

個人装備

☑	項目	数量	備考
	帽子	1	防寒含む
	ハイキンググローブ	1	
	防寒着	1	ダウン、フリース等
	厚手のソックス	2	
	着替え	適	化学繊維製(綿製品の衣類は不適)
	レインウェア	1	防水透湿性が高いもの、上下別
	スパッツ	1	ゲーター
	寝袋	1	3シーズン用可
	スリーピングマット	1	
	食器&カトラリー	1	
	カップ	1	保温性のあるマグカップ適
	ナイフ	1	
	バックパック	1	60リットル以上
	バックパックカバー	1	
	登山靴	1	ミドルカットorハイカット/紐靴/靴底の溝が深いもの推奨
	運動靴	1	テントサイト用、サンダルでも可
	ヘッドランプ	1	換え電池も必須
	水筒	2	1リットル×2
	ハイキングストック	1組	
	コンパス	1	
	タオル類	適	汗拭き用
	腕時計	1	
	ジップロックバッグ中、大	各3~4	汚れ物、濡れ物、ゴミ収納用
	スタッフバック20~30リットル	適	バックパック内整理用
	マッチorライター	2	
	洗面用具	適	
	常備薬	適	
	筆記用具	適	三色ボールペン、A7版メモ帳(ポケットサイズ)
	携帯電話	1	
	モバイルバッテリー	1	
	健康保険証	1	有事の備え
	予備マスク	適	有事の備え

※その他、追加で必要になる装備は、追ってご連絡いたします。