

装備

No.	Item	Comments	Qty	メーカー/製品名	数量	重量(g)	備考
1	BACKPACK / RUCKSACK	Capable of carrying all of the Mandatory and Optional Equipment. A 25-30L backpack is optimal. Note: There is no one backpack model that works for everyone.	1	OMM Classic 32L	1	670	ボトルホルダー×2
2	WATERPROOF BAG (35L)	The waterproof bag must be a minimum of 35 liters in size. There is a chance of rain, and it is vital to keep the contents of your backpack (in particular, your sleeping bag and camp clothes) dry. Using a combination of smaller bags does not fulfil this requirement.	1	Sea-To-Summit Ultra-Sil Nano Dry Sack 35L	1		
3	SLEEPING BAG (5° C/41° F)	The minimum requirement combination of sleeping bag plus bag liner is 5° C/41° F. However we recommend that you have a sleeping bag to 0° C/32° F. Note: See the optional equipment list below for details on Bag Liners which can add up to 6° C/10° F to the rating of your sleeping bag. Sleeping Pads can also provide additional warmth and comfort – this is highly recommended.	1	U.L.スパイラルダウンハガー#3 800FP	1	570	【リミット温度】-2°C 【コンフォート温度】3°C
4	HEADLAMP & BACK-UP LIGHT	Competitors are required to carry two light sources – one must be a headlamp; the second can be a headlamp or handheld torch. Both lights must be strong enough to use when on the course at night on uneven terrain.	2	ブラックダイヤモンド スポット GENTOS DC209F		70 100	単4リチウム×3 CR123リチウム電池×2 (1つは予備電池)
5	RED FLASHING LIGHT	The red flashing light is required in addition to your headlamp and back-up light. This is to be attached to the rear of your backpack and switched on when you are on the course in the dark.	1	自転車の小型赤ランプ			
6	KNIFE / MULTI-TOOL	A small knife / multi-tool has multiple uses during the event. Scissors does not fulfill this requirement.	1	ビクトリノックス クラシック			
7	WHISTLE	To attract attention in case of an emergency. Note that many backpacks include a whistle on the buckle – this is not sufficient. You must have an emergency whistle.	1	アルミのホイッスル			
8	MIRROR	To attract attention in case of emergency. Reflect the sun off the mirror to draw attention to your location.	1	SUS レスキューミラー カードサイズ ダブルアール			
9	SURVIVAL BIVVY BAG	Must be a closed bivvy bag (not a blanket) made of reflective material. We recommend a thick bag that you can repack easily as you may want to use it over your sleeping bag in cold or wet weather conditions.	1	SOL Emergency Bivvy			
10	COMPASS	Any model is adequate; however, a compass as a part of a watch is not sufficient. Note: There is no navigation in the event. The compass is an emergency gear item.	1	腕時計のベルトにつけるタイプのコンパス			
11	EATING UTENSIL	Ideally bring more than one in case you lose one.	1	チタンスプーン&フォーク			
12	SUNSCREEN (30 ml/1 fl oz)	A minimum of 30 ml/1 fl oz is required. Choose a brand with high SPF that is waterproof, sweat-proof and non-greasy. It is recommended to bring the required amount in separate containers in case one is difficult to find.	1	サンベアーズSクールプラス SPF50+ 30ml			
13	LIP SUNSCREEN	To protect lips from the sun	1	ウォーターリップWM			
14	MEDICATION	Bring an adequate 7-day supply (at least 12 mild pain relief pills) so that you are not dependent on medication from the event medical team.	7	少なくとも12錠の鎮痛剤。ロキソニン12錠。			

装備

15	BLISTER KIT	The following list is a minimum requirement. You may need more supplies based on your experience and prior history of foot blisters: <ul style="list-style-type: none"> • 10 x alcohol wipes • 2 x hypodermic needles or safety pins • 1 x roll of paper tape (i.e. Micropore) • 1 x roll of elastic tape (i.e. Elastikon) • 5 x Spenco 2nd Skin or Compeed pads 		The Rough Country Blister Kit			
16	COMPRESSION BANDAGE	The minimum size requirement is 7.5 cm/3 in wide x 4.5 m/14 ft long (6 cm/2.4 inches in diameter). The compression bandage can be used for strapping an ankle / knee, slinging an arm injury, bandaging a lesion or head wound to prevent bleeding, etc.	1	Elastocrepe Cotton Crepe Bandage			
17	SAFETY PINS	A minimum of 10 safety pins are required for attaching your bib number and event patch and for multiple uses during the event. Heavy duty, large pins work best.	10	ゼッケンを止めるものを含めて10こ			
18	ALCOHOL GEL (60 ml/2 fl oz)	A minimum of 60 ml/2 fl oz is required. Alcohol wipes cannot replace alcohol gel, but you may choose to carry both.	1	手びかジェル 60ml			
19	TOILET TISSUE / WET WIPES	No tissues or paper will be provided by Event Staff for toilet use. It is recommended to also bring wet wipes (5-10 wipes per day are recommended).	7	モンベル ロールペーパー少量			
20	RUNNING SHOES	Competitors should wear trail or running shoes. Consider buying your shoes 1 to 2 sizes larger than you would normally wear to account for swelling and tape for blisters.		アシックス GT2000			
21	SOCKS	6-7 pairs are recommended to allow a fresh pair for each day but only 2 pairs are compulsory. Many competitors wear two layers.	2	パタゴニア トレランソックス モンベル インナーソックス			
22	TIGHTS / SHORTS	Two pairs of shorts / tights / pants are required. One pair must cover your full leg as it can get very cold.	2	パタゴニア ランニングタイツ パタゴニア Nine Trails Unlined Shorts モンベル インナーパンツ			
23	TECHNICAL RUNNING SHIRT	One shirt is required, but we recommend two shirts, including one that is long-sleeved for sun protection and / or warmth in cold temperatures. Quick dry materials in light colors are recommended.		パタゴニア 半袖シャツ			
24	WARM LONG-SLEEVE TOP	Temperatures in the desert can get very cold. This must be a warm top (preferably fleece or down jacket). An alternative is a thick, long-sleeve capilene top.		パタゴニア ナノパフジャケット			
25	WATERPROOF JACKET	The jacket must be fully waterproof (preferably also windproof) to keep you dry and warm.		ノースフェイス アクティブシェル	1	220	
26	CAP WITH NECK COVER	It is required that you wear a cap with a neck cover (such as legionnaire design) or have a cap with a Buff® to cover both your head and neck.	1	ステンレスメッシュ帽子(モンベル) サンバイザー(コロンビア)			
27	SUNGLASSES	Any pair of UV protection sunglasses. Only 1 pair is mandatory but it is recommended to take 2 pairs.	1	砂漠用に買ったメガネとロールサングラス			
28	NATIONALITY PATCHES	You must wear nationality patches on both sleeves of all tops (including jackets) throughout the event. These are in addition to the 4 Deserts patches which are provided by the 4 Deserts.		日本国旗のワッペン。全ての上着・シャツに付ける。			

装備

29	4 DESERTS PATCHES	We will send you these patches approximately 6 weeks before the event. You do not need to purchase these.		4desertsのワッペン。全ての上着・シャツに付ける。			
30	HYDRATION SYSTEM	You must be able to carry containers that can hold 2.5 liters of water at all times. The main choices are:		OMMボトル2本。ハイドレーションパック(SALOMON)。チェックポイントを出るときに最低1.5リットル持つことが義務付けられている。			
31	ELECTROLYTES / SALT TABLETS	Maintaining your body's electrolyte balance is critical for a safe race. It is strongly recommended to bring a mixture of electrolyte tablets AND electrolyte drink powders. You must bring a minimum of: <ul style="list-style-type: none"> • 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 combination of both, e.g. powder for 15 liters of water and tablets for 15 hours on the course. 		saltstick45錠			
32	7-DAY FOOD SUPPLY	You are responsible for your own food for the entire		詳細は別紙			
	OPTIONAL EQUIPMENT			メーカー/製品名	数量	重量(g)	備考
				腕時計(ランニング用かプロトレックかスタートまでに決める)			
				Fozzils 折りたたみ食器ボウル			
				温度計			
				デジカメ TG-4(バッテリー×2)			
				ミニ三脚			
				Gopro(バッテリー×4)			
				砂漠用ゲイター			

食料

装備種類	メーカー	製品名	数量	重量(g)	Kcal	合計重量	合計Kcal
カップメン	日清食品	カップヌードル(リフィル)	3	72	319	216	957
カップメン	日清食品	シーフードヌードル(リフィル)	3	75	339	225	1017
カップメン	日清食品	カレーヌードル(リフィル)	3	85	400	255	1200
カップメン	日清食品	どん兵衛 てんぷらそば(リフィル)	3	75	333	225	999
袋ラーメン	サンヨー食品	サッポロ一番 塩とんこつラーメン	2	96	420	192	840
ドライフルーツ		セブ ドライパイナップル	6	80	274	480	1644
	大塚製菓	カロリーメイト(フルーツ)2本単位	12	40	200	480	2400
缶詰	田原缶詰	さんま蒲焼	2	100	231	200	462
	クノール	コーンポタージュ	26	18	76	468	1976
	シヨツツ・ジャパン	カーボシヨツツ	18	45	117	810	2106
		saltstick 45錠	1	30		30	
	大塚製菓	アミノバリューサプリメントスタイル	10	5	12	50	120
お菓子	モントワール	ピーナッツ柿の種	1	105	524	105	524
					合計	3736	14245
前日夕食							
袋ラーメン	日清食品	チキンラーメン	1	85	377	85	377
缶詰	ホテイフーズ	やきとり(塩味)	1	70	118	70	118
缶詰	ホテイフーズ	やきとり(たれ味)	1	85	150	85	150
	クノール	コーンポタージュ	2	18	76	36	152
					合計	276	797

パッキングベースウェイト(水なし):8.1kg

メニュー

	5/1(日) 40.0km		5/2(月) 40.0km		5/3(火) 40.0km		5/4(水) 40.0km	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	塩とんこつラーメン	420	カップヌードル(リフィル)	319	カップヌードル(リフィル)	319	カップヌードル(リフィル)	319
	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152
	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200
	さんま蒲焼(缶詰)	231			さんま蒲焼(缶詰)	231		
昼	ドライパイナップル	274	ドライパイナップル	274	ドライパイナップル	274	ドライパイナップル	274
	カーボショット×3	351	カーボショット×3	351	カーボショット×3	351	カーボショット×3	351
夜	塩とんこつラーメン	420	カレーヌードル(リフィル)	400	カレーヌードル(リフィル)	400	カレーヌードル(リフィル)	400
	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152
	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200
1日の合計		2400		2048		2279		2048

	5/5(木) オーバーナイト=80.0km		5/6(金) オーバーナイト2日目(休み)		5/7(土) 最終日=10.0km		その他	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	どん兵衛てんぷらそば(リフィル)	333	どん兵衛てんぷらそば(リフィル)	333	どん兵衛てんぷらそば(リフィル)	333	ピーナッツ柿の種	524
	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152	アミノバリューサプリメントスタイル	120
	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200			saltstick 45錠	
昼	ドライパイナップル	274	ドライパイナップル	274				
	カーボショット×6	702	シーフードヌードル(リフィル)	339				
夜	シーフードヌードル(リフィル)	339	シーフードヌードル(リフィル)	339				
	コーンポタージュ×2	152	コーンポタージュ×2	152				
	カロリーメイト2本	200	カロリーメイト2本	200				
1日の合計		2352		1989		485		644

その他

装備種類	備考	数量
スーツケース	100リットル	1
OMM 32リットルザック	機内持ち込み	1
パスポート		1
航空券Eチケット		1
海外旅行保険証		1
アメリカドル	20ドル(レースで使う何かのデポジット)	
ナミビアドル	2万円分両替(1ナミビアドル=8円)	
クレジットカード		
日本円	2万円	
目覚まし時計		1
旅行英会話の本		1
電子辞書		1
トレッキングパンツ		2
Tシャツ(半袖)		2
ソックス		2
パンツ		2
タオル		1
ハンカチ		1
カミソリ		1
綿棒		
歯ブラシ		1
ファストエイド		1
薬	胃薬や下痢止め	1
予備シューズ	ALTRAローンピーク	1
ワイヤーロック		1
iPhone		1
iPod nano		1
iPhoneケーブル+コンセント		1
コンセント変換器		1
パソコン		1
パソコン電源ケーブル		1
一眼レフカメラ		1
一眼レフカメラ充電ケーブル		1
TG-4充電ケーブル		1
Gopro充電ケーブル		1

■東京海上日動
証券番号:T800016100
(81)-3-6758-2460

■クレジットカード連絡先
(81)-3-6627-4137

■時差
香港:-1時間
ヨハネスブルグ:-7時間
スワコプムンド:-8時間(冬時間)

スケジュール

日付	スケジュール	宿泊
4/26(火)	16:55 成田発 CATHAY PACIFIC AIRWAYS CX521 20:40 香港着 23:45 香港発 CATHAY PACIFIC AIRWAYS CX749	機内
4/27(水)	6:35 ヨハネスブルグ着 9:35 ヨハネスブルグ発 エア・ナミビア SW730 11:05 WALVIS BAY (ROOIKOP ARPT)着	Desert Villa Guesthouse
4/28(木)	スワコプムンド散策	Desert Villa Guesthouse
4/29(金)	サンドウイッチハーバーツアー 8:30 スワコプムンド集合 17:00 スワコプムンド戻り	Swakopmund Hotel and Entertainment Centre
4/30(土)	ブリーフィング & キャンプへ移動	キャンプ
5/1(日)	ステージ1	キャンプ
5/2(月)	ステージ2	キャンプ
5/3(火)	ステージ3	キャンプ
5/4(水)	ステージ4	キャンプ
5/5(木)	ステージ5	キャンプ
5/6(金)	ステージ5(2日目)	キャンプ
5/7(土)	ステージ6(フィニッシュ) & パーティ	Swakopmund Hotel and Entertainment Centre
5/8(日)	14時ごろThe Strandホテルのレセプションで迎えの車を待つ 16:45 WALVIS BAY (ROOIKOP ARPT)発 エア・ナミビア SW737 19:55 ヨハネスブルグ着 ヨハネスブルグ泊	プロテアホテル・トランジット(ヨハネスブルグ空港内)
5/9(月)	12:30 ヨハネスブルグ発 CATHAY PACIFIC AIRWAYS CX748	機内
5/10(火)	7:10 香港着 10:30 香港発 CATHAY PACIFIC AIRWAYS CX520 15:55 成田着	