

屋久島テント泊3泊4日テント泊 チェックリスト

sinji 登山部 20250512

目的：九州百名山3座（黒味岳、宮之浦岳、永田岳）

☑	項目（重量 14kg ぐらいになります）
	ザック 55L（ザックカバー）（インナーにゴミ袋予備袋もね）
	テント、レインウェア
	ウインドブレーカー・ダウンジャケット・ダウンパンツ・フリース
	☐ 登山靴 ☐ 帽子 ☐ 折りたたみ傘
	ヘッドライト ※予備電池含む
	グローブ（お手軽手袋）、座布団
	昼ご飯と行動食3食（カロリーメイト、ほか、晩白柚の砂糖漬け）塩
	水ペットボトル 500ml ナロゲン 500：1 本 ビール 3 本
	ビニール袋×5 以上 乾燥剤
	モバイルバッテリー70000mAh とケーブル、ブロアーブラシ
	着替え（アンダーウェア×1 と T シャツ 1、ズボン、靴下、下着 1、タオル 2 枚）
	シュラフ #3、スリーピングマット、シュラフカバー
	吸水シート、テント結露など拭き上げ用、カイロ 4 枚
	☐ ガスボンベ OD 缶 105g×1 ☐ ガススタビライザー
	バーナー、ろ過フィルター
	食器： ☐ メスティン ☐ 箸 ☐ コップ ☐ シェラカップ ☐ スプーン
	3泊4日分の食料アルフェ米 朝 3食：パンとスープ2 コーヒー粉お好みで 昼 3食：アルファ米おにぎり×3 夜 3食：弁当、アルファ米と味噌汁、ラーメンとおにぎり）
	歯ブラシ、虫除け、日焼け止め
	ファストエイドキット（絆創膏、虫刺され軟膏、ポイズンリムーバー、パファリン）、サポーター
	トイレットペーパー、ウェットティッシュ

あると良いもの

	ゲイター、ストック
	アタックザック（黒味岳で使用）
	モバイルバッテリーは 40000mAh
	テーブル