第７回 甲州アルプス

KOSHU ALPS

Haute Route Challenge

公式ブリーフィング

Briefing

大会実行委員長

小川 壮太

Race Organizer

Sota Ogawa

受付・スタート前に必ずお読みいただき、内容をご確認ください！

トピック 1：各カテゴリーコース説明/Course Explanation

トピック 2：スケジュール・制限時間/schedule・Time Limit

トピック 3：必携品 /Must-have Items for Race

トピック 4：ウェアリングについて/about Wearing

トピック 5：エイド提供品について/Foods & Drinks at Aid Stations

トピック 6：オート・クレーシャのドロップバッグについて/about Drop Bag

トピック 7：オート・クレーシャのペーサーについて/about Pacer

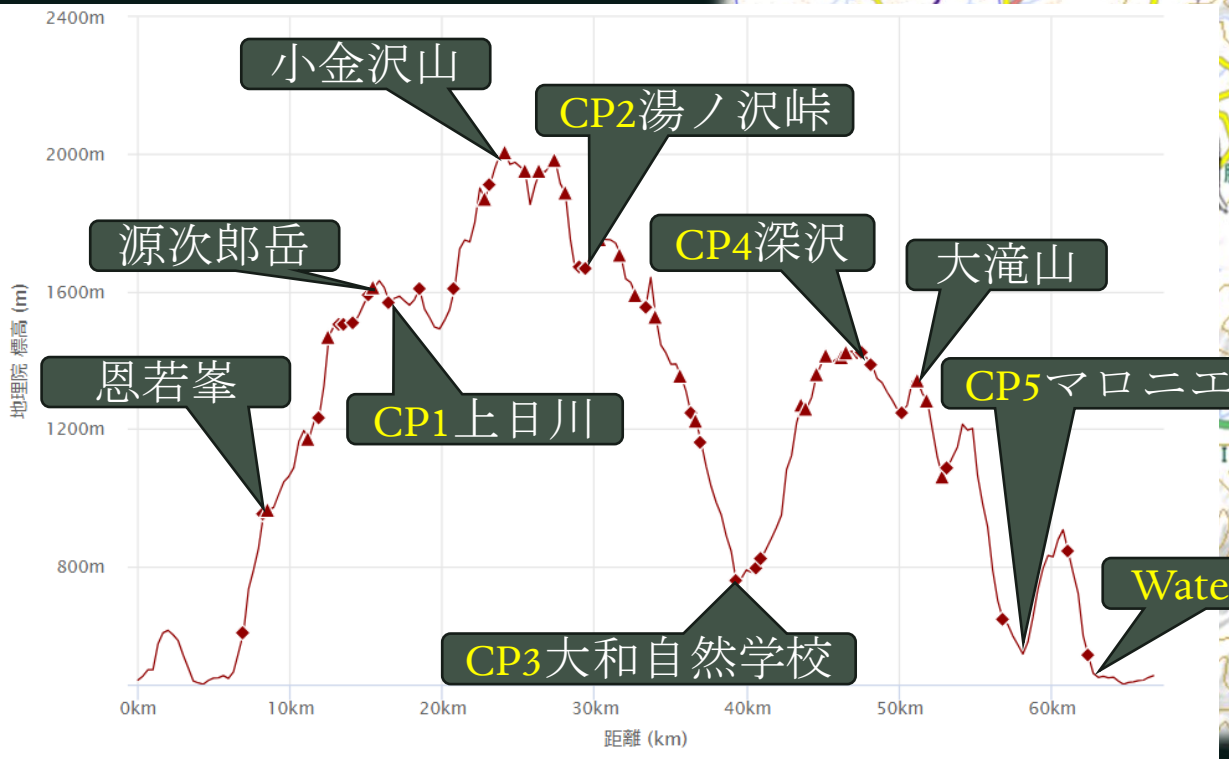
オートルート

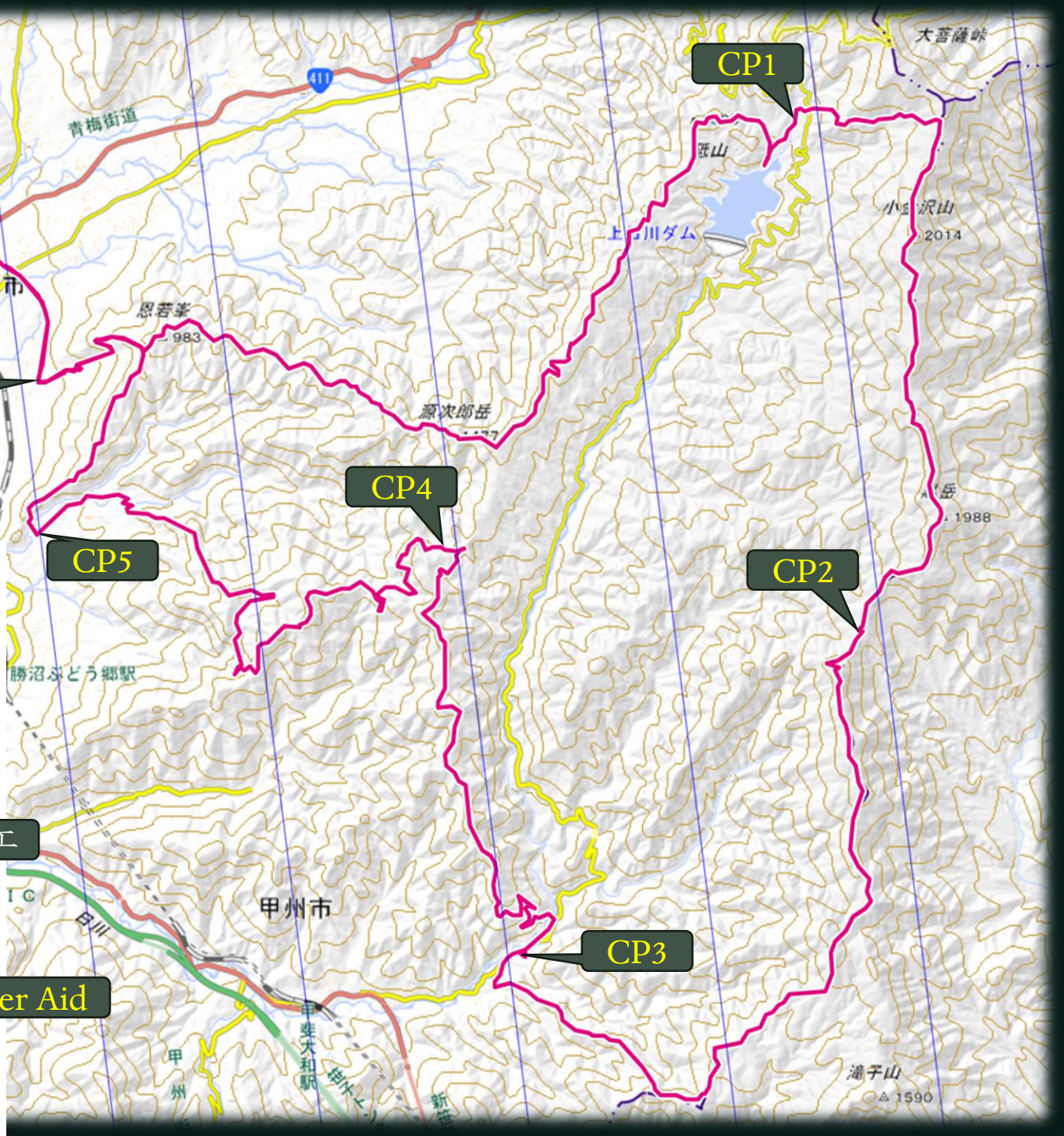
Haute Route

70km

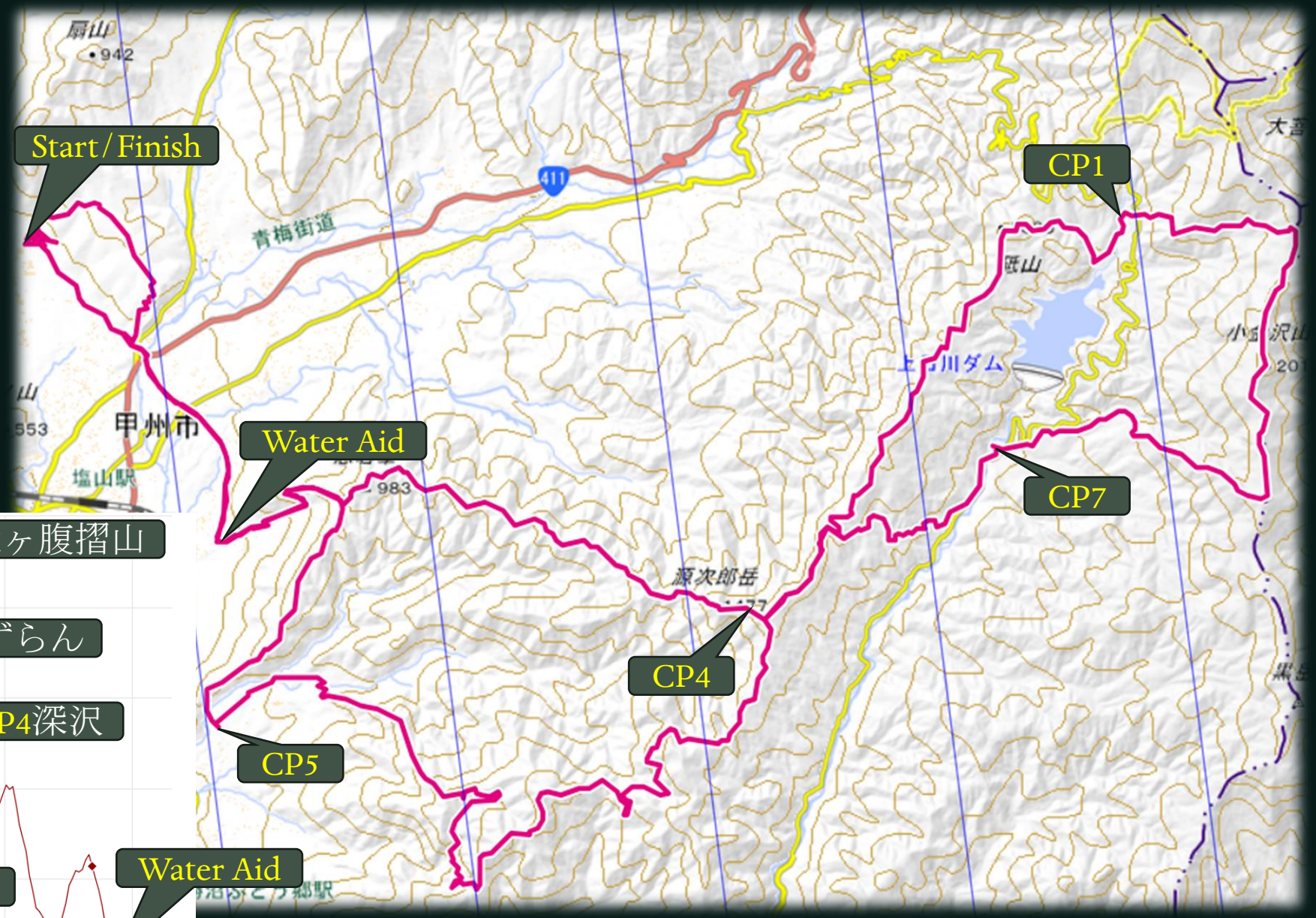
4700mD+

Start 4:00





リリールート
Lily Route
55km
3600mD+
Start 6:00



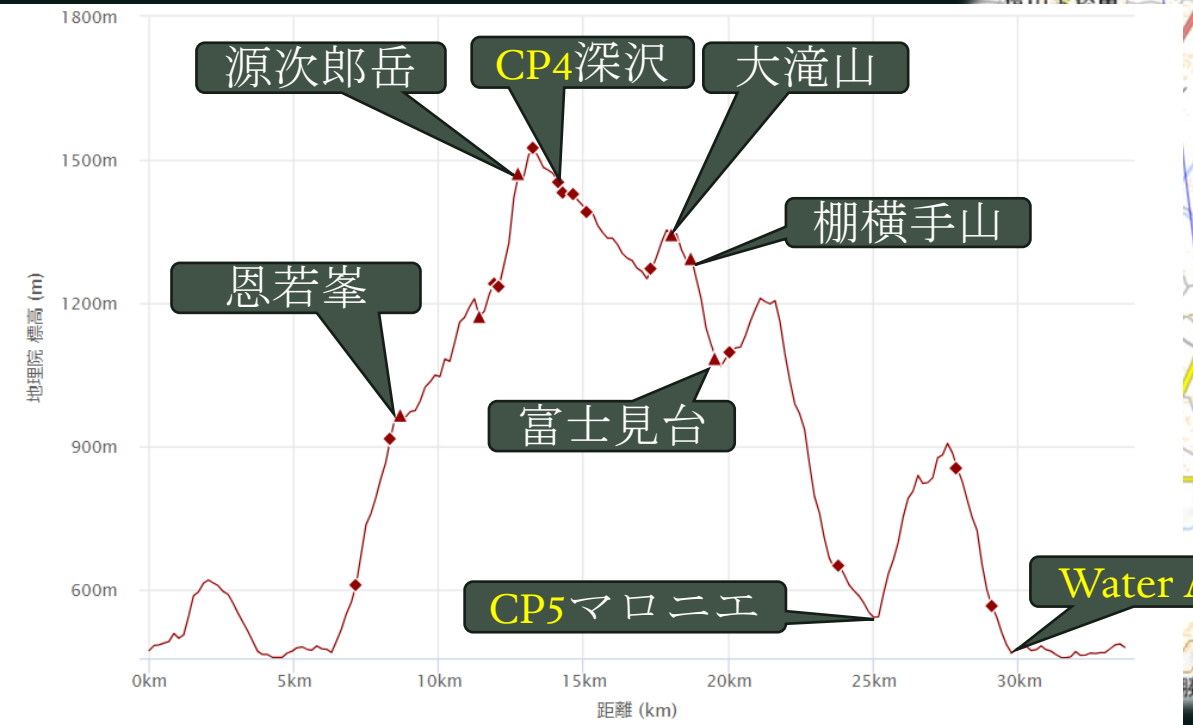
マロニエルート

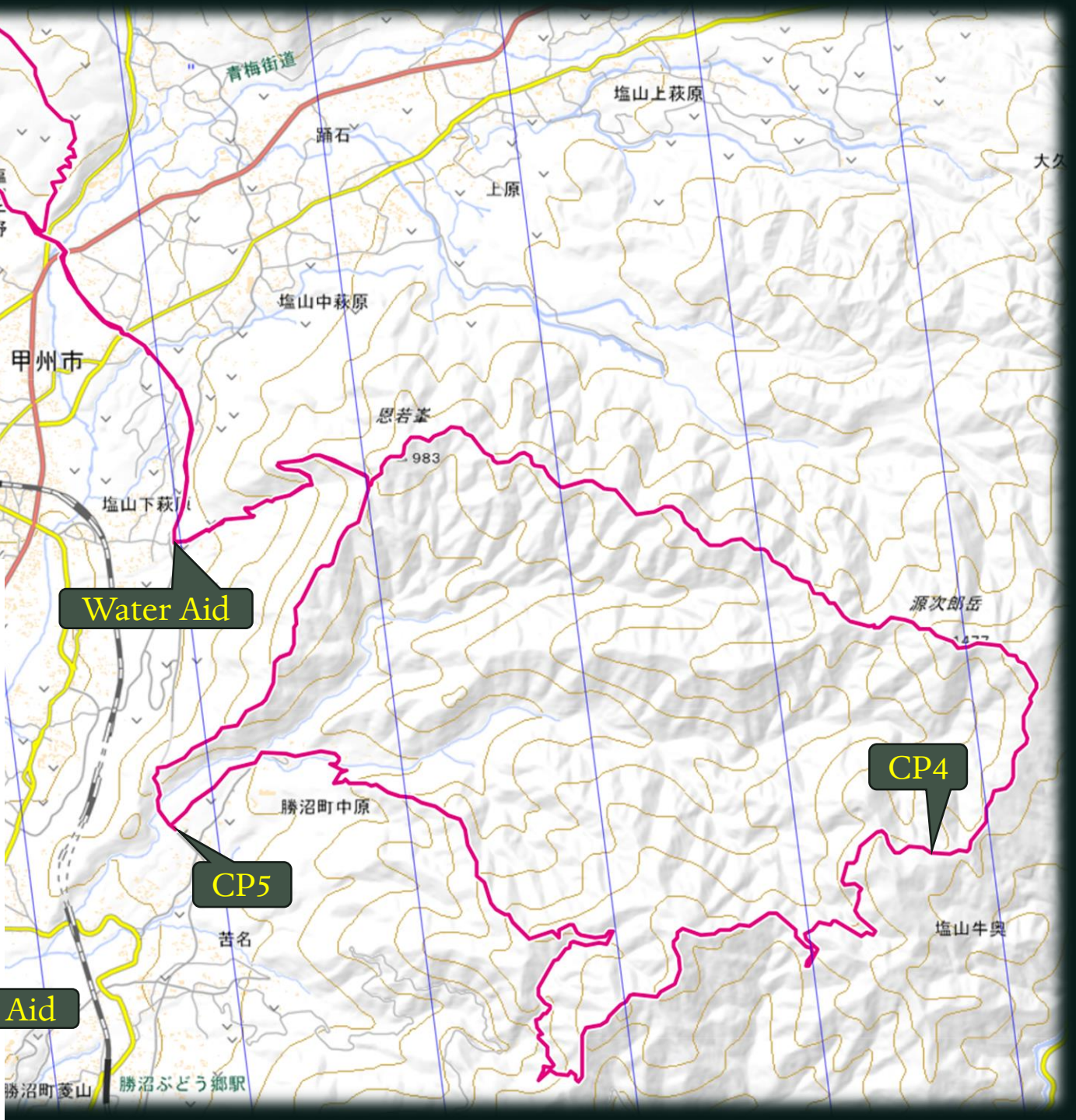
Marronnier Route

36km

1900mD+

Start 9:00





クレーシャ108

Klesha 108km

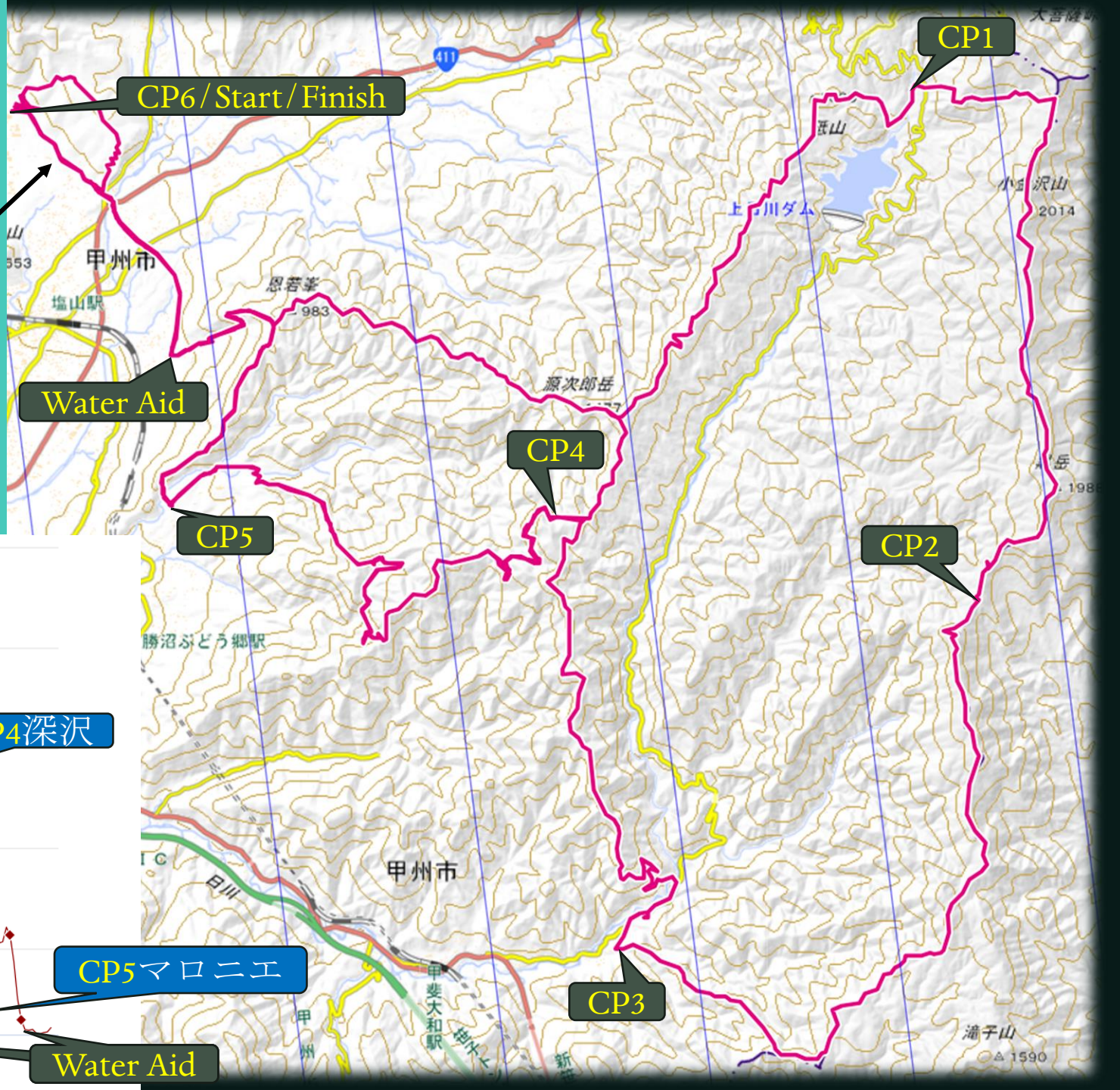
6500mD+

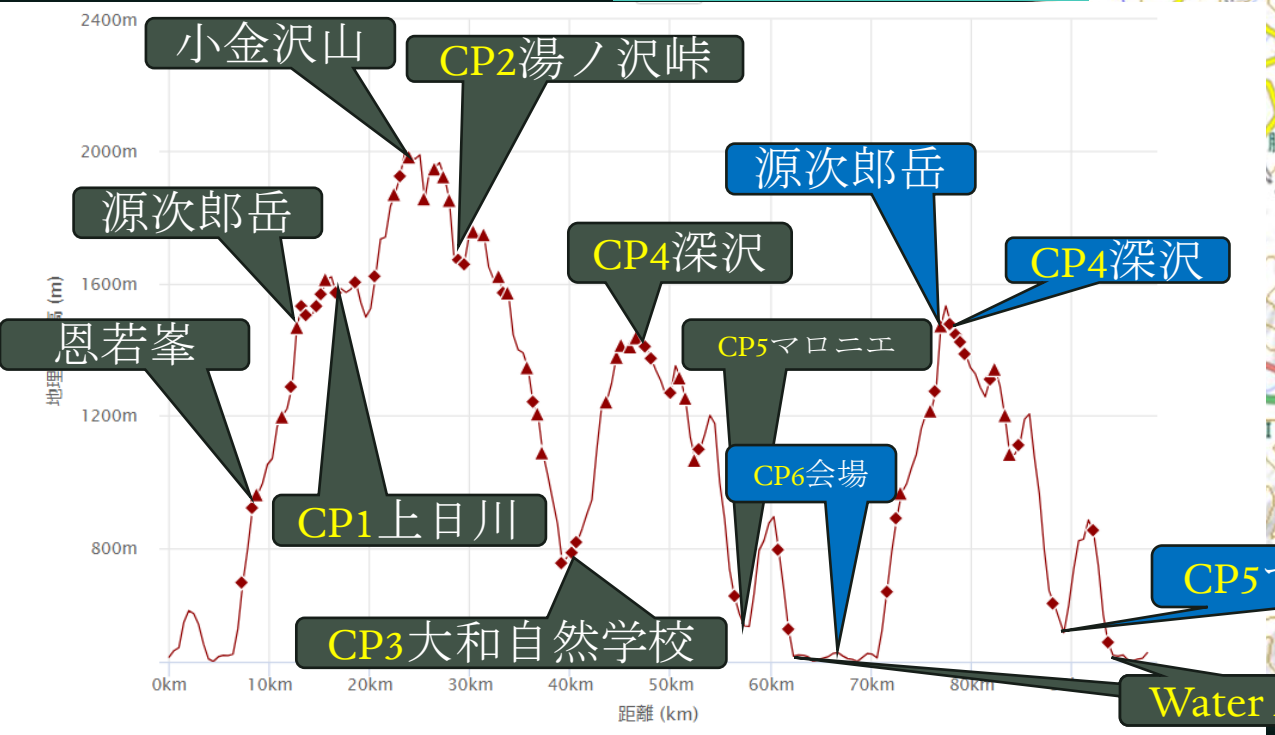
Start 4:00

オートルート
＋マロニエルート
Haute＋Marronnier

2周目は公園内コースを
登らず1周目の帰路を
恩若峯分岐まで逆走。

“Piston” Route ⇔



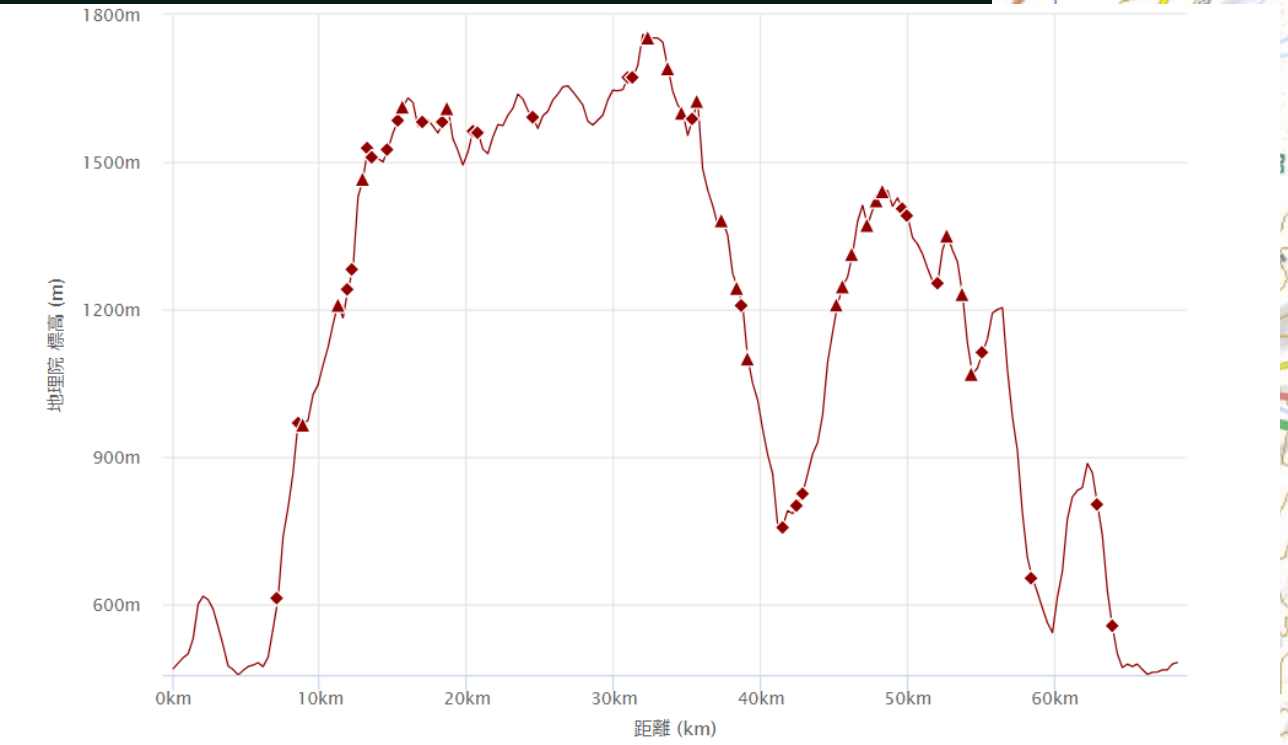


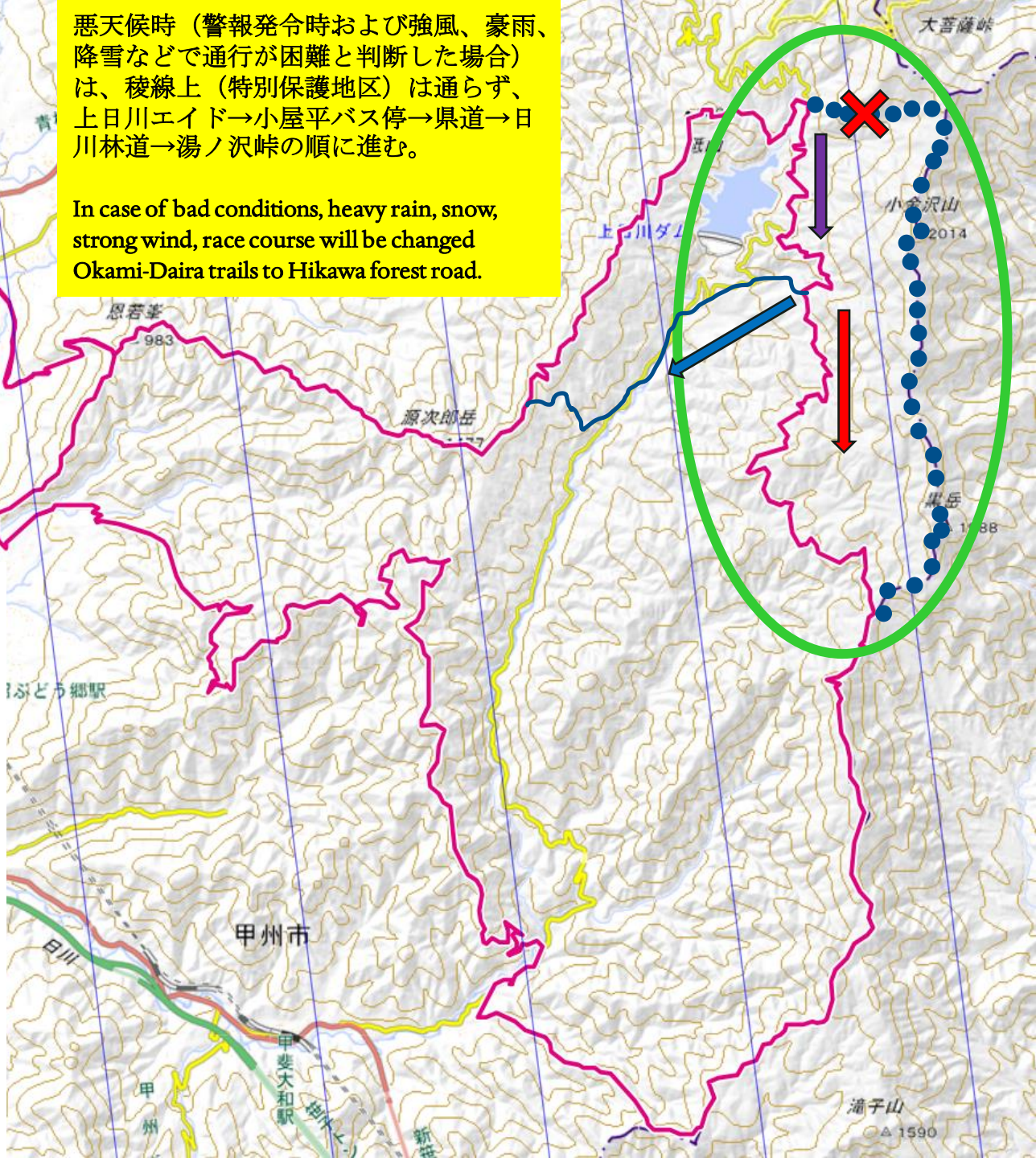
オートルート（悪天候時）

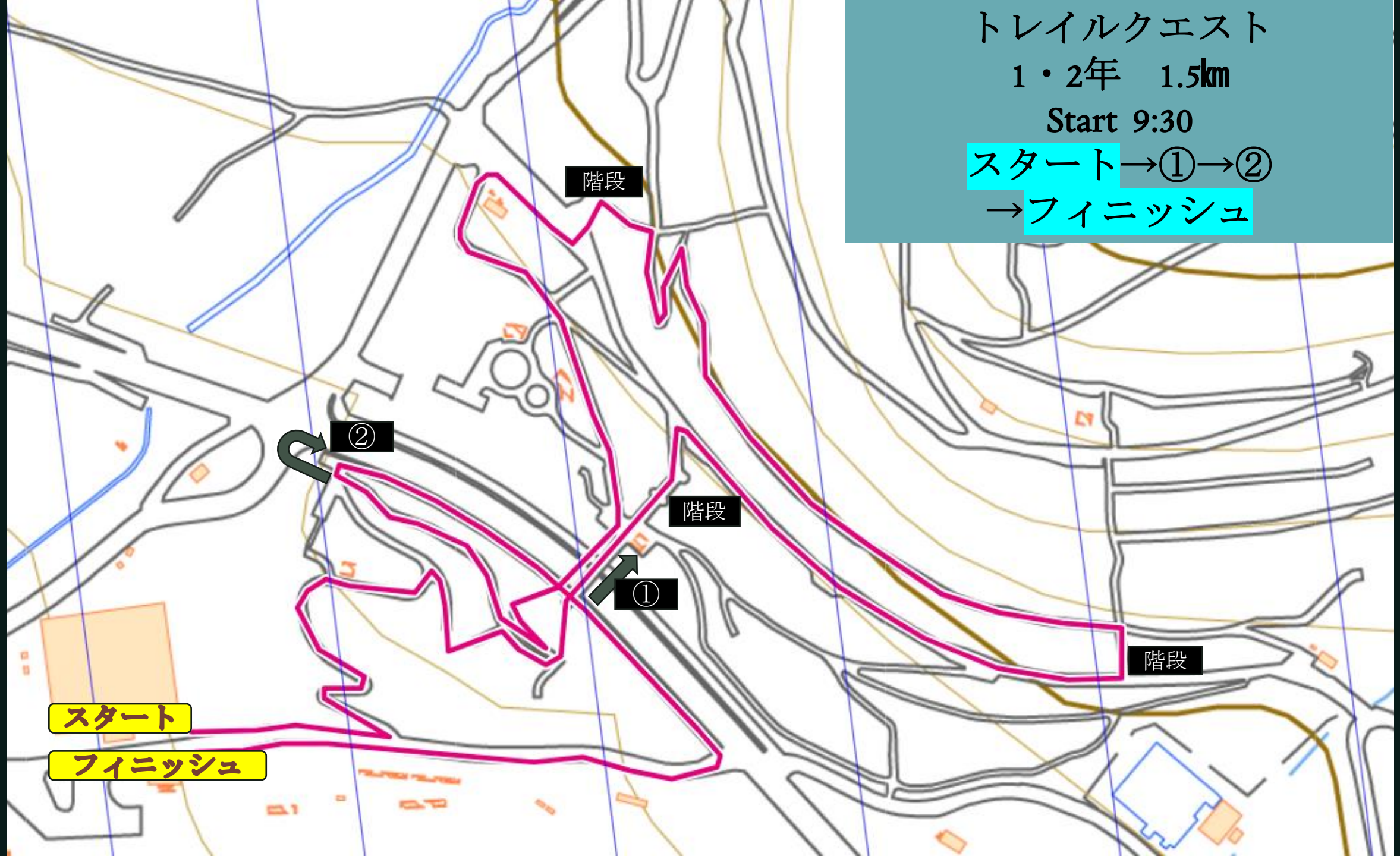
Haute & Lily Route 【Bad condition】 68.5km/4073mD+

悪天候時（警報発令時および強風、豪雨、降雪などで通行が困難と判断した場合）は、稜線上（特別保護地区）は通らず、上日川エイド→小屋平バス停→県道→日川林道→湯ノ沢峠の順に進む。

In case of bad conditions, heavy rain, snow, strong wind, race course will be changed Okami-Daira trails to Hikawa forest road.





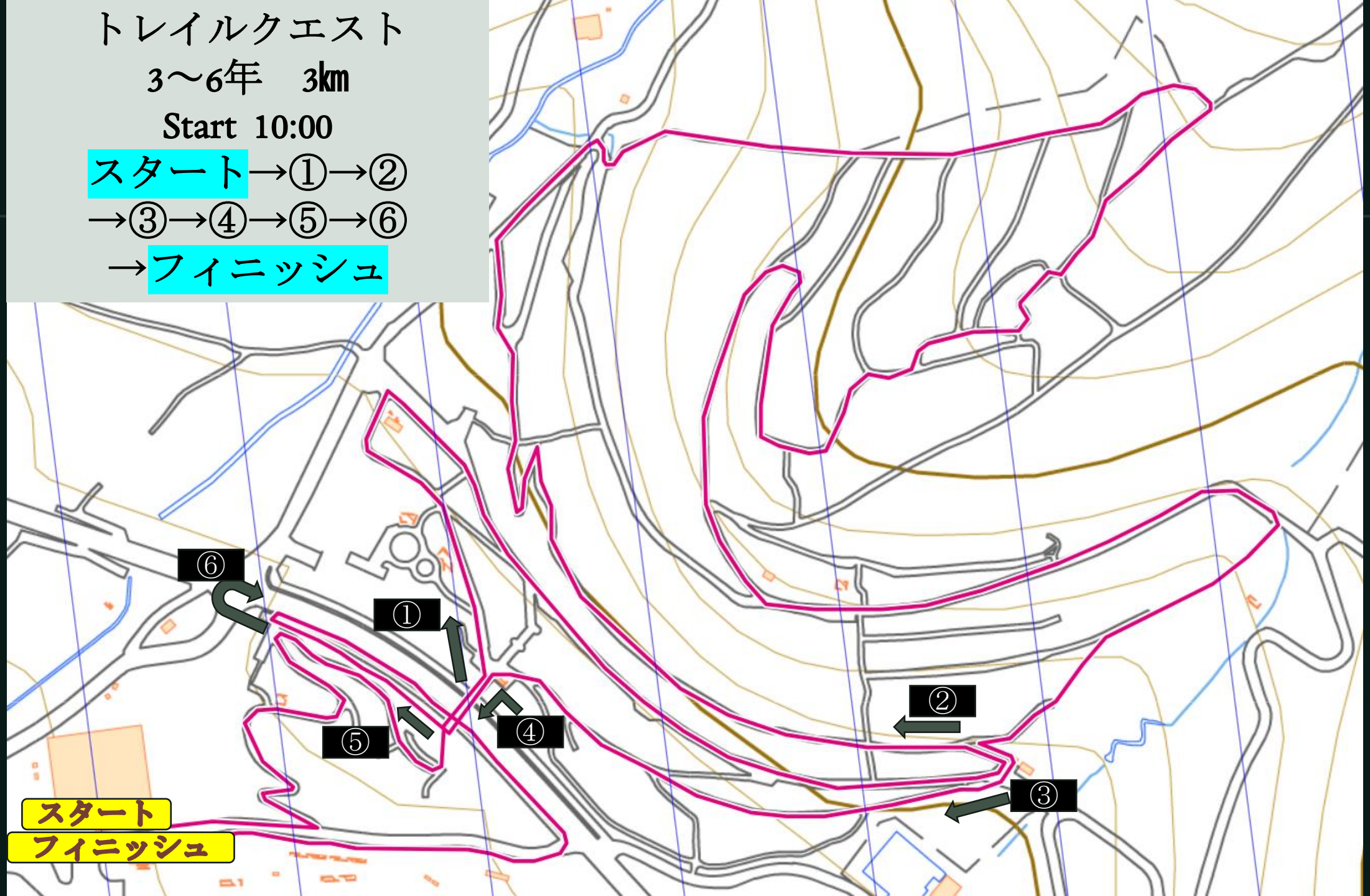

トレイルクエスト
1・2年　1.5km
Start 9:30
スタート→①→②
→フィニッシュ
階段
②
階段
①
階段
スタート
フィニッシュ

トレイルクエスト

3～6年　3km

Start 10:00

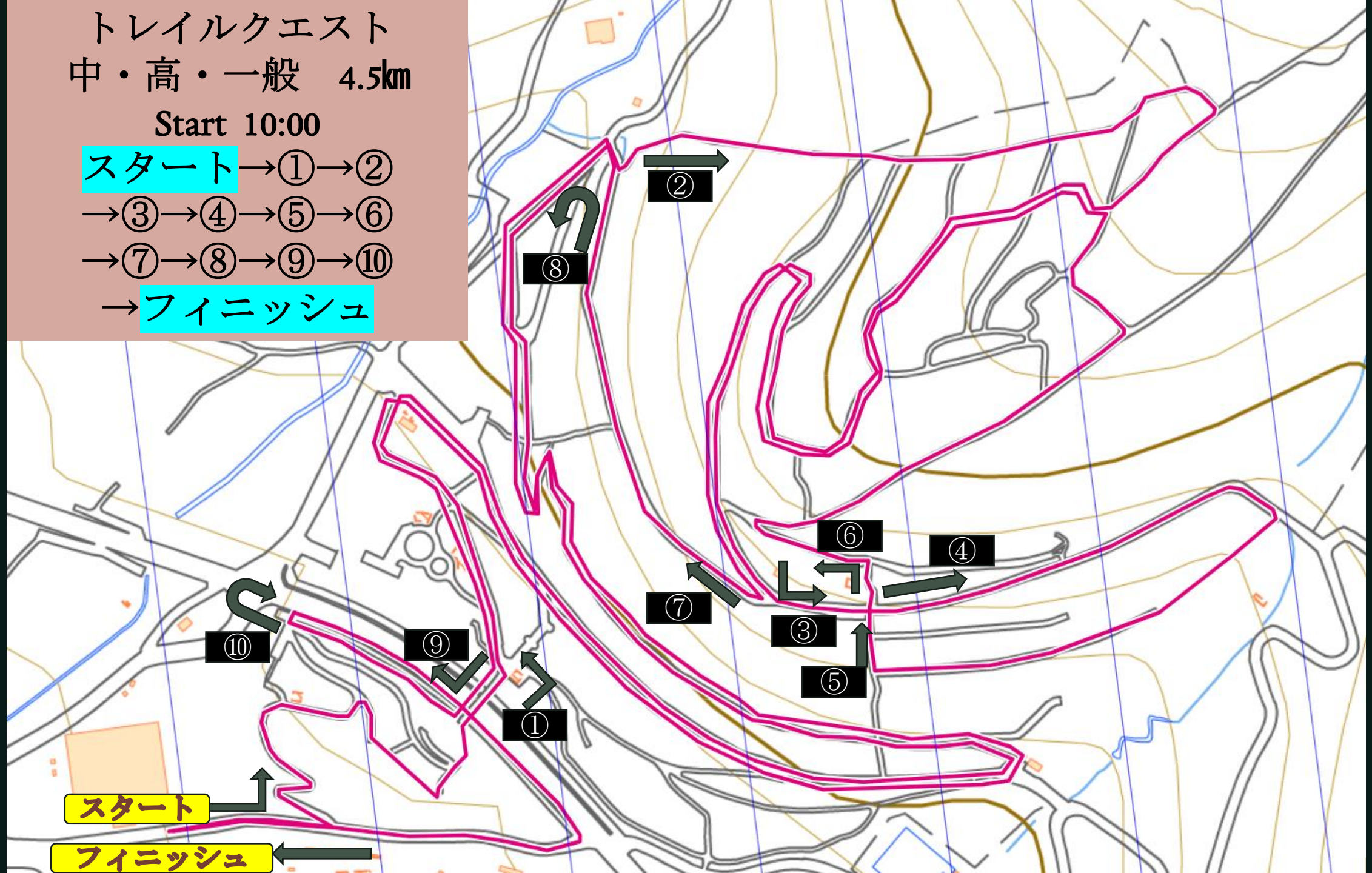
スタート→①→②
→③→④→⑤→⑥
→フィニッシュ



トレイルクエスト
中・高・一般　4.5km

Start 10:00

スタート→①→②
→③→④→⑤→⑥
→⑦→⑧→⑨→⑩
→フィニッシュ



第7回甲州アルプスオートルートチャレンジ(2023年11月5日開催)　大会スケジュール

日付	時間	カテゴリー						
		クレーシャ 108	オート ルート	リリー ルート	マロニエ ルート	クエスト 1～2年	クエスト 3～6年	クエスト 中学生以上
11/4 (土)	13:00 ～ 17:00	選手受付・必携品確認 @ふれあい館						
11/5 (日)	2:00	選手受付・必携品確認 @ふれあい館						
	2:30							
	3:00							
	3:30							
	4:00	スタート		選手受付 必携品確認 @ふれあい館				
	4:30							
	5:00							
	5:30							
	6:00			スタート				
	6:30							
	7:00				選手受付 必携品確認 @ふれあい館	選手受付 @ふれあい館	選手受付 @ふれあい館	
	7:30							
	8:00							
	8:30							
	9:00	CP 1 関門			スタート			
	9:30					スタート		
	10:00						スタート	
	10:30							スタート
	11:00			CP 1 関門				
	11:30							
	12:00	CP 2 関門				表　　彰		
	12:30							
	13:00	クレーシャトップ1周目帰着 オート・リリー・マロニエ　トップ帰着						
	13:30							
	14:00				CP 4 関門			
	14:30							
	15:00	CP 3 関門						
	15:30			CP 7 関門				
	16:00	CP 6 関門	表彰（男子）	表彰（男女）				
	16:30							
	17:00	トップ帰着			CP 5 関門			
	17:30		CP 4 関門					
	18:00							
	18:30	表彰（男子）	表彰（女子）					
	19:00	CP 4 ②関門						
	19:30		CP 5 関門					
	20:00				制限時間			
	20:30	CP5②関門						
	21:00		制限時間					
	21:30							
	22:00	制限時間						
	22:30	表彰（女子）						

オート、リリー、マロニエ
年代別表彰は随時

2023 Koshu ALPS Haute Route Challenge Schedule

Date	Time	Categories						
		Klesha 108	Haute Route	Lily Route	Marronnier Route	Trail Quest Age 7～8	Trail Quest Age 9～12	Trail Quest Over Age 13
11/4 (Sat)	13:00 ～ 17:00	Reception・Check your items(Cocoheri, Lamps, and Rainwear top and bottom) at Fureai-Kan, Enzan Fureai no mori Park						
11/5 (Sun)	2:00	Reception Check your items						
	2:30							
	3:00							
	3:30							
	4:00	Start		Reception Check your items				
	4:30							
	5:00							
	5:30							
	6:00			Start				
	6:30							
	7:00				Reception Check your items	Reception	Reception	
	7:30							
	8:00							
	8:30							
	9:00	CP 1 Time Limit			Start			
	9:30					Start		
	10:00						Start	
	10:30							Start
	11:00			CP1 Time Limit				
	11:30							
	12:00	CP 2 Time Limit				Awards Ceremony		
	12:30							
	13:00	The first Klesha runner will be in CP6, Start Area. The first Haute/Lily/Marronnier runner will be finish.						
	13:30							
	14:00				CP 4 Time Limit			
	14:30							
	15:00	CP 3 Time Limit						
	15:30			CP 7 Time Limit				
	16:00	CP 6 Time Limit	Awards(Men)	Awards Ceremony				
	16:30							
	17:00	TOP Finish			CP 5 Time Limit			
	17:30		CP 4 Time Limit					
	18:00							
	18:30	Awards(Men)	Awards(Women)					
	19:00	CP 4 ②Time Limit						
	19:30		CP 5 Time Limit					
	20:00				Time Limit			
	20:30	CP5②Time Limit						
	21:00		Time Limit					
	21:30							
	22:00	Time Limit						
	22:30	Awards(Women)						

Ceremony for the Winners by age group will start at any

関門タイム/Time Limit

第7回甲州アルプスオートルートチャレンジ(2023年11月5日開催) 選手通過予想タイム

	ポイント/コース	オート・クレーシャ		リリー		マロニエ	
	会場	距離	4:00	距離	6:00	距離	9:00
	フルーツライン出合	3.5km	4:15～4:35	3.5km	6:15～6:35	3.5km	9:15～9:40
	渡邊フルーツ農園エイド	6.5km	4:30～5:00	6.5km	6:30～7:00	6.5km	9:30～10:15
	キリガ尾根分岐	13km	5:30～6:30～7:00	13km	7:30～9:00	13km	10:25～12:30
	源次郎分岐	14km	5:45～6:50～7:30	14km	8:45～9:30	14km	10:40～13:00
	NTT電波塔前分岐	16km	5:55～6:10～8:00	16km	7:55～10:00	↓	—
	上日川峠	19km	6:20～7:00～8:45	19km	8:20～10:45	↓	—
Kamihikawa	CP1 上日川峠エイド	20km	6:25～7:10～9:00/**9:00関門**	20km	8:25～11:00/**11:00関門**	↓	—
	天狗の抜道入口	22km	6:50～7:40～9:20	22km	8:50～11:20	↓	—
	狼平	23km	7:05～8:10～10:00	23km	9:05～12:00	↓	—
	小金沢山頂	24km	7:15～8:30～10:20	24km	9:15～12:20	↓	—
	牛奥ノ雁ヶ腹擦山頂	26km	7:35～9:00～11:00	26km	9:35～13:00	↓	—
	日川林道出合	↓	—	28km	9:45～13:30	↓	—
Suzuran	CP7 すずらんエイド	↓	—	29km	9:55～13:50/**15:30関門**	↓	—
	NTT電波塔前分岐	↓	—	31.5km	10:15～15:45	↓	—
Yunosawa	CP2 湯ノ沢峠エイド	29km	8:10～9:50～12:30/**12:00関門**	↓	—	↓	—
	米背負峠	32km	8:30～10:40	↓	—	↓	—
	曲沢峠	38km	9:15～12:10	↓	—	↓	—
	景徳院分岐・登山口	41km	9:35～12:40	↓	—	↓	—
Yamato	CP3 大和自然学校エイド	42km	9:40～12:55～15:00/**15:00関門**	↓	—	↓	—
	大志戸口	44km	10:00～13:30	↓	—	↓	—
Fukasawa	CP4 深沢エイド	49km	10:55～15:00～16:00/**17:30関門**	34km	10:50～16:30/**17:30関門**	15km	10:50～13:30/**14:00関門**
	深沢峠登山口	51.5km	11:00～15:20～16:35	37.5km	11:00～16:35	18km	11:00～14:05
	富士見台分岐	54.5km	11:30～16:00～17:30	40.5km	11:30～16:00～17:30	21km	11:30～15:00
Marronnier	CP5 マロニエエイド	61km	11:55～16:40～18:30/**19:30関門**	46km	11:55～18:30/**19:30関門**	27km	12:55～16:45/**17:00関門**
	渡邊フルーツ農園Wエイド	65.5km	13:00～19:30～20:00	50.5km	13:00～19:30～20:00	31.5km	13:00～19:10
	CP6 会場	70km	13:20～20:00～20:40/**21:00関門**	55km	13:20～20:00～20:40/**21:00関門**	36km	13:20～20:00/**20:00関門**
		クレーシャ→2周目は16:00までに出発					
	渡邊フルーツ農園Wエイド	74.5km	13:50～16:40				
Fukasawa②	CP4 深沢エイド	86km	15:30～18:00/**19:00関門**				
Marronnier②	CP5 マロニエエイド	98km	16:00～20:00/**20:30関門**				
	渡邊フルーツ農園Wエイド	103km	17:00～21:30				
	会場	108km	17:30～22:00/**22:00関門**				

必携品
Must-have items

Cocoheri(gps)
Bear Bell
Course Map
Cell Phone(add our phone No. 8170-2632-9969)
First Aid Kit
Lamp and battely(or two Lamps)
Whistle
Your Cup(no cups in Aid Stations)
Rainwear top and bottom
Long Sleeve Shirt
Glove(no fingerless)
Cap or Headband
at least 1 litter of water
Foods your favorite

We'll check your Cocoheri, Lamps, and rainwear when you come to reception, so please bring those items.

【クレーシャ108、オート、リリー、マロニエ】

ココヘリ※、熊鈴、コースマップ（GPS機能付きウォッチ、携帯、紙いずれも可）、携帯電話、ファーストエイドキット（絆創膏、固定テープ、ポイズンリムーバー、エマージェンシーシート等）、ライトと予備バッテリー（ライト2個でも可）、ホイッスル、マイカップ、レインウエア上下（ゴアテックスか同等の防水機能を有するもの）、長袖の上着、上着３レイヤー（レースウエア、長袖の上着、レインウエアを含む）、下着２レイヤー（レースウエア、レインを含む）、グローブ、キャップまたはヘッドバンド、水1L以上、携行食

※ココヘリがない方は、受付時にレンタル機を借りてください。

You have to rend Cocoheri if you don't have any GPS. Please ask staff!

○推奨品/Recommend

予備ライト、ポール（保護キャップの着用推奨）、サングラス、トレイルラン専用のシューズ、チェーンスパイク（降雪・凍結時）

extra lamp, poles, sunglass, trail shoes, chain spikes(snow condition)

【トレイルクエスト/Trail Quest】

必携品：手袋/Groves

推奨品：キャップまたはヘッドバンド等、転倒時に頭を守れるもの、タイツ

cap or headband, compression pants

必携品チェックを行います

必携品は、必ず全て携行してください。エイド通過時、フィニッシュ時に必携品を携行していない方は失格となります。

受付時に『チェックエリア』にて必携品チェック（ココヘリ、レインジャケット上下、ライトとバッテリーまたはライト2個）を行います。チェックにパスした方のナンバーカードには、係がチェック☑を行います。ナンバーカードにチェック☑がある方のみスタートエリアに入場でき、各エイド通過時、フィニッシュ時にチェック☑のない方は失格となります。

☆ココヘリ：①バッテリーチェック　②ココヘリサーチに反応するかの動作チェック

☆レインジャケット：①ゴアテックスか同等の防水性能を有するものかどうかの確認　②シームレス加工の有無

☆ライト：①点灯チェック　②バッテリー交換後の点灯チェックまたは2つ目のライト点灯チェック

ウェアリング

例年、スタート時の気温は0℃以下、源次郎岳で−3℃、小金沢山で−8℃くらいです。

長期予報11月５日（日）
甲州市街地（標高450m）
☔ 曇り のち 雨　降水確率 50%
↓最低10℃　↑最高20℃

小金沢山（標高2,014m）
登山指数【C】（強風/Windy）
↓最低-2℃　↑最高３℃

上着３レイヤー/3 layers on your top※1

（レースウエア、長袖の上着、

レインウエアを含む）

例：レースウェア、必携の長袖の上着、必携のレイン（ミニマム）

※1 A race wear, a long sleeve shirt and a rainwear that you have as must-have items (minimum regulation. MUST adjust your wearing to weather condition and your race pace!)

下着２レイヤー/2 layers on your bottom※2

（レースウエア、レインを含む）

例：レースウェア、必携のレイン（ミニマム）

※2 A race pants that you wear and a rain pants

体温が下がるとパフォーマンスも低下するので、しっかりとした防寒対策をお願いいたします。

エイド提供品
Foods & Drinks at Aid Stations

water/hotwater, coke, sportsdrink, milk tea(powder), corn soup, miso soup, bread, banana, salt tablet, rice cracker, chocolate, yokan

ANDO_(a liquid jel taste like sweet Azuki been soup)

Hoto(Yamanashi's traditional nodle) and cup noodle at CP3

Shine Muscat at CP4

Urajiro-Manju(steamed bun) at CP5

Tonjiru(Miso soup w. pork and vegetables) at Finich area, CP6

WA：渡辺農園（全カテゴリー、帰路のみ）
水、コーラ

CP１：上日川峠（20km地点、オート、リリー、クレーシャのみ）
水、お湯、コーラ、ミルクティ（粉）コーンポタージュ（粉）、インスタント味噌汁、スポーツ飲料、クエン酸コンク
パン、バナナ、塩タブレット、せんべい、チョコ、ようかん

CP２：湯ノ沢峠（29km地点、オート、クレーシャのみ）
水、お湯、コーラ、ミルクティ（粉）コーンポタージュ（粉）、インスタント味噌汁、スポーツ飲料、クエン酸コンク
パン、バナナ、塩タブレット、せんべい、チョコ、ANDO_

CP３：大和自然学校（42km地点、オート、クレーシャのみ）
水、お湯、コーラ、ミルクティ（粉）コーンポタージュ（粉）、インスタント味噌汁、スポーツ飲料、クエン酸コンク
パン、塩タブレット、ほうとう、ミニカップヌードル、せんべい、チョコ、ようかん

CP４：深沢（オート・クレーシャ①49km地点、リリー34km地点、マロニエ15km地点、クレーシャ②86km地点）
水、お湯、コーラ、ミルクティ（粉）コーンポタージュ（粉）、インスタント味噌汁、スポーツ飲料、クエン酸コンク
パン、バナナ、塩タブレット、せんべい、チョコ、ようかん、山梨のぶどう（シャインマスカット）

CP５：マロニエ山（オ・ク61km地点、リリー46km地点、マロニエ27km地点、クレーシャ②98km地点）
水、お湯、コーラ、ミルクティ（粉）コーンポタージュ（粉）、インスタント味噌汁、スポーツ飲料、クエン酸コンク
うらじろまんじゅう、バナナ、塩タブレット、せんべい、チョコ、ようかん

CP６：会場（クレーシャのみ70km地点）
水、お湯、コーラ
バナナ、ようかん、豚汁

CP７：すずらん（29km地点、リリーのみ）
水、お湯、コーラ、ミルクティ（粉）コーンポタージュ（粉）、インスタント味噌汁、スポーツ飲料、クエン酸コンク
パン、バナナ、塩タブレット、せんべい、チョコ、ようかん

オート、クレーシャのドロップバッグについて
Drop Bags for Haute and Klesha Runners

オートおよびクレーシャ参加選手は、大和自然学校（CP３・42㎞地点）にてドロップバッグを使うことができます。クレーシャ参加者は同じく大和自然学校と、会場（CP６・70㎞地点）にて使うことができます。使う選手は、受付にてドロップバッグ用の袋をもらい、シールにビブナンバーをマジックで書きこんでお持ちください。

スタート時、スタートゲート付近に『ドロップバッグ置き場』を設けますので、そちらへおいてください。

クレーシャの選手は『大和自然学校 行き』と『会場 行き』をお間違えないようお願いいたします。

Haute runners are able to use a drop bag at the CP3, Yamato. And Klesha runners can use one more bag at the CP6, the Start area. We’ll give you a bag(two bags) at reception. Make sure you must wright your name and your number on your bag!!!

ペーサーについて
about Pacer

・ペーサーは、大和自然学校もしくは会場（クレーシャのみ）から帯同が可能です。ペーサーは受付時に配布されるペーサー用ナンバーカードを着用します。クレーシャのペーサーは会場で別の選手に交代できますが、必ずペーサー用ナンバーカードも引き継いで着用してください。

・ペーサーの受付は選手と一緒でも別でも大丈夫です。ペーサーのナンバーカードは、受付でお預かりすることも選手に渡すこともどちらも可能ですが、ペーサーは必ずナンバーカードを受け取ってから移動をしてください。

Haute runners can go with your pacer from CP3, Yamato.

Klesha runners can go with your pacer from CP3 or CP6, the Start area.

Klesha runners are able to change your pacer at CP6. The next pacer must have the number card that the other pacer used.

Haute and Klesha runners can get their pacer’s number card at reception. Don’t forget you have to give the Pacer’s number card to your pacer.