

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		△		
	手袋		△		ヘッドランプ		○		
	靴下		○		タオル		○		
	レインウェア		○		ナイフ		△		
携行着	サングラス		△		ビニール袋		○		
	替え靴下、下着		△		携帯トイレ		△		
	防寒着		△	地図・コンパス		○			
その他	日焼止、リップ		△	山行計画書		○			
	持病薬		○	保険証		○			
	携帯電話		○	マスク		○			
	カメラ		△	消毒液		○			
	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
トランシーバー	連絡用	2		CL・SL	救急薬	緊急用	1		
GPS	緊急用	1			ツェルト	緊急用	2		
ヒトココ	緊急用	1							

△＝自由、もしくはCLの事前指示に従う。

