

装備種類	メーカー/製品名	数量	重量(g)	備考
ザック	mont-bell パーサライトバック35	1	970	35リットル。バンジーコード追加。
シュラフ	イソカエア180	1	430	8°C対応。
シュラフカバー	モンベル プリーズドライテックUL	1	190	シュラフの対応温度を上げるため。(これプラス、ナノパフジャ
マット	サーマレスト・Zライト・スモール	1	280	
帽子(レース中)	PHENIX	1		
シャミースキャップ	モンベル	1		
シューズ	パタゴニア RELEASE 26.5cm	1		普段通りのサイズ。マジックテープ付ける。
腕時計	PROTREK	1		
ナイフ	Victorinox クラシック	1		
ホイッスル		1		東急ハンズで買った小さいもの
コンパス		1		ビクセンの小さいやつ
ヘッドライト	ペツルe+lite	1	27	CR2032×2で20時間(電池2個で7g)
ライト	GENTOS SG309	1	61	CR123A×1で6時間(電池1個で18g)
マグライトのヘッドバンド		1		
赤色点滅灯		1		大会側から指定の義務装備
予備電池	CR2032	2	7	
予備電池	CR123A	2	36	
デジカメ	オリンパス μ TOUGH-6020	1		16Mカード
デジカメ	デジカメ予備電池	2		
メガネ+サングラス	パリミキ SPfit401	1		視力を1.5に矯正。偏光サングラス付き。
調理器具	折り紙みたいな食器	1		プラスチック折り紙のボウル
調理器具	アルミスプーン、フォーク	1	30	
ゲーター	砂よけ	1		レーシング・ザ・プラネット
給水ボトル	ペットボトル(500ml)	3		通常の給水に使用。1つ予備(砂採取用)。
ハイドレーション	プラティバス2.0L	1		チューブの着いていない水筒タイプ。
カーボショットのボトル		2		1つはアルコールジェル入れにするかも。
	輪ゴム			
	カラビナ(小)	2		装備品の脱落防止用など
インナーパンツ	CWX	1		
ランパン	アシックス	1		少し丈の長いやつ
ハーフパンツ	ONYONE	1		
半袖Tシャツ	ナイキ	1		4Deserts、国旗のワッペンを縫いつける
長袖Tシャツ	パタゴニア キャプリーン1	1		レース中着用。4Deserts、国旗のワッペンを縫いつける。
カーフタイツ	SKINS	1		レース中着用
ロングタイツ	SKINS	1		キャンプ地での防寒
長袖アンダーウェア	ノースフェイス	1		キャンプ地での防寒(ワッペンはつけない)
ランニング用靴下		2		
メッシュソックス	finetrack	1		
手袋		1		
フーディニフルジップ	パタゴニア	1		競技中の防寒
ナノパフジャケット	パタゴニア	1		キャンプ地での防寒
消毒液	マキロン軟膏	1		プリスターキットのケースに入れる
アルコールジェル	59ml以上(必須量)	1		プリスターキットのケースに入れる
バンドエイド		10		プリスターキットのケースに入れる
プリスターキット	足まめ対応キット	1		大会HPで通販したものの内容を削減したもの
薬	下痢止め	7		7日分
薬	胃薬(殺菌)	7		7日分
薬	痛み止め(解熱、筋肉痛緩和)	7		7日分
薬	ガスター10	30		1日6錠×5日
エマージェンシーシート		1		
トイレトペーパー	モンベル	1		アウトドア用の小さいもの
圧縮袋		2		1つは洗濯用
ゴミ袋用ビニール		2		
日焼け止め		1		Sunkiller Clear Water SRF50+ PA+++
防水バッグ(小)		1		
リップクリーム		1		
タオル		1		
歯ブラシ		1		
安全ピン		20		大きいもの。背面の丸ワッペンを止めるのも数に含む。
シャープペン		1		記録用
スーツケースの鍵		1		レースに使う以外のものはホテル預け
旅のしおり(自作)	装備表、食事メニュー表など	1		

2007年出場時からの食料変化

前回に比べて

【2007年モロッコ】重量=6.009kg、カロリー=22431Kcal

重量比=69.2%、カロリー比=73.7%

【2009年エジプト】重量=4.160kg、カロリー=16539Kcal

重量比=93.4%、カロリー比=85.6%

【2011年アタカマ】重量=3.884kg、カロリー=13973Kcal(1日目の朝食除く ※背負わないため)

装備種類	メーカー	製品名	数量	重量(g)	Kcal	合計重量	合計Kcal
カップメン	日清食品	カップヌードル詰め替え用	3	72	325	216	975
カップメン	日清食品	シーフードヌードル詰め替え用	4	75	327	300	1308
カップメン	日清食品	どん兵衛 きつねうどん リフィル	6	70	311	420	1866
ドライフルーツ		くだもの屋さんのパイナップル	3	100	320	300	960
		くだもの屋さんのりんご	3	100	332	300	996
	明治製菓	PERFECT PLUS チョコクリームケーキ	4	40	196	160	784
	明治製菓	PERFECT PLUS チーズクリームケーキ	4	40	196	160	784
	明治製菓	PERFECT PLUS メープルクリームケーキ	4	40	188	160	752
	味の素	アミノバイタルプロ	6	5	18	30	108
缶詰	マルハ	さんま蒲焼	2	100	245	200	490
	井村屋	おしるこ	12	36	139	432	1668
	味の素	コーンポタージュ	12	20	82	240	984
	シヨツツ・ジャパン	カーボシヨツツ	18	45	117	810	2106
	シヨツツ・ジャパン	エレクトライト・シヨツツ(1パック20粒)電解質飲料	1	90	120	90	120
		アスリートソルト(30グラム150粒)	1	30			30
		ベスパ ハイパー	4	9	18	36	72
					合計	3884	13973
以下、背負わなくてよいので豪勢に・・・							
前日夕食	尾西食品	チキンライス	1	100	358	100	358
	尾西食品	えびピラフ	1	100	361	100	361
	HOTEI	やきとり(たれ味)	1	85	134	85	134
	HOTEI	やきとり(塩味)	1	70	118	70	118
	味の素	コーンポタージュ	1	20	82	20	82
1日目朝食	尾西食品	白米	1	200	732	200	732
	アマノフーズ	香る野菜カレー	1	30	126	30	126
	アマノフーズ	香るチキンカレー	1	31	138	31	138
	味の素	コーンポタージュ	1	20	82	20	82
以下、予備の食料							
	尾西食品	赤飯	1	100	369	100	369
	尾西食品	炊込みおこわ	1	100	375	100	375
	サタケ	えびピラフ	1	77	281	77	281
	サタケ	ドライカレー	1	100	362	100	362
	味の素	コーンポタージュ	6	20	82	120	492
	井村屋	おしるこ	8	36	139	288	1112
	尾西食品	五目ご飯	1	200	768	200	768
	シヨツツ・ジャパン	エレクトライト・シヨツツ(1パック20粒)電解質飲料	1	90	120	90	120

	3/6(日)		3/7(月)		3/8(火)		3/9(水)	
	35.2km		41.8km		40.0km		42.8km	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	白米	732	シーフードヌードル	327	カップヌードル	325	シーフードヌードル	327
	香る野菜カレー	126	さんま蒲焼(缶詰)	245	さんま蒲焼(缶詰)	245		
	香るチキンカレー	138	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82
	コーンポタージュ	82	おしるこ	139	おしるこ	139	おしるこ	139
			チーズクリームケーキ	196	チョコクリームケーキ	196	メープルクリームケーキ	188
昼	くだもの屋さんのりんご	332	くだもの屋さんのパイナップル	320	くだもの屋さんのりんご	332	くだもの屋さんのパイナップル	320
	カーボショッツ×3	351	カーボショッツ×3	351	カーボショッツ×3	351	カーボショッツ×3	351
夜	どん兵衛 きつねうどん	311	どん兵衛 きつねうどん	311	どん兵衛 きつねうどん	311	どん兵衛 きつねうどん	311
	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82
	おしるこ	139	おしるこ	139	おしるこ	139	おしるこ	139
	チョコクリームケーキ	196	メープルクリームケーキ	188	チーズクリームケーキ	196	チョコクリームケーキ	196
1日の合計		2489		2380		2398		2135

	3/10(木)		3/11(金)		3/12(土)		その他	
	オーバーナイト=73.6km		オーバーナイト2日目(休み)		最終日=16.0km			
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	カップヌードル	325	シーフードヌードル	327	シーフードヌードル	327	アミノバイタルプロ×6	108
	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82			エレクトライト・ショッツ(1パック20g)	120
	おしるこ	139	おしるこ	139			アスリートソルト(30グラム150粒)	
	チーズクリームケーキ	196	チョコクリームケーキ	196	チーズクリームケーキ	196	おしるこ	139
昼	くだもの屋さんのりんご	332	くだもの屋さんのパイナップル	320			メープルクリームケーキ	188
	カーボショッツ×6	702	カップヌードル	325				
	メープルクリームケーキ	188						
夜	どん兵衛 きつねうどん	311	どん兵衛 きつねうどん	311				
	コーンポタージュ	82	コーンポタージュ	82				
	おしるこ	139	おしるこ	139				
1日の合計		2496		1921		523		555

その他の持ち物(ホテル預け)

装備種類	備考	数量
スーツケース		
地球の歩き方(チリ)		
トラベル英語		
トラベルスペイン語		
たった100単語の英会話	飛行機の暇つぶし	
個人事業の経理	飛行機の暇つぶし	
航空券eチケット		2
トレッキングパンツ		2
長袖シャツ	普通の長袖	2
Tシャツ	RunField Peace of Earth 富士登山駅伝	3
靴下		2
予備の食料	チリ入国時の没収対策	
アメリカ\$ドル		\$1,669
日本円	2万円くらい	
メッシュの財布	モンベル	1
サイフ2	ベルト装着タイプ	1
ウォークマン		1
ウォークマン電源コード		
電子辞書		1
パソコン		1
パソコン電源コード		
MIZUNOウェーブLSD	予備のシューズ。	1
パスポート		1
ランニングのポシェット	貴重品入れ	1
海外保険契約の写し		1
モンベルのロールペーパー		1
雨具上下(ストームクルーザー)		1
携帯電話au	国内待ち合わせ用	1
サハラの荷札	スーツケース目印	1
メディア予備	xD(2GB)、SD(1GB)持ち帰ってもらう用	1
カミソリ		
綿棒		
デジカメ充電器		
ミニ三脚		
付箋紙		
電源プラグ変換		
USBメディアアダプタ		
ワイヤーロック	カギは貴重品入れの中	1

■auじぶんカード(Masterカード)の連絡先

03-3242-3611  
海外盗難紛失連絡先  
052-249-1417

■アルペンカード(VISAカード)の連絡先

046-298-6000

■損保ジャパン

契約書番号: JJ0004002003  
ケガ・病気の場合: (1)804-673-1144(アメリカセンター)  
盗難・賠償事故の場合: (1)949-437-9632(ロサンゼルスオフィス)

■時差とサマータイム

今回の期間は北米のサマータイムはないので時差はニューヨーク:-14時間、ダラス:-15時間  
チリは3月第二土曜日までサマータイム(時差-12時間、イースターは-14時間)  
チリは3月第二土曜日以降(時差-13時間、イースターは-15時間)

日	予定	場所	宿泊
3/1(火)	19:20 東京(成田国際空港)出発 【アメリカン航空AA168】 18:10 ニューヨーク(ジョンFケネディ国際空港)到着 22:15 ニューヨーク(ジョンFケネディ国際空港)出発 【アメリカン航空AA7711】		機内 ニューヨークまで12時間くらい。乗り換えてサンティアゴまでさらに12時間(以上)
3/2(水)	12:35 サンティアゴ(アルトゥーロ・メリノ・ベニテス国際空港)到着 20:05 サンティアゴ(アルトゥーロ・メリノ・ベニテス国際空港)出発 【ラン航空 LA158】 22:10 カラマ(EL LOA)到着	カラマ	EL LOA空港で野営
3/3(木)	サン・ペドロ・デ・アタカマにバスで移動 この日の宿をLA CASA DE DON TOMASにしまえば翌日が楽。		現地調達
3/4(金)	一日観光。目指せ標高4000mオーバー。 Competitors arrive (any time) in San Pedro de Atacama and go to their designated hotels		LA CASA DE DON TOMAS +56.55.851015
3/5(土)	Competitor Briefing (10am) at La Casa de Don Tomas Competitor Check-In, including administrative, medical and equipment review at La Casa de Don Tomas, San Pedro de Atacama (11am - 2pm) Depart for Camp 1 (4pm) 昼食は自分で用意しなくてOK 夕食は自分で持っていく。	サン・ペドロ・デ・アタカマ	CAMP1
3/6(日)	Stage1(35.2km)カラマからサン・ペドロへの道沿い		CAMP2
3/7(月)	Stage2(41.8km)サン・ペドロ近郊		CAMP3
3/8(火)	Stage3(40.0km)アタカマ塩湖		CAMP4
3/9(水)	Stage4(42.8km)トコナオ・アタカマ塩湖	アタカマ砂漠	CAMP5
3/10(木)	Stage5(73.6km)月の谷へ		CAMP6
3/11(金)	↓		CAMP6
3/12(土)	Stage6(16.0km)サン・ペドロ Finish (12 noon) at the Square in San Pedro de Atacama Awards Banquet (7pm) All stay overnight at one of the event hotels in San Pedro de Atacama	サン・ペドロ・デ・アタカマ	LA CASA DE DON TOMAS +56.55.851015
3/13(日)	7時前にサン・ペドロ・デ・アタカマ出発 09:25 カラマ(EL LOA)出発 【ラン航空 LA143】 11:25 サンティアゴ(アルトゥーロ・メリノ・ベニテス国際空港)到着 サンタルシアの丘、アルマス広場、サンティアゴ大聖堂。旧市街周辺。	サンティアゴ	【候補】ホテルニッポン
3/14(月)	朝ジョグでサン・クリストバルの丘。 バスでビーニャ・デル・マルへ行く。宿まで乗合バスで行き荷物を置いてからジョグでビーニャ・デル・マルに戻って観光する。	ビーニャ・デル・マル	【候補】汐見荘 Baquedano 319, Recreo, Vina del Mar +56-032-2368315 ビーニャ・デル・マルの「Plaza J.Fco Vergara」の北を通っているArlegui通りを通るコレクティブ86番・88番に住所を告げると宿の前まで行く(1人450ペソ)
3/15(火)	前日に行かなかった方(ビーニャかバルパライソ)に寄ってサンティアゴに戻る。汐見荘に泊まった場合はバルパライソまで6kmくらいなので荷物を置かせてもらってジョグで観光。イースター用の食料の買い出しをしてからサンティアゴ空港へ移動。佐藤くん19時にはサンティアゴの空港に到着していること(佐藤くん帰国)。	バルパライソ	翌日に備えて空港で仮眠
3/16(水)	07:35 サンティアゴ(アルトゥーロ・メリノ・ベニテス国際空港)出発 【ラン航空 LA847】 11:00 イースター島(イースター島) ハンガ・ロア村。タハイ儀式村で夕日とモアイを見る。		
3/17(木)	アフ・トンガリキまで走って往復(2日後の夜間走行の試走)。40kmくらい。 ラノ・ララクに寄る。		
3/18(金)	アフ・アキビ、アフ・テベウ、テレパカ山。30kmくらい。		
3/19(土)	夜明け前出発で走ってアフ・トンガリキへ。アフ・トンガリキで朝日とモアイを見る。そのままイースター島一周。55kmくらい。疲れていたらアフ・ナウナウから島の中央を横切って帰還してもよい。反対側は何もなさそうなので。	イースター島	Hare Kapone kiyoaki@harekapone.cl 5泊6日
3/20(日)	オロンゴ儀式村、アフ・ピナブ。(これは近場なので出発日にすることもできる。予備日)		
3/21(月)	13:25 イースター島(イースター島)出発 【ラン航空 LA842】 20:10 サンティアゴ(アルトゥーロ・メリノ・ベニテス国際空港)到着		宿を探す?(空港でも可?)
3/22(火)	21:00 サンティアゴ(アルトゥーロ・メリノ・ベニテス国際空港)出発 【アメリカン航空 AA940】		機内
3/23(水)	06:05 ダラス/フォート・ワース(ダラスフォートワース国際空港)到着 10:10 ダラス/フォート・ワース(ダラスフォートワース国際空港)出発 【アメリカン航空 AA175】		機内
3/24(木)	13:30 東京(成田国際空港)到着		実家へ

■費用見積 1ドル=470チリペソ 初期残金=1669ドル

日	用途	ドル	ペソ
3/1(火)			
3/2(水)	移動中の買い物・食事など	50	
3/3(木)	600ドルくらいペソに変えてしまっていていいはず		
	カラマからバス移動		10000
	サン・ペドロ・デ・アタカマ宿泊	70	
	食事		20000
3/4(金)	ツアー		32500
	食事		20000
3/5(土)			
3/6(日)			
3/7(月)			
3/8(火)			
3/9(水)			
3/10(木)			
3/11(金)			
3/12(土)			
3/13(日)	タクシー		10000
	食事		20000
	サンティアゴ市内バス		1400
	宿泊	85	
	その他		5000
3/14(月)	ビーニャ・デル・マルへのバス		3100
	食事		20000
	宿泊	25	
	その他		5000
3/15(火)	ビーニャ・デル・マルから戻りのバス		3100
	サンティアゴ市内バス		1400
	食事		20000
	その他		5000
3/16(水)	宿泊×5日分		50000
	食事×5日分		100000
3/17(木)	ラパ・ヌイ国定公園		5000
3/18(金)	その他(みやげ?)		50000
3/19(土)			
3/20(日)			
3/21(月)	食事		10000
	サンティアゴ市内バス		1400
	宿泊	85	
3/22(火)	サンティアゴ市内バス		1400
	食事		20000
3/23(水)	移動中の買い物・食事など	50	
3/24(木)			
	小計(ドル・ペソ)	365	414300
	ドル換算	365	881
	ドル換算合計		1246