

持ち物一覧(2018)

区分	品名	重さ(g)		
装	トレッキングシューズ	mont-bell ラップランド ブーツ (ゴアテックス) 425g×2	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	
	フェイスマスク	寒さ&暑さ対策	30	
	サングラス	mont-bell 偏光トレッキンググラス折り畳み式、セミハードケース付き	50	
	トレッキングパンツ	mont-bell コンバーチブル1/2パンツ ひざ下部分をジッパーで着脱可	350	
	スポーツタイツ	ワール CW-X エキスパートモデル 前開きタイプ HX0519	200	
	長袖シャツ	ミズノ 長袖	250	
	ソックス	CROSS PRO 1枚履き用 5本指 アーチサポート 80g	80	
	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 35g	35	
	備	腕時計	カシオ wave cepter	50
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		2,975		
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
		ポーチ	Columbia Niobe リュックショルダーベルトに装着	220
		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	ビクトロックス ゴアテックス	350
		レインパンツ	BAILESU BR3000P7 ゴアテックス	280
		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	
	ツェルト・ベグ	アライメント ビバークツェルト ソロ & ベグ・ロープ	240	
	クッション	UNIFLAME	30	
	部屋着パンツ	ユニクロ半パンツ	180	
	ベスト	カシミア	140	
	長袖シャツ	THE NORTH FACE ダクロンクイックドライ素材 180g	180	
	ポケットブルパーカー	ユニクロポケットブルパーカー	150	
	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	30	
	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 ウェーブプリバインド 200g×2	400	
	タオル	吸水性の良いもの	70	
	石鹸	固形石鹸(シャワー用)メッシュ袋に入れて	150	
	歯磨きセット		110	
	医薬品など		650	
	コンタクトレンズ洗浄液	2本	300	
	めがね	2種類	130	
	ツメきり・ソートセット		120	
	ナイフとフォーク&箸	ビクトロックス・スライアミーナイフ、mont-bell スタックイン野箸、プラスチック製フォーク&スプーン	120	
	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	320	
	安眠セット	耳栓	5	
	トイレトペーパー		50	
	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)	120	
	ハンディウォッシュレット	ライフテーストハンディウォッシュレットシャワー	40	
かみそり	使い捨て	30		
足ケアグッズ	バンドエイド、ボルダースポーツ	80		
充電器、コード	PINYUE USB充電器 QC3.0 搭載 ACアダプター 折り畳み式プラグ 30W 3ポート、コード	170		
コンセントアダプタ	C.BF→A(三口)	170		
SDカード	16GB×2枚	10		
絵手紙セット	ポストカード、筆ペン(2本)	150		
ダニ除け	ダニクリン(スプレー式:無香料)	310		
ダニシート	枕・シーツ用	70		
ビニール袋	大・中:シャワー時の貴重品、着替等をいれるため	90		
スタッフバッグ	防水	30		
ゴミ袋	90リットル リュック機内預け時カバー×2	110		
ホタテ貝	2014年に孫3人に寄せ書きをしてもらったものを今回も持参	40		

	お守り	宮島大聖院	5
	南京錠	ナンバーキー	30
	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、フリーズドライ味噌汁	520
	救急グッズ	エマージェンシーシート、ポイズンリムーバー、笛、防虫ネット	120
	ハイドレーション	SOURCE WXP LP 2.0ℓ	230
	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	銀の道 Walking Guide to the Via de la Plata and the Camino Sanabres 2nd.edition Gerald Kelly (Camino Guide.net 発行)	140
	ガイドブック	ポルトガルの道 Camino del Portugues Maps : John Brierley (CAMINO GUIDES発行)	100
	ザックと中身 重量計(目標は10kg以下)		10,015
チ エ ス ト バ 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 XZ 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
	SIMフリーモバイルWi-Fiルーター Battery	Battery Wi-Fi MF855 7800mAh SIMフリーWi-Fiモバイルルーターのモバイルバッテリー機能付属	235
	プリペイドSIM	Threeデータ通信専用プリペイドSIM【3GBタイプ】【最大90日間有効】 イギリス以外では2ヶ月間しか使えないので、2枚(18g×2)	20
	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
	防犯ベル	100円ショップ	30
	ノート&ボールペン		160
	クレデンシャル	日本カミーノ・デ・サンティアゴ友の会発行	20
	チェストバッグ 重量計		1,215
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(ANAゴールドカード、MIゴールドカード)、Master(ドコモカード) カード付帯海外旅行保険は最大3ヶ月間。現地で交通チケット購入から3ヶ月有効となるMIゴールドカードにも加入	
	ユースホステル会員証	mont-bell コラボカード	
	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)	35
	パスポート(コピー・顔写真を含む)		50
	貴重品 重量計		105
	総重量		14,310