワーバッグ
	SOTOウインドマスター			1		フォロワーバッグ
	ツールナイフ			1		フォロワーバッグ
	テーピング		アクションテックス	4		フォロワーバッグ
	携帯トイレ			1		フォロワーバッグ

■旅行荷物

※Le Bouveretダイレクトの荷物。9/10(Sun)PM6:00までに受け取る。貴重品（パスポートや航空券）は入れないこと。

品目	数	詳細	
スーツケース Samsonite	1	80リットル以上はある（妻に借りた）	
OM-SYSTEM OM-1	1		
M.ZUIKO DIGITAL ED 12-40mm F2.8 PRO II	1		
M.ZUIKO DIGITAL ED 12mm F2.0	1		
OM-1バッテリー(USB充電式)	2		
メガネケース	1		
タブレット	1		
USB電源プラグ	1		
ノートPC+電源プラグ	1		
コンセント変換プラグ（Cタイプ）	1		
ボールペン	1		
旅のしおり式	1		
Tシャツ	2	リッジフローシャツ	
パンツ	2	ユニクロ	
長ズボン	1	パタゴニアトレッキングパンツ	
洗濯物用袋	1		
クリアファイルブック	1	旅行関係の印刷物を入れておく	
トラベル三脚 TS-010	1		
イヤホン（有線）	1		
ワイヤーロック	1		
保温ボトル	1	480ml	

■食料（主力）※エイドではフルーツを優先して食べる

品目	数	カロリー	1日数	1日カロリー	備考
粉飴	1000	3840	200g	768	そんなに大量には飲めないのので5日分でOK ライフベースでジップロックに必要な分だけ入れて持っていく。
ホエイプロテイン	350	1320	56g	220	スプーン8杯, 56g, 220Kcal, 水500ml/日=6日分 280gの市販容器に350g充填。ライフベースで飲むかライフベースで作ってボトルに入れる。
ピー柿	7	660	1	660	後日記載：とてもよかった。
カロリーメイト	14	400	2	800	後日記載：1箱分しか使わなかった。
PROTEINバー	14	200	2	400	内訳：1日2本 1本満足バーPROTEINベイクドキャラメル：240Kcal×4 1本満足バーPROTEINシリアルチョコ：195Kcal×4 inPROTEIN BERウェアファーマニラ：199Kcal×6
果汁グミ	14	180	2	360	内訳：1日2袋 果汁グミマスカット：177Kcal×4 果汁グミ温州みかん：178Kcal×4 フィットチーネグミイタリアンレモン：177Kcal×4 ピュレグミグレープ：192Kcal×4
塩タブレット	3ケース				ヒマラヤ岩塩タブレット
SaltStick	14錠				最後の14錠。追加不可
アミノバイタルプロ	7	17	1	17	
合計				3225	

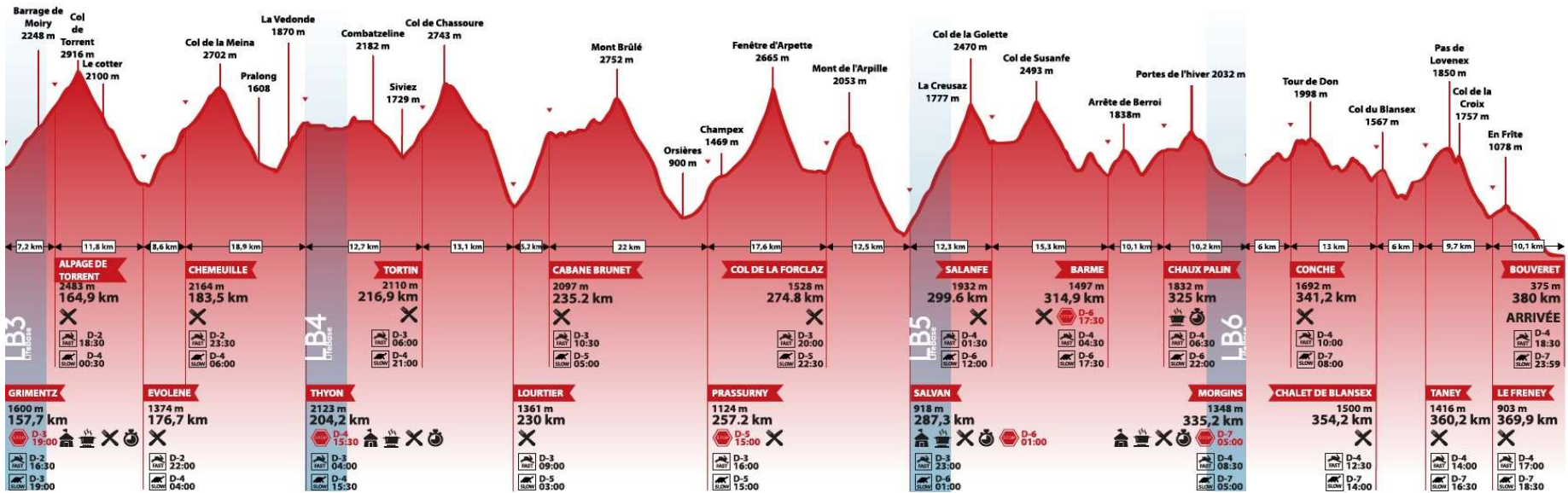
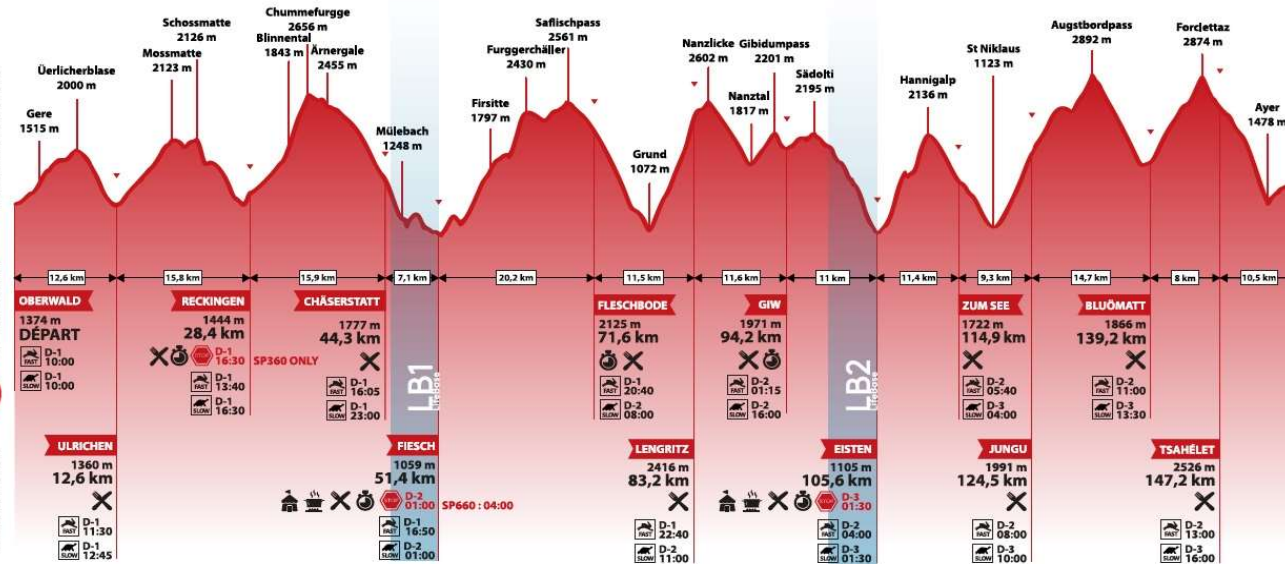
■食料（その他）

品目	数	カロリー	1日数	合計カロリー	備考
カレーめしビーフ	5	465			あまりあてにしない（熱湯を調達できるか不明）
カレーめしシーフード	5	442			レース用というよりはその後の滞在中の食事として
合計				0	



カレーめし10食分。Ziploc Mで10袋作成し、それをZiploc Lに入れて1つにまとめている。1食しか使わず、レース後滞在の食料になった。

1日1袋。スタート時に1袋持ち、6か所のライフベースでフォーワーバッグにある新しいものと交換する。LB4～LB5は長いいため前セクションの残りがあればそのまま持っていくかも



< 交通情報・交通費見積と実績 >

※Half fare cardを使わない見積が240CHFを超える場合は、Half fare card 120CHFを購入したほうが安い

■鉄道	実績CHF	備考
Geneve Aeroport→Brig : 68.0 CHF (2:30)	34	
Brig→Oberwald : 22.8 CHF (1:30)	11.4	
Bouveret→Vouvry : 3.8 CHF (0:06)	4.4	2.2×2
Bouveret→Zermatt : 75.0 CHF (3:30)	37.5	
Zermatt→Montrex : 76.0 CHF (2:50)	38	
Montrex→Geneve : 37.0 CHF (1:10)	18.5	
Zermatt→Gornergrat : 66.0 CHF (0:40) (下りはトレッキング)	28.5	
Salvan→Bouveret :	11.6	
Half fare cardを使わない見積の小計 : 341 CHF		
■ロープウェー・ケーブルカー (アプリで買えないチケット)		
Zermatt→Klein Matterhorn : 100 CHF (往復)		
Zermatt→Schwarzsee : 50 CHF (往復)		
Zermatt→Sunnegga : 20 CHF (下りはトレッキング)	9	
Half fare cardを使わない見積の小計 : 203 CHF		
■バス		
※下記のバス両方ともSBBアプリで買えそうでHalf fare card対象		
oberwald VS, Dorf→Grimsel Passshohe : 18.4 CHF (0:28)	17.2	8.6×2
Furka pass = Line 681 bus (Furka Passshohe) : 22.8 CHF (0:30) Furkaからの戻り経路は遠回り?		
■合計 (Half fare card適用後)	210.1	