

装備表

《装備表》

<input checked="" type="checkbox"/> レインウェア	
<input checked="" type="checkbox"/> ザック	
<input checked="" type="checkbox"/> 登山靴	
<input checked="" type="checkbox"/> 下着(上下)	
<input checked="" type="checkbox"/> 長袖シャツ	
<input checked="" type="checkbox"/> ズボン	
<input checked="" type="checkbox"/> 靴下	
<input checked="" type="checkbox"/> 防寒具	
帽子	
<input checked="" type="checkbox"/> 手袋	
<input checked="" type="checkbox"/> スパッツ	
<input checked="" type="checkbox"/> ザックカバー	
<input checked="" type="checkbox"/> 水、水筒、テルモス	
<input checked="" type="checkbox"/> ヘッドライト	予備バッテリー含む
<input checked="" type="checkbox"/> コンパス、高度計	
<input checked="" type="checkbox"/> カメラ	
<input checked="" type="checkbox"/> サングラス、ゴーグル、曇止めメガネバンド	
<input checked="" type="checkbox"/> 地図、GPS	
<input checked="" type="checkbox"/> 食料	
<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬	頭痛薬、目薬、高山病薬、ブリーズライトEX-OS1粉末
<input checked="" type="checkbox"/> ファーストエイド	三角巾、バンドエイド、テープ、ステロイド剤、毒抜き、芍薬甘草湯、葛根湯
<input checked="" type="checkbox"/> スマホ、ココヘリ	タッチペン含む
<input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ	
<input checked="" type="checkbox"/> ビニール袋	ゴミ袋、冬季収納用(靴、ロープ、ザック)
<input checked="" type="checkbox"/> タオル	
日焼け止め、虫除け	
<input checked="" type="checkbox"/> レスキュー・シート	
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯トイレ	
<input checked="" type="checkbox"/> ホイッスル	
<input checked="" type="checkbox"/> クマ除け、スプレー	
<input checked="" type="checkbox"/> 財布	
<input checked="" type="checkbox"/> 運転免許証	
<input checked="" type="checkbox"/> 健康保険証	
ツエルト、張り縄	
筆記具	
非常食・非常燃料	
無線機	
赤布	

<input checked="" type="checkbox"/> ハーネス	
<input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット	
スリング(60、120cm)	× 5
カラビナ	× 5 (環付き 3 ~)
確保器 (ATCなど)	エイト環は要相談
クライミングシューズ	あれば
ナイフ	
ロープ	50mロープ 1
ハンマー	
ハーケン	
クイックドロー	× 10
テント、張り縄	
シュラフ	
シュラフカバー	
マット、補修パッチ	
耳栓、アイマスク	
予備バッテリー (コード含む)	
カラトリー	
バーナー、ガス、ライター	
コップヘル	
<input checked="" type="checkbox"/> オーバー手袋	
<input checked="" type="checkbox"/> バラクラバ	
<input checked="" type="checkbox"/> 予備手袋、靴下	
工具	
<input checked="" type="checkbox"/> ワカン・スノーシュー	
<input checked="" type="checkbox"/> トレッキングポール	
<input checked="" type="checkbox"/> アイゼン、ピッケル	
<input checked="" type="checkbox"/> スコップ	
ビーコン、ゾンデ	
象足・ブラシ、水フィルタ	
パルスオキシメータ	
(食料) ※炭:脂:タ 3:1:1	
行動食 9H*150 1, 350kcal	
三食 (朝昼) 700kcal	
(水)	
50kg*(5ml*9H)*0.7 1, 500ml ※OS1	