

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
シュラフ	イスカエア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。
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	MIZUNO ウェーブネクス3SW	1		27.5cm。エジプトで使ったシューズの使いまわし。
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	ベツル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	1	7	
予備電池	CR123A	1	18	
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(600ml)	2		通常の給水に使用。
砂採取ボトル		1		持っていか考える
ハイドレーション	プラティパス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		1		
ランパン	アシックス	1		少し丈の長いやつ
ランパン	パタゴニア	1		ULTRA SHORTS
半袖Tシャツ	パタゴニア	1		RUNSHADE ZIP NECK
長袖シャツ	パタゴニア	1		キャブリー1(キャンプ地用)
ロングタイツ	SKINS	1		キャンプ地用
ランニング用靴下		2		
メッシュソックス	finetrack	1		
手袋		1		ランニング用の薄いやつ
フーディニフルジップ	パタゴニア	1		競技中の防寒
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		
バンドエイド		10		プリスターキットのケースに入れる
包帯		1		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		
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	16		
エマージェンシーシート		1		プリスターキットのケースに入れる
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
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
丸ワッペン		1		
ウォークマン		1		
旅のしおり(自作)	装備表、食事メニュー表など	1		

装備品総重量(1日目の朝食、レース中に着るウェア除く背負う重さ):8.0kg

2007年出場時からの食料変化

【2007年モロッコ】重量=6.009kg、カロリー=22431Kcal

【2009年エジプト】重量=4.160kg、カロリー=16539Kcal

【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)

【2011年ゴビ】重量=3.644kg、カロリー=13291Kcal(1日目の朝食除く ※背負わないため)

前回に比べて

重量比=69.2%、カロリー比=73.7%

重量比=93.4%、カロリー比=85.6%

重量比=93.8%、カロリー比=95.1%

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(リフィル)	3	72	325	216	975
カップメン	日清食品	シーフードヌードル(リフィル)	3	75	327	225	981
		カレーヌードル(リフィル)	3	85	406	255	1218
カップメン	日清食品	どん兵衛 きつねうどん(リフィル)	3	70	311	210	933
		どん兵衛 てんぷらそば(リフィル)	3	74	333	222	999
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	3	40	194	120	582
	明治製菓	PERFECT PLUS チーズクリームケーキ	3	40	196	120	588
	明治製菓	PERFECT PLUS メープルクリームケーキ	3	40	188	120	564
	明治製菓	PERFECT PLUS カスタードクリームケーキ	3	40	195	120	585
	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	おしろこ	8	36	139	288	1112
	味の素	コーンポタージュ	16	18	71	288	1136
	ショッツ・ジャパン	カーボショッツ	18	45	117	810	2106
	ショッツ・ジャパン	エレクトライト・ショッツ(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
		オレンジベスパ	2	80	31	160	62
					合計	4140	14587
以下、背負わなくてよい食料							
前日夕食		カップヌードル(リフィル)	1	85	325	85	325
		カスタードクリームケーキ	1	40	195	40	195
		コーンポタージュ	1	18	71	18	71
1日目朝食		シーフードヌードル(リフィル)	1	75	327	75	327
		さんま蒲焼(缶詰)	1	100	245	100	245
		コーンポタージュ	1	18	71	18	71
				336	1234	336	1234
背負う重さ						3804	13353

	6/26(日)		6/27(月)		6/28(火)		6/29(水)	
	40.0km		40.0km		40.0km		40.0km	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	シーフードヌードル(リフィル)	327	どん兵衛 きつねうどん(リフィル)	311	カップヌードル(リフィル)	325	カレーヌードル(リフィル)	406
	さんま蒲焼(缶詰)	245			さんま蒲焼(缶詰)	245		
	コーンポタージュ	71	コーンポタージュ×2	142	コーンポタージュ	71	コーンポタージュ×2	142
					おしるこ	139		
			チョコクリームケーキ	194	チーズクリームケーキ	196	チーズクリームケーキ	196
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	カレーヌードル(リフィル)	406	どん兵衛 てんぷらそば(リフィル)	333	シーフードヌードル(リフィル)	327	どん兵衛 きつねうどん(リフィル)	311
	コーンポタージュ	71	コーンポタージュ	71	コーンポタージュ	71	コーンポタージュ	71
	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	194	チョコクリームケーキ	194	チーズクリームケーキ	196	メープルクリームケーキ	188
1日の合計		2136		2055		2392		2124

	6/30(木)		7/1(金)		7/2(土)		その他	
	オーバーナイト=80.0km		オーバーナイト2日目(休み)		最終日=10.0km			
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	どん兵衛 てんぷらそば(リフィル)	333	シーフードヌードル(リフィル)	327	どん兵衛 てんぷらそば(リフィル)	333	アミノバイタルプロ×6	108
	コーンポタージュ×2	142	コーンポタージュ	71			エレクトライト・ショッツ(1パック20g)	120
	おしるこ	139					アスリートソルト(30グラム150粒)	
	メープルクリームケーキ	188	カスタードクリームケーキ	195	カスタードクリームケーキ	195	ベスパハイパー×4	72
							オレンジベスパ×2	62
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				
	カーボショッツ×6	702	カレーヌードル(リフィル)	406				
	メープルクリームケーキ	188						
夜	カップヌードル(リフィル)	325	どん兵衛 きつねうどん(リフィル)	311				
	コーンポタージュ	71	コーンポタージュ	71				
	おしるこ	139	おしるこ	139				
1日の合計		2559		1840		528		362

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(西安・敦煌・ウルムチ)		
トラベル英語		
旅の指差し会話帳 中国語		
たった100単語の英会話	飛行機の暇つぶし	
航空券eチケット	貴重品入れに入れる	2
トレッキングパンツ		2
Tシャツ		3
靴下		2
日本円	2万円くらい	
中国通貨(元、アルファベット表記RMB)1元=13円	15000元	
メッシュの財布	モンベル	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		
ランニングシューズ	往復で履いて行くシューズ	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
トイレトペーパー		1
携帯電話au	国内待ち合わせ用	1
サハラの手帳	スーツケース目印	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		
ワッペン予備(4Deserts、日の丸)		
フック付きTシャツ予備(エジプト・アタカマで着たシャツ)		
食料予備(少量)	量が足りないと言われた場合の保険	
プリスターキット予備	量が足りないと言われた場合の保険	

■ 損保ジャパン

契約書番号: JJ0004108919

ケガ・病気の場合: 800-810-9784(北京センター)

010-8447-5985(北京センター)

盗難・賠償事故の場合: 800-820-8775(上海オフィス)

021-6841-2029(上海オフィス)

■ 時差

-1時間(日本が12時のとき11時。北京時間)

新疆時間(非公式)は-3時間。(日本が12時のとき9時)