

レースプラン

CHECKPOINTS	区間 km	積算 km	Up m	Down m	DROP BAGS	sleep inside	cut off	計画	行動 時間	想定 時速	CP 休憩	2016年1位のペース						
												IN	OUT	行動 時間	時速	CP 休憩		
Eagle Plain	0	0						3/10 9:00										
Arctic Circle	37	37	742	764				3/10 15:10	6:10	6km/h	6:00	3/10 14:31	3/10 14:36	5:31	6.7km/h	0:05		
James Creek	74	111	1057	1113				3/11 15:40	18:30	4km/h	6:00	3/11 07:50	3/11 09:25	17:14	4.3km/h	1:35		
Fort McPherson	75	186	651	1352	○		3/13 9:00	3/12 16:25	18:45	4km/h	6:00	3/12 03:50	3/12 06:40	18:25	4.1km/h	2:50		
Tsiigehtchic	62	248	289	272				3/13 13:55	15:30	4km/h	6:00	3/12 23:10	3/13 01:00	16:30	3.8km/h	1:50		
Caribou Creek	82	330	220	237				3/14 16:25	20:30	4km/h	6:00	3/13 22:40	3/14 02:20	21:40	3.8km/h	3:40		
Inuvik (Arctic Chalets)	48	378	268	304	○			3/15 10:25	12:00	4km/h	12:00	3/14 17:45	3/14 20:45	15:25	3.1km/h	3:00		
Swimming Point	113	491	57	73				3/17 2:40	28:15	4km/h	6:00	3/16 14:45	3/16 19:35	42:00	2.7km/h	4:50		
Tuktoyaktuk	75	566	44	44	○		3/18 9:00	3/18 3:25	18:45	4km/h		3/17 16:45		21:10	3.5km/h			
								185:35				174:45						

※イーグルプレインズの標高は約800m

※時差+1時間

※CP休憩時間は次の区間のビバーク時間と定義

スタート時に時計を1時間進めて10時にしてよい

■ CP情報

※各CP建物の中で休むことができる

CHECKPOINTS	
Eagle Plain	
Arctic Circle	There will be a trailer, but no one ever stops here. トレーラーがありますが、誰もここで停止しません。
James Creek	we will be using a large workshop that is warm. 私たちは暖かい大きなワークショップを使用します。
Fort McPherson	we will be using the school hall. 私たちはスクールホールを使用します。
Tsiigehtchic ツィーゲーチック	we will be using either the hamlet hall or school classrooms. 私たちは、玄関ホールまたは学校の教室のいずれかを使用します。
Caribou Creek	this is a small wilderness cabin. Not very big, but very beautiful. これは小さな荒野のキャビンです。非常に大きくはないが、非常に美しい。
Inuvik	we will be using cabins. Depending on the number of athletes arriving at the same time, there might be a bed to sleep on as well. Showers available.私たちはキャビンを使用します。同時に到着する選手の数に応じて、寝るベッドもあるかもしれません。利用可能なシャワー。
Swimming Point	Depends on how many athletes are still competing - either a trailer or the back of vehicles. Not very comfortable, but nothing else in the locality.トレーラーや車両の後ろのどちらの競技者がまだ競合しているかによって異なります。非常に快適ではありませんが、他には何もあります。
Tuktoyaktuk	After the finish, we will be using the local school hall. 終了後、私たちは地元の学校のホールを使用します。

The route isn't marked as it is very obvious which way to go. Where there are junctions (Fort McPherson, Tsiigehtchic and Inuvik) we will be there to direct you into the checkpoints and to get you back out on to the trail.
どのルートに行くかは非常に明白なので、ルートはマークされていません。交差点 (Fort McPherson、Tsiigehtchic、Inuvik) があるところでは、チェックポイントに向かい、トレイルに戻ることができます。

■ 日照時間

3/10 イーグルプレインズ、日の出:07:39:43、日の入:18:53:42 (UTC-8、UTC-7に合わせる場合は+1時間)

3/18 タクトヤクタック、日の出:07:53:14、日の入:20:06:11 (UTC-7)

レース装備とドロップバッグ ※ドロップバッグに名前・送り先を記載する

品名	メーカー	商品名	数量	重さ	備考
レーススタート時					
ウェア上	ミレー	ドライナミックノースリーブ	1		
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT	2	147	
ウェア上	バタゴニア	NANO-AIR HOODY	1	385	
ウェア上	バタゴニア	DASパーカー	1	669	フードにファーを付ける
ウェア下	ミレー	ドライナミックパンツ	1		
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT BOTTOMS	2	161	
ウェア下	バタゴニア	ALPINE GUIDE PANTS	1	558	
ウェア下	バタゴニア	DAS/パンツ	1	433	
ソックス	モンベル	ジオライン インナーソックス LW L	1	30	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
ソックス	バイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	予備
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	30	
グローブ	モンベル	アルパイントリガーフィンガーミトン L	1	101	
グローブ	イスカ	ウェザーテック オーバーミトン	1	100	
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム	12		アイコン:4本、GPS:2本、予備:6本
電池	エナジャイザー	単4(AAA)リチウム	6		スポット:3本、予備:3本
電池	オリンパス	充電電池 OM-D5 BLN-1	2		OM-D:1本、予備:1本
電池	オリンパス	充電電池 LI-92B	3		TG-tracker:1本、予備:2本
ドロップバッグ (Fort McPherson)					
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT	2	147	
ウェア上	バタゴニア	R3 JACKET	1	445	
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT BOTTOMS	2	161	
ソックス	モンベル	ジオライン インナーソックス LW L	1	30	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
ソックス	バイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	予備
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	30	
グローブ	モンベル	アルパイントリガーフィンガーミトン L	1	101	
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム	8		
電池	エナジャイザー	単4(AAA)リチウム	3		
電池	オリンパス	充電電池 OM-D5 BLN-1	1		
電池	オリンパス	充電電池 LI-92B	2		
電池		USB充電バッテリー 3000mAh	1		iPod充電用
ドロップバッグ (Inuvik)					
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT	2	147	
ウェア上	バタゴニア	NANO PUFF HOODY XS	1	357	
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT BOTTOMS	2	161	
ソックス	モンベル	ジオライン インナーソックス LW L	1	30	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
ソックス	バイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	予備
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	30	
グローブ	モンベル	アルパイントリガーフィンガーミトン L	1	101	
グローブ		タオル	1		
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム	8		
電池	エナジャイザー	単4(AAA)リチウム	3		
電池	オリンパス	充電電池 OM-D5 BLN-1	1		
電池	オリンパス	充電電池 LI-92B	3		
電池		USB充電バッテリー 5000mAh	1		iPod充電用
カメラ	オリンパス	コンパクトデジタルカメラTG4	1	247	万一OM-Dに不具合が発生した場合のアイスロード撮影用
ドロップバッグ (Tuktoyaktuk) (レース終了後に使うもの)					
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT	1	147	
ウェア下	モンベル	ジオラインメッシュブリーフ	1		
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT BOTTOMS	1	161	
ウェア下	バタゴニア	NANO PUFF パンツ	1	331	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	1	167	
ソックス	バイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	予備
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	1	34	
グローブ	モンベル	アルパイントリガーフィンガーミトン L	1	101	
グローブ		タオル	1		
共通装備					
ソリ	SNOWSLED	HDPE Trail pulk shell + wheel system	1		
ハーネス		HARNESSES S	1		
工具		工具一式、予備ボルト・ナット、空気入れ	1		
シュラフ	CARINTHIA	D1200x	1	1900	
バッグ	モンベル	エクスベディションダッフル	1	950	ソリに積む荷物を入れる
ザック	OMM	OMM25	1		食料や着替え、レース中に手元で使いたいものを入れる
シューズ	HOKA ONE ONE	TOR SPEED2 WP 29.0cm	1		片足384グラム
オーバーシューズ	Forty Below	Forty Below Light Energy Shorty overboots	1	336	
テントシューズ	ナンガ	テントシューズショート	1	160	就寝時
ウェア上(緊急時)	ノースフェイス	ヒマラヤンパーカー	1	1170	予備
ウェア下(緊急時)	モンベル	ペンチスカダウンパンツ	1	490	予備
グローブ(緊急時)	バランドレ	Qural ダウングローブ	1	120	予備
ウェア上(予備)	バタゴニア	R1フーディ XS	1	357	予備
ウェア下(予備)	モンベル	ジオラインメッシュブリーフ LW S	1	40	
グローブ(予備)	ブラックダイヤモンド	ソリスト	1		
ソックス(予備)	フアイトラック	メッシュインナーソックス	1	20	
バラクラバ	ノースフェイス	エクスベディション バラクラバ Expedition balaclava	1		
バラクラバ	ColdAvenger	Classic Fleece - Half Mask	1		
バラクラバ	バタゴニア	キャブリーナーサーマルウェイトバラクラバ	1		
ベイパーバリア		ポリエチレングローブ	4		
ベイパーバリア	Warmlite	ソックス	1		
ベイパーバリア	Warmlite	シャツ	1		
ベイパーバリア	Western Mountaineering	Hot Sag VBL	1	130	
メガネ		レース用メガネ(+専用サングラス)	1		
コンタクトレンズ		コンタクトレンズ左右	8		ハイドレーション用ザックに入れておく
ゴーグル		UVEX	1		
マット	サーマレスト	Zライトソル R	1	410	
マット	サーマレスト	NeoAir Xtherm	1	500	スタッフザックも持って行く
ツェルト	モンベル	ULDドームシェルター	1	780	ポール込の重さ
ツェルトポール	モンベル	ULDドームシェルター用ポール	2		
ツェルト張り綱		張り綱	4		あらかじめシェルターに結んでおく
ペグ		ペグ	4		
ロープ		細いロープ、ソリのシャフトが破損した場合のバックアップ	2		
ストック	ブラックダイヤモンド	トレイルプロ ウィメンズ(59~125cm)	1	476	
火器	MSR	XGK EX	1	489	
火器	MSR	Fuel Bottle 591ml	1		
火器		ウォーターブールーフマッチ	4		
火器	SOTO	ライター	1		
火器		着火剤	1		
火器		マグネシウムマッチ	1		
食器		チタンスプーン	1		
食器		チタンフォーク	1		
クッカー	エバニュー	チタンULクッカー 640ml	1	95	
ライト	ブラックダイヤモンド	アイコンポラー	1	300	重さ電池4本込。胸ベルトなし。320ルーメン
ライト予備	ブラックダイヤモンド	スポット	1	88	単四電池×3使用。200ルーメン
フラッシュライト赤			2		

フラッシュライト電池		CR2032	4	
反射板			2	
温度計	EMPEX	サーモ・マックス50	1	マイナス50℃まで測れる
温度計		普通の温度計。マイナス35度まで	1	
魔法瓶	サーモス	山専用ボトル900ml	2	390
魔法瓶	モンベル	アルパイン サーモボトル 900ml	1	380
ハイドレーション		ハイドレーションバック2リットル	1	
ザック	ウルトラスパイア	アルファ(ハイドレーションをウェア内で背負う)	1	冷やしたくないものを一緒に入れる
紙	モンベル	ロールペーパー	1	
防水袋(大)		就寝時に冷やさないものを入れるため	2	
エマーゼンシー		ファストアイト	1	プリスターキットを入れる
エマーゼンシー		カイロ	2	
エマーゼンシー		薬(胃・風邪薬・下痢止め)3日分	3	
エマーゼンシー	ビクトリノックス	ナイフ(クラシック)	1	
エマーゼンシー		日焼け止め	1	
エマーゼンシー		リップクリーム	1	
エマーゼンシー		歯ブラシ	1	
エマーゼンシー		カミソリ	1	
エマーゼンシー		綿棒	1	
エマーゼンシー		ホイッスル	1	
エマーゼンシー		鏡	1	凍傷チェック用
カメラ	オリンパス	OM-D EM5 mark-ii M.ZUIKO DIGITAL ED 12mm F2.0	1	
iPod	Apple	iPod nano	1	42 イヤホン
		iPod nano 充電ケーブル	1	
ビデオ	オリンパス	TG-tracker	1	
三脚		Manfrotto ミニ三脚	1	230
カメラ固定器具		ハンドルバーマウント	1	ストック取り付け用
メモリー	SanDisk	SanDisk microSDXC 128GB Extreme U3 V30 UHS-I	1	TG-tracker
メモリー	SanDisk	SanDisk microSDXC 64GB U1	1	TG-tracker用予備
メモリー	SanDisk	SanDisk SDHC 32GB Extreme PLUS 32GB	1	OM-D mk5
メモリー	Panasonic	SDHC 16GB	1	TG4
時計	ガシオ	プロレックPRW-6000Y	1	
GPS	GARMIN	eTrex30j	1	148 CPの座標を入れておく
コンパス			1	
バッグ(食料運搬)	PaaGo	3-WAYバッグ SWING CHEST BAG	1	
ジップロック		ジップロック	4	食料入れ×3、ストーブのボンブ入れ×1
補修テープ		ダックパワーテープ	1	
		ガーニーグー(ボトル)	1	
		ボールペン	1	
		パスポート	1	
		現金	1	ドーンソフやイーグルブレインズで使えそう
保険		海外旅行保険の証書(治療・入院をカバーしていること)	1	レース前に提示する必要がある。
スマホ		HUAWEI P8 lite+USBケーブル+防水ケース	1	電話のかけかたメモも一緒にしておく
		しゃぼん玉液+ストロー	1	
移動時に持っていくもの。スタート前までの服装(最終的にはTuktuyaktukのドロップバッグに預ける)				
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT	1	147
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE Midweight Zip-Neck XS	1	201
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT BOTTOMS	1	161
ソックス	モンベル	メリノウール エクスペディションソックスL	1	167
パンツ		パンツ	1	下着
充電器	TG-tracker	充電器	1	androidスマホの充電にも使える
充電器	OM-D5 mk2	充電器	1	
旅行英会話の本			2	

食料リスト

商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計
カロリーメイト(フルーツ味)	大塚製薬	400	80	36	14400	2880
スニッカーズミニ(97Kcal×9=873Kcal=1袋)	マースジャパン	873	180	9	7857	1620
コーンスープ	クノール	76	18	54	4104	972
小さめどんぶり 親子丼	アマノフーズ	92	22	36	3312	792
チキンラーメン	日清食品	377	85	18	6786	1530
SaltStick Plus				20		
				合計	36459	7794

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
カロリーメイト(フルーツ味)	大塚製薬	400	80	4	1600	320
スニッカーズミニ(97Kcal×9=873Kcal=1袋)	マースジャパン	873	180	1	873	180
コーンスープ	クノール	76	18	6	456	108
小さめどんぶり 親子丼	アマノフーズ	92	22	4	368	88
チキンラーメン	日清食品	377	85	2	754	170
				合計	4051	866

ドロップバッグの食料

Eagle Plain	3日分		
Fort McPherson	3日分	186km	
Inuvik	3日分	378km	
Tuktoyaktuk		566km	フィニッシュ

スケジュール

日付	スケジュール	行動詳細
3/3(金)	成田/バンクーバー 19:00-10:40 エア・カナダ AC4 バンクーバー/ホワイトホース 13:00-15:22 エア・カナダ AC8887	【宿泊】Stratford Motel
3/4(土)	松村さん到着 ※どこかでオーロラツアー => (予報) http://yukonjapan.jp/do/aurora/aurora.html	【宿泊】Stratford Motel
3/5(日)	自主トレーニング 8:00にハイカントリーインで松村さん待ち合わせ。 ※普通のタクシーでフィッシュレイクまで行く	【宿泊】Stratford Motel
3/6(月)	午前:取材対応 午後:杉本さん・榎田さんとご飯	【宿泊】Stratford Motel
3/7(火)	装備チェックはハイカントリーインの個別の部屋で、10:00~12:00、15:30~16:30で主催者に依頼する 200カナダドルのデポジットを主催者に渡す(イーグルブレインズで停滞があった場合に使用される)。 夜:トレーニング 14:00~15:30 - Race welcome. 15:30~16:00 - Mandatory Kit check. 17:30~20:00 - Evening Outdoor kit and sled testing session. 初出場者は必須	※ハイカントリーインのチェックイン時間が15:00からなので装備チェックをどこで受けるか。 【宿泊】High Country Inn
3/8(水)	午前:ドーソンへ移動。ドーソンの夕食は自費。 10:00~11:00 - Loading vehicles (primarily sleds onto trailer) and depart. pm - Travel to Dawson with stops along the way for sight seeing etc. pm - Sourtoe Cocktails at Downtown Hotel Dawson City. Evening meal and Bar available.	ドーソン泊 ※れな・そら【宿泊】High Country Inn
3/9(木)	午前:イーグルブレインズへ移動。イーグルブレインズの夕食は自費。 am - Opportunity to look around Dawson. am and pm - Leisurely travel up the Dempster Highway to Eagle Plains with stops along the way for sight seeing. Evening - Arrival at Eagle Plain. Evening meal and bar available. 夕食後にドロップバッグを預ける。	イーグルブレインズ泊 ※れな・そら帰国 6:00のフライト →ホテルのシャトルバスで空港へ
3/10(金)	レーススタート am - 9.00am - Race starts. pm - Athletes cross into the Arctic Circle. ※ノースウェスト準州に入ったら時計を1時間進める。最初から10時スタートでもいいかも。	
~	レース中	
3/18(土)	レース終了 昼:イーグルブレインズへ移動。イーグルブレインズの夕食は自費。 am - 9.00am - 350 mile race finishes at Tuktoyaktuk. am - Athletes and support crew depart Tuktoyaktuk and Inuvik.** pm - Athletes and support crew arrive Eagle Plains.** Evening - Stop over at Eagle Plains. Evening meal and bar available.**	イーグルブレインズ泊
3/19(日)	ホワイトホース戻り 8:00 - Athletes and support crew depart Eagle Plains for Whitehorse.** 19:00 - Athletes and support crew arrive back at Whitehorse.**	【宿泊】ウエストマークホテル
3/20(月)	13:00 閉会式 pm - Post race celebration meal and Inukshuk presentation.	【宿泊】ウエストマークホテル
3/21(火)		【宿泊】ウエストマークホテル
3/22(水)	ホワイトホース/バンクーバー 6:00-8:15 エア・カナダ AC8892 バンクーバー/成田 15:05-16:55(3/23) エア・カナダ AC3	ホテルのシャトルバスで空港へ
3/23(木)	帰国	