

装備種類	メーカー/製品名	数量	重量(g)	備考
ザック	mont-bell バーサライトパック35	1	970	35リットル
シュラフ	イスカエア180	1	430	8°C対応。MDSで使ったやつ
帽子	ASICS	1		すだれ付。MDSで使ったやつ
シューズ	MIZUNO ウェーブネクス3SW	1		27.5cmにスバツ装着用のマジックテープ貼り付け
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
ライト	GENTOS SuperFireF301	1		CR123A×2で3時間
赤色点滅灯				大会側から指定の義務装備
予備電池	CR2032	2		
予備電池	CR123A	2		
デジカメ	オリンパス μ1030SW	1		2GBで410枚撮影可
デジカメ	デジカメ予備電池	1		
サングラス	SWANS クロスカントリー	1		
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・ブラネット
バンドナ	4DesertsのBUFF	1		
給水ボトル	ペットボトル(モンベルの600ml)	1		予備
給水ボトル	ペットボトル	2		
	輪ゴム			
	カラビナ(小)	2		装備品の脱落防止用など
ランパン	デサント	1		Team白樺ユニフォームの下
ランパン	アシックス	1		少し丈の長いやつ
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	ニューバランス	1		4Deserts、国旗のワッペンを縫いつける。キャンプ地での防寒 &オーバーナイト(最低気温は5°Cとのこと)
ロングタイツ	ニューバランス	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		
ランニンググローブ		1		東京マラソンのオリジナルグローブ
ウィンドジャケット	モンベル	1		競技中の防寒
筒状の包帯		2		4Deserts、国旗のワッペンを縫いつける(上着着用時用)
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	調味料のプラケース10ml	2		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量を削減したもの
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
ポイズンリムーバー		1		義務装備にないけどヘビ・サソリがいるので必要
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+++
歯ブラシ		1		
安全ピン		24		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改善案

【2007年MDS時】重量=6.009kg、カロリー=22431Kcal

重量比=69.2%

【2009年改善案】重量=4.160kg、カロリー=16539Kcal

カロリー比=73.7%

装備種類	メーカー	製品名	数量	重量(g)	Kcal	合計重量	合計Kcal
アルファ米	尾西食品	赤飯	2	100	361	200	722
アルファ米	尾西食品	山菜おこわ	1	100	375	100	375
アルファ米	尾西食品	五目ご飯	1	100	377	100	377
アルファ米	尾西食品	わかめご飯	1	100	363	100	363
アルファ米	尾西食品	梅わかめご飯	1	100	355	100	355
アルファ米	尾西食品	炊込みおこわ	2	100	375	200	750
アルファ米	サタケ	しそわかめご飯	1	77	278	77	278
アルファ米	サタケ	ドライカレー	2	100	362	200	724
アルファ米	サタケ	えびピラフ	2	77	281	154	562
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	3	75	327	225	981
ドライフルーツ	共立食品	フルーツビッツ	4	70	150	280	600
		セブドライフルーツパイナップル	2	80	272	160	544
	ヴェルデ	ピーナッツホイップ(チューブ)	3	130	825	390	2475
	ヴェルデ	チョコレートホイップ(チューブ)	2	130	858	260	1716
	明治製菓	PERFECT PLUS チョコクリームケーキ	1	40	196	40	196
	明治製菓	PERFECT PLUS チーズクリームケーキ	1	40	196	40	196
	明治製菓	PERFECT PLUS メープルクリームケーキ	1	40	188	40	188
	明治製菓	果汁グミ(オレンジ)	2	51	168	102	336
	明治製菓	果汁グミ(グレープ)	1	51	170	51	170
	Asahi	パイングミ	1	50	170	50	170
	味の素	アミノバイタルプロ	14	5	18	70	252
缶詰	マルハ	さんま蒲焼	2	100	245	200	490
	ハナマルキ	みそ汁(あさり汁)	7	19	27	133	189
	永谷園	お茶漬け(のり)	2	6	15	12	30
	永谷園	お茶漬け(さけ)	2	6	12	12	24
	永谷園	お茶漬け(野沢菜)	2	5	10	10	20
		アスリートソルト(30g、150粒)	1	30	72	30	72
		スポーツドリンク粉末(ゲータレード1L用×7)	7	68	267	476	1869
	森永製菓	おしるこ	3	19	75	57	225
	POKKA	じっくりコトコトあらびきコーンポタージュ	3	25	105	75	315
					合計	4160	16539

	10/25(日)		10/26(月)		10/27(火)		10/28(水)	
	km		km		km		km	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	アルファ米(赤飯、100g)	361	アルファ米(ドライカレー、100g)	362	アルファ米(えびピラフ、77g)	281	アルファ米(炊込みおこわ、100g)	375
	さんま蒲焼(缶詰)	245	チーズクリームケーキ	196	さんま蒲焼(缶詰)	245	チョコクリームケーキ	196
	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27
昼	ピーナッツホイップ(チューブ)	825	チョコレートホイップ(チューブ)	858	ピーナッツホイップ(チューブ)	825	チョコレートホイップ(チューブ)	858
	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150
	おしるこ	75	コーンポタージュ	105	おしるこ	75	コーンポタージュ	105
夜	アルファ米(山菜おこわ、100g)	357	アルファ米(梅わかめご飯、100g)	355	アルファ米(五目御飯、100g)	384	アルファ米(わかめご飯、100g)	363
	カップヌードル	325	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
1日の合計		2365		2380		2312		2401

	10/29(木)		10/30(金)		10/31(土)		その他	
	オーバーナイト=100km		オーバーナイト2日目(休み)		最終日= km			
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	アルファ米(ドライカレー、100g)	362	アルファ米(しそわかめご飯、77g)	278	アルファ米(赤飯、100g)	361	アスリートソルト	72
	メープルクリームケーキ	188	みそ汁	27	みそ汁	27	アミノバイタルプロ×14	324
	みそ汁	27					お茶漬け×6	74
昼	チョコレートホイップ(チューブ)	858	カップヌードル	325			ゲータレード×7	1869
	セブドライフルーツパイナップル	272	セブドライフルーツパイナップル	272			果汁グミ(オレンジ)	168
	果汁グミ(オレンジ)	168	おしるこ	75			パイングミ	170
	果汁グミ(グレープ)	170	コーンポタージュ	105				
夜	アルファ米(炊込みおこわ、100g)	375	アルファ米(えびピラフ、77g)	281				
			シーフードヌードル	327				
1日の合計		2420		1690		388		2677