

食 事									
朝食		0	食分	行動食		1	食分		
昼食		1	食分	非常食		0	食分		
夕食		0	食分	個人コンロ		0	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		△	その他	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		△		消毒液		○		
	替え靴下、下着		△		スマホ		△		
	防寒着		△		日焼け止め		△		
登攀装備	ヘルメット		○		山行計画書		○		
	ハーネス		○		保険証		○		
	スリング	長1・短2	○		マスク		○		
	カラビナ	安環付1・無3	○		御朱印帳		△		
	手袋			※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	CL・SL	救急薬	緊急用	1	CL	CL
GPS	緊急用	1	CL	CL	ロープ		2	CL・SL	CL・SL

△＝自由、もしくはCLの事前指示に従う。

