

短期(1~2泊)テン泊 持ち物

電装系・カメラ関係	収納部位
カメラバック(レインカバー)	腰
NEX-5R(バッテリー/SDカード32GB)	
NEX予備バッテリー(4個)	
予備SDカード32GB	
レンズクリーナー(数枚)	
カメラケース(防水袋)	ザック左肩
S80(バッテリー/SDカード2GB)	
S80予備バッテリー(2個)	

防水袋(S)	収納部位
予備単3電池(エネループ6本)	ザック上部
モバイルバッテリー/USBライト(テント用)/スマホ充電ケーブル	
ヘッドランプケース	ザック上部
ヘッドランプ(単4、3本)	
予備単4電池(エネループ、3本)	
GPSmap62s(単3、2本)	ザック右肩
ミニライト(単3アルカリ、1本)	ザック背面
ミニ三脚	ザック左サイド

衣類(着替え)関係	収納部位
圧縮袋(M)	ザック下部
予備:Tシャツ/パンツ/靴下(各3)	
サポートタイツ(1着)	
圧縮袋(L)	ザック下部
ダウンパンツ/就寝用暖か靴下/ヒートテックばっち	
PTJACKET(Wプレーカー)	ザック上部
ダウンジャケット	ザック上部
タオル(3枚)	ザック上部

現地到着後の着替え(手提げ袋)or着替えていく分
Tシャツ/パンツ/サポートタイツ/ズボン/ベルト
靴下/ベスト/手袋/帽子/首に巻くタオル(水色)
フード付きジャケット※気温高ければザック内へ
靴/携帯灰皿/ストック(バンド2個)

風呂セット(車に置いておく)
バスタオル/タオル/Tシャツ/パンツ/短パン
※ザックより歯ブラシと歯磨き粉

幕体関係	収納部位
テント幕体(Gシート込)張縄予備10M/自在2個	ザック上部
ポール	ザック内背面
ピンペグ(16本)*3本予備	ザック下部

寝具類	収納部位
シェラフ(圧縮袋Lへ)	ザック下部
折畳みマット(収納袋)	ザック右サイド

火器/クッカー類	収納部位
クッカー用メッシュ袋	ザック上部
SP地用風よけ/SPガス缶(110缶1個)	
SPチタントレック900[下記をスタッキング]	
[SP地/チタンシングルマグ600/300]	
[茶漉しヒーター/ライター2個]	
折りたたみ風よけ	ザック上部
予備SPガス缶(110缶1個)	ザック上部

ハイドロ関係	収納部位
ハイドロ+プラティパス2L(保温ケース)	ザック上部
プラティパス予備(2L)(輪ゴム)(1L)	ザックLID表

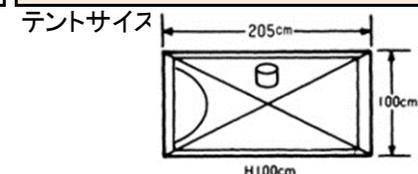
雨具類	収納部位
レインジャケット(リストバンド)	ザック下部
レインスーツ(サスペンダー/コンビニ袋大)	ザック下部
ゲイター(予備ゴム1組)	ザック下部
ザックカバー	ザック下部

クーラー(保冷食材)	収納部位
クーラーボックス 4.0L	ザック上部
ミニまな板/ミニ包丁(クーラーの裏蓋)	
買い物袋(ゴミ用に小2枚)(クーラーの裏蓋)/	
調味料(オリーブ油/塩コショウ)	
※食材は別途記載	

ファーストエイド・紙タオル類	収納部位
ファーストエイド袋	ザックLID裏
靴擦れ防止シート(3枚)/マキロン/ポイズンリムーバー	
ムヒ(軟膏)/下痢止め(4錠)/とんぷく(4錠)/歯間ブラシ(数本)	
絆創膏(大中小を各数枚)/膝サポーター/足首テーピング(1枚)	
ステロイド(軟膏)/じんましん用(軟膏)/アレグラ/薬用ローション	
紙タオル類袋	ザックLID表
紙タオル(70枚入り)/WETタオル(70枚入り)/ティッシュ(3個)	

小物類	収納部位
メッシュ小物入れ1	ザック後ろポケット
和武器(箸)/チタン先割れスプーン/耳栓/歯ブラシ	
メッシュ小物入れ2	ザック上部
予備靴ひも/ボールペン(赤/黒)	
方位磁石/テントリペアシート/精密+ドライバー	

その他色々	収納部位
休憩用マット	ザック左サイド
銀シート	ザック左サイド
予備メガネ	ザックLID裏
ガベッジバッグ4L	ザック後ろポケット
圧縮袋、L・M・S	ザックLID裏
メガネクリーナー(数枚)	ザック右ポケット
虫よけスプレー	ザック後ろポケット
防水手袋	ザック後ろポケット
気温計	ザック右ポケット
ナイフ	ザック右ポケット
ストック用カラビナ(2個)	ザック右ポケット
サンダル	ザック背面
蚊取り線香一式	ザック後ろポケット
ピロー(枕)	ザック下部
クマよけ鈴	
目薬	ザック右ポケット



※行きのCV購入
 朝:パン?/RedBull(登山前に食べる)
 昼:CVおにぎり2個/アクエリ2L