

# あけぼの・あかつき杯 ☆コース解説☆

コースプランナー 小牧弘季

# Concept of courses

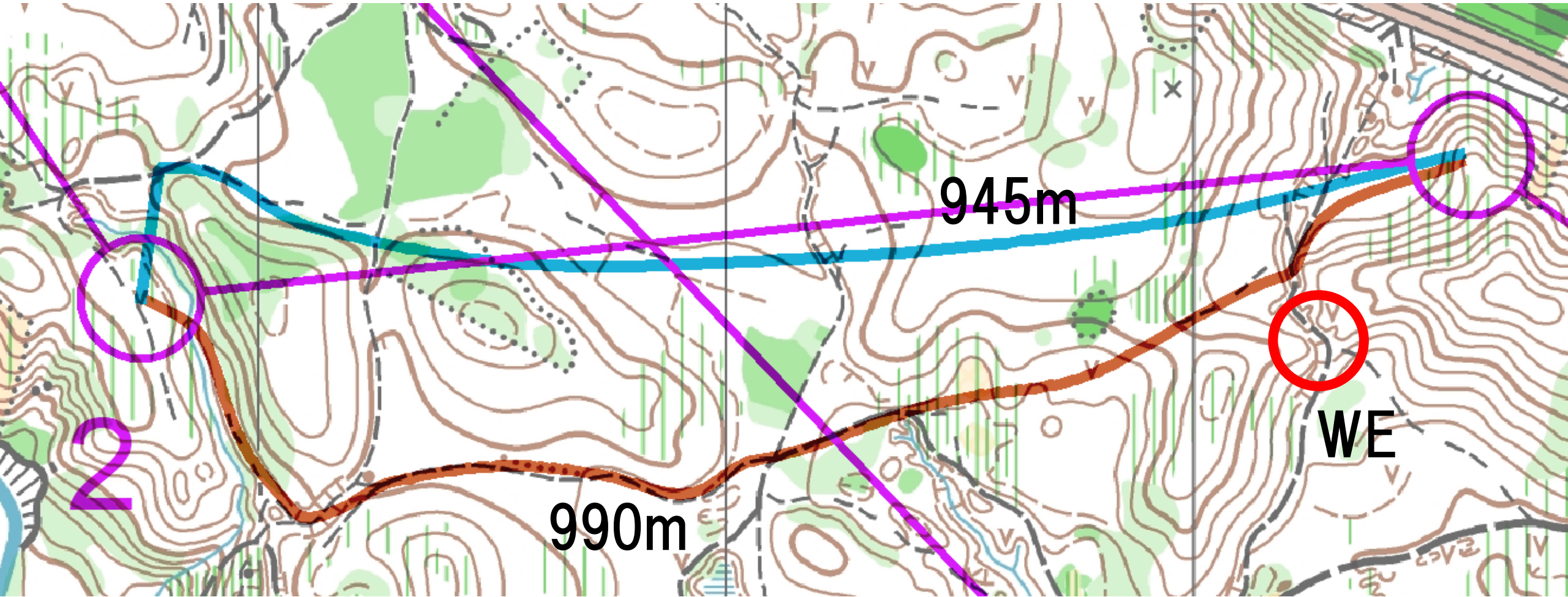
**ME インカレ本番相当の身体強度とルートチョイス**

**WE ロング入門編 コントロール位置はやや簡単**

**A ロング入門編 コントロール位置はやや簡単**

**F 道だけじゃない！地形を学べるお得なコース**

# ME control 3 (WE control 2)



- まっすぐ行くと最後蛇行し、水系を切らないとならない。序盤の直進は楽しそうだ。
- なので茶色ルートの方がアタックはスムーズかも。ロングレグではコントロールから逆算してルートを考えるのも一つの方法



# ME control 3

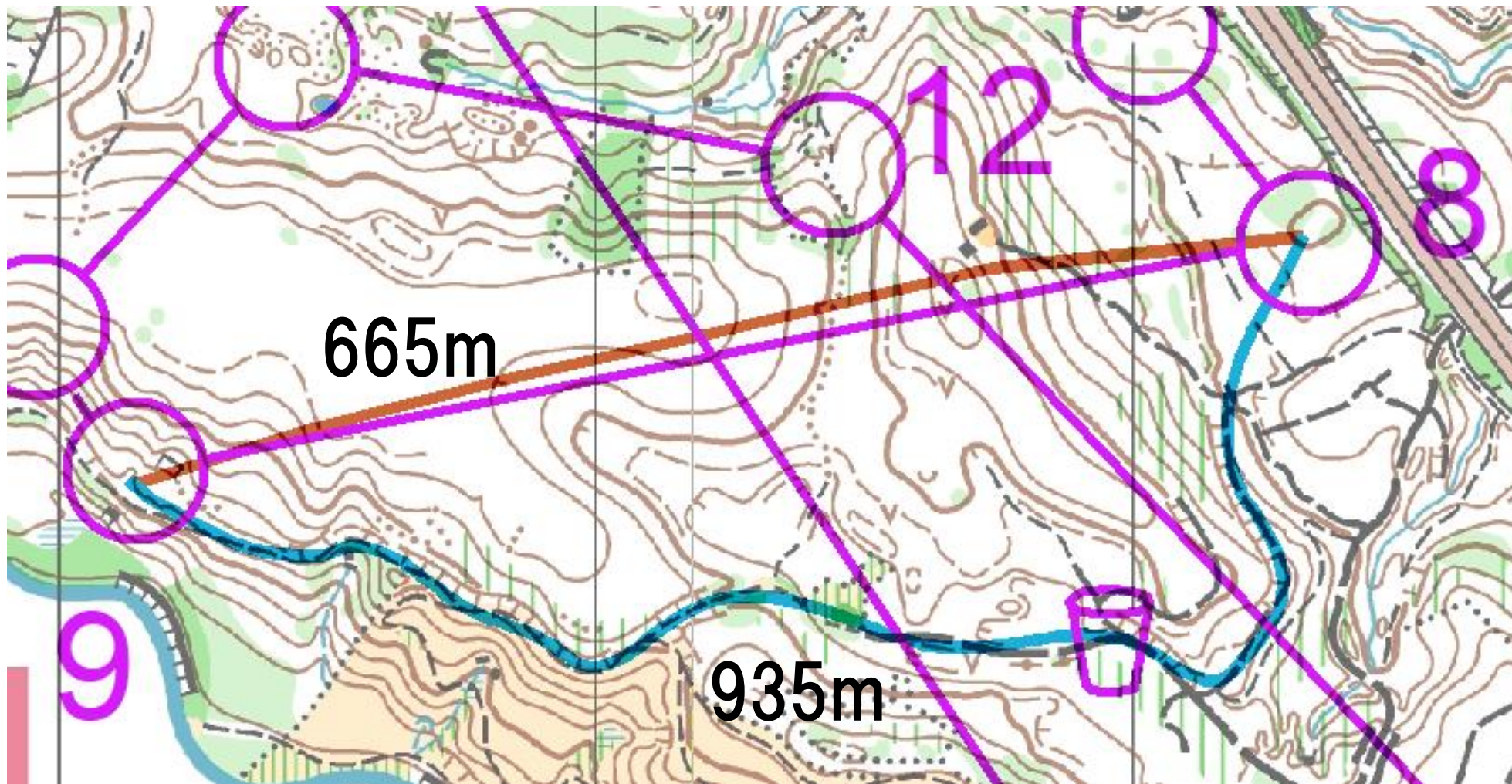
- 中盤の地形と最後の切れ込んだ水系をどう越えるかでルートチョイスが出てくる
- 前半青+後半緑もよさそう
- 道をつなぐ茶色もおすすめ
- 灰色はさすがにないか。検討した人はその視野の広さがあればどこでもやれる。





# ME control 9

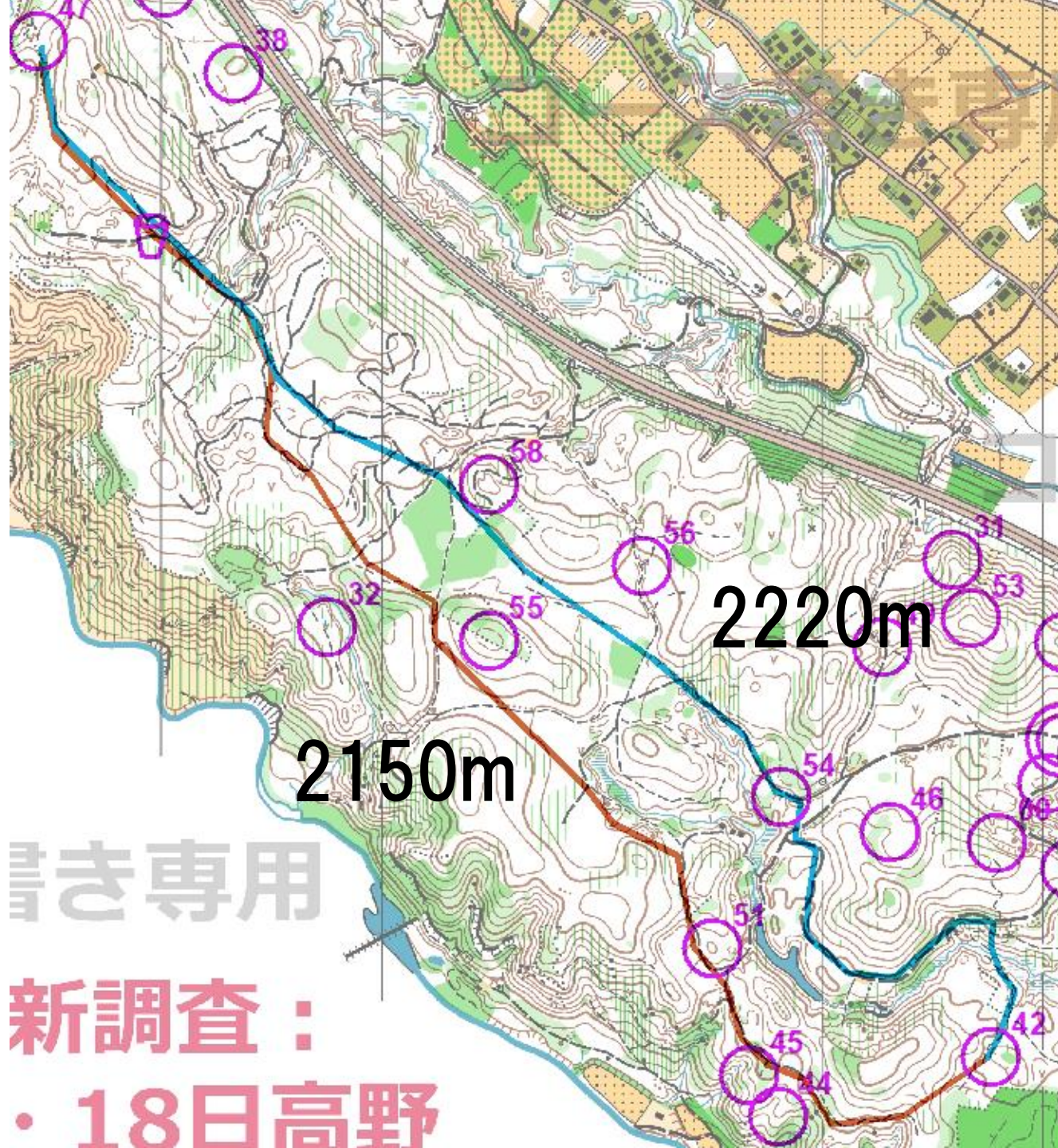
- 隠れ勝負レグ
- 真っすぐが速いが、壁がある、2回登らないといけない、アタックが難しいというデメリット。
- そうなると青のルートも当然選択肢に入ってくる
- 青を選んだからには全部走ろうね♡





# ME control 14

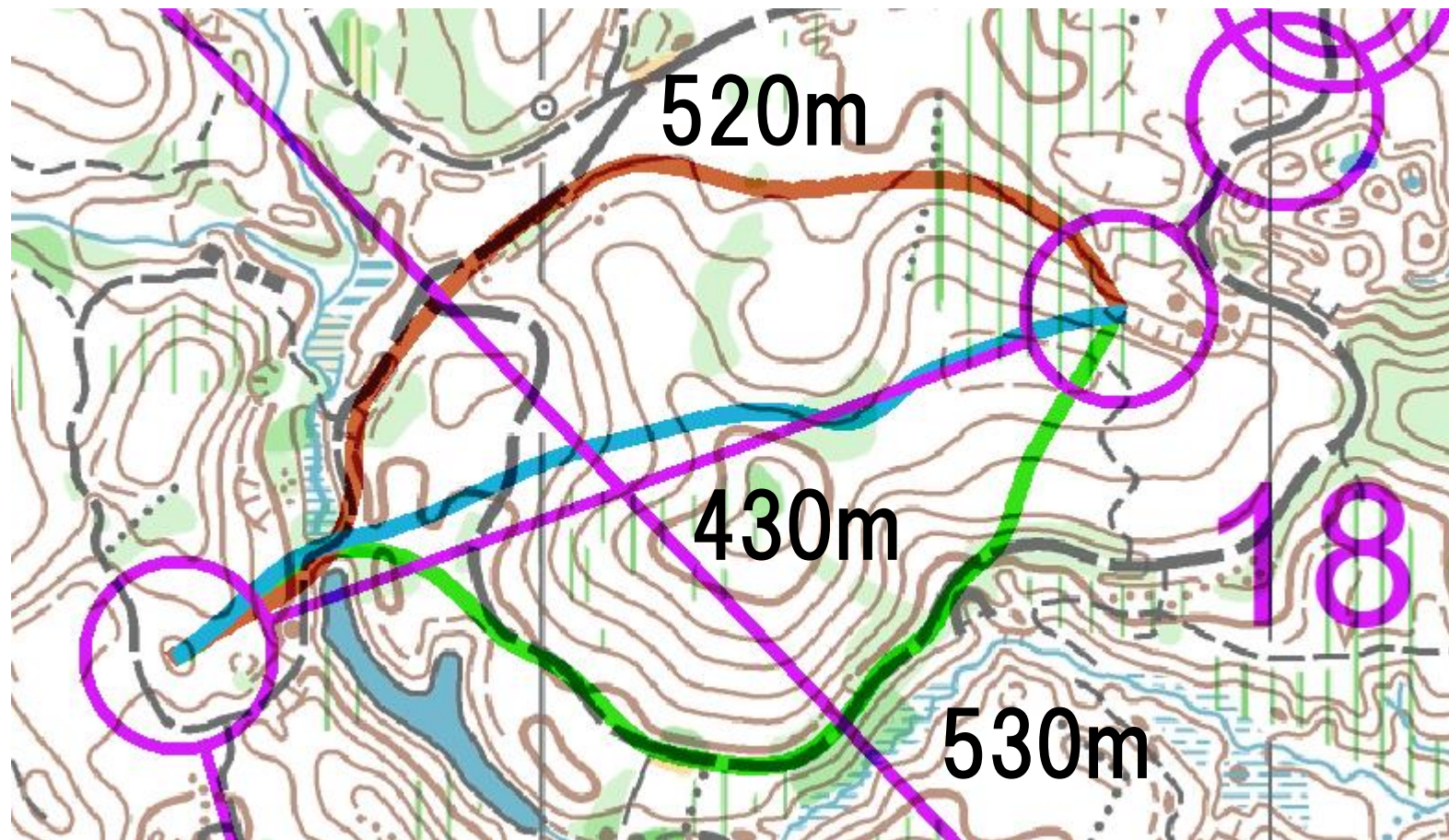
- 1.9kmの口——ングレグ
- なんとなく青のラインが見えるが、水系の向こう側にコントロールがあることに注目
- 青だと最後蛇行&水系切りがあるので、茶色がスマート。距離も短い。
- 茶色のラインを見つけることはできたか??





# ME control 18

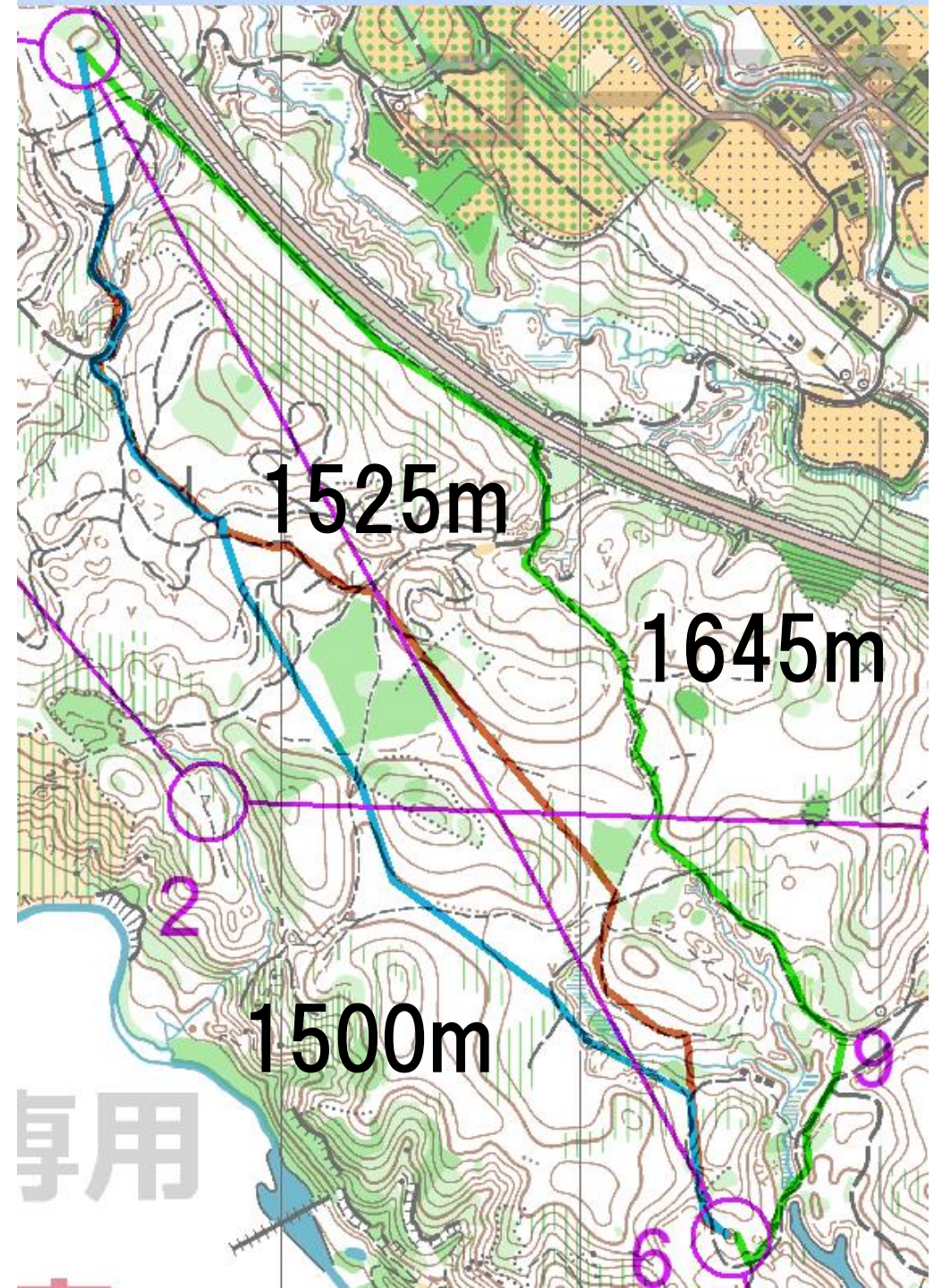
- 実は一番ルートが分かれるのでは。
- なんやかんや青が早いと思う。
- 終盤も元気よく青ルートを選択できた  
あなたはクレバーゴリラである
- もちろんほかのルートもかなり有力





# WE-A control 6

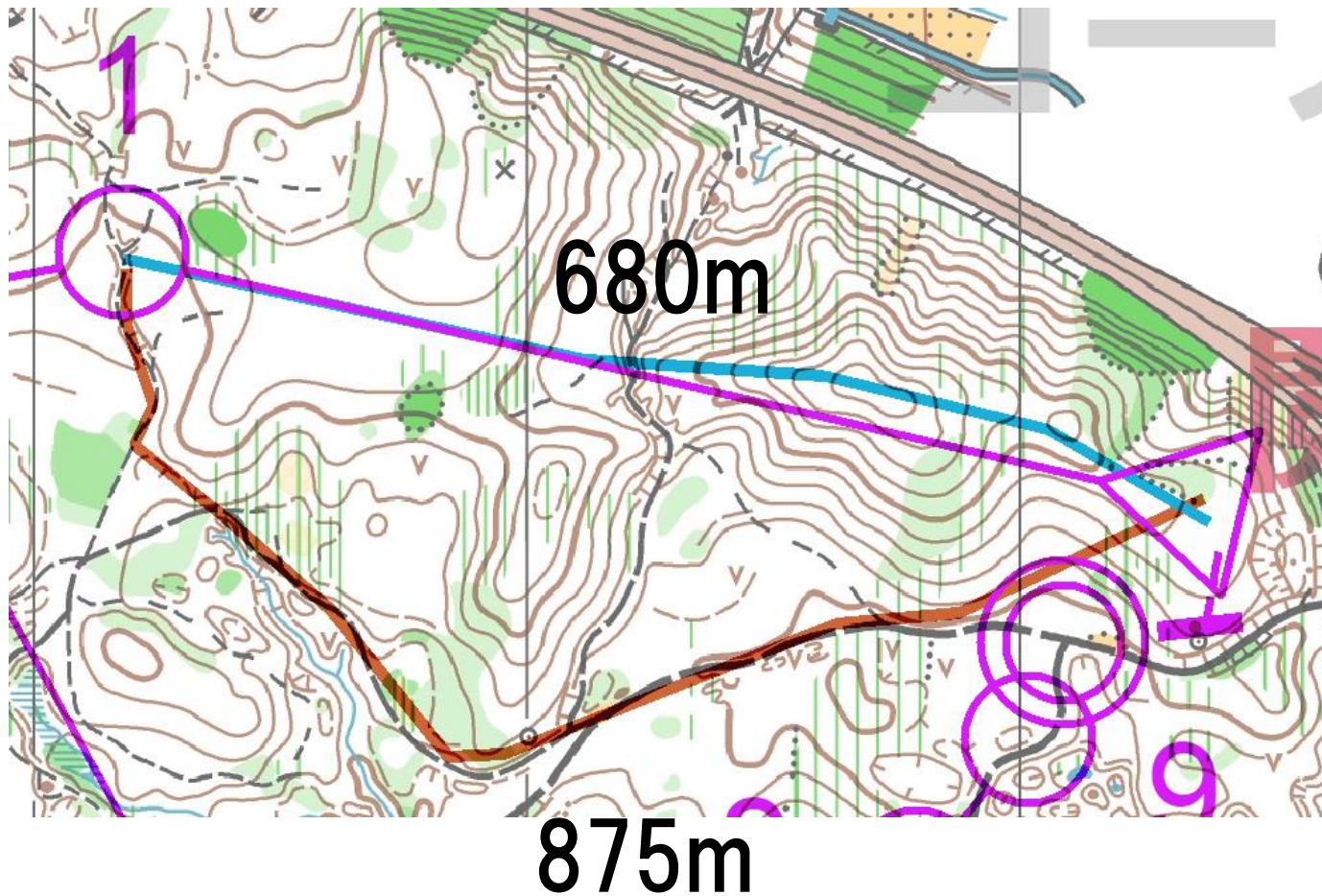
- チャレンジングなロングレッグ
- 青か茶色が有力候補
- 緑は長いが道でつなげるうえ、難解な伐採エリアの路網を避けることができる





# A control 1

- 青が早いはずだが、道を巻くことで直進と登りを避けることができる。
- 自分の技術やフィジカル特性と相談して決定





# F-course advise-

→1→2→3

地形(尾根線、ピーク)を感じよ。

4→5

道たどりに加え、5のある丘の存在感を感じてほしい。地形を意識する理由が分かるでしょう。

点線(植生界)の中はどうなってる？

→覚えてない人は復習にいくぞ

5→6

藪に埋もれる絶望を知れ。

-クレバーなあなたは道を使うでしょう。

6→7

地形を使ってアプローチ

7→8

ルートチョイスにチャレンジ！

あとは簡単…さあどうでしょう??

