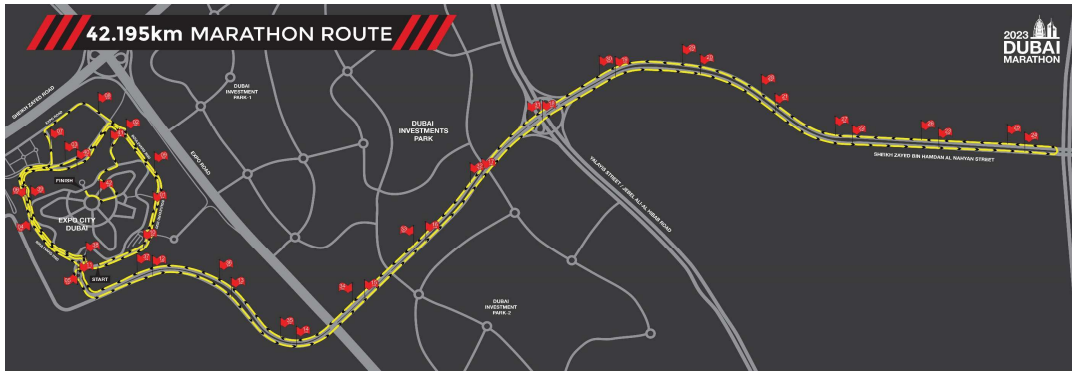


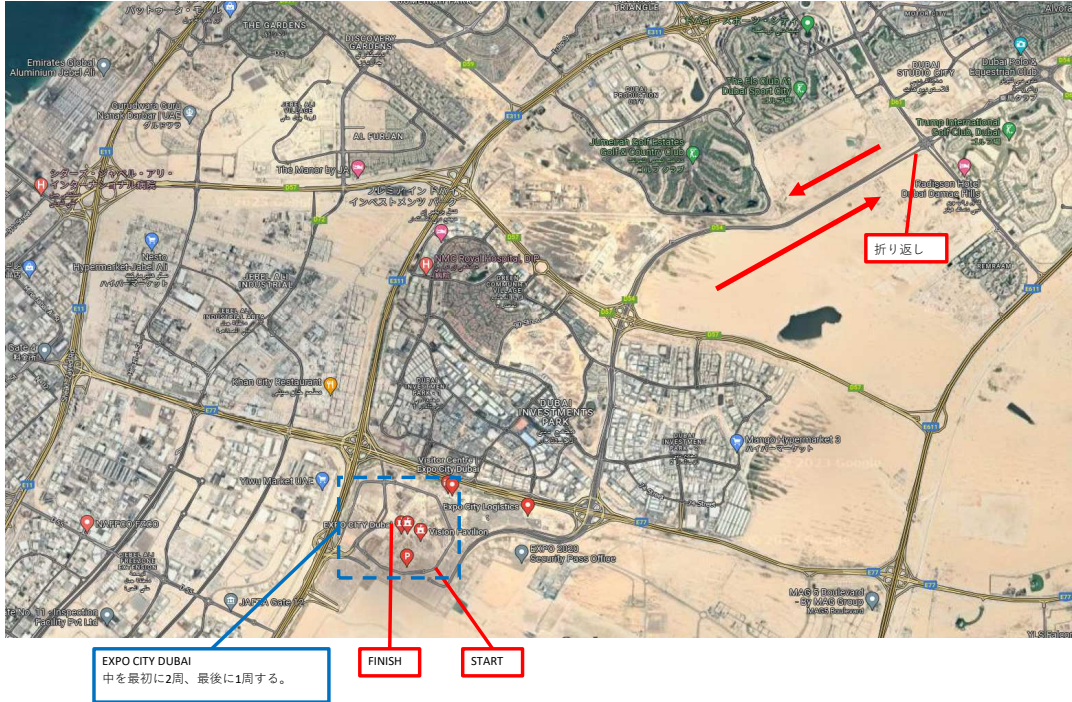
■日程

日	予定	宿泊地
2/9 (木)	成田 22:30発 エミレーツ (EK319) れなっちは会社から成田空港へ。空っちを連れて電車で成田空港第2ターミナルへ。19時成田着。	飛行機 12時間
2/10 (金)	ドバイ 5:30着 (エミレーツはターミナル3) 空港内ですばらくのんびりする。街に出てもお店がやっていない。 両替:100ドルをUAEディルハムに替える。 SIMカードを購入する: https://rich-miler.com/uncategorized/dubai-airport-sim 9時ごろホテルに行って荷物を預かってもらう。 バージュ・ハリファ&ドバイモール バージュ・ハリファチケット購入: https://tickets.atthetop.ae/atthetop/en-us →昼は3人で6.7万円、夜は3人で4.8万円。何時間でも滞在可。SKYは滞在時間45分制限あり?(ない?) →入場時間の15分前に到着すること。 →飲食禁止 10:00~22:00 ADIDAS - Dubai Mall 受付ピブ受け取り ※休日のためお店は14時ごろから営業	Manzil Downtown by Vida 1泊¥76,816、バージュ・ハリファビュー、朝食付 チェックイン15:00、チェックアウト12:00
2/11 (土)	10:00~17:00 ADIDAS - Dubai Mall 受付ピブ受け取り ホテルを12時にチェックアウトしタクシーで次のホテルへ移動。 ホテルからドバイマラソンの会場へのルートを確認。 ショッピングモールで翌日の食べ物も買っておく。	シェラトン モール オブ ジエミレーツ ホテルドバイ 2泊¥55,446、食事なし チェックイン15:00、チェックアウト12:00
2/12 (日)	ドバイマラソン: https://www.dubaimarathon.org/race-info/general-info/ 4:00 会場到着: EXPO CITY DUBAI。タクシーを予約。90分前に到着するようにとの案内 6:00 スタート (日出時刻: 6:56) 9:00 フィニッシュ <日中どこか観光可能>	シェラトン モール オブ ジエミレーツ ホテルドバイ、食事なし
2/13 (月)	ホテルでリワまでのタクシーを手配してもらって9時出発くらいで直行。 12時くらいに到着してチェックイン時間まで荷物を預かってもらって砂丘へ行く (徒歩)。	アナンタラ カスル アル サラブ デザート リゾート 2泊¥280,402(AED 7923.95=¥35.39/AED)、朝食付 →1/31デビットカード支払、¥290,408、差額1万円はGMOあおぞらネット銀行の海外取扱い事務手数料 チェックイン15:00、チェックアウト12:00
2/14 (火)	フリー	アナンタラ カスル アル サラブ デザート リゾート、朝食付
2/15 (水)	リワ(12:00)→アブダビ (シェイク・ザイド・グランド・モスク) (16:00) ・訪問の事前登録が必要 (下記URLのVisiting The Mosque) →訪問登録済み https://www.szgmc.gov.ae/en/ ・飲食禁止、人形持ち込み禁止、写真撮影は決められた場所 ・モスクのドレスコードがあるので注意 (肌は見せない) ・午後見学+夜 (日没18:13) のライトアップ後ショッピングモールのtaxi standからタクシーでドバイへ ショッピングモール: New Visitor Center & Plaza at Sheikh Zayed Grand Mosque タクシー: 電話600535353で呼んでショッピングモール南駐車場のtaxi standで待つ →連れてきてもらったタクシーに19時ごろ迎えに来てもらう? →タクシーアプリ、Careem (国際電話番号でOK) と Abu Dhabi Tax (現地電話番号必要) を入れた。	リビエラホテルドバイ 2泊¥41,247、朝食付
2/16 (木)	ドバイ旧市街観光 空っちPCR検査を受ける。→結果はメールでPDFを受け取るようにしておく。 ドバイフレームを見てから旧市街の市場を観光する。	リビエラホテルドバイ、朝食付
2/17 (金)	※休日のためお店は14時ごろから営業 ドバイ観光。隣の首長国シャルジャに行ってもよい (近い)。 大きな荷物はホテルで預かってもらう。夕方 (18時など) ホテルで荷物をピックアップして空港に行く。 →空港の中でそれなりにお土産を買ったりレストランでゆっくりしたりできそう。	
2/18 (土)	ドバイ 2:55発 エミレーツ (EK318) 成田 17:20着	飛行機 9時間25分

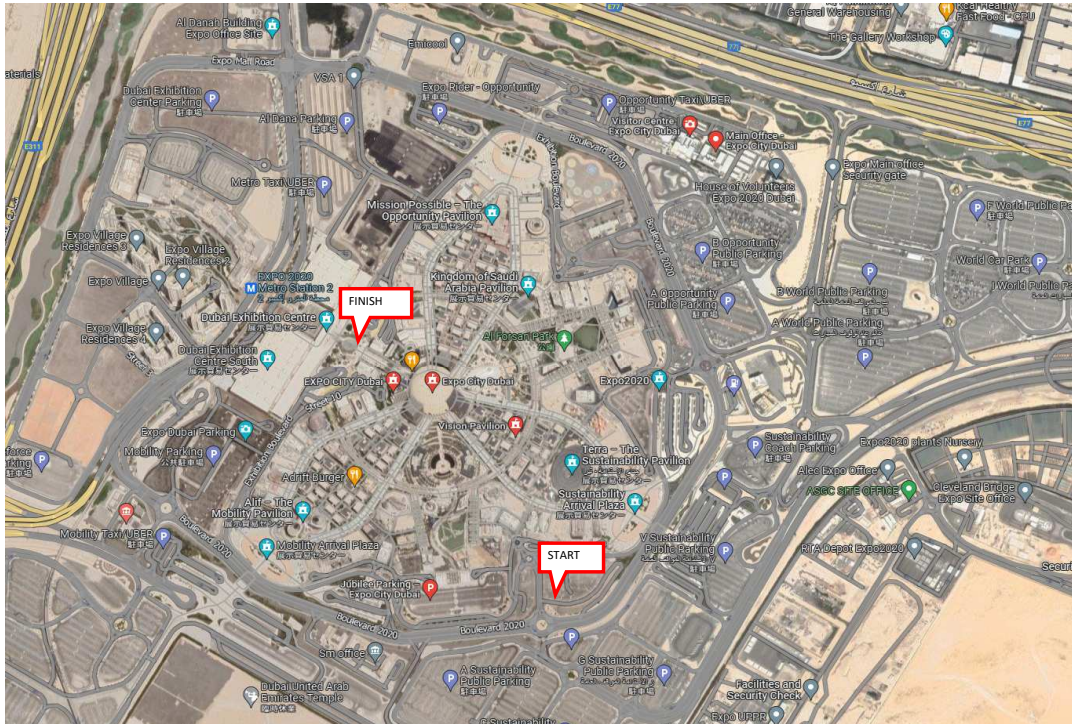
■マラソコース



■Google Map



■EXPO CITY DUBAI



■渡航条件

※コロナ陽性の隔離に備えた海外旅行保険が必要（隔離5日間）

※書類は出発空港の航空会社チェックインで提示

		ワクチン	PCR検査（ワクチン接種証明がない場合）	その他
日本 出国時		なし？	なし？	
アラブ首長国連邦 入国時		(2022/11/11)ドバイ入国に際して、全ての渡航者は接種証明や陰性証明の提示は不要となりました。 (旧情報) QRコード付きワクチン接種証明書（英語またはアラビア語）接種3回 QRコード付きの紙媒体orデータ表示	(旧情報) 出発前48時間以内のQRコード付きPCR検査陰性証明書（英語またはアラビア語） ※16歳未満の子供はワクチン・PCRなしでOK	
アラブ首長国連邦 滞在中		PCR検査陽性時は5日間隔離 各種イベント参加時に求められる場合はワクチン接種証明書またはPCR検査陰性証明書の提示が必要。 マスクの着用は任意。医療機関では必須。		■アルホスンアプリ (Al Hosn App) https://alhosnapp.ae/en/home/ ■グリーンパス https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/handling-the-covid-19-outbreak/the-green-pass-system
アラブ首長国連邦 出国時	航空会社 チェックイン	QRコード付きワクチン接種証明書（英語またはアラビア語）接種3回 QRコード付きの紙媒体orデータ表示	出発前72時間以内のPCR陰性の検査証明書 ない場合は航空機への搭乗が拒否される。	■日本渡航出発前72時間以内の「出国前検査証明」の取得方法 - ドバイの検査施設 - https://www.dubai.uae.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00010.html American hospital Dubaiが最終泊地に近い。
日本 帰国時	検疫所	QRコード付きワクチン接種証明書（英語またはアラビア語）接種3回 QRコード付きの紙媒体orデータ表示	出発前72時間以内のPCR陰性の検査証明書 ない場合は航空機への搭乗が拒否される。	■Visit Japan Web https://vjw-lp.digital.go.jp/

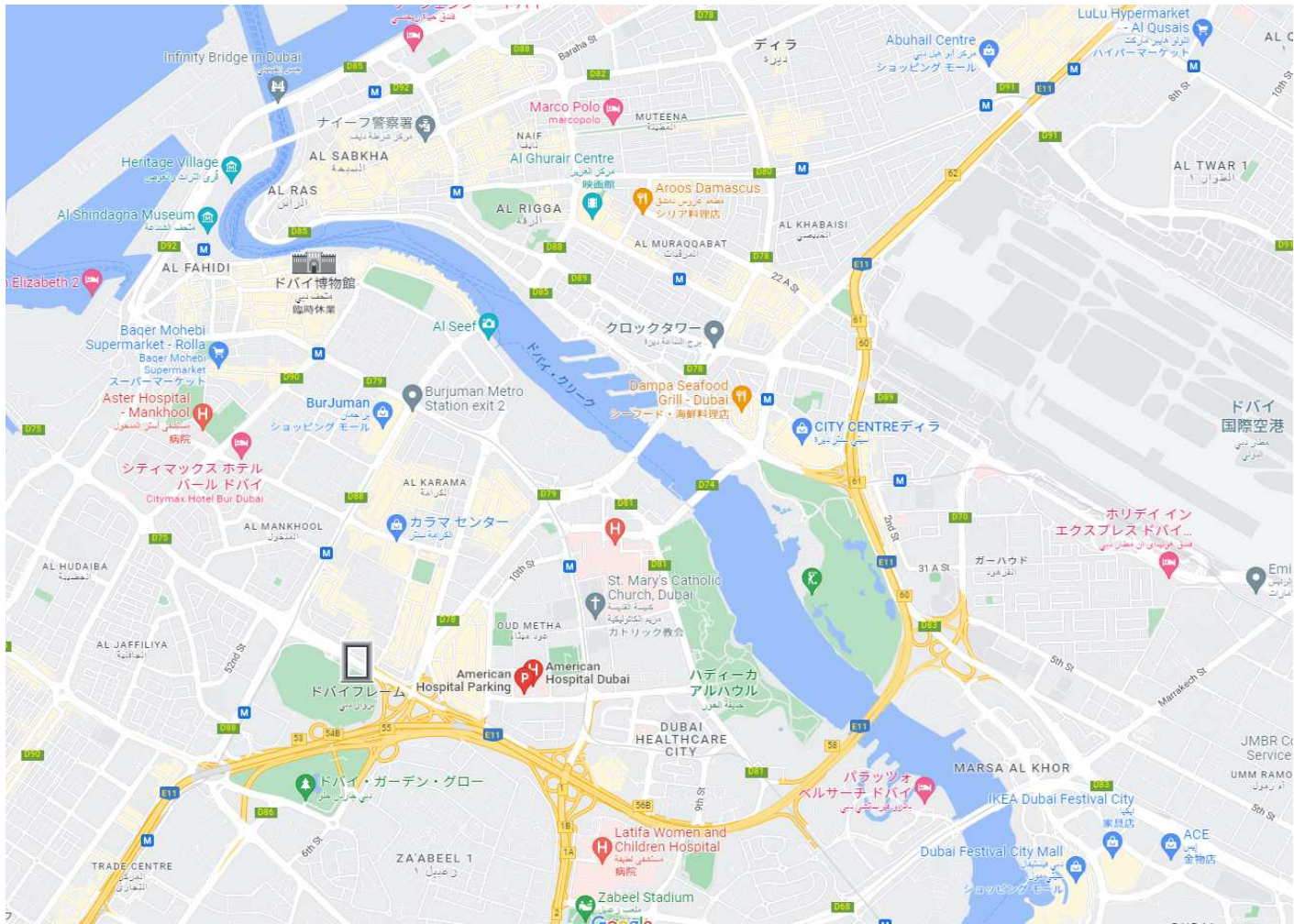
(参考) 在ドバイ日本国領事館：https://www.dubai.uae.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00012.html

(参考) 厚生労働省【水際対策】：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html

■PCR検査

American Hospital Dubai (19th St - Oud Metha, P.O. Box 5566)



<p>American Hospitals Dubai (AED 150) https://www.ahdubai.com/pcr-screening</p>	
<p>【受検前の準備】（事前予約不要） 来院後、必ず受検前に以下の2点を伝えてください。 Main Hospital(Oud Metha地区) の検査受付時間は10:00AM~22:00PM（年中無休）です(※)。 (1) 日本渡航用の日本政府指定書式が必要であること。 (2) 検査結果はPDFファイルでの通知を希望すること。</p> <p>※日本渡航用であることを伝えなかった場合、日本政府書式が発行されませんのでご注意ください。 ※Media Cityの検査受付時間は、8:00AM~20:00PM（年中無休）です。事前予約は不要です。 ※Al Barsha, Al Khawaneejにある各支店の検査受付時間は、9:00AM~21:00AMです。事前予約は不要です。</p>	<p>【注意事項】 検査結果は「SMS」での通知の他、「任意書式」が送付された後に別メールで「指定書式」が送付されます。発行された証明の内容は、記載内容に不足や不備がないか、各自で十分確認し、不備等があった場合は以下の手続きを行ってください。</p> <p>受信した検査結果に関するメールに、「指定書式」が添付されていない場合や、記載内容に不備等があった場合は、速やかにMain Hospital(Oud Metha地区)にあるEmergency Room (ER) を訪問し、修正や再発行を依頼してください(※予約不要、手数料無料)。</p>

■ウエア

種類	メーカー	モデル	数	メモ
ザック	SIXMOON DESIGNS	Fusion 65L	1	航空機預け荷物
スーツケース	FREQUENTER	34L	1	
ザック	ULTIMATE DIRECTION	MOUNTAIN VEST	1	
バッグ	パタゴニア	スイングル	1	
シューズ	アルトラ	ローンピーク	1	
下着	ユニクロ	パンツ	3	
長パンツ	パタゴニア	フーディニパンツ	1	
長パンツ	パタゴニア	トレッキングパンツ	1	
長袖	パタゴニア	フーディニジャケット	1	
長袖	パタゴニア	キャブリーニデイリー	1	
長袖	パタゴニア	キャブリーニライト	1	
半袖			2	
防寒着	パタゴニア	マイクロバフフーディ	1	
ソックス			3	

■ランニング

種類	メーカー	モデル	数	メモ
ランウエア	デサント	ランシャツ (Team白樺)	1	
ランパン	パタゴニア	インナー付ポケット付	1	
ランソックス	アシックス	ターサーソックス	1	
グローブ		ランニンググローブ	1	
シューズ	アシックス	MAGIC SPEED 2	1	
		安全ピン	8	
	GARMIN	腕時計	1	
	アシックス	サングラス	1	
		コンタクトレンズ	1	
		バンドエイド	2	
食品		ウィダーインゼリー	2	レース当日朝食
食品		カロリーメイト	2	レース当日朝食
食品		アルファ米	2	レース当日朝食
食品		メダリスト	2	レース補給食
食品		塩タブレット	1	レース補給食

■電機製品

種類	メーカー	モデル	数	メモ
PC		ThinkPad	1	
PC		PC電源コード	1	
カメラ		Gopro9+バッテリー×3	1	
カメラ		Gopro9 MAXレンズ	1	
カメラ		Gopro9バッテリーチャージャー	1	
カメラ		Gopro9リモコン	1	
カメラ		VIRB 360+バッテリー×1	1	
カメラ		VIRB 360リモコン	1	
カメラ	OLYMPUS	EM5 mk3+バッテリー×2	1	
カメラ	OLYMPUS	EM5 mk3バッテリーチャージャー	1	
カメラ	OLYMPUS	EM5 mk3レンズ	1	
カメラレンズ	OLYMPUS	12-40mm F2.8	1	
カメラレンズ	OLYMPUS	12mm F2	1	
カメラレンズ	OLYMPUS	8mm F1.8 Fisheye	1	
スマホ	OPPO	Reno 5A	1	
		SIMカードスロットのピン	2	
		USBコンセント2口	1	
		USBケーブル	3	
		SDカードアダプタ	1	
		モバイルバッテリー10000mAh	1	
		イヤホン (有線)	1	
三脚	マンフロット	190go!	1	
三脚	マンフロット	ミニ三脚	1	
		自撮り棒+Goproアダプタ	1	
		スマホスタンド	1	
ヘッドライト	ベツル	アクティックコア+充電池×1	2	
		コンセント変換プラグ	1	
GARMIN		腕時計充電ケーブル	1	

■その他

種類	メーカー	モデル	数	メモ
資料		スケジュール (本書)	1	
資料		地球の歩き方	1	
資料		るぶどバイ	1	
資料		英会話の本	1	
ドキュメント		航空券eチケット	3	3人分
ドキュメント		海外旅行保険	3	3人分
ドキュメント		日本政府のPCR検査証明フォーマット	3	PDFでメールしてもらうように依頼する
ドキュメント		ホテルの予約票	1	
ドキュメント		バージュ・ハリファチケット	3	3人分
ドキュメント		ドバイマラソンの受付カード	1	
ドキュメント		シェイク・ザイード・グラッド・モスクの入場パス	1	
		パスポート	1	
		サイフ+現金	1	100ドル+2万円、クレジットカード×3
		ボールペン	1	
		日焼け止め	1	
		体温計	1	
		アルコールジェル	1	
		マスク	2	
		コンタクトレンズ	4	
		砂採取用ボトル	2	