

持ち物一覧(2019)

区分	品名	重さ(g)	
装	トレッキングシューズ	SALOMON X ULTRA 3 WIDE GTX (GORETEX) 390g×2 <b>今まで履いた靴の中で最もよかった</b>	780
	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	finetrack ラビッドラッシュグローブ(耐久撥水・スマホ対応)	25
	タオルマフラー	もってこタオル(汗ふき・シャワー用)	30
	日本手ぬぐい	町内会の祭りでもらったもの	30
	ネックゲイター	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	モンベル メリノウールトレッキング 5トゥーズソックス	92
	下着(シャツ)	ミズノ クイックドライプラス 半袖	90
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM 35g	35
	腕時計	カシオ wave cepter	50
	ダウンジャケット	ユニクロウルトラライトダウンジャケット	210
トレッキングポール	LEKI SPD2 UL マイクロDSS 250g×2本	500	
<b>装備 重量計</b>		<b>2,902</b>	
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	ピクトロックス ゴアテックス	350
	レインパンツ	BAILESU BR3000P7 ゴアテックス	280
	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	アライテント ビパークツェルト ソロ & ベグ・ロープ	240
	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	マーモット長袖	160
	ポロシャツ	ユニクロポロシャツ	210
	ソックス	モンベル メリノウールトレッキング 5トゥーズソックス 92g×2	200
	下着(シャツ)	NIKI PRO HYPER COOL半袖	120
	下着(シャツ)	ユニクロ AIRISM メッシュノーズリーブ 40g×2	80
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM 40g×2	80
	サンダル	MIZUNO ウェーブブリバイク 200g×2	400
	マイクロファイバータオル	速乾 フェイスタオル マイクロファイバー カラーリッチ carari	60
	石鹸	固形石鹸(シャワー用)Mesh袋に入れて	150
	歯磨きセット		110
	医薬品など		600
	コンタクト洗浄液	2本	300
	めがね	2種類	130
	ツメきり・ソ잉クセット		120
	ナイフとフォーク&箸	ピクトロックス・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)	60
	洗濯セット	紐付き洗濯バサミ6個、アクセサリコード4mm/4m、洗濯石鹸、洗濯ネット	250
	安眠セット	耳栓	5
	トイレトペーパー		110
	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イレシャワー	40
	かみそり	使い捨て	30
足ケアグッズ	ボルダースポーツ	90	
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→A(三口)	130	
絵手紙セット	ポストカード、筆ペン(2本)	110	
ダニ除け	おすだけダニアーススプレー 100回分 シトラスハーブの香り	40	
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×3	170	
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	草津八幡宮	5	
南京錠	ナンバーキー	30	
行動食等	カロリーメイト(非常食)、キャラメル、玉ねぎスープ、青汁、アミノバイタル	580	
救急グッズ	エマージェンシーシート、ボイズンリムーバー、笛、防虫ネット、ダニリムーバ	120	

	バッグ	機内持ち込み用	150
	お土産	日本手ぬぐい×2	100
	ハイドレーション	SOURCE WXP LP 2.0ℓ	230
	ヘッドランプ	month-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	Miam Miam Dodo Compostelle - Voie d'Arles Gr 653, 2018-2019	306
	<b>ザックと中身 重量計(目標は10kg以下)</b>		<b>9,731</b>
<b>チェストバッグと中身</b>	チェストバッグ	PAAGO WORKS PATHFINDER CHESTBAG L ショルダーバックにもなります。	320
	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WiFi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【12GB+3GB】イギリス以外では2ヶ月間しか使えないので、2枚	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		110
	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
	<b>チェストバッグ 重量計</b>		<b>965</b>
<b>貴重品</b>	エアチケット	e-ticket	
	シークレットベルト	貴重品入れ	30
	クレジットカード	VISA(ANAゴールドカード)、Master(ドコモカード)、VISA(楽天カード)	
	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 <b>テレホンカード(洗面台排水口栓用)</b>	35
	パスポート(コピー・顔写真・戸籍抄本を含む)		50
	<b>貴重品 重量計</b>		<b>115</b>
	<b>総重量</b>		<b>13,713</b>

+水