

食事									
朝食			0	食分	行動食			適量	食分
昼食			1	食分	非常食				1 食分
夕食			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	備考	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		○		個人マット			×	
	目出帽		×		携帯コップ・食器			×	
	手袋		△		箸、スプーン			×	
	靴下		○		ライター			△	
	登山靴		○		水筒	水1L以上		○	
携行着	レインウェア		○		保温ボトル	お湯500ml		△	
	サングラス		△		ヘッドランプ			○	
	防寒着		△	予備電池			○		
	替え手袋		×	ロールペーパー			○		
	替え靴下、下着		△	ナイフ			△		
	オーバークローブ		×	ビニール袋			○		
	ロングスパッツ		×	携帯トイレ			△		
	雪上用具	アイゼン		×	その他	地図・コンパス		○	
ピッケル			×	山行計画書				○	
ストック			△	事故カード		配布		△	
ワカン			×	保険証				○	
登攀具	ヘルメット		○	筆記具				○	
	ハーネス		○	時計				○	
	エイト環		○	日焼止、リップ				○	
	スリング	60cm	2	持病薬				○	
		120cm	1	携帯電話				○	
	カラビナ	ノーマル	2	予備バッテリー			○		
	安全環付	2	入浴セット	車残置		○			
※メタ、防水マツチ、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	50m	1	未定	未定
		0			ロープ	30m	1	未定	未定
" フライ (積雪期用)		0							
		0			GPS	緊急用	1	未定	未定
" ポール		0			ヒトココ	緊急用	1	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			
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	1	未定	未定	スノーバー		0		
カートリッジ	緊急用	1	未定	未定	標布		0		
コップ	緊急用	1	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		

△＝自由、もしくはCLの事前指示に従う。

