

持ち物一覧(2023)

区分	品名	重さ(g)		
装 備	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 ラピ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	
	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 コンパーチブル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	ワコール CW-X エキスパートモデル 前開きタイプ HX0519	200	
	長袖シャツ	マーモット 長袖	170	
	ソックス	モンベル ウイックロン トレッキング 5トゥーズソックス	97	
	下着(シャツ)	ミズノ クイックドライプラス 半袖	80	
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM 35g	35	
	スマートウォッチ	Fitbit Inspire3	18	
	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	240	
	トレッキングポール	LEKI SPD2 UL マイクロDSS 260g×2本	530	
	<b>装備 重量計</b>		<b>2,815</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	120
シュラフ		mont-bell アルパインダウンハガー800 #7	390	
レインジャケット		モーマット ゴアテックス	260	
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 ビバークツェルト ソロ & ベグ・ロープ	260	
部屋着パンツ		ユニクロ半パンツ	180	
ベスト		カシミヤ	150	
長袖シャツ		マーモット長袖、モンベル ウイックロン ライト シングルポケット ロングスリーブシャツ	350	
ポロシャツ		ユニクロポロシャツ	180	
ソックス		モンベル ウイックロン トレッキング 5トゥーズソックス ×2	180	
下着(シャツ)		NIKI PRO HYPER COOL半袖	120	
下着(シャツ)		ユニクロ AIRISM メッシュノースリーブ 55g×2	110	
下着(ブリーフ)		ユニクロ AIRISM 50g×2	100	
サンダル		MIZUNO ウェーブブリバイブ 200g×2	430	
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	70	
石鹸		固形石鹸(シャワー用) mesh袋に入れて	110	
歯磨きセット			110	
医薬品など			730	
コンタクトレンズ洗浄液		2本	350	
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		ビクトリックス・スイズアミーナイフ、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	90	
コップ		FOLD CUP(250CC)	30	
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	10	
トイレトペーパー			140	
ポケットティッシュ		5袋	50	
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	30	
かみそり		使い捨て	30	
足ケアグッズ		ボルダ-アスリートケア	130	
コンセントアダプタ、コード		USB コンセント付き電源変換アダプター-Alphino、コード180cm、USB C-Cコード×2	230	
絵手紙セット		ポストカード、筆ペン(2本)	140	
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	30		
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	70		
スタッフバッグ	防水(大・中)	60		
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、アミノバイタル、芍薬甘草湯	400		
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、ダニリムーバ、バンドエイド	140		
バッグ	機内持ち込み用	150		
お土産	日本手ぬぐい×1、日本茶、お香	160		

	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(スマホ収録)	「Miam Miam Dodo Compostelle -GR65 Voie du Puy SECTION 1&2 2023(E-BOOK)」 「Miam Miam Dodo Compostelle Voie de Rocamadour2022 (PDF)」 「Via Gebennensis2020-2021(PDF)」	0
	<b>ザックと中身 重量計(目標は10kg以下)</b>		<b>9,365</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 ショルダーバッグにもなります。	340
	スマホ	Xperia 5 J9260 (SIMフリー)	200
	モバイルBattery	Venteland 20000mAh	196
	プリペイドSIM	Threeデータ通信・通話プリペイドSIM【7GB,30日】	20
	リップスティック		10
	防犯ベル	100円ショップ	30
	ノート&ボールペン		150
	ライター		25
	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	25
	<b>チェストバッグ 重量計</b>		<b>996</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、デビットカード	VISA(ANAゴールドカード)、Master(ドコモカード)、VISA(楽天カード)、VISAデビット(SONY銀行)	
	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・戸籍謄本を含む)		70
	<b>貴重品 重量計</b>		<b>135</b>
	<b>総重量</b>		<b>13,311</b>

+水