

食事									
朝食			0	食分	行動食			1	食分
昼食			1	食分	非常食			1	食分
夕食			0	食分	個人コンロ				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	ライター		○		
	ズボン		○		飲料水		○		
	帽子		○		保温ボトル		△		
	膝当て		△		ヘッドランプ		○		
	軍手		○		予備電池		○		
	靴下		○		タオル		○		
	レインウェア		○		ナイフ		△		
携行着	サングラス		△	生活	ビニール袋		○		
	替え靴下、下着		△		携帯トイレ		△		
	虫除け		○		地図・コンパ		○		
その他	日焼止、リッ		△		山行計画書		○		
	持病薬		○		保険証		○		
	携帯電話		○		筆記具		△		
	カメラ		△		消毒液		○		
	長靴		○		マスク		△		
	車の座席に敷くシート		○		お風呂セット		○		
ストック		△	※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
トランシーバ	連絡用	2		CL・SL	救急薬	緊急用	1	岳連	未定
GPS	緊急用	1	未定	未定	ツエルト	緊急用	3	岳連	未定
ヒトココ	緊急用	1	未定	未定					

△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。