

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"/>	サンダラス、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"/>	ティッシュ、ウェットティッシュ	
<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	
	ツェルト、張り縄	
	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	
	クイックドロウ	× 1 0
	テント、張り縄	
<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
<input checked="" type="checkbox"/>	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
<input checked="" type="checkbox"/>	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	
<input checked="" type="checkbox"/>	象足・ブラシ、水フィルター	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(夕朝食) 1,200kcal		
(水)		
50kg*(5ml*11H)*0.7 1,925ml ※OS1		