

持ち物一覧(2025)

区分		品名	重さ(g)
装	トレッキングシューズ	キャラバンC1_DL LOWゴアテックス	756
	インナー(シューズ中敷)	SUPERFEET BLUE	87
	帽子	Marmot GTX Mountain Safari Hat	56
	トレッキンググローブ	モンベルWICクールトレッキンググローブ 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)	34
	ネックゲイター	寒さ&暑さ対策	33
	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	60
	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	357
	スポーツタイツ	ゴールドウイン C3 FIT 前開きタイプ	139
	長袖シャツ	マーモット 長袖	157
備	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	92
	下着(シャツ)	ミズノ クイックドライプラス 半袖	77
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM	51
	スマートウォッチ	Fitbit Inspire3	19
	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	223
	トレッキングポール	LEKI SPD2 UL マイクロDSS 260g×2本	518
	装備 重量計		2,684
ザ ツ ク と 中 身	トレッキングザック	Deuter Futura Pro 40(ザックカバー付属)	1,620
	ポーチ	Columbia Niobe リュックショルダーベルトに装着	114
	シュラフ	mont-bell アルパインダウンハガー800 #7	387
	レインジャケット	モーマツ ゴアテックス	260
	レインパンツ	BAILESU BR3000P7 ゴアテックス	278
	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	アライデント ビパークツェルト ソロ & ベグ・ロープ	261
	部屋着パンツ	ユニクロ半パンツ	179
	ベスト	カシミア	143
	長袖シャツ	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×2	300
	ポロシャツ	ユニクロポロシャツ	190
	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 ×3	277
	下着(シャツ)	NIKI PRO HYPER COOL半袖	118
	下着(シャツ)	ユニクロ AIRISM メッシュノースリーブ 55g×2	118
	下着(ブリーフ)	ユニクロ AIRISM 50g×2	103
	サンダル	MIZUNO ウェーブリバイブ 200g×2	408
	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 カラリッチ carari	70
	石鹸	固形石鹸(シャワー用)メッシュ袋に入れて	148
	歯磨きセット		149
	医薬品など		668
	コンタクトレンズ 洗浄液	2本	290
	洗眼液	100CC	123
	ツメきり・ソーイングセット		120
	ナイフとフォーク&箸	ビクトリックス・スライアーナイフ、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	116
	コップ	FOLD CUP(250CC)	28
	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	259
	安眠セット	耳栓	7
	トイレトペーパー		145
	ポケットティッシュ	9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	36
	かみそり	使い捨て	25
	足ケアグッズ	ボルダ-アスリートケア	103
	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)	122
	ダニ除け	ダニコナーズ	37
	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	72
	スタッフバッグ	防水(大・中)	63
	ゴミ袋	90リットル リュック機内預け時カバー×5	110
	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	43
	お守り	宮島大聖院	6
	南京錠	ナンバーキー	26
	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、芍薬甘草湯	336
	食料品	粉末スパゲティナポリタン(5袋)	125
	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、バンドエイド	158
	バッグ	機内持ち込み用	140

	お土産	お香	118
	ハイドレーション	SOURCE ワイドパック 2.0ℓ	180
	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 -VEZELZY2024-2025(PDF)」 「Via Gebennensis2020-2021(PDF)」	0
	ザックと中身 重量計(目標は10kg以下)		9,139
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。	343
	スマホ	Xperia 5 V XQ-DE44 (SIMフリー)	182
	モバイルBattery	Venteland 20000mAh	193
	e-SIM	Ubigi	0
	リップスティック		12
	防犯ベル	100円ショップ	30
	ノート&ボールペン		107
	ライター		19
	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	76
チェストバッグ 重量計			962
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	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 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・戸籍謄本を含む)		70
貴重品 重量計			135
総 重 量			12,920

+水