

コース解説

(青字は大会後に付け加えた部分)

MS

スピードの出るコースをコンセプトに組んだ。そのため、激斜のぼりレッグを排除することを心掛けた。また、地図の精度を考えるとコントロール位置を難しくすることはセクションにふさわしくないと考え、コントロール位置を簡単にし、主にマクロ・マイクロなルート取りと体力・手続きのスピードで差が出るようなコースにした。

△→1

直進が課題だが鞍部の奥の沢に注意すると容易にアタックできる。

右に流された人が多かったようだ。レッグ線方向に真っ直ぐ行くためには最初に斜面を斜めに下らないといけないことに注意。またルックアップをすると鞍部が遠くから見えたとはいえない。

1→2

唯一の尾根たどりレッグ。特に前半の緩い箇所の尾根たどりでしっかりコンパスを振らないと東向きの尾根に流される。

2→3

つなぎレッグ。コントロール位置の地形的イメージができていればシンプルにアタックできるだろう。

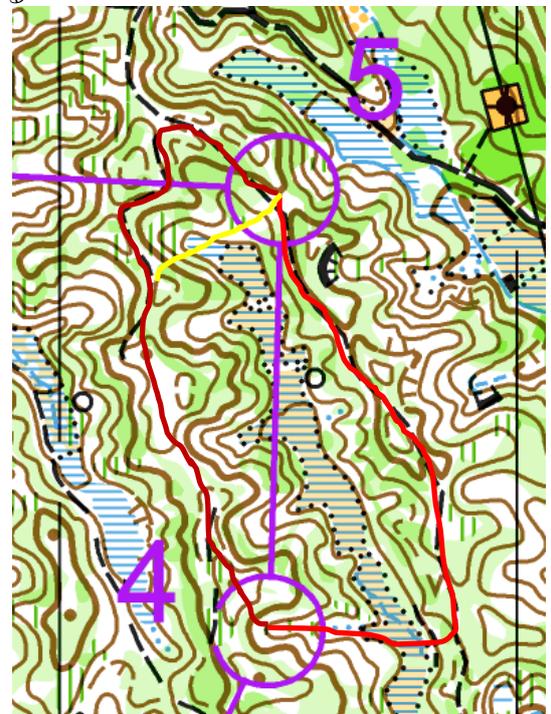
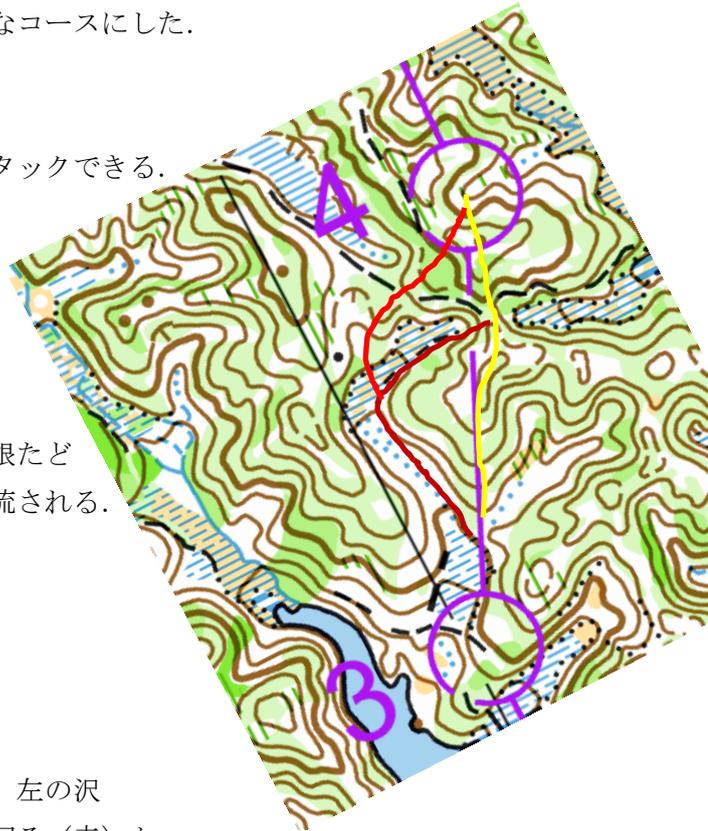
3→4

ルートチョイス。レッグ線方向に直登する(黄)か、左の沢を詰めて細い鞍部に乗る(茶)か、もう少し左から回る(赤)か。おそらくベストルートは赤。傾斜が急な個所ではかなり減速するためほぼ走り続けられるルートが速いだろう。

トップラップの五百倉は赤のルート。

4→5

ルートチョイス。先に沢を切って尾根に上る(赤)か、出戻りで尾根に上って尾根をぐるっと回る(茶)か、そのルートで最後ショートカットする(黄)か。ポイントは5のある主尾根の高さが低いこと。特に最初に沢を切った先は尾根上の道までコンタ2本しかない。アタックの容易さを考えると、こちらが速いと思われる。黄色も登り返しが少ないので茶色は意外に遅いかもしれない。



5→6

ルートチョイスと細かめのアタック。まっすぐ山塊を切るか道を回るかだが道で回っても上り返しがほとんどないので道が早い。ただし途中で道が崖になるのでうまく道を使って迂回できるかがポイント。また穴が沢底より一段上にあることにも注意。アタックの精度でも差が出るだろう。

6→7

レグ線に流されると激斜を上ることになるので道周りが速い。体力勝負だがこの先下りレグが続くのでどれだけ先が読めるかもポイント。

7→8

これもレグ線方向に行くと激斜を上るので遅くなるがそれなりに流される人はいると踏んでいる。北西方向、緩い斜面を上ってランク5をたどるのが速いしアップ損も0なことにも気付けるか。アタックはオーバーすると藪&深い沢が現れるのでラフでいいだろう。

8→9

ここから細かくミスを重ねやすいレグが続く。地形を見ながらの直進。沢が細くなるところの左側を目指す。石塁を読みすぎるとペースが落ちるので地形を見るべきレグ。

9→10

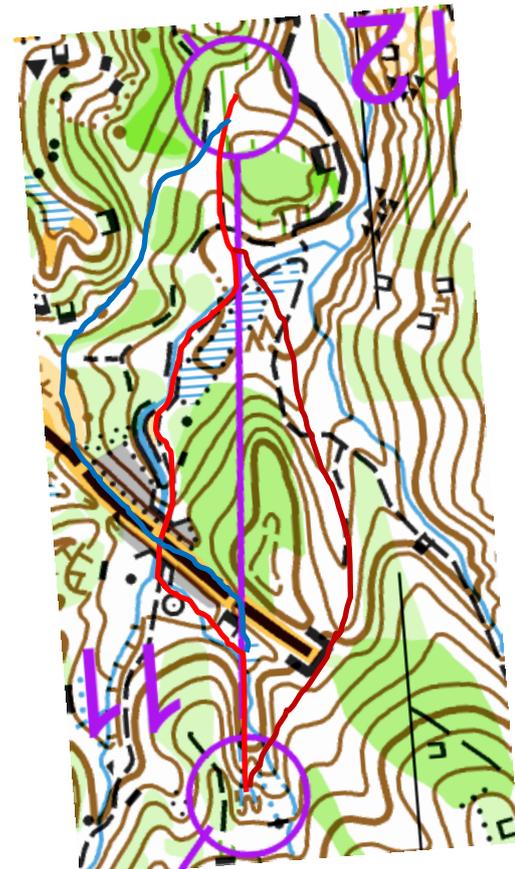
直進だが最初の沢を切った後に注意。斜面を垂直に上ると上にずれてしまう。

10→11

左の傾斜変換を見ながら走る。ただし沢を一つ越えた先の平らな尾根の奥にあるところまで読んでいないと手前の沢に吸い込まれる。

11→12

ルートチョイス。まずルートが3つ見えたかどうか。ランク3の道を下からくぐる（赤）か、トンネルの上を超える（茶）か、使う（青）か。おそらくタイムはそんなに変わらない。素早くルートを決断できるかどうか。ルートが3つ見えなかった人は視野を広げる必要があるだろう。



1 2 → 1 3

焦ってレグ線方向に脱出するとアップ損. アタックはどこを上るかはそんなに大差ないがオープンを横切るときに現在地を見失わないかが重要.

1 3 → 1 4

最後まで集中できているかを試すレグ. ランク 3 を 1 4 付近までたどると確実に遅い. このレグで通過ラインが入れ替わる可能性も高い.

WS

女子は前半が勝負だが後半は体力で巻き返せるようになっている. ただ, 簡単そうなレグでもルート取りでタイム差が出るようにしてある.

△ → 1

方向維持をしっかりとしないと東に流されるので注意.

1 → 2

最後上からアタックか横からアタックか悩ましいところだが安全に行くなら上からでも大きなロスはないだろう.

MS 同様コントロール位置の地形イメージができていのかどうかでアタックのスムーズさに差が出そう.

2 → 3

簡単なのは尾根を北にたどり続けるルート (黄) だが, 沢を詰めて曲りから広い鞍部を超えランク 6 を少し使って尾根に乗る方 (赤) が速い.

3 → 4

勝負レグ. 尾根を切って道をたどるのがルートとしては簡単だが道が切れているので注意. 速いのはレグ線左の沢を詰め鞍部から直進か. アタック付近は MS の 4 → 5 参考

4 → 5

MS 5 → 6 同様道の乗り換えに注意.



5→6

焦ってレグ線方向の道にさえ乗らなければあとは道をたどるだけ。コントロールは水系沿いの岩だと読めていれば問題なし。

6→7

レグ線が危険な湿地を横切らないようにするためのつなぎ

7→8

最初の曲りの少し南の斜面を上って太い道に出て尾根をたどる（赤）の方が速い。最初の道を引っ張りすぎると上り返しが生じてタイムロスに。

8→9

MS1 3→1 4と同じ



講評

MS

予想通り細かいミスや手続きの差が大きく結果に表れています。枠ラインを考えると最低でも 35 分は出してほしいところです。

まず、コースを見ての通りコンタ 3 本以上の急斜面を一気に上る箇所がないので、インカレで上位を目指すならレース中に歩いているようでは体力不足でしょう。本番も間違いなく走力は重要な要素となるのでトレーニングに励んでください。

また、歩く箇所が少ない分地図をゆっくり読める箇所が少ない一方コントロール位置は容易なので手続きのスムーズさが立ち止まる回数に如実に表れていると思われます。最初にも述べたとおり細かいミスタイムを積み重ねている人が大半なのでルートに問題があったのか、プランの段階で CP の取捨選択に問題があるのかなど反省してください。

WS

想定以上にセレクションらしい混戦となったので嬉しいです。やはり前半でミスを抑えることが出来たかが大きな山です。きちんとプランを立てプラン通り実行する、ミスをしなくても落ち着いてリロケートをする必要があります。また、後半はレグ自体は簡単ですが 8→9 など細かいルートどりを読まないといけない部分で細かいミスをしている人がちらほらいます。ミドル本番会場周りで順位が変わることもよくあることなどでこういった課題にも慣れましょう。