

■持ち物リスト■

ザックカバー

雨具

食料(行動食・非常食)

着替え(下着やシャツ・靴下)

水筒

ヘッドランプ

コンパス・地図

筆記用具

カメラ

ゴミ袋

ティッシュ

タオル・バンダナ

折りたたみ傘

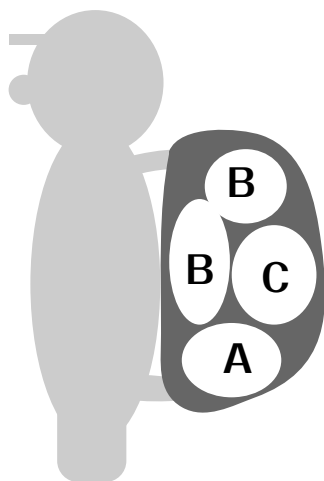
救急セット

コッヘル

バーナー + 燃料

ストック

■荷物の詰め方■



A. 衣類などの軽いもの

B. 重いものは背中と一番上

背中面にはバーナーや食料をバランスよくつめる。

カメラなどすぐに取り出したいものは上に。

C. 雨具や水などすぐに取り出したいもの

■メモ■
