

## レース義務装備

RacingThePlanet Mandatry Equipment List		数量	装備種類	メーカー/製品名	数量	重量(g)	備考
BACKPACK / RUCKSACK	Capable of carrying all of the Mandatory and Optional Equipment you choose. A 25-30L backpack is optimal (the same size you have used for other 4 Deserts events). Note: There is no one backpack model that works	1	ザック	OMM Classic 32L	1	670	背中のパッドを抜くと540g(パッド不要)
				TERRA NOVA LASER20	1	328	ボトルホルダー×2 こちらをレース用。上は予備兼観光
SLEEPING BAG	The minimum requirement combination of sleeping bag plus liner is -9° C / 15° F. Note: See the optional equipment list for details on Bag Liners which can add up to 6° C/10° F to the rating of your sleeping bag.	1	シュラフ	U.L.スパイラルダウンハガー#3 800FP	1	570	【快適睡眠温度域】0°C～【使用可能限界温度】-10°C
HEADLAMP & BACK-UP LIGHT	Competitors are required to carry both a headlamp and a back-up light source during the event. The back-up light must be of equal strength to the primary headlamp – it can be either another headlamp or a handheld torch.	2	ヘッドライト ハンドライト	エナジャイザー エクストリームヘッドライト GENTOS SG309 (+ヘッドバンド)	1 1	80 61	リチウム単三電池(予備電池×1) CR123リチウム電池(予備電池×1)
COMPASS	Any model will be adequate. Note: There is no navigation in the event; this is to be carried as part of your emergency gear.	1	コンパス	マイクロレーサー	1		
SAFETY PINS	Used for attaching the event patch to your backpack and during the event for other uses. Heavy duty, large safety pins are best.	20	安全ピン			20	
KNIFE / MULTI-TOOL	A small knife or multi-tool has multiple uses during the event. A pair of scissors does not fulfil this mandatory item.	1	ツールナイフ	ビクトリノックス クラシック	1		
WHISTLE	To attract attention in case of an emergency. Note that many backpacks include a whistle on the buckle – it is recommended to bring a stronger whistle in addition to this.	1	ホイッスル		1		
SURVIVAL BIVVY / BLANKET	Must be made of reflective material. Bivvys or bags are recommended over blankets because blankets trap less body heat.	1	SOL	Emergency Bivvy	1		
SUNSCREEN 30 ml / 1 fl oz minimum	Choose a high SPF brand (minimum SPF 30) which is waterproof, sweat proof and non-greasy. It is recommended to bring the required amount in two separate containers in case one is lost or difficult to find.	1	日焼け止め	SUNPLAY SPF50+	1		
LIP SUNSCREEN	You must have at least two tubes; SPF 30 or more.	2	リップクリーム			2	
BLISTER KIT	The following is a minimum requirement, but you may need more supplies based on your experience and prior history of foot blisters. You should try to anticipate the amount of supplies you might need. Note that if you do not bring enough supplies, you could be at risk of developing more severe blisters that could jeopardise your ability to finish the race. • 10 alcohol wipes • 2 hypodermic needles or safety pins • 1 roll of paper tape (i.e. micropore) • 1 roll of elastic tape (i.e. Elastikon) • 5 second skin or Compede pads * Hydropel is also highly recommended. * Foot powder is recommended	1	ブリストーキット		1		RacingThenPlanetのShopで売っているもの一式。
MEDICATION	You should seek advice from your doctor about any medication that you plan to take during the race, including any form of painkillers. If you take painkillers, Tylenol / Paracetamol / Acetaminophen are preferred over anti-inflammatory medications such as Ibuprofen / Neurofen / Advil / Motrin / Naprosyn and others. It is NOT advised to take anti-inflammatory medication on the course. Please read the expert article called Painkillers Used during Ultramarathons, for more details. Motion Sickness medication. This is very important. Scopolamine patches are recommended. You must bring enough for the return journey as well as the outward journey.	12	薬	胃薬:タケブロンOD錠30 整腸剤:ビオフェルミン錠剤 痛み止め&解熱剤:ロキソニン錠60mg 酔い止め:トラベルミン配合錠 下痢止め:ロベミンカプセル1mg 抗生物質:ホスミン錠500 鼻(風邪):PL配合顆粒 トラネキサム酸錠50mg	1		
ALCOHOL GEL 2 fl oz / 59ml minimum	Alcohol wipes CANNOT replace alcohol gel, but you may choose to carry both.	1	アルコールジェル	手びかジェル	1		
TOILET PAPER / WET WIPES	A must for toilet use on shore. No toilet paper is provided in the portable toilets.	1	トイレトペーパー	モンベル ロールペーパー	1		
RED FLASHING LIGHT	This red flashing light is required IN ADDITION to your headlamp and back-up light. This is to be worn on the rear of your backpack and to be switched on when visibility on the course is low.	1	赤色点滅灯		1		(新品電池)CR2032×2
COMPRESSION BANDAGE	This forms part of your emergency equipment. It must be carried at all times on the course.	1	テーピングテープ		1		
WATERPROOF BAG	Must be at least 35 liters to hold items that you must take on shore but that you may not have to carry on the course.	1	防水袋	Aquapac 35L	1		
<b>衣類</b>							
FLEECE / SYNTHETIC JACKET	Mid to heavy weight. A full zip version is easier to put on and has better ventilation than a full jumper.	1	フリースジャケット	パタゴニア R3	1		
DOWN PARKA	Expedition weight with an attached and insulated hood. Should go below the waist. The Expedition Ship provides these but there is no guarantee of the make, model or state of repair.	1	ダウンパーカー	パタゴニア DASパーカー	1		
WATERPROOF SHELL JACKET WITH HOOD	GoreTex or comparable material. We highly recommend a roomy fit as you will be likely be wearing this over a number of layers.	1	ゴアテックス(上)	モンベル ストームクルーザー(上)	1		
WATERPROOF SHELL PANTS / TROUSERS	GoreTex or comparable material.	1	ゴアテックス(下)	モンベル ストームクルーザー(下)	1		
RUNNING TIGHTS (LONG) or PANTS / TROUSERS	At least three pairs of long tights or pants / trousers are mandatory.	3	ランニングタイツ/ズボン	SKINS ロングタイツ C3fit エレメントロングタイツ	1 1		

			パタゴニア バックカントリーパンツ	1		
LIGHT LONG SLEEVES TOPS	To be worn as base layers. Should be made of a quick dry material.	2	ロングスリーブ	ファイントラック ドラウトエア	1	
EXPEDITION WEIGHT LONG SLEEVES TOPS	Thicker, warmer shirts for protection against the elements. Capilene 3 minimum.	2	暖かいロングスリーブ	パタゴニア キャブリーン1	1	
SHOES	Competitors wear trail or running shoes. Goretex shoes are recommended for The Last Desert as they are waterproof. * Buy your shoes 1 to 2 sizes larger than you would normally wear to allow space for thicker socks.	2	シューズ	パタゴニア キャブリーン3(サハラレース)	1	
				パタゴニア キャブリーン3(黒)	1	
				シングルトラック 2 GTX XCR 27.5cm	1	ゴアテックス防水
				Salomon Speedcross3 26.5cm	1	
Kahtoola MICROSpikes	These attach to your shoes to give extra traction on the course.	1	チェーンスパイク	OK	1	
GAITERS	Gaiters will help keep snow out of your shoes and your feet dry.	1		BAILESS ライトスパッツ	1	ゴアテックス
SOCKS	A minimum of 4 pairs must be brought, but we recommend that you bring 10 pairs as they will get wet and may not dry in time for the next stage. You will need thicker socks to keep warm. Seal skin socks are waterproof.	4		finetrack スパイルフィルソックス	1	
				SealSkinz Water Proof Socks(厚)	1	防水靴下
				SealSkinz Water Proof Socks(薄)	1	防水靴下
				Outlast 薄手トレッキングソックス	2	
LINER SOCKS	For warmth and protection. Compression socks can be used as sock liners.	3	インナー	finetrack フラッドラッシュスキムメッシュソック	1	
				zamst HA-1 ランニングソックス	1	
				drymaxトレイルランニングソックス	1	
HEADGEAR / CAP	Needs a good visor to protect & shade the nose and eyes.	1	帽子	PHENIX		今までの砂漠で使っていた帽子
GLACIER GOGGLES	Regular sunglasses are not sufficient. No more than 10% light transmission. Must have side covers.	1		OK		可視光透過率10%。サイドカバー付きのもの。
SKI GOGGLES	Dark with 100% UV and IR protection. Double lens is better as it prevents fogging.	1	スキーゴーグル	UVEX		レンズが剥がれているため接着剤でくっつける。
WARM HAT	For warmth	1		モンベル シャミース帽子	1	
BALACLAVA	For warmth and protection.	1	バラクラバ	モンベル	1	
NEOPRENE MASK OR BALACLAVA WITH FACE MASK	For warmth and protection.	1	フェイスマスク付きバラクラバ	Outdoor Research WS Gorilla Balaclava	1	
GLOVE LINERS	Thin wool or polypropylene.	2		Outlast 薄手手袋	2	
SHELL MITTENS / GLOVES	Should have textured rubber palms and taped seams. Nylon shells will not keep your hands dry.	1		iHEAT フリース生地手袋	1	
WOOL or FLEECE GLOVES / MITTENS	NOTE: Only required if your SHELL MITTENS / GLOVES do not have a liner. All the above recommended SHELL MITTENS / GLOVES have appropriate liners included.	1		下記モンベルアルパイングローブのアウトター	1	
補給				モンベル アルパイングローブ ライナー: 厚手ウールニットライナー シェル: OutDryアウトターシェル	1	
FOOD SUPPLY	Meals on the ship are provided, but you are responsible for your own food will on the course. You must also bring 8 freeze-dried meals as a back-up.	8		アルファ米	8	100 予備食料。1食350Kcal
Energy Bars / Gels	You may be on the course for long periods of time so should bring adequate amounts of energy bars/gels.		カーボショット	Cola Vanilla × 4 Mango Passion × 4 Cola × 3 Green Plum × 3 Wild Berry × 3	17	45 1日3袋350Kcal(6日分)
			パワージェル	バナナ × 3	3	41
Nutrition Supplements	Recommended by past 4 Deserts competitors.		メダリスト	アミノダイレクト5500	12	1日2袋(6日分)
			VESPA	HYPER	6	1日1袋(6日分)
Snacks	You may be on the course for long periods of time so should bring adequate amounts of snacks.		Power Ber	Gel BLAST Lemon	8	60 1日2袋400Kcal(4日分)
			井村屋	スポーツようかん	8	60 1日2つ340Kcal(4日分)
			おやつカンパニー	ベビースターラーメン丸ミニ	6	35 1日1つ170Kcal(6日分)
						行動食合計カロリー: 6080Kcal
ELECTROLYTES / SALT TABLETS Enough for 7 days.	Use fluid replacement electrolytes with water to maintain proper hydration throughout the day. A constant supply will help the body's systems to operate properly when under stress. It is strongly recommended to bring tablets in addition to electrolyte drink powders. You need to bring a minimum of: • Enough powder to make a minimum of 30 liters of drink • OR enough salt tablets / Endurolytes for 30 hours on the course (usually minimum is 1,5 tablets per hour=45 tablets) • OR a combo of both, e.g. powder for 15 litres of water and tablets for 15 hours on the course. If you expect to spend more than 30 hours on the course then you should increase this accordingly. It is recommended that you test these supplements during your training and follow the recommended amounts.			Saltstick caps Plus	1	ミネラルのカプセル。カフェイン入り。
EATING UTENSILS	Titanium products are the lightest.	1		プラスチックの折り紙ボール チタンのフォーク&スプーン	1	
HYDRATION SYSTEM You must be able to carry 2.5 litres of water at one time.	Use a combination of hydration bladder and water bottles. Bottles allow for more flexibility, as bladder can be hard to refill at checkpoints. Many prefer the SmarTube or similar models.	1		RaidLight 800mlボトル × 1 Art Sports 700mlボトル × 1 platypus 1リットル水筒 × 1 platypus 500ml水筒 × 1		platypus 500mlは予備。

## 義務装備以外のレース装備

衣類		
パンツ	DESCENTE ランニングパンツ	1
	MIZUNO ランニングパンツ	1
	CWX インナーパンツ	1
アンダーウェア	finetrack フラッドラッシュパワーメッシュ	1
	finetrack フラッドラッシュスキメッシュ	1
軽量ジャケット	パタゴニア フーディニフルジップ	1
その他		
保護クリーム	ガーニーグー	1
メガネ	SP Fit 401 サングラス付き	1
コンタクトレンズ	iDay	8
カーボショーツのボトル		1
腕時計	スーパーランナース	1
腕時計	プロトレック	1

## 旅行一般装備

旅行装備	備考	数量
スーツケース		1
地球の歩き方(アルゼンチン)		1
トラベル英語		1
ひとり歩きの会話集(スペイン語)		1
航空券eチケット	貴重品入れに入れる	1
日本円	2万円くらい	
ドル	1800ドルくらい	
メッシュの財布	モンベル	1
ベルトポケット	小銭入れ	1
パスポート		1
ランニングのポシェット	貴重品入れ	1
トイレトペーパー	レース義務装備と合わせて2つ	1
RacingThePlanetの荷札	スーツケースの目印	1
カミソリ		1
付箋紙		1
圧縮袋		4
歯ブラシ		1
傘		1
タオル		1
お土産Tシャツ		1
鉄分サプリメント		1
醤油		1
かき氷シロップ	いちごカルピスで代用	1
本	飛行機の暇つぶし用	2
シャープペン・ボールペン		1
ワイヤーロック		1
温度計		1
お守り鈴		1
資料		
旅のしおり一式	この資料を印刷したもの	1
海外保険契約書		1
RacingThePlanetの競技者向け資料		1
南極地域活動行為者証		1
航空券eチケットの予備		1
パスポートのコピー		1
ウシュアエア上野山荘への地図		
ウシュアエアトレッキングマップ		
衣類		
トレッキングパンツ	薄手と厚手1本ずつ	2
Tシャツ	半袖	3
靴下		2
トランク		2
シューズ	ミニマス	1
ペンギンスーツ		1
長袖シャツ		1
電機製品		
電源プラグ変換		1
ウォークマン		1
ウォークマン電源コード		1
コンパクトデジカメ		1
コンパクトデジカメ充電ケーブル		1
コンパクトデジカメ予備電池		1
一眼デジカメ		1
一眼デジカメ充電ケーブル		1
一眼デジカメケーブルスイッチ		1
一眼デジカメ単三電池フォルダー		1
リチウム単三電池	一眼デジカメ予備電池(1本はヘッドライトの予備電池にしている)	4
電子辞書	予備電池不要	1
パソコン		1
パソコン電源コード		1
iPhone		1
iPhone充電ケーブル		1
GPSロガー		1
カメラ三脚(大)		1

### ■auじぶんカード(Masterカード)の連絡先

03-3242-3611

052-249-1417 (海外盗難紛失連絡先)

### ■時差

12時間遅れ(アルゼンチン)

15時間遅れ(ダラス US)

### ■損保ジャパン

契約書番号: JJ0004886244

ケガ・病気の場合: (1)804-673-1144(アメリカセンター)

上記以外の場合: (1)949-437-9632(ロサンゼルスオフィス)

### ■一般的なレストラン営業時間

ランチ: 12:00~15:00

ディナー: 20:00~24:00

# スケジュール

1ドル=80円=4.5ペソ、手持ちのドル:634ドル、追加でドルに両替:1200ドル(約10万円)

日	曜日	イベント	宿泊地	予算	予算小計(ドル)	予算小計(ペソ)
11/17	土	NRT - TOKYO (NARITA) / 東京 (成田空港) 19:10 DFW - DALLAS (FT WORTH AIRPORT) / ダラス (フォートワース空港) 15:45 AMERICAN AIRLINES( アメリカン航空 ) AA60/V	機内			
11/18	日	DFW - DALLAS (FT WORTH AIRPORT) / ダラス (フォートワース空港) 19:35 EZE - BUENOS AIRES (MINISTRO PISTARINI) / ブエノスアイレス (ミニストロピスターニ空港) 08:50+1 AMERICAN AIRLINES( アメリカン航空 ) AA997/V  【両替】エセイサ空港のBaggage Claim(ロビー中央)の両替所はレートが悪いので、荷物検査出口の隣にあるBANCO DE LA NACION ARGENTINA(アルゼンチン国営銀行)で両替する。荷物検査出口から出ても裏側に窓口がある。 800ドルをペソに替える→3600ペソ  ミニストロピスターニ空港(通称:エセイサ)からホルヘ・ニューベリー空港(通称:アエロパルケ)へ空港タクシー移動。所要時間45分程度。 →到着ロビーの「taxi ezeiza」でタクシーチケットを買う。  ブエノスアイレス(JORGE NEWBERRY) / ウシュアエア(ウシュアエア) 14:50 - 18:25 AEROLINEAS ARGENTINAS(アルゼンチン航空) AR1854  ウシュアエア空港はセントロから7km。セントロから上野山荘まではさらに4~5km。タクシー7ドル程度。  宿泊:上野山荘 <a href="http://www.geocities.co.jp/NatureLand/7335/">http://www.geocities.co.jp/NatureLand/7335/</a>	ウシュアエア	食費:40ドル(160ペソ)  レミース (空港タクシーは半額くらい?): 250ペソ  アルゼンチン航空荷物超過料金: 140ペソ  タクシー7ドル 上野山荘:40ペソ	47	430
11/19	月	ウシュアエア観光 宿泊:上野山荘  ■ウシュアエアで観光しておきたい場所 マルティアル氷河 ティエラ・デル・フエゴ国立公園 世界の果て号(蒸気機関車)  観光案内所は無料wifiが使えるらしい。	ウシュアエア	上野山荘:40ペソ 食費:160ペソ		200
11/20	火	ウシュアエア観光 夕方:ひろっち、央戸さん、武石さん到着 宿泊:上野山荘	ウシュアエア	上野山荘:40ペソ 食費:160ペソ		200
11/21	水	ウシュアエア観光 夕食はみんなで市街地。 宿泊:上野山荘	ウシュアエア	上野山荘:40ペソ 食費:160ペソ		200
11/22	木	レース集合 12:00	船			
11/23	金	船で移動	船			
11/24	土	船で移動。南極到着。	船			
11/25	日	レース1日目	船			
11/26	月	レース2日目	船			
11/27	火	レース3日目	船			
11/28	水	レース4日目	船			
11/29	木	レース5日目	船			
11/30	金	レース6日目	船			
12/1	土	船で移動	船			
12/2	日	船で移動	船			
12/3	月	朝解散。ウシュアエア観光 夕方:れなっち到着 宿泊:上野山荘(連絡していない。南極に出発するときに伝えていく。)	ウシュアエア	上野山荘:40ペソ 食費:160ペソ		200
12/4	火	ウシュアエア観光 宿泊:上野山荘	ウシュアエア	上野山荘:40ペソ 食費:160ペソ		200

12/5	水	ウシュアエア(ウシュアエア) / カラファテ(カラファテ) 12:20 - 13:45 AEROLINEAS ARGENTINAS(アルゼンチン航空) AR1890 午後:エル・カラファテ観光 宿泊:ミヤザトイン <a href="http://www.interpatagonia.com/miyazatoinn/">http://www.interpatagonia.com/miyazatoinn/</a>	エル・カラファテ	ホテル:90ドル/2(朝食付き) 食費:160ペソ アルゼンチン航空荷物超過料金: 140ペソ	45	300
12/6	木	ペリトモレノ氷河トレッキングツアー(7:00~19:00)カラファテ発着丸1日のツアー。 Hielo Aventura社Miniトレッキング <a href="http://www.hieloyaventura.com/2010/eng_index.htm">http://www.hieloyaventura.com/2010/eng_index.htm</a> 宿泊:ミヤザトイン	エル・カラファテ	ホテル:90ドル/2(朝食付き) 食費:160ペソ ガイド料金:100ドル(不明) 国立公園入場料:100ペソ	145	260
12/7	金	午前:エル・チャルテンへ移動。(バスの時間:8:00)往復のバスはミヤザトインに手配済み。 午後:エル・チャルテン観光 宿泊:Posada El Barranco	エル・チャルテン	バス(往復):220ペソ ホテル:470ペソ/2(朝食付き) 食費:160ペソ		615
12/8	土	フィッツロイトレッキング(ロス・トレス氷河:往復10時間) 宿泊:Posada El Barranco	エル・チャルテン	ホテル:470ペソ/2(朝食付き) 食費:160ペソ		395
12/9	日	フィッツロイトレッキング(トーレ湖:往復8時間) 宿泊:Posada El Barranco	エル・チャルテン	ホテル:470ペソ/2(朝食付き) 食費:160ペソ		395
12/10	月	予備日。エル・カラファテへ移動。(バスの時間:7:30) 宿泊:ミヤザトイン	エル・カラファテ	ホテル:90ドル/2(朝食付き) 食費:160ペソ	45	160
12/11	火	カラファテ(カラファテ) / ブエノスアイレス(JORGE NEWBERRY) 09:55 - 12:51 AEROLINEAS ARGENTINAS(アルゼンチン航空) AR1871 午後:ブエノスアイレス観光 宿泊:上野山荘ブエノス別館 <a href="http://www.geocities.co.jp/NatureLand/7335/uenobsas/">http://www.geocities.co.jp/NatureLand/7335/uenobsas/</a> →予約はしていない。情報集めのために1泊して翌日以降は再検討。	ブエノスアイレス	ホテル:130ペソ/2 食費:160ペソ 空港バス:50ペソ アルゼンチン航空荷物超過料金: 140ペソ		415
12/12	水	ブエノスアイレス観光 宿泊:	ブエノスアイレス	ホテル:80ドル(320ペソ) 食費:160ペソ	80	160
12/13	木	ブエノスアイレス観光 宿泊:	ブエノスアイレス	ホテル:80ドル(320ペソ) 食費:160ペソ	80	160
12/14	金	ブエノスアイレス観光。夕方空港へ移動。 EZE - BUENOS AIRES (MINISTRO PISTARINI) / ブエノスアイレス(ミニストロピスターニ空港) 22:25 DFW - DALLAS (FT WORTH AIRPORT) / ダラス(フォートワース空港) 06:20+1 AMERICAN AIRLINES(アメリカン航空) AA996/V	機内	食費:160ペソ 空港バス:50ペソ		210
12/15	土	DFW - DALLAS (FT WORTH AIRPORT) / ダラス(フォートワース空港) 09:40 NRT - TOKYO (NARITA) / 東京(成田空港) 14:05+1 AMERICAN AIRLINES(アメリカン航空) AA175/V	機内			
12/16	日	14時5分 成田空港到着				
				予算合計	442	4500
				予算合計(ドル+ペソ)	1442	
				予備(ドル)	200	
				総合計	1642	