

装備表

《装備表》

<input checked="" type="checkbox"/> レインウェア	
<input checked="" type="checkbox"/> ザック	
<input checked="" type="checkbox"/> 登山靴	
<input checked="" type="checkbox"/> 下着(上下)	
<input checked="" type="checkbox"/> 長袖シャツ	
<input checked="" type="checkbox"/> ズボン	
<input checked="" type="checkbox"/> 靴下	
<input checked="" type="checkbox"/> 防寒具	ダウンパンツ含む
帽子	
<input checked="" type="checkbox"/> 手袋	
<input checked="" type="checkbox"/> スパッツ	
<input checked="" type="checkbox"/> ザックカバー	
<input checked="" type="checkbox"/> 水、水筒、テルモス	
<input checked="" type="checkbox"/> ヘッドランプ	予備バッテリー含む
<input checked="" type="checkbox"/> コンパス、高度計	
<input checked="" type="checkbox"/> カメラ	
<input checked="" type="checkbox"/> サングラス、ゴーグル、曇止め、メガネバンド	
<input checked="" type="checkbox"/> 地図、GPS	紙地図
<input checked="" type="checkbox"/> 食料	
<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬	頭痛薬、目薬、高山病薬、ブリーズライトEX、OS1粉末
<input checked="" type="checkbox"/> ファーストエイド	三角巾、バンドエイド、テープ、ステロイド剤、毒抜き、芍薬甘草湯、葛根湯
<input checked="" type="checkbox"/> スマホ、ココヘリ	タッチペン含む
<input checked="" type="checkbox"/> テイツシュ、ウェット	
<input checked="" type="checkbox"/> テイツシュ	
<input checked="" type="checkbox"/> ビニール袋	ゴミ袋、冬季収納用(靴、ロープ、ザック)
<input checked="" type="checkbox"/> タオル	
日焼け止め、虫除け	
<input checked="" type="checkbox"/> レスキュー・シート	
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯トイレ	
<input checked="" type="checkbox"/> ホイッスル	
<input checked="" type="checkbox"/> クマ除け、スプレー	
<input checked="" type="checkbox"/> 財布	
<input checked="" type="checkbox"/> 運転免許証	
<input checked="" type="checkbox"/> 健康保険証	
ツエルト、張り繩	
筆記具	
非常食・非常燃料	
無線機	
赤布	

ハーネス	
<input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット	
スリング(60、120cm)	× 5
カラビナ	× 5 (環付き3~)
確保器(ATCなど)	エイト環は要相談
クライミングシューズ	あれば
ナイフ	
ロープ	50mロープ 1
ハンマー	
ハーケン	
クイックドロー	× 10
テント、張り繩	
<input checked="" type="checkbox"/> シュラフ	前泊用
シュラフカバー	
<input checked="" type="checkbox"/> マット、補修パッチ	前泊用
<input checked="" type="checkbox"/> 耳栓、アイマスク	前泊用
予備バッテリー(コード含む)	前泊用
<input checked="" type="checkbox"/> カラトリー	前泊用
バーナー、ガス、ライター	前泊用
<input checked="" type="checkbox"/> コッヘル	前泊用
<input checked="" type="checkbox"/> オーバー手袋	
<input checked="" type="checkbox"/> バラクラバ	
<input checked="" type="checkbox"/> 予備手袋、靴下	
工具	
ワカン・スノーシュー	
<input checked="" type="checkbox"/> トレッキングポール	
<input checked="" type="checkbox"/> アイゼン、ピッケル	
スコップ	
ビーコン、ゾンデ	
象足・ブラシ、水トイ	
<input checked="" type="checkbox"/> ルタ	前泊用
<input checked="" type="checkbox"/> パルスオキシメータ	
(食料) ※炭:脂:タ 3:1:1	
行動食 12H*150 1,800kcal	
三食(夕朝昼) 1,200kcal	
(水)	
50kg*(5ml*11H)*0.7 1,925ml※OS1	