

坊ガツルテント泊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
	ウインドブレーカー
	<input type="checkbox"/> 登山靴 <input type="checkbox"/> 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 (アンダーウェアと T シャツ)
	防寒着 <input type="checkbox"/> ダウンジャケット <input type="checkbox"/> ダウンパンツ <input type="checkbox"/> 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°C、シュラフカバー
	座椅子、カイロ 2~3枚
	<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
	<input type="checkbox"/> メスティン <input type="checkbox"/> 箸 <input type="checkbox"/> コップ <input type="checkbox"/> シェラカップ <input type="checkbox"/> ナルゲンボトル
	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。

追加_φ(・_・メモ