

食事										
朝食			食分	行動食			2	食分		
昼食			食分	非常食			1	食分		
夕食			食分	個人コンロ			1	セット		
個人装備										
分類	内容	内訳	備考	分類	内容	内訳	備考			
着衣	下着上下		○	非常時	非常セット	(※)	○			
	シャツ		○		ホイッスル			○		
	中間着		△	生活	テント、ツエルト又はタープ					
	ズボン		○		シュラフ					
	帽子		△		シュラフカバー					
	膝・脛あて		△		マット					
	手袋		○		食器、箸				○	
	靴下		○		ライター				○	
	沢靴		○		水筒				○	
レインウェア		○	保温ボトル					△		
サングラス		△	ヘッドランプ					○		
携行着	防寒着		○	予備電池				○		
	替え靴下、下着		△	トイレットペーパー				○		
	虫除け		○	ナイフ				△		
	ヒル除け		△	ビニール袋				○		
	軍手		○	携帯トイレ				△		
				地図・コンパス				○		
				山行計画書				○		
登攀具	ヘルメット		○	その他	遡行図			○		
	ハーネス		○		保険証				○	
	下降器		○		筆記具				△	
	スリング	60cm			2	時計				○
		120cm			1	日焼止、リップ				△
	カラビナ	ノーマル			4	持病薬				○
		安全環付			2	携帯電話				○
	ブルージック用スリング				1	予備バッテリー				○
	ストック				△	入浴セット		車置		○
	登山靴				○	※メタ、防水マッチ、レスキューシート				
共同装備										
装備	内訳	数量	抛出	歩荷	装備	内訳	数量	抛出	歩荷	
テント本体		0			ロープ	30m	2	未定	未定	
		0			GPS	緊急用	1	CL	CL	
" フライ (積雪期用)		0			ヒトココ	緊急用	1	CL	CL	
		0			救急薬	緊急用	1	CL	未定	
" ポール		0			ツエルト	緊急用	5	スタッフ	スタッフ	
		0			トランシーバー	連絡用	3	CL	CL・SL	
テントマット		0			衛星電話	緊急用	1	CL	CL	
ペグ		0			ノコギリ					
ガスヘッド		0			焚き火缶					
カートリッジ		0			ハンマー		2	CL・SL	CL・SL	
コップフェル		0			ハーケン		適量	CL・SL	CL・SL	
鍋敷		0								
ポリタンク		0								
補修用具		0								

△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。