

食事									
朝食		0	食分	行動食	昼食兼用分	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		—			
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					
	ズボン		○						
	帽子		○						
	手袋		○						
	靴下		○			ライター		○	
登山靴	ローカット可	○			飲料水		○		
					保温ボトル		△		
携行着	雨具		○		ヘッドランプ		○		
	防寒着		○		予備電池		○		
	替え靴下、下着		—		ロールペーパー		○		
	サングラス		△		ナイフ		△		
	別途温泉セット	車にデポ	○		ビニール袋		○		
					携帯トイレ		△		
				その他	地図・コンパス		○		
					山行計画書		○		
					事故カード	メモ用紙可	△		
					保険証		○		
					筆記具		○		
					時計		○		
登攀具 (なくても可)	ヘルメット		×		日焼止、リップ		△		
	ハーネス		×		持病薬		△		
	エイト環		×		ファストエイド	バンドエイドなど	○		
	スリング	60cm		×		携帯電話		○	
		120cm		×		予備バッテリー		○	
	カラビナ	ノーマル		×		※レスキューシート			
安全環付			×						
共同装備									
装備	内訳	数量	抛出	歩荷	装備	内訳	数量	抛出	歩荷
					ロープ	補助用20m	1	村上	村上
					GPS	スマホアプリ	2	佐・村	佐・村
					ココヘリ	緊急用	2	佐・村	佐・村
					救急薬	緊急用	1	佐伯	佐伯
					ツェルト	緊急用	2	佐・村	佐・村
					トランシーバー	連絡用	2	岳連	佐・村
					火器一式	緊急用	2	佐・村	佐・村

△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。