

| 食事 | | | | | | | | | |
|--------------------|---------|----|----|----------|---------|--------|----|----|-----|
| 朝食 | | | 1 | 食分 | 行動食 | | | 2 | 食分 |
| 昼食 | | | 0 | 食分 | 非常食 | | | 1 | 食分 |
| 夕食 | | | 1 | 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 | 分類 | 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 | シュラフ | | ○ | | |
| | ズボン | | ○ | | シュラフカバー | | | ○ | |
| | 帽子 | | ○ | | マット | | | ○ | |
| | 靴下 | | ○ | | 食器、箸 | | | ○ | |
| | 手袋 | | △ | | 個装袋 | | | ○ | |
| | | | | | 水筒 | | ○ | | |
| | | | | | 保温ボトル | | △ | | |
| 携行着 | レインウェア | | ○ | ヘッドランプ | | | ○ | | |
| | サングラス | | △ | 予備電池 | | | ○ | | |
| | 防寒着 | | ○ | トイレトペーパー | | | ○ | | |
| | 替え靴下、下着 | | △ | ナイフ | | | ○ | | |
| | ゲーター | | ○ | ビニール袋 | | | ○ | | |
| | | | | | 携帯トイレ | | △ | | |
| 登山装備 | ストック | | △ | その他 | 嗜好品 | | △ | | |
| | テント泊装備 | | | | 地図・コンパス | | | ○ | |
| | | | | | 山行計画書 | | | ○ | |
| | | | | | 携帯電話 | | | ○ | |
| | | | | | 保険証 | | | ○ | |
| | | | | | 筆記具 | | | △ | |
| | | | | | | お風呂セット | | | ○ |
| | | | | 日焼止、リップ | | | △ | | |
| | | | | タオル | | | ○ | | |
| ※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 | | | | | トランシーバー | 連絡用 | 2 | CL | |
| 〃 フライ | | | | | GPS | 緊急用 | 1 | CL | |
| 〃 ポール | | | | | ヒトココ | 緊急用 | 1 | CL | |
| ペグ | | | | | 救急薬 | 緊急用 | 1 | CL | |
| | | | | | 補助ロープ | 緊急用 | 1 | CL | |
| コンロ | 大 | | | | | | | | |
| | 小 | | | | ガス缶 | | | | |
| コッヘル | 大 | | | | ジョウゴ | | 1 | CL | |
| | 小 | | | | はかり | | 1 | CL | |
| ブス板 | | | | | ランプ | | 1 | CL | |

△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。