

日程は5泊6日

No.	持ち物	はっと	まこ
1	アンダー 上長袖	3	3
2	アンダー 上半袖	3	3
3	アームカバー	1	1
4	パンツ	3	3
5	靴下	2	3
6	靴下(短)	3	
7	タイツ	1	1
8	短パン	2	1
9	長ズボン 薄手	1	2
10	長ズボン 中厚手		
11	スカート		1
12	ソフトシェル	1	1
13	レインウェア上下	1	1
14	フリース 上	1	1
15	ダウン 上		
12	グローブ インナー	2	2
13	テムレス	1	1
14	防寒テムレス		
16	帽子	2	2
17	速乾タオル	2	3
18	ヤケーヌ	2	2
19	モスキートネット	1	1
20	トレランシューズ	1	1
21	トレッキングシューズ		
22	パジャマ 下	1	1
23	耳栓	1	
24	歯ブラシ	1	1
25	歯磨き粉		1
26	タオル	1	1
27	お風呂セット		1
28	爪切り		1
29	日常用の服 上	1	2
30	インナーシュラフ	1	1
31	シュラフ#5	1	1
32	銀マット	1	
33	硬マット	1	1
34	安い中華のテント		
35	ブルーシート		
36	化繊の布団		要検討
37	ザック飛行機積み	40L	25L
38	ザックカバー	40	25
39	日焼け止め	1	1
40	サングラス	1	1
41	ヘッドライト	2	1
42	チェーンアイゼン		
43	笛	1	1
44	クマ鈴	2	1
45	ゲーター(長・短)	2	2
46	ツェルト	1	
47	コップフェル	1	1
48	トレッキングポール	1	1
49	水筒	0.5L	
50	トレペ		1
51	簡易トイレ		

登山ウェア類

寝る・風呂

登山グッズ

食事

52	アタックザック		
53	熊スプレー		
54	ナルゲンボトル		
55	ろ過機		
56	戦闘用ヨキ(斧)	重いので検討	
57	鍋セット	1	
58	十徳ナイフ	1	
59	100mmガス缶		
60	バーナー(ST310)	1	
61	ライター	1	
62	カトラリー		
63	メスティン		
64	カセットコンロ		
65	ガスボンベCB缶	現地	
66	ハサミ	1	
67	クーラーボックスか保冷		
68	プロテイン	30g*6	検討
69	BCAA	5日	検討
70	マルチビタミン系	5日	5日
71	ザラメ	300g	

電気系

72	スマホ	2	1
73	スマホケーブル		1
74	DCACインバーター	1	
75	モバイルバッテリー	2	1
76	typeCコード	2	
77	ヘッドライト予備電池	1	1
78	タコ足コンセント		
79	2口USB	1	
80	カメラ	1	1
81	カメラ充電器	1	
82	カメラ充電コード		1
83	ミニ三脚	1	
84	腕時計	1	
85	ランタン		

洗濯系

86	洗濯ネット	2	2
87	ハンガー	1	1
88	洗濯ばさみ大	1	2
89	洗濯ばさみ小	1	2
	荷物吊るロープ	1	

日常その他

90	筆記用具		1
91	お金	3万円	3万円
92	免許証	1	1
93	ETCカード	1	
94	保険証	1	1
95	モンベルカード	1	1
96	クレジットカード	1	1
97	行動予定表	1	
98	メガネ	1	1
99	コンタクト1式		1
100	エマーゼンシー1式		1
101	ジップロック		
102	レジ袋		
103	車内用蚊避けスプレー		

104	虫避けスプレー		
105	髭剃り	1	
106	マスク	1	1
107	ごみ袋	適	適
108	常備薬関係	1	1
109	食料		
110			