テント泊１泊２日チェックリスト

sinji 登山部　20240424

チェック欄	項目（重量 12kg ぐらいになります）
	テント泊用ザック　50L
	アタックザック
	レインウェア
	ウインドジャケット
	□登山靴　□帽子
	ヘッドライト　※予備電池含む
	グローブ
	行動食
	水 500ml×2 本
	ビニール袋×3 以上
	モバイルバッテリー10000mAh 以上とケーブル
	タオル２枚
	着替え（アンダーウエアと T シャツ）
	防寒着　□ダウンジャケット　□ヒートテック上下　□フリース
	テント
	スリーピングマット
	シュラフ（おすすめ：モンベル#3）快適温度 4℃
	座椅子
	吸水シート　テント結露など拭き上げ用
	カイロ 2～3 枚
	□ガスボンベ OD 缶 105g×1　□ガススタビライザー
	バーナー
	ガスバーナー用風防
	食器：　□メスティン　□箸　□コップ　□シェラカップ×2
	１泊２日分の食料+非常食１食
	歯ブラシ
	日焼け止め
	虫除け
	ファーストエイドキット（絆創膏、虫刺され軟膏、ポイズンリムーバー他）
	トイレットペーパー、ウエットティッシュ

※最低限の装備として記載しています。

　自分の活動スタイルに合わせて装備を追加してください。