

食事									
朝食	菅の台で摂食	1	食分	行動食	昼食兼用可	適量	食分		
昼食	米飯は凍る	1	食分	非常食			1	食分	
夕食	可能性あり	0	食分	個人コンロ		必要に応じ			
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	ウールor化繊	○	非常時	非常セット	(※)	○		
	長袖シャツ	ウールor化繊	○		ホイッスル			△	
	中間着	薄手のもの	○	生活	シュラフ			×	
	ズボン	ウールor化繊	○		シュラフカバー				×
	帽子	耳まで保護	○		個人マット				×
	目出帽		○		携帯コップ・食器				×
	手袋	ウール	○		箸、スプーン				×
	靴下	ウール	○		ライター				△
	登山靴	冬靴	○		水筒	水1L以上		○	
携行着	(上)アウターシェル		○		保温ボトル	お湯500ml		○	
	(下)オーバーズボン		○		ヘッドランプ			○	
	防寒着	ダウンジャケットなど	○	予備電池			○		
	替え手袋	ウール	○	ロールペーパー			○		
	替え靴下、下着	ウール	○	ナイフ			△		
	オーバーグローブ		○	ビニール袋			○		
	ロングスパッツ		○	携帯トイレ			△		
	サングラス		○	その他	地図・コンパス			○	
雪上用具	アイゼン	10本爪以上	○		山行計画書			○	
	ピッケル		○		事故カード	配布		△	
	ストック		△		保険証			○	
	ワカン		×		筆記具			○	
緊急具	ヘルメット		○		時計			○	
	ビーコン	※	○		日焼止、リップ			○	
	プローブ	※	○		持病薬			○	
	スリング	60cm	1		○	携帯電話			○
		120cm	1		○	予備バッテリー			○
カラビナ	ノーマル	1	○	入浴セット	車残置	○			
	安全環付	1	○	※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	補助用30m	2	未定	未定
		0			スコップ	緊急用	2	未定	未定
// フライ (積雪期用)		0			スノーソー		0		
		0			GPS	緊急用	2	未定	未定
// ポール		0			ヒトココ	緊急用	0	未定	未定
		0			救急薬	緊急用	1	岳連	未定
テントマット		0			ツェルト	緊急用	3	岳連	未定
竹ペグ		0			トランシーバー	連絡用	2	岳連	CL・SL
ガスヘッド	緊急用	3	未定	未定	スノーバー		0		
カートリッジ	緊急用	3	未定	未定	標布		0		
コップ	緊急用	3	未定	未定	細引き		0		
鍋敷		0			雪袋		0		
ポリタンク		0			雑巾		0		
補修用具		0			たわし		0		

※無い方は事前にお申し出ください。△＝自由、もしくはCLの事前指示に従ってください。