

レースプラン

CHECKPOINTS	区間 km	積算 km	DROP BAGS	sleep inside	cut off	計画	行動 時間	想定 時速	CP 休憩	2015年foot1位(430mile)のペース				
										IN	OUT	行動 時間	時速	CP 休憩
Whitehorse	0	0			2/4 10:30	2/4 10:30					2/8 10:30			
Rivendell Farm	42	42				2/4 17:30	7:00	6km/h	2:00	2/4 16:05		5:35	6.2km/h	0:25(仮)
Dog Grave Lake	53	95				2/5 11:00	15:30	3.5km/h	6:00	2/5 01:00	2/5 07:45	8:30	6.2km/h	6:45
Braeburn	56	151	○	○		2/6 9:00	16:00	3.5km/h	8:00	2/5 17:14	2/6 01:17	9:29	5.9km/h	8:03
Ken Lake	71	222				2/7 13:30	20:30	3.5km/h	6:00	2/6 14:44	2/6 17:08	13:27	5.3km/h	2:24
Carmacks	56	278	○	○	2/8 22:30	2/8 11:30	16:00	3.5km/h	8:00	2/7 06:22	2/8 05:40	13:14	4.2km/h	23:18
McCabe	61	339		○		2/9 13:00	17:30	3.5km/h	6:00	2/8 19:20	2/8 21:35	13:40	4.4km/h	2:15
Pelly Crossing	45	384	○	○		2/10 8:00	13:00	3.5km/h	8:00	2/9 7:53	2/9 16:43	10:18	4.4km/h	8:50
Pelly Farm	53	437		○		2/11 7:30	15:30	3.5km/h	6:00	2/10 4:28	2/10 12:50	11:45	4.5km/h	8:22
Pelly Crossing	51	488			2/12 10:30	2/12 4:30	15:00	3.5km/h						
										186 h				
										252:45				

※最初のRivendell Farmまでは2015年実績だと34km

※CP休憩時間は次の区間タイムに加える

■CP提供食事

CHECKPOINTS	メニュー
Whitehorse	
Rivendell Farm	
Dog Grave Lake	
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	
Carmacks	
McCabe	
Pelly Crossing	
Pelly Farm	
Pelly Crossing	

【参考】2015年のブリーフィングの情報

CP3 Braeburn お店が普通に営業していて食べ物を買うことができる。

CP5 Carmacks コミュニティセンター。シャワーが使える。

CP6 McCabe 手前でユーコン川を3回渡る。2回目渡る場所乱氷。

レース装備とドロップバッグ

品名	メーカー	商品名	数量	重さ	備考
レーススタート時					
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE 3 Midweight Zip-Neck XS	1	201	ベースレイヤー1。スタート後のユーコン川の上。ベース上げてウェア使い捨て
ウェア上	ファイントラック	スキンメッシュロングスリーブ	1	55	ベースレイヤー1。スタート後のユーコン川の上。ベース上げてウェア使い捨て
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT CREW XS	2	147	汗をかいて使い捨てたウェアから着替える
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	フードにファーを付けたもの
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 S	1	161	
ウェア下	バタゴニア	ALPINE GUIDE PANTS	1	558	
ソックス	ハイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
防水ソックス	SealSkinz	Thick MidLength Socks Black L	1	166	
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	30	
グローブ	モンベル	アルパイン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	outdoor research	OUTDOOR RESEARCH バラクラバ	1		
ネックウォーマー		タオル	1		防府マラソンの参加賞
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	8		1パック4本
電池	オリンパス	TG4充電機 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電機	4		松村さんに借りる
ドロップバッグ (Braeburn)					
ドロップバッグ	モンベル	トートバッグ	1		ポリ袋で防水しておく
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	CAPILENE THERMAL WEIGHT CREW XS	1	147	
ウェア上	バタゴニア	R3 JACKET	1	445	
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE 4 EXPEDITION WEIGHT BOTTOMS S	1	161	
ソックス	ハイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
防水ソックス	SealSkinz	Thick MidLength Socks Black L	1	166	
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	30	
グローブ	モンベル	アルパイントリガーフィンガーミトン L	1	101	
バラクラバ	モンベル	バラクラバ	1		
		タオル	1		
火器		ガソリンボトル	1		支給された2リットルのうちのあまりを返しておく
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	8		1パック4本
電池	オリンパス	TG4充電機 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電機	4		松村さんに借りる
カイロ	ロツテ	ホカロン	2		
ドロップバッグ (Carmacks)					
ドロップバッグ	PAINE	45L (ドロップバッグ)	1		防水袋 (オレンジ)
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	CAPILENE THERMAL WEIGHT CREW XS	1	147	
ウェア上	バタゴニア	NANO PUFF JACKET S	1	334	
ウェア下	バタゴニア	CAPILENE 4 EXPEDITION WEIGHT BOTTOMS	1	161	
ソックス	ハイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
防水ソックス	SealSkinz	Thick MidLength Socks Black L	1	166	
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	30	
グローブ	モンベル	アルパイン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	
		タオル	1		
火器	MSR	Fuel Bottle 887ml	1	168	
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	8		1パック4本
電池	オリンパス	TG4充電機 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電機	4		松村さんに借りる
USB充電機	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		
カイロ	ロツテ	ホカロン	2		
ドロップバッグ (Pelly Crossing)					
ドロップバッグ	SIX MOON DESIGNS	Fusion65	1		ザック65リットル
圧縮袋		衣類圧縮袋	2		
ウェア上	バタゴニア	CAPILENE THERMAL WEIGHT CREW XS	2	147	
ウェア上	バタゴニア	NANO PUFF HOODY XS	1	357	
ウェア上	バタゴニア	DASパーカー	1	669	
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	
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	ハイネ	メリノウール バイルソックス厚手L	1	129	
ソックス	モンベル	メリノウール エクスベディションソックスL	2	167	
防水ソックス	SealSkinz	Thick MidLength Socks Black L	1	166	
グローブ	モンベル	メリノウールインナーグローブ	2	34	
グローブ	モンベル	アルパイントリガーフィンガーミトン L	1	101	
		タオル	1		
電池	エナジャイザー	単3(AA)リチウム×4	8		1パック4本
電池	オリンパス	TG4充電機 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電機	4		松村さんに借りる
カイロ	ロツテ	ホカロン	2		
共通装備					
ソリ	レンタル	PULK SLEDS	1		【必須】
ハーネス	レンタル	HARNESSES 32 - 35 in (81 - 89 cm)	1		【必須】
シュラフ	レンタル	SLEEPING BAGS ECC Expedition 1200	1		【必須】
SPOT	レンタル	SPOT 位置情報 & SOS発信機	1		【必須】
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
シューズ	モントレイル	バハダアウトドライ 30cm	1	420	重さは片足
オーバーシューズ	NEOS	Adventurer X-Large	1	1000	
ゲイター	BAILESS	ゲイター	1	145	
バック	モンベル	エクスベディションダッフル	1	950	ソリに積む荷物を入れる
ウェア上	バタゴニア	R1フーディ XS	1	357	予備ウェア
ウェア上	ノースフェイス	ヒマラヤンパーカー	1	1170	【必須】
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
グローブ	バランドレ	Oural ダウングローブ	1	120	就寝時 & 予備
グローブ	ブラックダイヤモンド	ソロイスト	1	240	
ペイパーバリア	Warmlite	グローブ	1		
ペイパーバリア	Warmlite	ソックス	1		
ペイパーバリア	ノースフェイス	ネオブレソックス	1		
ペイパーバリア		ポリエチレングローブ	4		
ペイパーバリア	Warmlite	シャツ	1		
メガネ		レース用メガネ(専用サングラス)	1		
ゴーグル		UVEX	1		
マット	サーマレスト	NeoAir Xtherm	1	500	スタッフザックも持っていく
ツェルト	モンベル	ULドームシェルター	1	780	ポール込の重さ
ツェルトポール	モンベル	ULドームシェルター用ポール	2		
ロープ	SEATOSUMMIT	荷物固定用テープ1.5m	2		
ロープ	SEATOSUMMIT	荷物固定用テープ2m	2		
ストック	ブラックダイヤモンド	トレイルフロ ウィメンズ (59~125cm)	1	476	
ザック	OMM	Adventure Light 20	1	480	行動食など
火器	MSR	XGK EX	1	489	【必須】
火器	MSR	Fuel Bottle 591ml	1		
火器		ウォーターフィルターマツチ	4		【必須】

火器		着火剤	1		【必須】
火器		ライター(SOTOポケータチ)	1		
火器		マグネシウムマッチ	1		
食器		チタンスプーン	2		
クッカー	エバニュー	チタンULクッカー 640ml	1	95	【必須】
カラビナ		カラビナ(大)	2		ソリのハーネス接続に使うかもしれない
ナイフ	ビクトリノックス	クラシック	1		
小型ノコギリ			1		【必須】ホワイトホースで買ったもの
ライト	ブラックダイヤモンド	アイコンボーラー	1	243	重さ電池4本込。胸ベルトなし。200ルーメン
ライト予備	milestone	MS-A2	1	70	70ルーメン
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	2	390	
魔法瓶	ダイガー	夢重力480ml	1	190	
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	モンベル	スタップサック40リットル	1		シュラフを収納
袋	phenix	スタップサック小	1		電池入れ
エマーゼンシー		ファストエイド	1		【必須】プリスターキットを入れる
エマーゼンシー		カイロ	2		【必須】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・下痢止め)3日分	7		【必須】
エマーゼンシー	SOL	エマーゼンシーBivvy	1	105	【必須】ブランケット兼シュラフのペーパーバリア
エマーゼンシー		ホイッスル	1		【必須】
カメラ	オリンパス	コンパクトデジタルカメラTG4	1	247	
iPod	Apple	iPod nano	1	42	イヤホン込
ビデオ	GOPRO	GOPRO HERO3+	1	200	外部マイク込
GPS	GARMIN	eTrex30j	1	148	
メモリー	SanDisk	micro SD 64GB			GOPRO用
メモリー	SanDisk	micro SD 32GB			GOPRO用
メモリー	SanDisk	SD 32GB			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		ダックパワーテープ	1		
		ガーニーター(プラスチック容器)	1		
		日焼け止め	1		
		リップクリーム	1		
		歯ブラシ	1		
		カミソリ	1		
		ボールペン	1		
		パスポート	1		
		現金			
保険		海外旅行保険の証書(治療・入院をカバーしていること)	1		レース前に提示する必要がある。
衛星携帯			1		楯田さんに借りる
選択装備					
スノーシュー	MSR	ライトニングアッセント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。
シューズ	サロモン	TOUNDR MID WP 27.5cm	1	660	天気予報を見て寒い区間に使う。ソックスは2重にしなくて使う。重さは片足
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	重さは片足
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	
テントシューズ	ナンガ	テントシューズショート	1	160	
エマーゼンシー	SOL	サバイバルボンチョ	1	70	
帽子	CARAVAN	ダウン帽子	1		
ウェア下	パタゴニア	NANO PUFF パンツ	1	331	寒くなりそうな場所に使う。暫定的に最後のドロップバッグ

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
カロリーメイト(フルーツ味)	大塚製薬	400	80	48	19200	3840
コーンスープ	クノール	76	18	48	3648	864
香るチキンカレー	アマノフーズ	135	31	8	1080	248
香る野菜カレー	アマノフーズ	127	30	8	1016	240
瞬間美食 ビーフカレー	アマノフーズ	133	29	8	1064	232
小さめどんぶり かに玉丼の素	アマノフーズ	69	16	8	552	128
小さめどんぶり 牛とじ丼の素	アマノフーズ	99	22	8	792	176
しらす雑炊	アマノフーズ	64	17	6	384	102
かに雑炊	アマノフーズ	80	22	6	480	132
野菜たっぷり具だくさん汁 黒豚汁	アマノフーズ	74	18	8	592	144
具だくさん汁 牛肉と野菜のおかず汁	アマノフーズ	80	19	8	640	152
おしるこ	森永	74	19	8	592	152
チキンラーメン	日清食品	377	85	8	3016	680
SaltStick Plus				20		
合計					33056	7090

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
コーンスープ	クノール	76	18	6	456	108
カレー	アマノフーズ	135	31	3	405	93
小さめどんぶり かに玉丼の素	アマノフーズ	69	16	1	69	16
小さめどんぶり 牛とじ丼の素	アマノフーズ	99	22	1	99	22
しらす雑炊 or かに雑炊	アマノフーズ	64	22	1	64	22
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
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
おしるこ	森永	74	19	1	74	19
チキンラーメン	日清食品	377	85	1	377	85
合計					4098	882

ドロップバッグの食料

Whitehorse	2日分
Braeburn	2日分
Carmacks	2日分
Pelly Crossing	2日分

日付	スケジュール	行動詳細
1/31(日)	成田／バンクーバー 19:00-10:40 エア・カナダ AC4 バンクーバー／ホワイトホース 13:35-16:10 エア・カナダ AC289	【宿泊】Coast High Country Inn
2/1(月)	レンタル装備の受け取り。ソリ、ハーネス、シュラフ。支給されるホワイトガソリン。 17:00 - 18:00 Hand-Out of the rental gear, Coast High Country Inn. If you can't be there during that time please leave a message for me at the front desk of the hotel or contact me beforehand and we will arrange for a different time.	買い物。ダウンタウン周辺の散策。 【宿泊】Coast High Country Inn
2/2(火)	主催者のトレーニングコースが実施されるが参加しない。レンタルしたソリのチェック。	フィッシュレイクにトレッキングに行く。 【宿泊】Coast High Country Inn
2/3(水)	ブリーフィングと装備チェックをおこなう。装備チェックには火器、シュラフ、マット、予備の防寒着を持っていく。火器は実際に火を着けて見せる。書類は申込み書類の全ページの原本、保険の写し。SPOTを受け取ったら夕方までにOK信号を送るテストをおこなう。ディナー後にドロップバッグ預けがある。 09:00 - 10:30 Official trail briefing and hand-out of SPOT units for ALL athletes, Coast High Country Inn 11:30 - 14:00 Gear check for all participants who did not participate in the training course, hand-in of any missing paper work, hand-out of maps, race bibs, Coast High Country Inn from 17:00 Pre-race dinner for all athletes and volunteers, Coast High Country Inn	前夜パーティ後(20時ごろ)ドロップバッグを預け。 【宿泊】Coast High Country Inn
2/4(木)	Shipyard's Parkに10時までに行き10時30分スタート。氷の状態によってはスタート場所が変わる可能性がある。 10:30 Start of the Yukon Arctic Ultra 2016, Shipyard's Park, Whitehorse	(榎田さん)スタート地点サポート
~	レース中	衛星携帯で榎田さんに状況報告をする
2/12(金)	レース終了 Pelly Crossing 10:30最終関門	(榎田さん)Coast High Country Innでピックアップ。
2/13(土)	予備日	
2/14(日)	予備日	
2/15(月)	ホワイトホース／バンクーバー 8:35-11:00 エア・カナダ AC288 バンクーバー／成田 13:50-16:40(2/16) エア・カナダ AC3	
2/16(火)	帰国	