

## 持ち物リスト(2014)

### 装備

	品名	重さ(g)
トレイルランニングシューズ	[モントレイル] montrail BAJADA 255g*2:ゴアテックスでも水が入るので、乾きが早く軽いこのシューズを購入	510
インナー	SUPERFEET TRIMFIT BLACK	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	ISUKA ウェザーテック トレッキンググローブ	50
タオルマフラー	もってこタオル(汗ふき・シャワー用)	30
クールタオル	濡らすと冷えるやつ	60
サングラス	アディダス(紐付けて)	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	ワコール 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 70g	70
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	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
<b>装備 重量計</b>		<b>2,490</b>

### ザックと中身

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	ビクトロックス ゴアテックス	420
レインパンツ	BAILESU BR3000P7 ゴアテックス	270
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	お尻にひくのと、枕の兼用	30
部屋着	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
ベスト	カシミヤ	140
ソックス	CROSS PRO 1枚履き用 5本指 アーチサポート 70g*2	140
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
布てぬぐい	布ごよみ(風神・雷神)今治コンテックス製	50
日本手ぬぐい	広島カープ 前田智徳	40
石鹸	固形石鹸(頭も体も洗濯も)・・・メッシュ袋に入れて	130
日焼け止め	ビオレサラサラUV	50
歯磨きセット		40
医薬品など		310
コンタクトレンズ洗浄液		140
めがね	2種類	130
ツメきり・ソイングセット	マメ措置用も兼ねて	120
ナイフとフォーク&箸	ビクトリックス・スライアミーナイフ、マイ箸、プラスチック製フォーク&スプーン	150
コップ	プラスチック200cc(しまなみ海道スリーデーマーチでいただいたもの)	40
洗濯セット	紐付き洗濯バサミ:5個とS字フック2個(ジップロック入り)、ロープ	150
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	ムーニーおしりふきw 乳幼児用トイレに流せるタイプ	220
かみそり	使い捨て:2個	10
足ケアグッズ	バンドエイド、テープ、ボルダースポーツ、バンテリンゲルLT	270
充電器(デジカメ用)	PANASONIC	50
充電器(スマホ用)	SONY	70
コンセントアダプタ	C→A(二口)	30
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
文庫本	あかね雲(山本一力)	210
ダニ除け	ダニクリン(液体):枕・ベッドに虫がいることがあるということ	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	10
ホタテ	孫3人に寄せ書きをしてもらいました	40
お守り	宮島厳島神社の交通安全	5
ワイヤロック	盗難防止用	90
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	210
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)	94
<b>ザックと中身 重量計</b>		<b>8,414</b>

### チェストバッグ

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-FT3 (防水)ダイビングにも使っている物	197
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
クレデンシャル	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	230
カミーノマップ	John Brierley著 Camino de Santiago Maps	130
会話帳	旅の指さし会話帳 スペイン語	210
<b>チェストバッグ 重量計</b>		<b>1,607</b>

### 貴重品

エアチケット		
レイルパス		
シークレットベルト		
クレジットカード	VISA	
現金&財布	mont-bell ミニジップワレット メッシュ	30
パスポート・コピー・写真		50
<b>貴重品 重量計</b>		<b>80</b>

<b>総重量</b>		<b>12,591</b>
------------	--	---------------