

持ち物チェックリスト

<input type="checkbox"/> ザック	<input type="checkbox"/> 時計(高度・温度・気圧計がついていれば尚可)
<input type="checkbox"/> サブザック	<input type="checkbox"/> 地図
<input type="checkbox"/> ザックカバー	<input type="checkbox"/> 方位磁石
<input type="checkbox"/> 登山靴	<input type="checkbox"/> 筆記用具(紙とペン)
<input type="checkbox"/> スパッツ	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ
<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 携帯電話
<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> 笛
<input type="checkbox"/> サングラス	<input type="checkbox"/> 行動食・非常食
<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> テント
<input type="checkbox"/> 肌着	<input type="checkbox"/> 寝袋
<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> 寝袋カバー
<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> マット
<input type="checkbox"/> シャツ	<input type="checkbox"/> 食糧(朝・昼・夜など分けておくと良い)
<input type="checkbox"/> フリース	<input type="checkbox"/> 水
<input type="checkbox"/> ダウン	<input type="checkbox"/> 食器(軽量のもの)
<input type="checkbox"/> ズボン	<input type="checkbox"/> コップ(鍋・皿)
<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> スプーン・フォーク・箸
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> コップ
<input type="checkbox"/> 折りたたみ傘	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ライト	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	<input type="checkbox"/> バーナー
<input type="checkbox"/> 電池・予備電池	<input type="checkbox"/> バーナー用燃料
<input type="checkbox"/> ジップロック	<input type="checkbox"/> バーナー用予備燃料
<input type="checkbox"/> (用具の防水や濡れた衣類、ごみの収納に)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 救急用品(ファーストエイド)	<input type="checkbox"/> 保険証コピー
<input type="checkbox"/> 綿棒	<input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証など)
<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 消毒(アルコール綿など)	<input type="checkbox"/> その他
<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> ()
<input type="checkbox"/> 虫よけ・かゆみ止め	<input type="checkbox"/> ()
<input type="checkbox"/> 頭痛薬・胃薬	<input type="checkbox"/> ()