

韓国岳日帰り登山チェックリスト

sinji 登山部 20240504

チェック欄	項目 (重量 6kg)
	ザック 35L
	登山靴
	レインウェア
	帽子 (GORE-TEX)
	グローブ
	ゴミ袋
	ウエットティッシュ
	飲料水 (500ml×3)
	行動食
	虫除け
	日焼け止め
	温度計
	虫除けネット
	座布団
	水筒
	お箸
	無洗米 (0.5 合)
	コップ×2 個 (お米炊飯用とインスタント麺用)
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ OD 缶 105g×1 <input type="checkbox"/> ガススタビライザー
	バーナー
	ライター
	ヘッドランプ (予備電池含む)
	モバイルバッテリーと USB ケーブル
	ファーストエイドキット

※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。