

短期(1~2泊)テン泊 持ち物

電装系・カメラ関係	収納部位
カメラバック(レインカバー)	腰
NEX-5R(バッテリー/SDカード32GB) レンズ(ズーム/魚眼/マクロ) NEX予備バッテリー(2個) 予備SDカード32GB/リモコン スマホ(防水袋)/レンズクリーナー(数枚)	
カメラケース(防水袋)	ザック左肩
EX-ZR1300(バッテリー/SDカード16GB) ZR1300予備バッテリー(1個)	
防水袋(S)	ザック上部
予備単3電池(エネループ4本、2本) モバイルバッテリー/USBライト(テント用)/スマホ充電ケーブル	
ヘッドランプケース	ザック上部
ヘッドランプ(単4、3本) 予備単4電池(エネループ、3本)	
GPSmap62s(単3、2本)	ザック右肩
ミニライト(単3アルカリ、1本)	ザック背面
ミニ三脚	ザック左サイド

衣類(着替え)関係	収納部位
圧縮袋(M)	ザック下部
予備:Tシャツ/パンツ/靴下(各1)	
圧縮袋(L)	ザック下部
ダウンパンツ/就寝用暖か靴下/ヒートテックばっち	
PTJAKET(Wブレーカー)	ザック上部
ダウンジャケット	ザック上部
タオル(3枚)	ザック上部

現地到着後の着替え(手提げ袋)or着替えていく分
Tシャツ/パンツ/サポートタイツ/ズボン/ベルト 靴下/ベスト/手袋/帽子/首に巻くタオル(水色) フード付きジャケット※気温高ければザック内へ 靴/携帯灰皿/ストック(バンド2個)

風呂セット(車に置いておく)
バスタオル/タオル/Tシャツ/パンツ/短パン ※ザックより歯ブラシと歯磨き粉

幕体関係	収納部位
テント幕体(Gシート込)張縄予備10M/自在2個	ザック上部
ポール	ザック内背面
ピンペグ(16本)*3本予備	ザック下部
ツェルト用フライシート	ザック上部
MSR(4本)/アルミペグ(2本) ※メインポールにMSR(4本)幕帯角にアルミ+ピン予備	ザック下部

寝具類	収納部位
シェラフ(圧縮袋Lへ)	ザック下部
折畳みマット(収納袋)	ザック右サイド

火器/クッカー類	収納部位
クッカー用メッシュ袋	ザック上部
SP地用風よけ/SPガス缶(110缶1個) SPチタントレック900[下記をスタッキング] [SP地/チタンシングルマグ600/300] [茶漉しヒーター/ライター2個]	
折りたたみ風よけ	ザック上部
予備SPガス缶(110缶1個)	ザック上部

ハイドロ関係	収納部位
ハイドロ+プラティパス2L(保温ケース)	ザック上部
プラティパス予備(2L)(輪ゴム)	ザックLID表

雨具類	収納部位
レインジャケット(リストバンド)	ザック下部
レインスーツ(サスペンダー/コンビニ袋大)	ザック下部
ゲイター(予備ゴム1組)	ザック下部
ザックカバー	ザック下部

クーラー(保冷食材)	収納部位
クーラーボックス 4.0L	ザック上部
ミニまな板/ミニ包丁(クーラーの裏蓋) 買利物袋(ゴミ用に小2枚)(クーラーの裏蓋)/ 調味料(オリーブ油/塩コショウ) ※食材は別途記載	

ファーストエイド・紙タオル類	収納部位
ファーストエイド袋	ザックLID裏
靴擦れ防止シート(3枚)/マキロン/ポイズンリムーバー ムヒ(軟膏)/下痢止め(4錠)/とんぷく(4錠)/歯間ブラシ(数本) 絆創膏(大中小を各数枚)/膝サポーター/足首テーピング(1枚) ステロイド(軟膏)/じんましん用(軟膏)/アレグラ/薬用ローション	
紙タオル類袋	ザックLID表
紙タオル(70枚入り)/WETタオル(70枚入り)/ティッシュ(3個)	

小物類	収納部位
メッシュ小物入れ1	ザック後ろポケット
和武器(箸)/チタン先割れスプーン/耳栓/歯ブラシ	
メッシュ小物入れ2	ザック上部
予備靴ひも/ボールペン(赤/黒) 方位磁石/テントリペアシート/精密+ドライバー	

その他色々	収納部位
休憩用マット	ザック左サイド
銀シート	ザック左サイド
予備メガネ	ザックLID裏
エマーゼンシーシート	ザックLID裏
傘	ザックLID表
ガベッジバッグ4L	ザック後ろポケット
圧縮袋、L・M・S	ザックLID裏
メガネクリーナー(数枚)	ザック右ポケット
虫よけスプレー	ザック後ろポケット
防水手袋	ザック後ろポケット
気温計	ザック右ポケット
トウバ	ザック右ポケット
ストック用カラビナ(2個)	ザック右ポケット
サンダル	ザック背面
蚊取り線香一式	ザック後ろポケット
ピロー(枕)	ザック下部
クマよけ鈴	
目薬	ザック右ポケット

※赤字は行きのCV購入

朝:パン?/RedBull(登山前に食べる)
昼:カップ春雨/CVおにぎり2個/アクエリ2L/氷結500ml/
夜:野菜入り棒ラーメン/ソーセージ/
朝:鳥がゆ
昼:ドライカレー(α米) 行動食(SOYJOY、2本/ミックスナッツ)
嗜好品&予備&他:コーヒー2本/飴/Aパ/タル/予備:チーズリゾット(ドライ)
もう一本350mlビール

テントサイズ

