

	道具名	ブランド	製品名	重量	備考
運搬用具	バックパック	yamadapacks	Backpack45	約730g	
運搬用具	バックライナー		ゴミ袋(南島からニュージーランドのバックライナー)	104g/150g	極厚0.08mm
行動着	半袖シャツ	山と道	UL Short Sleeve Shirt	66g	
行動着	ショートパンツ	NUP DESIGNE	Short pants	136g	
行動着	アンダーウェア(ブラトップ)	ファイントラック	ドライレイヤーベージュシックブラタンクトップ	48g	
行動着	アンダーウェア(ショーツ)	モンベル	ジオラインクールメッシュアクティブショーツ	16g	
行動着	アームカバー	OLENO	アームスリーブ UL 親指ホール付き	25g	
行動着	靴下	モンベル	KAMICO クロスランナー5トゥソックス	50g	
行動着	帽子	RIDGE MOUNTAIN GEAR	Basic Cap	39g	
行動着	靴	TOPO ATHLETIC	MTN RACER3	約230g(22.5)	
行動用具	GPS	SPOT	SPOT GEN 3	136g	単4×4本・取り付け用リング込
行動用具	腕時計	CASIO	PRW-6100YT	95g	
行動用具	サングラス(本体)	SWANS	DF-Pathway	20g	
行動用具	カメラ	富士フィルム	XT-4	608g	SDカード込(2g)
行動用具	カメラストラップ	RIDGE MOUNTAIN GEAR	Shoulder Strap Tough	13g	
行動用具	レンズ	富士フィルム	XF23mmF2 R-WR	198g	フード・レンズ保護フィルター込
行動用具	トレッキングポール	モンベル	U.L. フォールディングポール 100	270g	
行動用具	サコッシュ	PAAGO WORKS	SWITCH XL	172g	
サコッシュの中身	財布	SO FAR SO GOOD	Waltz DX	12g	
サコッシュの中身	財布の中身		カード7枚・現金2,000円	34g	
サコッシュの中身	鍵			12g	
サコッシュの中身	パスポート			40g	
サコッシュの中身	御守り(購守)	気象神社/高円寺水川神社		6g	
サコッシュの中身	スマホ	iPhone	iPhone13pro	222g	
サコッシュの中身	スマホストラップ			20g	紛失・落下・盗難防止
サコッシュの中身	くし			5g	
サコッシュの中身	鏡			18g	
サコッシュの中身	てぬぐい			33g	
サコッシュの中身	笛	モンベル	エマーゼンシーコール	8g	
サコッシュの中身	温度計	モンベル	サーモコンパス	7g	
サコッシュの中身	小型ライト	ABITAX	0510 Tag Light	5g	
サコッシュの中身	カラビナ			8g	
サコッシュの中身	イヤホン			12g	
サコッシュの中身	ヤケース(日除けアイテム)			35g	
サコッシュの中身	入れ物	ジップロック		7g	パスポートなど貴重品の防水
就寝用具	テント(本体・ペグ・ポール一式)	ZERGRAM	Thru Hiker 1p	1.1kg	
就寝用具	インナーシート	SOL		60g	
就寝用具	シュラフ	モンベル	ダウンハガー ハーフフレンクス#3	418g	
就寝用具	インナーシート	モンベル	シルクシート	154g	
就寝用具	スリーピングマット	THERMAREST	リッジレストクラシック	228g	
就寝用具	ドライバッグ	SEA TO SUMMIT	Evacドライバッグ13L	79g	
衣類	半袖シャツ(予備・着替え)	SANKAKU STAND x 凌	ムササビショートシャツAir	122g	
衣類	長袖シャツ	RIDGE MOUNTAIN GEAR	Merino Half Zip Stand Collar	189g	
衣類	ロングパンツ	TANNUKI	Sato Wind Pant	113g	
衣類	アンダーウェア(ブラトップ)	モンベル	ジオラインクールメッシュタンクトップウィズブラ	58g	
衣類	アンダーウェア(ショーツ)		スーパーメリノウールL.W. アクティブショーツ	24g	
衣類	アンダーウェア(サニタリーショーツ)	ソフィSPORTS	運動ショーツ	39g	
衣類	アンダーウェア(腹巻き)	モンベル	スーパーメリノウールL.W. ウエストウォーマー	16g	
衣類	靴下(予備1)	モンベル	KAMICO クロスランナー5トゥソックス	50g	
衣類	靴下(予備2)	ドライマックス	ライト・トレイル・ラン(1/4Crew)	32g	
衣類	化繊ジャケット	THE NORTH FACE	ペントリックスジャケット	215g	
衣類	レインウェア上	MILLET	ティフォン50000ストレッツジャケット	259g	
衣類	レインウェア下	モンベル	パーサライトパンツ	69g	
衣類	手袋	OUTDOOR RESEARCH	メリノ150センチサーライナー	20g	
衣類	手袋(雨用)	山と道	UL Mittens	19g	
衣類	オンリーフード(防寒・日除け)	山と道	オンリーフード	20g	
衣類	てぬぐい(予備)			32g	
火器・クッカー類	バーナー	新富士バーナー	ウインドマスター	95g	
火器・クッカー類	クッカー	EVERNEW	Ti Mag pot 500	78g	
火器・クッカー類	カップ	TOAKS	Titanium 375ml Cup	49g	
火器・クッカー類	カトラリー(箸・スプーン)			14g	
火器・クッカー類	コーヒーミル	ポーレックス	コーヒーミルミニ	238g	
火器・クッカー類	ドリッパー	MINUEQ	Tetra Drip[TD-01S]	23g	
火器・クッカー類	ライター			22g	
火器・クッカー類	浄水器	SAWYER	ソーヤーミニ	54g	
火器・クッカー類	ペットボトルのキャップ			2g	浄水器洗浄用
火器・クッカー類	ボトル	プラティバス	1L	124g	

火器・クッカー類	ペットボトル		1.25L		
火器・クッカー類	ペットボトル		0.8L		
火器・クッカー類	スタッフバッグ	モンベル	付属のメッシュバック	45g	
電子機器	モバイルバッテリー	Anker	Anker PowerCore 10000 PD Redux 25W	184g	
電子機器	モバイルバッテリー	INUI	モバイルバッテリー2000mAh	350g	
電子機器	充電器	Anker	Anker 521 Charger	80g	
電子機器	変換プラグ(0タイプ)			22g	
電子機器	SDカード	Gigastone	512GB	2g	
電子機器	SDカードケース	無印	ポリプロピレン小物ケース・SS	9g	
電子機器	ケーブル	Apple	スマホ用/付属品	19g	
電子機器	ケーブル	Anker	Anker PowerLite III USB-C&USB-C 2.0ケーブル(0.9m)	25g	カメラ・モバイルバッテリー用
電子機器	ケーブル		付属品(マイクロUSBケーブル)	7g	ヘッドランプ用
電子機器	アルカリ電池(予備/単4×4)			40g	
電子機器	カメラ予備電池	富士フイルム	専用	78g	
電子機器	入れ物	シッロック		14g	
エマーゼンシー	常備薬	バファリン		11g	5回分(10錠)
エマーゼンシー	常備薬	正露丸		4g	7回分(21錠)
エマーゼンシー	常備薬	アレルビ		1g	2回分(2錠)
エマーゼンシー	軟膏(ステロイド)	ベトネベートN		7g	使いかけ
エマーゼンシー	軟膏(抗生物質)	ゲンタシン		13g	使いかけ
エマーゼンシー	絆創膏・豆パッド			50g	
エマーゼンシー	滅菌ガーゼ			6g	
エマーゼンシー	テーピング			48g	
エマーゼンシー	ポイズンリムーバー			12g	
エマーゼンシー	ワセリン			22g	無印クリームケースM
エマーゼンシー	爪切り			13g	
エマーゼンシー	棘抜き			10g	
エマーゼンシー	ダクトテープ	YAMATO		47g	
エマーゼンシー	裁縫セット			13g	
エマーゼンシー	補修キット			16g	
エマーゼンシー	接着剤	アロンアルファ		12g	
エマーゼンシー	アクセサリコード(3m)			10g	
エマーゼンシー	ビニール袋			10g	
エマーゼンシー	入れ物	NRUC	FA JOHN'S POUCH(S)	27g	
消耗品	ガス缶		250サイズ		
消耗品	虫除けスプレー	BUSHMAN			
消耗品	日焼け止め				
消耗品	保湿クリーム	友絵工房	花れんクリーム	39g	
消耗品	目薬			22g	
消耗品	リップクリーム	ニベア	UVカット	11g	
消耗品	フロス	REACH		13g	
消耗品	歯磨き粉			88g	
消耗品	トイレトペーパー			114g	
消耗品	コーヒーフィルター(100枚)	HARIO		92g	
消耗品	シャンプーバー	ethique		110g	
消耗品	固形石鹸	eco store		80g	身体・洗濯用
消耗品	アルコール			62g	除菌用
消耗品	ハッカ油			120g	防臭・虫除け
消耗品	ウェットティッシュ(24枚)	BABY WIPES			
消耗品	クレンジングシート				
消耗品	ナプキン・タンポン			247g	最初の1ヶ月分
消耗品	防臭袋(10枚)	BOS		34g	ゴミ袋
消耗品	ボールペン			9g	
その他	ヘッドランプ	PETZL	Bindi	33g	
その他	ライト	Carry the sun	Small Warm Light	53g	
その他	傘	モンベル	サンブロックアンブレラ	200g	
その他	歯ブラシ			8g	
その他	カミソリ			7g	
その他	十徳ナイフ	Victorinox	トラベラー	82g	
その他	サングラスケース	SWANS		55g	
その他	サンダル	モンベル	ソックオンサンダル	303g	
その他	防虫ネット	SEA TO SUMMIT	モスキートナノヘッドネット	12g	
その他	日記用ノート	STALOGY		271g	
その他	ゴミ袋	モンベル	ガベッジバッグ4L	61g	
その他	エコバック小	モンベル	UL MONO/バッグL	49g	
その他	エコバック大	モンベル	フラットバッグ8L	14g	
その他	スタッフバッグ(衣類)	LAST FRONTIER DESIGNE	Ultra Light Square Sack 4L	16g	
その他	スタッフバッグ(小物)	LAST FRONTIER DESIGNE	Ultra Light Square Sack 8L	10g	