

種類	メーカー	品名	重量	備考
ザック	OMM	25L、マット付	670	ザック＋背面パッド(マット)
バックライナー		ポリ袋70L	21	(寝袋、着替え等入れる)70Lで21g
シュラフ	finetrack	ポリゴンネスト4×3	450	最低下限温度7度(シールド＋で0度)
ツェルト	finetrack	ツェルト2ロング	340	ツェルト＋袋
ポール	アライテント	ツェルト用ポールセット2(110cm)	200	ポール＋収納袋
ペグ	アライテント	ライペンスティックペグ10g×12	120	ジュラルミン
細引き		細引き・自在・収納袋	82	3mm×5m自在付×2、TNF小バック
マット	サーマレスト	Zシート	60	41×33cm 厚さ2cm
グランドシート	ー	ー	117	スペースシートダブル加工品 70×210cm
ハイドレーション	キャメルバック	リザーバー2.0L	180	
ウォーターバック	エバニュー	EBY208ウォーターキャリー2L	42	水筒兼
クマ鈴	エバニュー	クマ鈴	17	カラビナ変更
ヘッドライト	GENTOS	HW-888H	198	ヘッドライト本体124g、単3電池23g×3本、TNF袋4g
ヘッドライト用予備電池	ー	単3電池3本	86	単3電池23g×3本、袋7g
カトラリー	EPI	フォールディングチタンフォーク	27	フォーク16g、ジップロック11g
マップ・ケース	イスカ	ドライマップケース	100	山と高原地図、コースタイム表(作成)
雨衣上下		モンベルゴア上、TNF下	361	兼寝具
着替え		1日目夜＋2日目用	314	半袖、下着、靴下、(2日目も1日目と同じ7分丈パンツ)
		2日目夜＋3日目用	284	半袖、下着、靴下、(3日目も1日目と同じ7分丈パンツ)
		帰宅用 兼緊急保温用	351	長袖、ランパン、バフ兼タオル
帰宅時バック	startrts	MFロールボストン	158	ポリ70L袋、ジップロック
帰宅時用シューズ		B5F ビキラ		379g 帰りに100均を探して買ったほうが良い
五徳	fam付録	ミニ焚き火台	125	
飯盒	トランギア	メスティン TR-210	150	ラーメン、スープ、湯沸し用
ライター		ライター、お茶	42	ライター、甘酒、ジンジャーティー、ジップロック
カトラリー	100均	プラスチックれんげ	9	ラーメン、スープ用
風防	100均	コンロ油跳ね防止	4	カット品 兼メスティンの鍋敷き
固形燃料敷き	100均	コンロ油跳ね防止	1	カット品 固形燃料の下敷き
クリップ			4	ラーメン閉じる用
携帯		携帯＋バッテリー	206	携帯、バッテリー、防水ケース
コンパス	エバートラスト	3in1蓄光付マップコンパス	35	温度計付
エマージェンシーキット	ー	ライト、テーピング他	117	コンタクト4g、ハサミ11g、綿8g、ライト26g、洗浄綿8g×2、テーピング21g、輪ゴム1g
浄水器		ソーヤーミニ	41	ソーヤーミニ39g、ストロー2g
アメニティ		歯ブラシ、体拭き、コンタクト	24	歯ブラシ12g、コンタクト2g×6
トイレ	ー	トイレ用ペーパー、袋	18	袋、キッチンペーパー5枚、食器拭き兼、ティッシュ1
モスキートネット	コフラン	モスキート ヘッドネット	16	
体拭き	マンダム	ギャッツビー	60	ギャッツビーアイスタイプ 中身を減らしたもの60g
ゴミ袋			6	1枚
小計(ベースウェイト)			5036	

水		1日目	1000	スポーツドリンク1L
		2日目		
		3日目		
食品		1日目朝	0	現地調達
		1日目昼	277	FD白飯91g+カレーS&Bおいしいカレー186g
		1日目夜	167	棒ラーメンあっさり&とんこつ2食149g、ラーメンの素18g2食
			938	焼酎白水218g、ジムビーム2/3位155g+ビール400g
				柿の種37g×2、ちょぼちょぼ66g、焼きめざし25g
		2日目朝	132	カロリーメイト42g+LMチーズ47g+LMﾌﾙｰﾍﾞﾘｰ43g
		2日目昼	157	FD五穀91g+ちらし寿司の素61g
		2日目夜	0	1日目ラーメンに含む
			0	1日目夜の酒に含む
		3日目朝	104	FDアマノフーズたまごスープ14g、LMチーズ47g、LMﾌﾙｰﾍﾞﾘｰ43g
		3日目昼	285	FD白飯91g+グリコカレー職人194g
		予備	174	カロリーメイト42×2(400kcal)、FD舞茸90g
		行動食1日目	184	カロリーメイト42g×3、サバスジェル78g
		行動食2日目	154	カロリーメイト42g×3、ブルボンおつまみラウンジsnackmix28g
		行動食3日目	115	オールオサツ115g
		固形燃料	78	26g×3
小計(消耗品ウェイト)			3687	

バックウェイト			8723	
---------	--	--	------	--

装着品

服		帽子、半袖+7分丈パンツ+アームカバー		
財布、鍵、				小銭を多めに。 鏡、鍵、SUICA、保険証

※重量は計画した際の参考値です。また実際の携行重量とは異なります。