

## 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
<b>レーススタート時</b>					
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充電電池 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電電池	4		松村さんに借りる
<b>ドロップバッグ (Braeburn)</b>					
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充電電池 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電電池	4		松村さんに借りる
カイロ	ロツテ	ホカロン	2		
<b>ドロップバッグ (Carmacks)</b>					
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充電電池 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電電池	4		松村さんに借りる
USB充電電池	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		
カイロ	ロツテ	ホカロン	2		
<b>ドロップバッグ (Pelly Crossing)</b>					
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充電電池 LI-92B	1		
電池	GOPRO	GOPRO充電電池	4		松村さんに借りる
カイロ	ロツテ	ホカロン	2		
<b>共通装備</b>					
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	ULD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	ULD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ポケットチ)	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		ファストアイド	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ア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	プロテック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)	Shipyards 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, Shipyards 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	