

3泊4日

天気予報:曇り時々雨または雪

宿泊地:富士見みらい館避難所

備蓄品: 毛布1枚、ダンボールマット

ライフライン: 電気無、水有、トイレ有

《衣類》	備考	最低気温:-3℃	最低気温:10℃	最低気温:25℃
キャップ ナイロン		○	○	○
レインジャケット上	ナイロン耐水圧20,000mm 透湿性40,000g	○	○	○
レインジャケット下	ナイロン耐水圧20,000mm 透湿性40,000g	○	○	○
ダウン上	1000FP	○	○	
ダウン下	770FP	○	○	
長袖シャツ	メリノウール	○	○	○半袖
長ズボン	ナイロン 耐久性撥水加工	○	○	○半ズボン
グローブ	防水	○	○	○
靴下控え	寝る時用メリノウール	○	○	
防水ソックス		○	○	○速乾性ソックスに変更
《装備》	備考			
登山靴	防水	○	○	○トレランシューズに変更
靴ひも予備 1本		○	○	○
タオル1枚(小)吸水性+速乾性	拭く、風呂、鼻をかむ	○	○	○
ノーテックトレイル	雪用チェーンスパイク	○	○	
ザック(Zpacks)	防水	○	○	○
サコッシュ	すぐ取り出したい物を入れる	○	○	○
《備品》	備考			
ゴミ袋(大)2枚	防水用	○	○	○
ゴミ袋(小)3枚		○	○	○
ハンソウコウ5枚		○	○	○
テーピング	怪我、装備の修復	○	○	○
石のライター	着火、紐を切る	○	○	○
ヘッドランプ	ホイッスル付き	○	○	○
ホッカイロ 3個		○	○	○
耳せん		○	○	○
折りたたみ傘		○	○	○
時計		○	○	○
コンパス		○	○	○
地図、その他書類		○	○	○
携帯電話(前日に満タン)		○	○	○
携帯充電器		○	○	○
トイレトペーパー		○	○	○
アルコール除菌ウェットティッシュ2個	食器を拭く	○	○	○
歯ブラシ		○	○	○
保険証、カード類		○	○	○
財布		○	○	○
アルコール消毒液		○	○	○
マスク予備		○	○	○
シエラフ ナンガ ミニマリスム 0℃用 770FP		○		
マットU.L. S+1.3 100cm	地面からの冷気を防ぐ			○暑いので外で寝る
マットmini 0.5 100cm				○暑いので外で寝る
テント				○暑いので外で寝る
テントポール				○暑いので外で寝る
ペグ				○暑いので外で寝る
《食料品、クッカー等》	備考			
1日目朝 スニッカーズ		○真冬は固いので変更	○	○真夏は溶けるので変更
1日目昼 カロリーメート		○	○	○
1日目夜 棒ラーメン、おつまみ		○	○	○
2日目朝 スニッカーズ		○真冬は固いので変更	○	○真夏は溶けるので変更
2日目昼 カロリーメート		○	○	○
2日目夜 棒ラーメン、おつまみ		○	○	○
3日目朝 スニッカーズ		○真冬は固いので変更	○	○真夏は溶けるので変更
3日目昼 カロリーメート		○	○	○
3日目夜 アルファ米、おつまみ		○	○	○
4日目朝 スニッカーズ		○真冬は固いので変更	○	○真夏は溶けるので変更
酒		○	○	○
インスタントコーヒー		○	○	○
コーラ(500ml) 1時間100ml		○	○	○
プラティパス2ℓ用	水用ボトル	○	○	○
ガスバーナー式		○	○	○
コッヘル鍋		○	○	○
コップ		○	○	○
はし、スプーン		○	○	○
ナイフ		○	○	○
バファリン		○	○	○