

## 持ち物一覧(2025)

区分	品名	重さ(g)
装備	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 ゴールドワイン C3 FIT 前開きタイプ	139
	長袖シャツ マーモット 長袖	157
	ソックス モンベル ウィックロン トレッキング 5トウズソックス	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
ザック	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 モーマット 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 ロングティルトレッキングアンブレラ	190
	ツエルト・ベグ アライテント ビバークツエルトソロ & ベグ・ロープ	261
	部屋着/パンツ ユニクロ半パンツ	179
	ベスト カシミヤ	143
	長袖シャツ モンベル ウィックロン 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 ウィックロン トレッキング 5トウズソックス ×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 ウエーブリバイブ 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
	石鹼 固形石鹼(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・リーアイナグセット	120
	ナイフとフォーク&箸 ピクトリックス・スイスアーミーナイフ、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	116
	コップ FOLD CUP(250CC)	28
	洗濯セット 紐付き洗濯バサミ6個、アクセサリーコード4mm/4m、洗濯石鹼、洗濯ネット	259
	安眠セット 耳栓	7
	トイレットペーパー	145
	ポケットティッシュ 9袋	50
	ハンディウォシュレット ライフテーストハンディウォッシュトイレシャワー	36
	かみそり 使い捨て	25
	足ケアグッズ ボルダーアスリートケア	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
	木タテ貝 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	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、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	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 ウィドーパック 2.0ℓ	180
ヘッドラップ	month-bell パワー・ヘッドラップ: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
チエ ス ト 身 バ ッ グ と	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、デビッドカード	VISA(ANAゴールドカード)、Master(ドコモカード)、VISA(楽天カード)、VISAデビッド(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