

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		○	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	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		△		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		△	阪急バス運賃270円（片道）					
登攀装備	ヘルメット		○						
	軽アイゼン		△						
	安全環付カラビナ	1個	○						
	120スリング	1本	○						
共同装備									
装備	内訳	数量	搬出	歩荷	装備	内訳	数量	搬出	歩荷
ロープ30m	緊急用	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。