|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 霧氷・三峰山20230205 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **食事** | | | | | | | | | |
| **朝食** |  |  | | **食分** | **行動食** |  | **1** | | **食分** |
| **昼食** |  | **1** | | **食分** | **非常食** |  | **1** | | **食分** |
| **夕食** |  |  | | **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** | **綿不可** | | **〇** | **非常時** | **非常セット** |  | | **〇** |
| **シャツ** |  | | **〇** | **ホイッスル** |  | | **〇** |
| **中間着** |  | | **△** | **生活** | **ライター** |  | | **〇** |
| **ズボン** |  | | **〇** | **飲料水** |  | | **〇** |
| **帽子** | **ニット帽等** | | **〇** | **保温ボトル** |  | | **〇** |
| **手袋** | **防寒手袋** | | **〇** | **ヘッドランプ** | **予備電池** | | **〇** |
| **靴下** | **厚手** | | **〇** | **タオル** |  | | **〇** |
| **レインウェア** |  | | **〇** | **ナイフ** |  | | **△** |
| **携行着** | **サングラス** |  | | **〇** | **ビニール袋** |  | | **〇** |
| **替え靴下・下着** |  | | **〇** | **携帯トイレ** |  | | **△** |
| **防寒着** |  | | **〇** | **地図・コンパス** |  | | **〇** |
| **その他** | **日焼止・リップ** |  | | **△** | **山行計画書** |  | | **〇** |
| **持病薬** |  | | **〇** | **保険証** |  | | **〇** |
| **携帯電話** |  | | **〇** | **マスク** |  | | **〇** |
| **カメラ** |  | | **△** | **消毒液** |  | | **〇** |
| **ストック** |  | | **△** | **霧氷バス運賃1,380円（片道）** | | | | |
| **冬山装備** | **登山靴** |  | | **〇** |
| **アイゼン** | **6本爪以上** | | **〇** |
| **共同装備** | | | | | | | | | |
| **装備** | **内訳** | **数量** | **搬出** | **歩荷** | **装備** | **内訳** | **数量** | **搬出** | **歩荷** |
| **トランシーバー** | **連絡用** | **2** |  | **CL.SL** | **GPS** |  |  |  | **CL** |
| **救急セット** | **緊急用** |  |  | **SL** |  |  |  |  |  |
| **ツェルト** | **緊急用** |  |  | **CL** |  |  |  |  |  |
| **△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。** | | |  |  |  |  |  |  |  |