

装備種類	メーカー/製品名	数量	重量(g)	備考
ザック	karrimor AR-35	1	640	35リットル
ザックの肩当		2		ワックス用スポンジを改造したもの
ウェストバッグ	ノースフェイス	1		主に給水の効率化のため、ロードブック、地図、行動食も収納
シュラフ	イスカエア180	1	430	8℃対応
帽子	ASICS	1		すだれ付
シューズ	MIZUNO ウェーブライダー10SW	1		28cmにスパッ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	シルバNo.3	1		
ヘッドライト	National BF-261	1	65	電池込みの重さCR123A×1で9時間
予備電池	CR123A	1		
デジカメ	PENTAX OPTI WP	1		
デジカメ	デジカメ予備電池	1		
デジカメ	デジカメ予備SDカード	1		
サングラス	SWANS クロスカントリー	1		
調理器具	チタンなべ	1		なべ&ふた
調理器具	チタンスプーン、フォーク	1	30	
スパッツ	NEW BALANCE	1		
バンドナ	スカイランナーのBUFF	1		タオルの代わりも兼ねる
給水ボトル	ペットボトル	3		500ml
チューブ	給水用	1		
燃料	Esbit(スタンダード)	1	86	燃料20こ入り
	ペットボトルにつける三脚	1		
携帯ざぶとん	SOUTH FIELD	1	65	
	クリップ	2		
	ひも	1		赤いひも
ウォークマン	SONY	1	26	
国旗	日の丸	1		
ランパン	アシックス	1		eAユニフォームの下
ランパン		1		少し丈の長いやつ
半袖Tシャツ	ナイキ	1		薄い生地のもの
長袖Tシャツ	ニューバランス	1		キャンプ地での防寒
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
ランニング用靴下		4		重ね履きできるように
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
ウィンドブレーカー(下)		1		
マスク	花粉症対策のマスク	5		2枚くらい持っていけばいいかも
マキロン		1		
目薬		1		
バンドエイド		10		ジップロックに入れる
エマーゼンシーシート		1		
ガムテープ(布)		1		数メートル
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
ポイズンリムーバー		1		
圧縮袋		2		1つは洗濯用
ゴミ袋		8		ダイソーで買った青いジップロックの袋
日焼け止め		1		
リップクリーム		1		
歯ブラシ		1		
薬各種1式	化膿止め飲み薬 胃薬2種類 鎮痛剤 解熱剤	1		数日分
鎮痛剤	貼り付けタイプ	14		疲労蓄積の予防にもなる
ライター		1		100円ライター
シグナル用の鏡		1		携帯電話貼り付け用のミラーシート
安全ピン		10		
シャープペン		1		記録はロードブックの裏面に書く
マジックテープバンド		2		
フィルムケース		1		
パスポート		1		航空券(モロッコ→パリ→成田)もパスポートケースに入れておく
サイフ		1		フランス、モロッコ用(ユーロは全部入れておく)
スーツケースの鍵				
発炎筒		1	360	大会側から支給
塩タブレット		1	14	大会側から支給
ロードブック				大会側から支給
地図				大会側から支給

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	きのこご飯	2	200	716	400	1432
アルファ米	尾西食品	赤飯	2	200	722	400	1444
アルファ米	尾西食品	白飯	6	200	732	1200	4392
アルファ米	尾西食品	山菜おこわ	2	200	714	400	1428
アルファ米	尾西食品	五目ご飯	2	200	768	400	1536
アルファ米	尾西食品	わかめご飯	2	100	363	200	726
アルファ米	尾西食品	梅粥	2	39	139	78	278
アルファ米	イワタニ	LAGERビーフカレー&ライス	2	76	300	152	600
	イワタニ	LAGERおしるこ	1	120	458	120	458
	JIFFY's	カツ丼(具)	2	17	74	34	148
	JIFFY's	親子丼(具)	2	14	54	28	108
	JIFFY's	牛丼(具)	2	15	67	30	134
	JIFFY's	カルビ丼(具)	2	18	101	36	202
	八社会	ミックスナッツ	1	120	777	120	777
ドライフルーツ	イオン	アンズ	1	60	174	60	174
ドライフルーツ	八社会	マンゴー	1	70	245	70	245
ドライフルーツ	共立食品	カリフォルニアレーズン	1	180	583	180	583
ドライフルーツ	ケーズファクトリー	フルーツビッツ	2	70	150	140	300
	大塚製菓	カロリーメイト(フルーツ味)	2	80	400	160	800
	大塚製菓	カロリーメイト(チョコレート味)	2	80	400	160	800
	大塚製菓	SOYJOY(カカオオレンジ)	1	30	133	30	133
	大塚製菓	SOYJOY(アプリコット)	1	30	131	30	131
	大塚製菓	SOYJOY(サンザシ)	1	30	126	30	126
	大塚製菓	SOYJOY(レーズンアーモンド)	1	30	136	30	136
	大塚製菓	SOYJOY(マンゴーココナッツ)	1	30	137	30	137
	大塚製菓	SOYJOY(アップル)	1	30	137	30	137
	ネスレ	パワージェル(バナナ)	1	41	116	41	116
	ネスレ	パワージェル(フルーツ)	1	41	116	41	116
	ネスレ	パワージェル(レモンライム)	1	41	116	41	116
	ハウス	PURE-INソフトクッキー(黒ごま)	1	45	191	45	191
	ハウス	PURE-INケーキ(カカオ)	1	33	148	33	148
	ハウス	PURE-INケーキ(ホワイトチョコ)	1	33	148	33	148
	ハマダコンフェクト	BALANCE POWER しっとり厚焼き(チョコ)	1	52	257	52	257
	ハマダコンフェクト	BALANCE POWER しっとり厚焼き(フルーツ)	2	52	254	104	508
	明治製菓	PERFECT PLUS カフェモカバー	2	35	167	70	334
	明治製菓	果汁グミ(グレープ)	1	61	203	61	203
	明治製菓	果汁グミ(バイン)	1	54	178	54	178
	明治製菓	果汁グミ(オレンジ)	1	61	198	61	198
	健康体力研究所	スポーツの友天然しお飴	1	82	300	82	300
	味の素	アミノバイタルプロ	19	5	18	95	342
	味の素	アミノバイタルリリットル用	7	30	116	210	812
	三井農林	フルーツティー&ハーブ	10	10	40	100	400
缶詰	マルハ	さんま蒲焼	2	100	246	200	492
	ハナマルキ	みそ汁	6	19	27	114	162
	丸美屋	しその香(ふりかけ)	1	24	45	24	45
					合計	6009	22431
					達成率(%)	86	107
前日までのおやつ用(モロッコまで持って行きあまったらレース前に預ける)							
	ハウス	PURE-INソフトクッキー(黒ごま)	1	45	191	45	191
	ハウス	PURE-INケーキ(カカオ)	1	33	148	33	148
	ハウス	PURE-INケーキ(ホワイトチョコ)	1	33	148	33	148
	明治製菓	Poifull(フルーツグミ)	2	40	137	80	274
	共立食品	バナナチップ	1	60	310	60	310
	八社会	ミックスナッツ	1	120	777	120	777
					合計	371	1848

	3/25(日)		3/26(月)		3/27(火)		3/28(水)	
	29.3km		35km		32.3km		オーバーナイト=70.5km	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	アルファ米(赤飯、200g)	720	アルファ米(赤飯、200g)	720	アルファ米(山菜おこわ、200g)	720	アルファ米(きのこご飯、200g)	720
	さんま蒲焼(缶詰)	246	SOYJOY×2	260	さんま蒲焼(缶詰)	246	ミックスナッツ	777
昼	アルファ米(五目御飯、200g)	720	アルファ米(きのこご飯、200g)	720	カロリーメイト2本×2パック	400	カロリーメイト2本×2パック	400
	カロリーメイト2本×2パック	400	BARANCE POWER フルーツ	254	PERFECT PLUS カフェモカバー	167	SOYJOY×2	260
	ドライフルーツ アンズ	174	ドライフルーツマンゴー	245	BARANCE POWER フルーツ	254	パワージェル×3	348
					フルーツビッツ	150	フルーツビッツ	150
夜	アルファ米(白米、200g)	720	アルファ米(白米、200g)	720	アルファ米(白米、200g)	720	アルファ米(白米、200g)	720
	カツ丼(17g)×2	148	カレー(76g)	300	カルビ丼(18g)×2	202	牛丼(15g)×2	134
	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27
1日の合計		3155		3246		2886		3536

	3/29(木)		3/30(金)		3/31(土)		予備	
	オーバーナイト2日目(休み)		フルマラソン=42.2km		最終日=11.7km			
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	アルファ米(山菜おこわ、200g)	720	アルファ米(わかめご飯、200g)	720	アルファ米(五目御飯、200g)	720	梅粥(39g)	139
	カリフォルニアアレーズン	583	SOYJOY×2	260			梅粥(39g)	139
昼	おしるこ	458	カロリーメイト2本×2パック	400			PURE-INソフトクッキー(黒ごま)	191
			PERFECT PLUS カフェモカバー	167			PURE-INケーキ(カカオ)	148
			BARANCE POWER チョコ	257			PURE-INケーキ(ホワイトチョコ)	148
夜	アルファ米(白米、200g)	720	アルファ米(白米、200g)	720				
	カレー(76g)	300	親子丼(17g)×2	148				
	みそ汁	27	みそ汁	27				
1日の合計		2808		2699		720		765