

持ち物一覧(2015)

区分	品名	重さ(g)	
装 備	トレッキングシューズ	[モンベル] mont-bell ラップランド ブーツ 425g×2 今回は雨の多そうな海バスを歩くので、ゴアテックス仕様を購入	850
	インナー(シューズ中敷)	SUPERFEET CARBON	80
	帽子	OUTDOOR RESEARCH SEATTLE SOMBRERO ハットタイプあごひも付き:首の後ろも太陽からカバー	100
	トレッキンググローブ	X-adventure 防風グローブ(スマホ対応)	50
	タオルマフラー	もってこタオル(汗ふき・シャワー用)	30
	日本手拭い	桜吹雪柄	40
	サングラス	アディダス	30
	トレッキングパンツ	mont-bell コンパーチブル1/2パンツ ひざ下部分をジッパーで着脱可	340
	スポーツタイツ	7コール CW-X 脚用サポートギア:膝を守るために着用	160
	長袖シャツ	THE NORTH FACE ダクロンクイックドライ素材 180g	180
	ソックス	CROSS PRO 1枚履き用 5本指 アーチサポート 80g	80
	シルクソックス	5本指	30
	下着(シャツ)	ユニクロ AIRISM 半袖 90g	90
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM 40g	40
	腕時計	普段利用のもの(LONGINES防水)	20
	ダウンジャケット	ユニクロウルトラダウンジャケット	210
トレッキングポール	LEKI SPD UL マイクロ AS 260g×2本	520	
装備 重量計		2,850	
ザ ツ ク と 中 身	トレッキングザック	Deuter Futura Pro 38(ザックカバー付属) 2気室 他メーカーの軽いザックと担ぎ比べたが、こちらの方がフィット感が良かった	1,740
	シュラフ	mont-bell アルパインダウンハガー800 #7	400
	レインジャケット	ビクトリックス ゴアテックス	420
	レインパンツ	BAILESU BR3000P7 ゴアテックス	270
	ショートスパッツ	三信製織 ショートゲイター	80
	折りたたみ傘	mont-bell ロングテイルトレッキングアンブレラ	190
	クッション	UNIFLAME	30
	部屋着パンツ	ユニクロ半パンツ	230
	長袖シャツ	THE NORTH FACE ダクロンクイックドライ素材 180g	180
	T-シャツ	ユニクロ日本風デザイン 2枚 180g×2	360
	ポロシャツ	ユニクロポロシャツ	210
	ソックス	CROSS PRO 1枚履き用 5本指 アーチサポート 80g×2	160
	シルクソックス	5本指 30g×2	60
	下着(シャツ)	ユニクロ AIRISM 半袖 90g×2	180
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM 40g×2	80
	サンダル	MIZUNO ウェーブブリパイク 200g×2	400
	タオル	吸水性の良いもの	100
	日本手ぬぐい	桜吹雪(東急ハンズ)	40
	石鹸	固形石鹸(シャワー用)・・・メッシュ袋に入れて	130
	歯磨きセット		40
	医薬品など		310
	コンタクトレンズ洗浄液		300
	めがね	2種類	130
	ツメきり・ソインクセット		120
	ナイフとフォーク&箸	ビクトリックス・スイスアーミーナイフ、マイ箸、プラスチック製フォーク&スプーン	170
	コップ	プラスチック300cc(電子レンジ使用可)	40
	洗濯セット	紐付き洗濯バサミ5個、S字フック2個、ロープ、洗濯石鹸、洗濯ネット	260
	安眠セット	耳栓	5
	トイレトペーパー		100
	ポケットティッシュ	水に流せるタイプ:5袋	55
	おしりふき	流せるおしりふき(100円ショップ)	110
	かみそり	使い捨て:2個	40
足ケアグッズ	バンドエイド、ポルダースポーツ、バンテリンゲルLT	150	
充電器(デジカメ用)	PANASONIC	150	
充電器(スマホ用)	SONY	70	
コンセントアダプタ	C→A(三口)	130	
SDカード	2枚	10	
ミニ三脚	デジカメ・スマホ兼用(SONY)	90	
絵手紙セット	ポストカード、筆ペン(2本)	140	
ダニ除け	ダニクリン(スプレー式)	310	
ダニシート	枕・シーツ用	70	
ビニール袋	シャワー時の貴重品、着替等をいれるため	40	
ゴミ袋	70リットル リュック機内預け時カバー	150	
ホタテ貝	孫3人に寄せ書きをしてもらいました	40	
お守り	草津八幡宮(近所のお宮)交通安全	5	

	南京錠	ナンバーキー	20
	行動食	カロリーメイト(非常食)、キャラメル、のど飴、玉ねぎスープ	340
	水	ペットボトル500cc	500
	ボトルホルダー	mont-bell アジャスタブルボトルホルダー	75
	ヘッドランプ	mont-bell パワーヘッドランプ」発光ダイオード、電球色・白色(LOW)・白色(HIGH)(単4×3本を含む)	90
	ガイドブック	THE NORTHERN CAMINOS(CICERONE発行) 英語版: Kindle電子ブック(スマホに収録)	0
	ガイドブック	Camino del Norte(ROTHER発行)スペイン語版	200
	ガイドブック	EDITORIAL BUEN CAMINO(CAMINO DE SANTIAGO:CAMINO DEL NORTE(COSTA Y PRIMITIVO: Editorial Buen Camino発行)スペイン語版 当日該当ページのみチェストバッグに入れる	350
	ザックと中身 重量計(目標は10kg以下)		9,870
チェストバッグと中身	チェストバッグ	PAAGO WORKS PATHFINDER CHESTBAG L ショルダーバッグにもなります。	320
	デジカメ	LUMIX DMC-TZ40 (Wi-Fi機能付き:スマホ転送によるSNSアップロードのため)	200
	スマホ	Xperia Z1 アルベルゲ情報・搭乗券等々必要なものを事前に入れて、荷物を削減	180
	ポータブル電源スマホ用	SONY USB出力機能付きポータブル電源	80
	飴	キャラメル、のど飴	50
	リップスティック		10
	歩数計	シチズンデジタル歩数計TW500	40
	ノート&ボールペン		140
	クレデンシヤル	日本カミーノ・デ・サンティアゴ友の会発行	20
	ガイドブック	ROTHER WALKING GUIDE(CAMINO DEL NORTE)スペイン語版	210
	ガイドブック	CICERONE(THE NORTHERN CAMINOS) Kindle版	0
会話帳	旅の指さし会話帳 スペイン語	210	
	チェストバッグ 重量計		1,460
貴重品	エアチケット	e-ticket	
	シークレットベルト	貴重品入れ	20
	クレジットカード	VISA	
	ユースホステル会員証		
	現金&財布	mont-bell ミニジップワレット メッシュ テレホンカード(洗面台排水口栓用)	30
	パスポート(コピー・顔写真を含)		50
	貴重品 重量計		100
	総重量		14,280