

食事									
朝食		0	食分	行動食	昼食兼用分	適量	食分		
昼食		1	食分	非常食		1	食分		
夕食		0	食分	個人コンロ		-			
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	(※)	○		
	(長袖)シャツ		○		ホイッスル		○		
	中間着		△	生活					
	ズボン		○						
	帽子		△						
	手袋		○						
	靴下		○			ライター		○	
	登山靴	ローカット可	○			飲料水		○	
					保温ボトル		△		
					ヘッドランプ		○		
携行着	雨具		○	予備電池		○			
	防寒着		○	ロールペーパー		○			
	替え靴下、下着	ウール	△	ナイフ		△			
	サングラス		△	ビニール袋		○			
				携帯トイレ		△			
				地図・コンパス		○			
				山行計画書		○			
				事故カード	メモ用紙可	△			
				保険証		○			
				筆記具		○			
登攀具 (なくても可)	ヘルメット		△	その他	時計		○		
	ハーネス		×		日焼止、リップ		△		
	エイト環		×		持病薬		△		
	スリング	60cm	1		△	ファストエイド	バンドエイドなど	○	
		120cm	1		△	携帯電話		○	
	カラビナ	ノーマル	1		△	予備バッテリー		○	
	安全環付	1	△	※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
					ロープ	補助用20m	1	村上	村上
					GPS	スマホアプリ	2	佐・村	佐・村
					ココヘリ	緊急用	1	佐伯	佐伯
					救急薬	緊急用	1	佐伯	佐伯
					ツェルト	緊急用	2	佐・村	佐・村
					トランシーバー	連絡用	2	岳連	佐・村
					火器一式	緊急用	2	佐・村	佐・村

△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。