

ベースウエイト (スタート時に身に着けるもの)	ランシャツ	GYAKUSOU sleeveless Top	104	
	ショーツ	NIKE DRI-FIT 5inch shorts インナーなし	77	
	アンダー上	FINE TRACK power mesh under top	58	
	アンダー下	FINE TRACK power mesh under shorts	27	
	時計/GPS/高度計	SUNNTO ambit3 Peak	87	
	心拍センサー	SUNNTO スマートセンサー	45	
	眼鏡+スポーツバンド	SWANS	20	
	ゲイター	C3-Fit パフォーマンスゲイター	39	
	グローブ	NIKE fitness glove (指貫)	35	
	ソックス	DRYMAX trail running quarter	57	
	キャップ	Mammut 後部日よけ付キャップ (いわゆる二等兵帽)	58	
	シューズ	Patagonia rover + Nike racing インソール	562	
	ストック	BLACK DIAMOND Zポール110cm + 石突きキャップ	304	
	合計		1473	
背負うウエイト	入れる器	ザック	OMM Classic 25	527
		ボトルホルダー	Mammut ボトルホルダー	122
		ボトル	いろはす 555ml + 350ml (傷口洗浄用)	78
		浄水ボトル	SEYCHELL サバイバルボトル	127
		プラティパス500ml x2	富士登山競争の参加賞 (カラビナは外す)	44
		防水袋	ゴミ用ポリ袋30L	25
	小計	923		
	装う	ウインドシェル兼長袖シャツ	NIKE impossibly light jacket	80
		レインジャケット	Montbell トレントフライヤージャケット	247
		レインパンツ	Montbell バーサライトパンツ(予報によってはトレントフライヤー177g)	106
		レイングローブ	ISUKA	72
		ダウンジャケット	Montbell ウルトラライトダウンジャケット	150
	小計	655		
	寝る	ストックシェルター	Heritage ストックシェルター+ ベグ4本 (2本追加)	311
		マット	OMM デュオマット (ザック背面に付属されているもの) 90cm	187
		シュラフ型ビビイ	SOLエマージェンシービビイ	108
		アイマスク、耳栓	寝る気満々 (笑)	10
		ペーパー歯ブラシ		8
	小計	624		
	照らす	ヘッドライト	BLACK DIAMOND ストーム	70
		ハンドライト	GENTOS 閃	67
		ハンドベルト	Montbell ハンドベルト	15
		電池 予備込み	単4型リチウム 11本	86
	小計	238		
	探す	地図+山行計画+マップケース	オフィシャルの旺文社を両面コピー、不動沢から先は国土地理院1/25Kを追加	43
		コンパス	SILVA マイクロレーサー	12
	小計	55		
	備える	エイドキット	胃薬、痛み止め、消毒液、ポイズンリムーバー、はさみ、止血帯、ホワイトテープ38mm巾、ハサミ	155
		ロープ10m	MOUNTAIN DAX ナイロンスタティクス 6mm x10m	242
		スリングx3 (義務装備は120cm x2)	6mm x120cm x2本 8mmx60cmx1本 (追加) すべて22KN合格品	50
		環付カラビナx2	TRANGO 21kn x 7kn CAMP 24kn x 8kn	89
		三角巾	105 x105x 130	38
		ティッシュ	Montbell 水溶性	13
手ぬぐい			20	
熊鈴			22	
携帯トイレ			16	
ホカロン (張るタイプ) x2		夜間に胃のあたりに貼る	39	
日焼け止め、ガーニーグー、はっか油		ガーニーグーは足裏トラブル防止	80	
ゴミ袋		ゴミ用	5	
洗濯はさみ		クリップ代わり	5	
現金他		小屋トイレや給水に小銭+諭吉2枚 クレジットカード、Suica, 保険証、山岳保険JIRO会員証、財布代わりにZIPLOCK	83	
小計	857			
繋がる	電話	i-Phone 5	113	
	スマホ防水ケース	ALOKSAK	5	
	バッテリー	3000mm Ah	80	
	コード		23	
小計	221			
水	1000	スタート時 1.0L (傷口洗浄用の水350ml含む) 最大容量2.5L	1000	
食料	1644		1644	
合計	6217			

