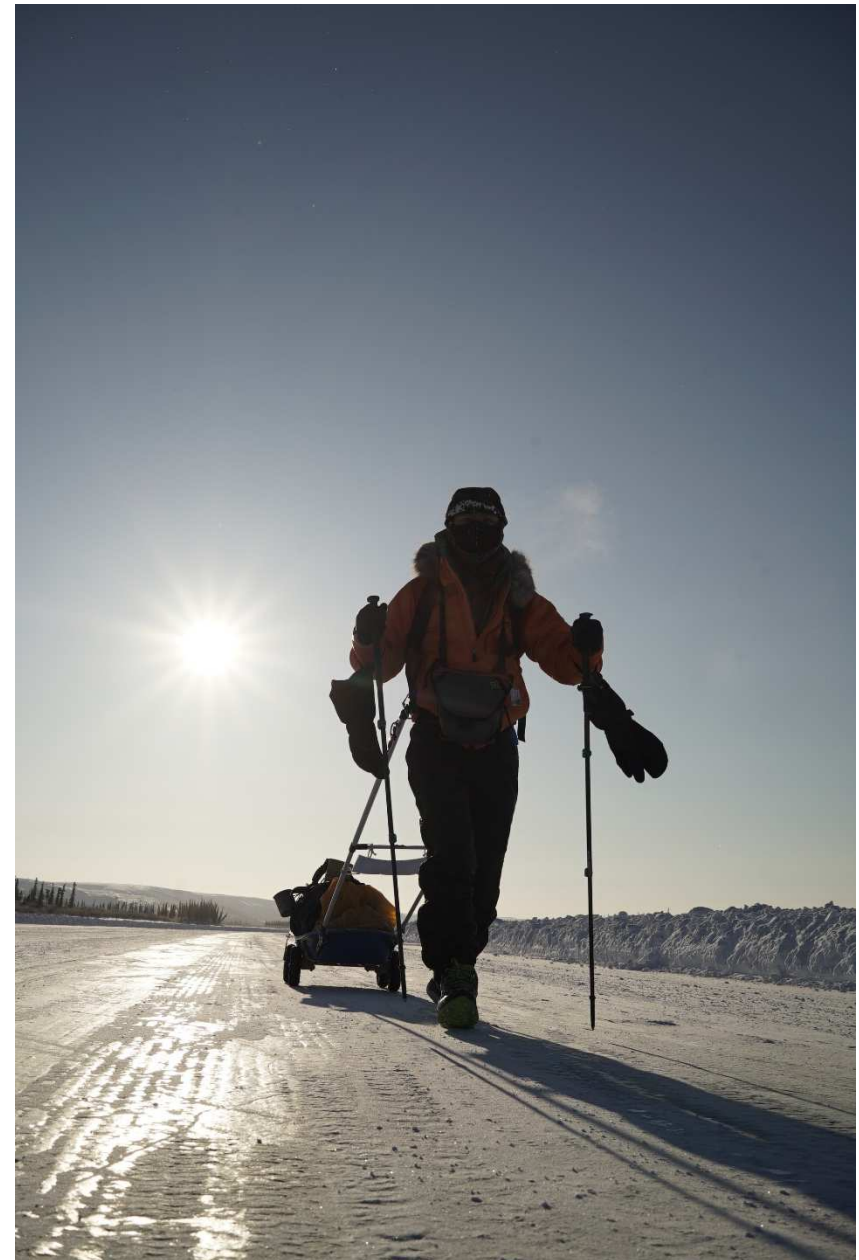




6633 Arctic Ultra
2017年3月10日~18日

Hidechika Kabasawa

1. 6633・アークティック・ウルトラとは
2. 時間
3. 日照時間
4. 気温
5. 気温とウェアの対応
6. 食べ物と給水
7. 睡眠とビバーク
8. レース中にやるべきこと・考えていること
9. レース中に発生するトラブル
10. レースを終えて思ったこと



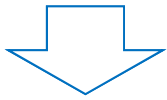
1. 6633・アークティック・ウルトラとは

2

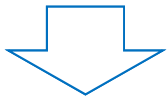
- ソリに装備（約20kg）を積み、カナダ北部の北極圏を8日間で566km進むレース。



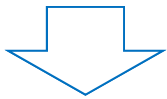
レースは3月10日の9時スタートで、制限時刻は3月18日の9時



ユーコン準州からノースウエスト準州に入る（時計＋1 時間）



3月12日からサマータイム（時計＋1 時間）



制限時間は7日と22時間！

ちなみに・・・

ユーコン準州はUTC－8。日本との時差－17時間

ノースウエスト準州はUTC－7。日本との時差－16時間

日本はUTC＋9

3. 日照時間

4

イーグルプレインズ

3月10日 日の出：07:39:43、日の入：18:53:42

タクトヤクタック（サマータイム下記＋1時間）

3月18日 日の出：07:53:14、日の入：20:06:11

この時期の日照時間は意外と日本と変わりません
ただし太陽は高くは上がり空の低いところを地平線に沿って進んでいきます



20:20



21:00



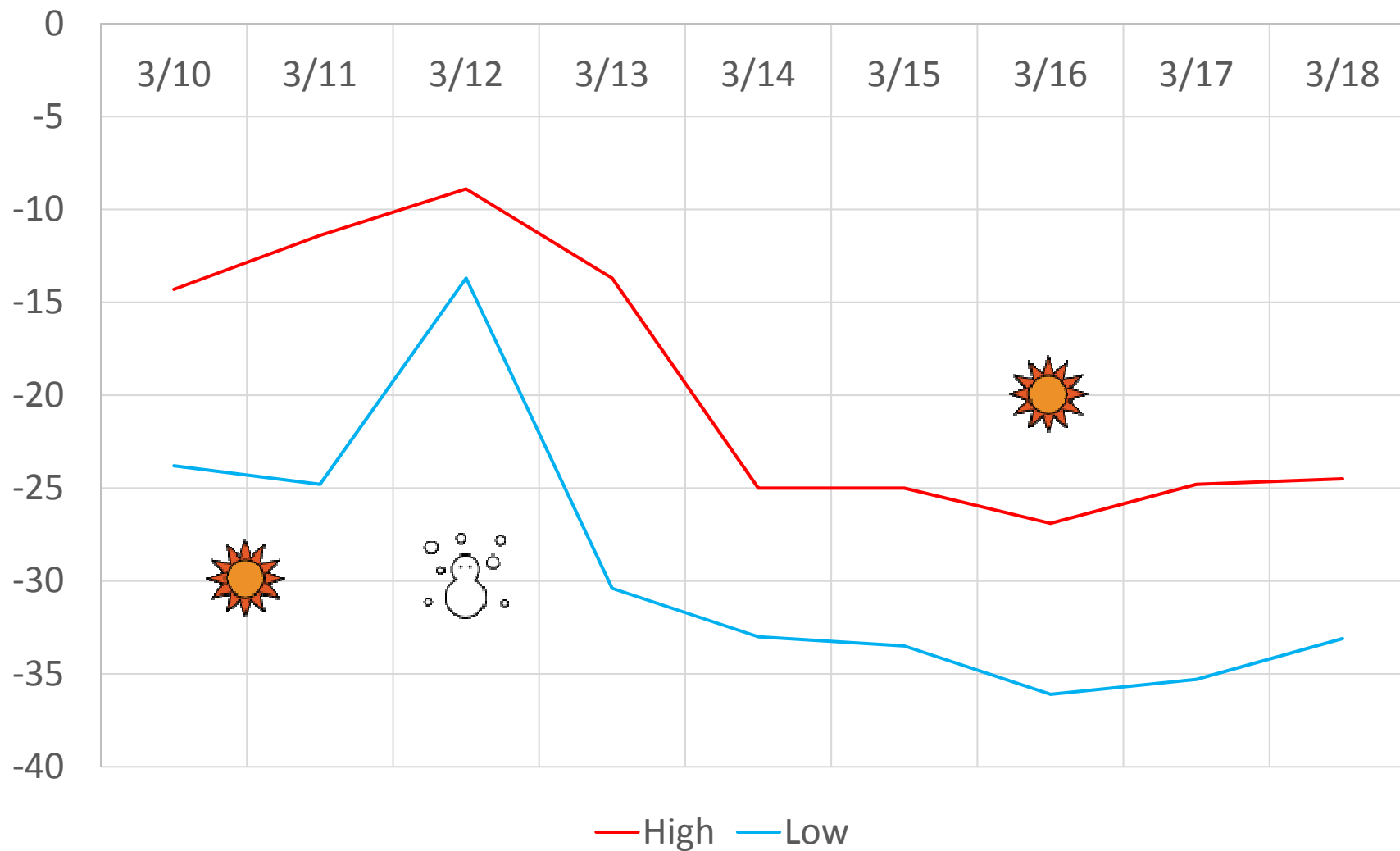
21:40

4. 気温

5

- 前半はわりと暖かく、後半は毎日冷えた。ただ風があまりなかったため助かった。

気温 (Tuktoyaktuk)



5. 気温とウェアの対応

- ベイパーバリアシャツの下に着たアンダーウェアは汗で濡れるが2日に1度（ドロップバッグごと）程度しか着替えなかった。

気温（℃）	ウェア（上）	ウェア（下）
－10	メッシュアンダーウェア キャプリーンサーマルウェイト ベイパーバリアシャツ	メッシュアンダーウェア キャプリーンサーマルウェイト アルパインガイドパンツ
－20	ナノエアフーディ	
－30	DASパーカー	DASパンツ
－40		
－50	ヒマラヤンパーカー	ベンティスカダウンパンツ

－50度の装備は一度も使っていない

5. 気温とウェアの対応

7

- 皮膚に直接触れるもの（特にソックス）は1日1つ目安で交換し水分を排除した。

気温（℃）	グローブ	ソックス
－10	ポリエチレン手袋 メリノウール手袋	メッシュソックス エクスペディションソックス
－20	メリノウールトリガーミトン オーバーグローブ	
－30		防水ソックス
－40		オーバーシューズ
－50		

※1：防水ソックスはCPで一度脱いだシューズの水分が新しいソックスに移らないために履くことが多い。

※2：メリノウールソックスの2重履きはしなかった。

※3：グローブの暖かさが不足した場合はDASパーカーのポケットに手を入れる。またはカイロを使うようにする。

6. 食べ物と給水

8

- 食料の1日あたりの目安は下記のとおり。1日4000kcal用意した。
- CPでお湯をもらうことができる。お湯は900ml×3本の魔法瓶で持った。

商品	カロリー	重さ	数量	カロリー	重さ(g)
カロリーメイト（フルーツ味）	400	80	4	1600	320
スニッカーズミニ（1袋9個入り）	873	180	1	873	180
コーンスープ	76	18	6	456	108
小さめどんぶり 親子丼	92	22	4	368	88
チキンラーメン	377	85	2	754	170
合計				4051	866

体の冷えや眠気を感じたときはエネルギー切れに近い場合があるためたくさん食べる。行動の後半足が浮腫んで痛くなったが水（お湯）を多く飲むようにして解消した。

7. 睡眠とビバーク

9

- CPでは体力の回復を目的にして長く眠るように意識し、コース途中のビバークは眠気をなくすために短く眠るようにした。8日間で25時間の睡眠を取った。

場所	距離km	睡眠時間
3/10深夜	60	ビバークし眠ろうとしたが失敗。少しうとうと程度
ボーダーの手前	95	45分、3/11早朝、明るくなってから寝た
CP2ジェームスクリーク	113	2時間半
CP2から35～40km程度先	150	45分、3/12早朝、起きたときに明るくなった
CP3フォートマクファーソン	186	2時間半
CP3から30km程度	215	30分、3/13早朝、起きたときは明るくなってきていた
CP4シゲンチック	248	2時間半
直線道路の脇	270	30分、深夜、眠気を飛ばす程度
CP4と5の間くらい	290	1時間30分、明るくなってから、テント設営した
CP5カリブークリーク	330	3時間
CP6イヌビック	378	4時間
CP7スイミングポイント	491	6時間30分（2度寝で寝坊）

★まとめ

CPでは4時間程度の睡眠を取ろうとしたが2時間30分で目が覚めた。

行動中のビバークは眠いのを我慢して倒れこむようにビバークに入る。すぐに寝れるようにあらかじめ、シェルター、シュラフ、ベイパーバリアを重ねて大きな袋に入れておく（小さく圧縮して格納しない）

ビバークは30分～1時間程度で足が冷えて目が覚める。あまり快適にしないことで寝すぎることを防げている。

- やるべきタイミングでやるべきことを確実にこなうのが重要

①ウェアの管理

- ・ 替えるタイミング。次のドロップバッグまで装備が持つようにやりくり。

②昼から夜への切り替え

やることが多い。明るいうちに済ませたい。低温のため手袋を外して1度にできる作業が限られる。

- ・ ウェア調整
- ・ お湯を使う食事
- ・ ライト点灯

③体温調整

以下の組み合わせ。バランスが崩れると低体温を引き起こす。

- ・ 運動強度
- ・ ウェア
- ・ 補給 … 寒さを感じたら食べる。眠くなったら食べる

※リカバリー手段として手足を温めるためにカイロを用意しておく

トラブル	対応方法
ソックスが凍ってシューズに張り付く	動いてつま先が温まるなら問題なし。そうでなければソックスを履き替える。
オーバグローブの内側に氷ができる。表面に霜？が出てくることもある。	手袋を交換する。冷え切ると細かい作業ができなくなる。短時間ならジャケットのポケットに手を入れたりカイロを使って凌ぐこともできる。
足裏のマメ・水ぶくれ	CPでクリーム（ガーニーグーなど）をたっぷり塗る。CPで睡眠を取るときはソックスを脱ぎ少しでも足を乾かす。
顔が痛くなる。特に正面から風（空気の流れ）がある場合	冷えた（痛い）状態が長く続いた場合は鏡で変色していないか、出血していないか確認する。バラクラバなどで皮膚の露出を避ける。
まつ毛が凍ってくっつく	フードにファーを付ける。ゴーグルとバラクラバの組み合わせ。バラクラバの空気の抜けが課題。

タクトヤクタックの建物が見えてきたとき



うわー。ほんとに来ちゃった！

フィニッシュしたとき



3年かかったけどあきらめなくてよかった！もうこんなことはやらない！

少し落ち着いてから



これ以上のチャレンジはないな。けっこうすごいことできちゃったな！

ホワイトホースに戻って



もし次があるとすれば、2年後にYukon Arctic Ultraの430マイル（700km）か・・・。

帰国時



2年後にまた来ます。
→ソリは現地に預けてきた

































