

レース装備とドロップバッグ

品種	メーカー	商品名	数量	重さ	備考
レーススタート時のウェア					
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE 4 EXPEDITION WEIGHT ZIP-NECK XS	1	189	
ウェア上	バタゴニア	R1フーディ XS	1	357	
ウェア上	バタゴニア	NANO-AIR HOODY	1	385	
ウェア上	バタゴニア	DIMENSIONS JACKET	1	637	フードにファー(タヌキ)を付けた
ウェア下	モンベル	ジオラインメッシュブリーフ LW S	1	40	
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE 4 EXPEDITION WEIGHT BOTTOMS	1	161	
ウェア下	バタゴニア	ALPINE GUIDE PANTS	1	558	
ソックス	ファイントラック	メッシュインナーソックス	1	20	
防水ソックス	SealSkinz	Thin MidLength Socks Black M	1		
ソックス	モンベル	メリノウール エクスペディションソックスL	1	167	
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	1	30	
グローブ	AXESQUIN	ライトシェルグローブ/L	1	16	
グローブ	モンベル	アルハイトリガーフィンガーミトン L	1	101	
グローブ	イスカ	ウェザーテック オーバーミトン	1	100	
バラクラバ	OR	OUTDOOR RESEARCH バラクラバ			
ドロップバッグ (Braeburn)					
防水袋	PAINE	30L (ドロップバッグ)	1		ドロップバッグ
ソックス	モンベル	ジオライン インナーソックス LW L	1	30	
防水ソックス	SealSkinz	Midweight MidLength Socks Black M	1		
ソックス	パイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
火器		ガソリンボトル	1		榎田さんに借りる
		ガーニーグー(小)	1	6	
		現金			紙幣で少し
ドロップバッグ (Carmacks)					
防水袋	PAINE	45L (ドロップバッグ)	1		ドロップバッグ
グローブ	モンベル	シャミースインナーグローブ	1	30	予備
ソックス	モンベル	ジオライン インナーソックス LW L	1	30	
防水ソックス	SealSkinz	Thick MidLength Socks Black L	1	166	
ソックス	パイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
火器	コールマン	ガソリンボトル1リットル	1		榎田さんに借りる
		ガーニーグー(小)	1	6	
電池	オリンパス	TG3充電池 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電池	4		松村さんに借りた
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	12		1パック4本
ドロップバッグ (Pelly Farm)					
ザック	SIX MOON DESIGNS	Fusion65	1		ドロップバッグ
圧縮袋		衣類圧縮袋	2		
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE 4 EXPEDITION WEIGHT ZIP-NECK XS	1	189	
ウェア上	バタゴニア	R3 ジャケット	1	445	予備
ウェア上	バタゴニア	NANO PUFF HOODY XS	1	357	
ウェア下	モンベル	ジオラインメッシュブリーフ	1		
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE 4 EXPEDITION WEIGHT BOTTOMS	1	161	
ウェア下	バタゴニア	BACKCOUNTRY GUIDE PANTS	1	686	予備
ベルト	バタゴニア	FRICITION BELT	1	62	BACKCOUNTRY GUIDE PANTSのベルトにする
ソックス	モンベル	ジオライン インナーソックス LW L	1	30	
防水ソックス	SealSkinz	Thick MidLength Socks Black L	1	166	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスペディションソックスL	1	167	
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ タッチ	1	34	
グローブ	AXESQUIN	ライトシェルグローブ/L	1	16	
グローブ	モンベル	アルハイトリガーフィンガーミトン L	1	101	
バラクラバ	バタゴニア	CAPILENE 4 Balaclava	1	34	
シューズ	モントレイル	パッドロックミッド アウトドライ 28.5cm	1	467	
ギター	BAILESS		1	145	
マット	サーマレスト	Zlite sol	1		妹に借りた。後半のドロップバッグでデポ。
火器	コールマン	ガソリンボトル1リットル	1		榎田さんに借りる
火器	MSR	Fuel Bottle 591ml	1	188	
		ガーニーグー(小)	1	6	
電池	オリンパス	TG3充電池 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電池	6		松村さんに借りた
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	12		1パック4本
電池	エナジャイザー	単4(AAA)リチウム×4	4		SPOT用バックアップ
USB充電池	SONY	CP-V3A 3000mAh	1		ipod充電用
充電ケーブル		充電ケーブルapple製品用	1		
ドロップバッグ (Dawson City)					
バッグ	カリマー	手さげ袋	1		ドロップバッグ
ソックス	パイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
防水ソックス	AQA	ネオブレンソックス	1		
		現金			紙幣で少し
共通装備					
ウェア上	バタゴニア	DASパーカー	1	669	寒くなった時のための予備
ウェア下	バタゴニア	DASパンツ	1	433	寒くなった時のための予備
ソックス	モンベル	メリノウール エクスペディションソックスL	1	167	就寝時用&予備
グローブ	巴拉ンドレ	Oural ダウングローブ	1	120	就寝時用&予備
テントシューズ	ナンガ	テントシューズショート	1	160	就寝時用&予備
シューズ	モカシン		1		メインシューズ。ポリーンさんに借りたもの
オーバーシューズ	NEOS	Trekker Overshoe L	1	700	モカシンを濡らさないようにオーバーフロー時に使用。
マフラー	ARMANI	ウールのマフラー	1		口元を覆う
メガネ		レース用メガネ(専用サングラス)	1		
ゴーグル		UVEX	1		
ジュラフ	ナンガ	オーロラ900SPDX(860FP)(ダウン100g増量)	1	1650	
マット	サーマレスト	NeoAir Xtherm	1	500	
ツェルト	モンベル	ULDームシェルター	1	760	ポール込の重さ
ツェルトポール	モンベル	ULDームシェルター用ポール	2		
ペグ			2		落水時のセルフレスキュー
細いひも		2m	1		ペグをつなぐ(落水セルフレスキュー用)
細いロープ		8m	1		ソリの荷物固定用
ストック	ブラックダイヤモンド	トレイルプロ ウィメンズ(59~125cm)	1	476	
ウェストバッグ	バタゴニア	LIGHTWEIGHT TRAVEL HIP PACK 3L	1	155	行動食を入れる
火器	MSR	XGK EX	1	489	
火器	MSR	Fuel Bottle 887ml	1		
火器	モンベル	ウオーターブルーフマツチ	1		
火器		ウオーターブルーフマツチ	4		ホワイトホースで買ったマツチ
火器		着火剤	1		焚火作成用。ポリーンにもらったもの。
火器		着火剤(エスピット)	1	80	20tab
食器	EVERNEW	チタンなべ	1		
食器		チタンフォーク・スプーン	1		
食器	スノーピーク	チタンコップ450ml	1	67	
カラビナ		カラビナ(小)	5		小物や荷物の脱落防止
小型ノコギリ・ナイフ	ビクトリノックス	ファーマ	1	85	
アバランチシャベル	モンベル	コンパクトスノーショベル	1	525	
スパイク	モンベル	チェーンスパイク	1	385	チェーンスパイクがスノースパイクどちらか。
スパイク	モンベル	スノースパイク シングルフィット	1	161	
スノーシュー	MSR	ライトニングアセント22	1	1660	常には持たない。雪の予報が出た場合にドロップバッグに入れる。

ライト	ブラックダイヤモンド	アイコンポーター	1	243	重さ電池4本込。胸ベルトなし。
温度計	EMPEX	サーモ・マックス50	1		マイナス50℃まで測れる
魔法瓶	サーモス	山専用ボトル900ml	1	390	
魔法瓶	サーモス	山専用ボトル800ml	1	380	妹に借りた。
魔法瓶	タイガー	夢重カ480ml	1	190	
ボトル	ナルゲン	400ml	1	89	
紙	モンベル	ロールペーパー	1		
防水袋	Cirrus	Dry Sack 30L	1		雑多な装備品を突っ込んでおく
防水袋	GRANITE GEAR	25L	1		予備の衣類を入れる
防水袋	GRANITE GEAR	25L	1		テント泊でシュラフ内で保温するものを入れる
防水袋	Sea To Summit	8L	1		食料入れ
防水袋		アドベンチャーレースで使っていた大きいもの	1		シュラフを収納
袋	phenix	スタフザック小	1		
ボトルホルダー	OMM	ショルダーベルトのボトルホルダー	2		ソリのハーネスに付ける
エマーゼンシー		ファストエイド	1		プリスターキットを入れる
エマーゼンシー		カイロ	2		義務装備のファストエイドのホットショット
エマーゼンシー		薬(胃・風邪薬)1週間分	7		
エマーゼンシー	SOL	サバイバルボンチョ	1	70	
エマーゼンシー	SOL	エマーゼンシーBlivvy	1	105	
カメラ	オリンパス	コンパクトデジタルカメラTG3	1		
iPod	Apple	iPod nano	1	42	イヤホン込
ビデオ	GOPRO	GOPRO HERO3+	1		
GPS	GARMIN	eTrex30	1		小貝さんに借りた
電池	オリンパス	TG3充電機 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電機	6		松村さんに借りた
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	12		1パック4本
電池	エナジャイザー	単4(AAA)リチウム×4	4		
メモリー	SanDisk	64GB			GOPRO用
メモリー	SanDisk	32GB			GOPRO用
メモリー	パナソニック	16GB			コンパクトデジタルカメラTG3用
時計	カシオ	プロトレックPRW-6000Y	1		
変換アダプター		ストックにカメラ・GOPROを付ける部品	1		
コンパス			1		
地図			1		
コース説明					
ジップロック		A4サイズ	2		地図・コース説明を入れる
ジップロック		ジップロック	4		食料入れ×3、ストーブのボンブ入れ×1
補修テープ		タックパワーテープ	1		
ライター		フリント式ライター	1		
ソリ		ソリ&ハーネス	1		主催者レンタル
SPOT		位置情報 & SOS発信機	1		主催者レンタル
		ガーニーグー(小)	1	6	
		日焼け止め	1		
		歯ブラシ	1		
		カミソリ	1		
		パスポート	1		
旗		応援日の丸	1		

食料リスト

商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計	バック単価	バック数	金額
カロリーメイト(フルーツ味)	大塚製薬	400	80	80	32000	6400	4580	3	13740
コーンクリーム	クノール	76	18	80	6080	1440	980	3	2940
香るチキンカレー	アマノフーズ	135	31	8	1080	248	1296	2	2592
瞬間美食 ポークカレー	アマノフーズ	144	32	8	1152	256	1296	2	2592
瞬間美食 ビーフカレー	アマノフーズ	133	29	8	1064	232	1296	2	2592
小さめどんぶり かに玉井の素	アマノフーズ	69	16	12	828	192	1080	3	3240
小さめどんぶり 牛とじ井の素	アマノフーズ	99	22	12	1188	264	1080	3	3240
しらす雑炊	アマノフーズ	64	17	12	768	204	1089	2	2178
野菜たっぷり具だくさん汁 黒豚汁	アマノフーズ	74	18	12	888	216	994	3	2982
具だくさん汁 牛肉と野菜のおかず汁	アマノフーズ	80	19	12	960	228	994	3	2982
海鮮たまごあんかけ	極食	105	29	4	420	116	1007	4	4028
ポテトサラダ	極食	150	23	4	600	92	596	4	2384
北海道十勝牛のすきやき	極食	135	4	4	540	16	1007	4	4028
おしるこ	森永	74	19	12	888	228	265	3	795
チョコレート					0	0			0
チキンラーメン	日清食品	377	85	15	5655	1275	351	2	702
SaltStick Plus				20					
合計					54111	11407			51015

※極食はドロップバッグに1つずつ

1日あたりの目安量

商品	メーカー	カロリー	重さ	数量	カロリー合計	重さ合計	
カロリーメイト(フルーツ味)	大塚製薬	400	80	6	2400	480	
コーンクリーム	クノール	76	18	6	456	108	
カレー	アマノフーズ	135	31	3	405	93	※12日でなくなる
小さめどんぶり かに玉井の素	アマノフーズ	69	16	1	69	16	※12日でなくなる
小さめどんぶり 牛とじ井の素	アマノフーズ	99	22	1	99	22	※12日でなくなる
しらす雑炊	アマノフーズ	64	17	1	64	17	※12日でなくなる
野菜たっぷり具だくさん汁 黒豚汁	アマノフーズ	74	18	1	74	18	※12日でなくなる
具だくさん汁 牛肉と野菜のおかず汁	アマノフーズ	80	19	1	80	19	※12日でなくなる
おしるこ	森永	74	19	1	74	19	※12日でなくなる
チキンラーメン	日清食品	377	85	1	377	85	
合計					4098	877	

ドロップバッグの食料

Whitehorse	2日分
Braeburn	2日分
Carmacks	4日分
Pelly Farm	5日分
Dawson City	

レースプラン

2013年foot3位のペース

CHECKPOINTS	区間 km	積算 km	DROP BAGS	sleep inside	cut off	計画	区間 タイム	想定 時速	休憩	コース上 休憩	IN	OUT	区間 タイム	CP 停滞時間
Whitehorse	0	0			2/8 10:30	2/8 10:30						2/8 10:30		
Rivendell Farm	42	42				2/8 21:00	10:30	4km/h	2:00		2/8 15:30	2/8 16:56	5:00	1:26
Dog Grave Lake	53	95				2/9 14:30	15:30	3.5km/h	4:00		2/9 08:15	2/9 08:48	15:19	0:33
Braeburn	56	151	○	○		2/10 10:30	16:00	3.5km/h	8:00		2/9 20:35	2/10 04:20	11:47	7:45
Ken Lake	71	222				2/11 15:00	20:30	3.5km/h	6:00		2/10 19:50	2/11 02:30	15:30	6:40
Carmacks	56	278	○	○	2/12 22:30	2/12 13:00	16:00	3.5km/h	8:00		2/11 14:51	2/11 19:05	12:21	4:14
McCabe	61	339		○		2/13 14:30	17:30	3.5km/h	6:00		2/12 17:30	2/12 19:25	22:25	1:55
Pelly Crossing	45	384		○		2/14 9:30	13:00	3.5km/h	6:00		2/13 6:03	2/13 10:00	10:38	3:57
Pelly Farm	53	437	○	○	2/16 10:30	2/15 7:00	15:30	3.5km/h	10:00		2/14 8:20	2/14 16:20	10:20	8:00
Scroggie Creek	105	542		○		2/17 10:00	35:00	3km/h	8:00	6:00	2/16 6:20	2/16 11:50	38:00	5:30
Dawson City	159	701	○		2/21 10:30	2/20 11:00	53:00	3km/h		12:00	2/18 22:45		58:55	
						288:30					252:45			

※2013年はTakhiniあたりスタートか？

■CP提供食事

CHECKPOINTS	メニュー
Whitehorse	
Rivendell Farm	Soup and Sandwiches, Dessert - made fresh that morning (variety of sandwiches)
Dog Grave Lake	Potato/Ham/Broccoli Soup with european wieners on side, buns, dessert
Braeburn	普通のお店で指定メニューから選択。それ以外のものはお金を払って食べることができる
Ken Lake	未定？
Carmacks	Beef Stroganoff with broad noodles, Bread, Dessert
McCabe	ホスト(現地民家?)から食事提供
Pelly Crossing	Chicken Casserole with Rice and Veggies, Dessert
Pelly Farm	ホスト(現地民家?)から食事提供
Scroggie Creek	
Dawson City	Baked Salmon Loin, Rice, Veg, Dessert

ホスト(現地民家?)から食事をもらえるところ以外はホワイトホースからのデリバリー。
 デリバリーの食事のサイズは約470ml。おかわり可?
 Takhini橋はマラソンの中間地点。42kmの選手のみ対象。
 Scroggie CreekとDawson Cityの間のIndian Riverは食事の提供はない。お湯はもらえる?
 Scroggie Creekの食事情報がない(食事ない?)