

11/6(土)

04:41発 → 08:02着		総額 2,280円 (IC利用)
所要時間 3時間21分		乗車時間 3時間1分 乗換 3回
印刷 テキスト Googleカレンダー Yahoo!カレンダー		
路線情報 【本社店】山梨交通:ダイヤ改正等		
路線	乗車位置	運賃 指定席/料金 距離
○ 西日暮里		
04:41-04:55 14分	JR 京浜東北線(大塚行)	2・3・7・9号車 1,980円 6.3km
乗換4分 待ち50分	○ 東京	【出発駅発】 6番線着 2番線発
04:59-06:11 72分	JR 中央線快速(高尾行)	前・やや後 ↓ 53.1km
乗換2分 待ち1分	○ 高尾(東京)	【出発駅発】 3番線発
06:14-07:22 68分	JR 中央本線(東日本)(松本行)	↓ 63.8km
乗換4分 待ち5分	○ 塩山/塩山駅南口	【出発駅発】
07:35-08:02 27分	バス 山梨交通(塩山駅~郡合線(大菩薩峠登山口行))	310円
○ 大菩薩峠登山口		地図

大菩薩峠登山口の先の、丸川峠入口?丸川峠分岐?までタクシーで、30分、約3,000円。

「丹波山温泉」バス停 奥多摩駅まで52分

時	平日	土曜	日曜/祝日
05			
06			
07			
08	21		
09		44	44
10		36	36
11			
12		04	04
13			
14		02	02
15	42	47	47
16			
17			
18	24	24	24



06:05発 → 08:59着 総額 1,980円 (IC利用)
所要時間 2時間54分 乗車時間 2時間33分 乗換 2回 距離 117.4km

区間	乗車位置	運賃	指定席/料金	距離
○ 西日暮里	3番線発			
06:05-06:25 20分	JR 山手線快速(山手)	1,980円		10.8km
乗換3分 待57分	○ 新宿	14番線発 12番線発		
06:35-07:10Δ 35分	JR 中央線快速(高尾行)			27.2km
停車3分	○ 立川 <降車不要>			
07:13-07:31 18分	JR 中央線快速(山手)			15.6km
乗換3分 待56分	○ 高尾(東京)	(臨時発) 3番線発		
07:39-08:59 50分	JR 中央線(東日本)(小淵沢行)			63.8km
○ 塩山				

08:46発 → 08:45着 総額 3,560円 (IC利用)
所要時間 1時間59分 乗車時間 1時間49分 乗換 1回 距離 117.4km

区間	乗車位置	運賃	指定席/料金	距離
○ 西日暮里	3番線発			
08:46-07:05 19分	JR 山手線快速(山手)	1,980円		10.8km
乗換3分 待55分	○ 新宿	(臨時発) 14番線発 10番線発		
07:15-08:45 50分	JR 特 あずさ(松本行)		指定席 3,560円	106.6km
○ 塩山				



土・日・祝日便	1便	2便	3便	4便	5便
甲斐大和駅	8:10	9:20	9:50	13:50	14:50
磐城橋入口	8:14	9:24	9:54	13:54	14:54
巨川リサーチセンター	8:16	9:26	9:56	13:56	14:56
やまとなぎ山温泉	8:20	9:30	10:00	14:00	15:00
天目(橋本等)	8:22	9:32	10:02	14:02	15:02
奥目黒温泉	8:24	9:34	10:04	14:04	15:04
高山荘	8:27	9:37	10:07	14:07	15:07
碓氷坂温泉	8:30	9:40	10:10	14:10	15:10
千手丸温泉駅前	8:36	9:46	10:16	14:16	15:16
大菩薩湖入口	8:40	9:50	10:20	14:20	15:20
碓氷峠	8:45	9:55	10:25	14:25	15:25
谷屋平(石丸峠入口)	8:46	9:56	10:26	14:26	15:26
上日川峠(大菩薩)	8:51	10:01	10:31	14:31	15:31
碓氷峠	9:00	10:00	10:30	14:30	15:30
石丸峠(石丸峠入口)	9:05	10:05	10:35	14:35	15:35
碓氷峠	9:06	10:06	10:36	14:36	15:36
大菩薩湖入口	9:11	10:11	10:41	14:41	15:41
千手丸温泉駅前	9:15	10:15	10:45	14:45	15:45
碓氷坂温泉	9:21	10:21	10:51	14:51	15:51
高山荘	9:24	10:24	10:54	14:54	15:54
奥目黒温泉	9:26	10:26	10:56	14:56	15:56
やまとなぎ山温泉	9:29	10:29	10:59	14:59	15:59
天目(橋本等)	9:31	10:31	11:01	15:01	16:01
巨川リサーチセンター	9:33	10:33	11:03	15:03	16:03
磐城橋入口	9:37	10:37	11:07	15:07	16:07
甲斐大和駅	9:45	10:45	11:15	15:15	16:15

	1.8	行動時間(h)	0.3	歩行距離(km)	10	累積標高差(km)	0.3	下りの標高差(km)	コース定数	体重	荷物重量	消費kcal	係数	必要水量	基礎代謝	総消費kcal	0.6
総合	1.8	13.4	0.3	22.3	10.0	2.1	0.3	2.3	52.3	85.0	15.0	5,233	80%	4,188	1,768	7,001	4,201
1日目	1.8	6.3	0.3	7.7	10.0	1.2	0.3	0.3	25.6	85.0	15.0	2,556	80%	2,045	1,768	4,324	2,594
2日目	1.8	8.0	0.3	14.5	10.0	0.9	0.3	2.0	28.5	85.0	15.0	2,851	80%	2,280	1,768	4,618	2,771

		標数	自分	標数	標平
1日目					
朝食	おにぎり(コンビニ)	200	2	400	
昼食	赤飯(コンビニ)	226	2	452	
行動食	パン(コンビニ)	200	1	200	
行動食	どら焼き	102	1	102	
行動食	紅茶	5	2	10	
夕食	クスクス(100g)	266	1	266	
夕食	CoCo巻をもってカレー(50g)	39	1	39	福ちゃん荘で食べるから不要かな？
夕食	中華丼(70g)	31	1	31	天ぷらそば持って行く？
夕食	カレー屋カレー 小盛(150g)	138	0	0	
夕食	味噌汁	30	1	30	
行動食	無印ナッツ&ドライフルーツ(50g)	296	0.5	148	
行動食	amino VITALバーフェクトエネルギー	180	1	180	
行動食	aminoガッツBCAA	19.4	3	58	
行動食	いちごみるく(1粒)×1粒	15	2	30	
行動食	塩タブレット(1粒)	10	2	20	
2日目					
朝食	ガーリックソフタ	337	0.5	169	ミニどん兵衛を追加しても良いかも
朝食	味噌汁	30	1	30	
行動食	カップスードル	319	1	319	
行動食	どら焼き	102	1	102	
行動食	紅茶	5	2	10	
行動食	ガーリックソフタ	337	0.5	169	
	トマト				
行動食	無印ナッツ&ドライフルーツ(50g)	296	0.5	148	
行動食	amino VITALバーフェクトエネルギー	180	1	180	
行動食	aminoガッツBCAA	19.4	3	58	
行動食	いちごみるく(1粒)×1粒	15	2	30	
行動食	塩タブレット(1粒)	10	2	20	
非常食	明治ミルクチョコレート(1枚)	23	10	230	
非常食	お願で作るどん兵衛	147	2	294	

	標平	消費kcal
朝食	598.5	0
昼食	452	0
夕食	366	0
非常食	0	0
行動食	1783.9	0
非常食	524	0
行動中計	2834.4	0
総合計	3724.4	0

1日目	消費kcal
4324kcalを消費する, 6割の2594kcalを目標に摂取する。	
食事=1557kcal, 行動食=1038kcalで頑張ろう!	
食事 1,218	
行動食 748	
計 1,966	

2日目	消費kcal
4618kcalを消費する, 6割の2771kcalを目標に摂取する。	
食事=1663kcal, 行動食=1108kcalで頑張ろう!	
食事 199	
行動食 1,036	
計 1,234	

行動食	SOYJOY	130	無印良品レトルト	ブラウンマサラ	215
行動食	3種のチーズのクリームパスタ	142		バターチキン	260
行動食	焼きなすとトマトのクリームパスタ	142		ルーロー飯	192
飯食	米1合(330g)	515		八宝菜	163
飯食	サトウのごはん(200g)	294			
飯食	関西の白飯(260g)	366			
行動食	梅しそソフタ	339			
行動食	ペーコートマトクリーム ソフタ	317			
行動食	セブンイレブン かすてら3切	380			
行動食	サトウのごはん(200g)	294			
行動食	五目ソフタ	334			
	ごはんにかける ルーロー飯	192			
	ロング・シャウエッセン(1袋)	325			
	みそトマトスープ	29			

		ババ	選平	ババ	選平
下着	WICパンツ	1	0	52	52
	ジオライン タールメッシュ パンツ	1	0	31	31
	ユニクロパンツ	0	0		
	WIC靴下	3	0	98	294
	ユニクロ靴下	0	0		
シャツ	WIC ロンT	1	0	125	125
	ジオライン タールメッシュ ロンT	0	0	66	
	WIC Tシャツ	2	0	144	288
	ジオライン タールメッシュ 半袖	0	0	39	
	ユニクロアンダーシャツ	1	0	70	70
	ユニクロTシャツ	0	0	160	
ズボン	RFS Rock Pants	0	0	253	
	ODパンツライト	0	0	303	
	サウスリムパンツ	1	0	347	347
	ストレッチカーゴパンツ	0	0	228	
	R1 スエットパンツ	1	0	345	345
	UNIQLOスエットパンツ	0	0	300	
	短パン	0	0	200	
ウェア	シャモースジャケット	0	0	301	
	R1フルジップパーカー	0	0	394	
	ライトシェルパーカー	1	0	303	303
	ウルトラライトダウン	0	0	150	
	イクススタウンパーカー	1	0	278	278
	スベリオダウンパンツ	1	0	226	226
	サムマツパパンツ	0	0	183	
	雨具	1	0	500	500
	ケルダグローブ	1	0	26	26
	サンダーバスグローブ	0	0	34	
	ハンカチ	0	0	15	
	サングラス	1	0	100	100
	ゴーグル	0	0	100	
	帽子	1	0	100	100
	毛糸の帽子	1	0	100	100
	タオル	1	0	20	20
	バラクラバ	0	0	20	
	WIC腹巻き	0	0		
	ネックウォーマー	0	0		
履き物	サンダル	1	0	169	169
	ブーツ	1	0	47	47
薬治	ムーンライトテント2	0	0	2,706	
	カシナドーム2	1	0	1,460	1,460
	ピコシェルター	1	0	120	120
	セルマッドレス 2ライト ソル	1	0	410	410
	U.L. コンフォートシステム エアバッド 150	0	0	441	
	U.L. コンフォートシステムピロー	1	0	86	86
	ダウンハガー800 #3	0	0	1,185	
	ダウンハガー800 #0	1	0	573	573
	ブリーズドライテック スリーピングバッグ	1	0	215	215
	テントブーツ	1	0	100	100
	レクタングラーシート	0	0	350	
	軽量タープ	0	0	700	
		0	0		

6,385 0

		ババ	選平	ババ	選平
クッカー	Ti U.L.クッカー-1 (600ml)	0	0	95	
	Ti U.L.クッカー-2 (900ml)	0	0	115	
	Ti U.L.クッカー-3 (1,300ml)	0	0	130	
	570FD	1	0	55	55
	400FD	1	0	50	50
	デミタスカップ	0	0	42	
	シェラカップ	0	0	37	
	Tiマグポッド500	0	0	75	
	Tiマグポッド900	0	0	99	
	アルミバーナルクッカー	0	0	485	
	クッカー-L (1,000ml)	0	0	190	
	クッカー-S (500ml)	0	0	95	
	クッカー-Si (780ml)	0	0	133	
	クッカー-S (350ml)	0	0	67	
	メスチン (750ml)	0	0	150	
	山フライパン (750ml)	0	0	170	
	アルミフライパン20	0	0	255	
	コーナン スキレット	0	0	362	
	ミニロースター	0	0	135	
	SOTOフィールドホルダー	0	0	395	
	アウトアース Fire	0	0	238	
	アウトアース light	0	0	180	
	お釜 or トレー	1	0	50	50
	Fusion Trek	1	0	180	180
	REVO-3700	0	0	111	
	250缶	0	0	350	
	110缶	1	0	200	200
	TiアルコールストーブDX	0	0	86	
	アルコールストーブ	0	0		
	ミニ風防	0	0	38	
	アルコール燃料	0	0		
	固形燃料ゴトク	0	0	103	
	固形燃料	0	0		
	銀ケース	0	0		
		0	0		
調理小物	ガスカートリッジホルダー	0	0	30	
	アーミーナイフ	1	0	74	74
	レザーマン Style PS	1	0	45	45
	スライドファスナー	1	0	55	55
	フリンジライター	1	0	45	45
	マシ	0	0		
	ソロバック(1枚)	0	0	20	
	おしりふき	1	0	0	
	小分けのビニール袋	1	0	1	1
	O.D.ガベッジバッグ4L	1	0	55	55
		0	0		
カトラリー	箸	0	0	30	
	Ti-ロングスプーン	0	0	18	
	Ti-スプーク	1	0	14	14
	Ti-スプーンフォーク	0	0	30	

824 0

		ババ	選平	ババ	選平
水	エバニュー ウォーターキャリー-2L	0	0		
	エバニュー ウォーターキャリー-0.9L	1	0	29	29
	トレイルウォーターバッグ 2L	1	0	160	160
	トレイルウォーターバッグ 1.5L	0	0	145	
	アルミインサートモトル0.9L	1	0	380	380
	アルミインサートモトル0.5L	0	0	265	
	アルミインサートモトル0.35L	0	0	238	
	THERMOS スープジャー	0	0	300	
		0	0		
ライト	ヘッドライト	1	0	80	80
	キャリーザサン(大)	1	0	86	86
	キャリーザサン(小)	0	0	57	
救急箱	ファーストエイドキット	1	0	0	0
	日焼け止め、虫除け、ハッカ	1	0	0	0
	体温計、パルスオキシメーター	0	0	100	
	歯ブラシ	1	0	0	0
	ヤマビルファイター	0	0		
		0	0		
文明の機器	スマホ	1	0	0	0
	GPSMAP66i	1	0	241	241
	ココヘリ	1	0	8	8
	ヘッドリ	1	0	369	369
	Lightning	1	0	8	8
	USB-Micro	1	0	8	8
	USB-C	0	0	8	
	Pocket WiFi	0	0	8	
小物	時計	1	0	0	0
	ティッシュ	1	0	0	0
	保険証	1	0	0	0
	筆記用具	1	0	0	0
	地図	1	0	0	0
	コンパス	11	0	33	363
	紙幣	1	0	0	0
	箸	1	0	14	14
	紙スプレー	1	0	0	0
	自撮り棒	1	0	230	230
	マスク	3	0	0	0
	Suica	1	0	0	0
	傘	1	0	123	123
	携帯トイレ(小)	0	0	10	60
	携帯トイレ(大)	1	0	20	20
	登山笛	1	0	0	0
	アタックザックリバーサイト15]	0	0	99	
	カラビナ	0	0	50	
	スリング 60	0	0	45	
	スリング 120	0	0	90	
	スリング 150	0	0	115	
	ジュニアハーネス	0	0	394	
	ライトスタッフバッグ20L	0	0	50	
		0	0		

2,179 0

合計 9,388 0

水 3,000 0

食料 1,000

総合計 13,388 0

5:15 西日暮里駅

山手線 各停 池袋・新宿方面 (内回り)

▼ 21分 (9駅)・3番ホーム・乗換地点 ID: JY08

5:36 新宿駅

徒歩 約1分

5:46 新宿駅

中央線 快速 高尾行

▼ 46分 (15駅)・12番ホーム・乗換地点 ID: JC05

大きな遅れ

大きな遅れ

6:32 6:38 西八王子駅

山手線 各停 松本行

▼ 3分 (途中停車なし)・2番ホーム・乗換地点 ID: JC23

情報

大きな遅れ

直通

中央線 松本行

▼ 56分 (11駅)

7:38 甲斐大和駅

7:38 甲斐大和駅

〒409-1203 山梨県甲州市大和町初鹿野

料金: 1,980円

6:34 西日暮里駅

山手線 各停 池袋・新宿方面 (内回り)

▼ 20分 (9駅)・3番ホーム・乗換地点 ID: JY08

6:54 新宿駅

徒歩 約1分

7:00 新宿駅

中央線特急 さずさ1号 特急 松本行

▼ 55分 (3駅)・9番ホーム・乗換地点 ID: JC05

7:55 大月駅

徒歩 約1分

8:24 大月駅

中央線 各停 小淵沢行

▼ 18分 (3駅)・3番ホーム・乗換地点 ID: JC32

情報

8:42 甲斐大和駅

8:42 甲斐大和駅

〒409-1203 山梨県甲州市大和町初鹿野

料金: 3,000円

土・日・祝日便

	1便	2便	3便	4便	5便
甲斐大和駅	8:10	9:20	9:50	13:50	14:50
景徳院入口	8:14	9:24	9:54	13:54	14:54
日川レジャーセンター	8:16	9:26	9:56	13:56	14:56
やまと天目山温泉	8:20	9:30	10:00	14:00	15:00
天目(栢雲寺)	8:22	9:32	10:02	14:02	15:02
奥日川溪谷	8:25	9:35	10:05	14:05	15:05
高山荘	8:27	9:37	10:07	14:07	15:07
摩竭埜温泉	8:30	9:40	10:10	14:10	15:10
すずらん昆虫館前	8:36	9:46	10:16	14:16	15:16
大菩薩滝入口	8:40	9:50	10:20	14:20	15:20
徳山林道	8:45	9:55	10:25	14:25	15:25
小屋平(石丸峠入口)	8:46	9:56	10:26	14:26	15:26
上日川峠(大菩薩)	8:51	10:01	10:31	14:31	15:31
小屋平(石丸峠入口)	着発	9:00	13:00	14:00	15:00
13:05	14:05	15:05	15:05	15:50	
9:06	13:06	14:06	15:06	15:51	
徳山林道	9:11	13:11	14:11	15:11	15:56
大菩薩滝入口	9:15	13:15	14:15	15:15	16:00
すずらん昆虫館前	9:21	13:21	14:21	15:21	16:06
摩竭埜温泉	9:24	13:24	14:24	15:24	16:09
高山荘	9:26	13:26	14:26	15:26	16:11
奥日川溪谷	9:29	13:29	14:29	15:29	16:14
天目(栢雲寺)	9:31	13:31	14:31	15:31	16:16
やまと天目山温泉	9:33	13:33	14:33	15:33	16:18
日川レジャーセンター	9:37	13:37	14:37	15:37	16:22
景徳院入口	9:45	13:45	14:45	15:45	16:30
甲斐大和駅					

甲斐大和駅近くで風呂に入れる旅館

ゆばた <http://yubata.com/>

安池荘 <https://kouchisou.com/relax.html>

甲斐大和駅近くでほうとうが美味しい店

夢ノ屋 <https://tabelog.com/yamanashi/A1901/A190104/19003734/> <http://yumeno-ya.com/index>

究熱堂 <https://tabelog.com/yamanashi/A1901/A190104/19008019/>

秀よし <https://tabelog.com/yamanashi/A1901/A190104/19006112/>

ルート 5時間36分 / 11.5km 倍率 0.8

1日目 5時間36分 / 11.5km

S 上日川峠 10時 ~ 20分 ~ 発

▼ 27分 ~ 1.3km

福ちゃん荘 10:47着 休憩0 宿泊

▼ 63分 ~ 1.4km

雲岩 11:50着 休憩10 宿泊

▼ 13分 ~ 0.8km

賽の河原 12:13着 休憩0 宿泊

▼ 12分 ~ 0.6km

大菩薩峠 12:25着 休憩20 宿泊

▼ 26分 ~ 0.7km

石丸峠 13:11着 休憩10 宿泊

▼ 38分 ~ 1.6km

石丸峠入口 13:59着 休憩0 宿泊

▼ 28分 ~ 1.3km

上日川峠 14:27着 休憩0 宿泊

▼ 58分 ~ 2.3km

千石平 15:25着 休憩0 宿泊

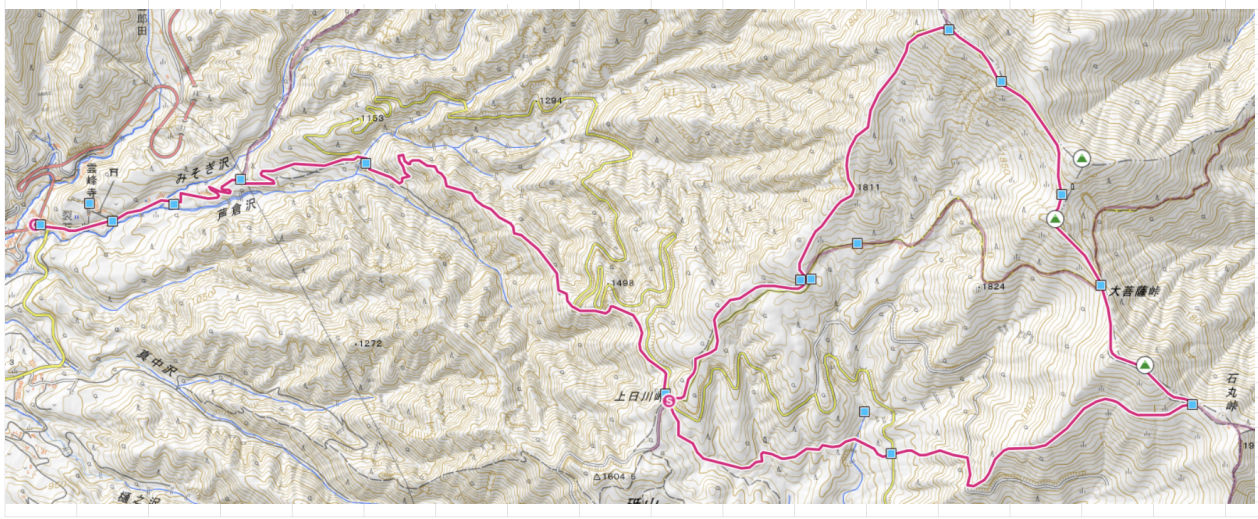
▼ 11分 ~ 0.7km

駐車場 15:36着 休憩0 宿泊

▼ 20分 ~ 1.2km

G 大菩薩峠登山口バス停 15:56着 宿泊

山回 4時間56分 休憩 40分



		ババ	選平	ババ	選平
下着	WICパンツ	2	0	52	104
	ジオライン タールメッシュ パンツ	0	0	31	
	ユニクロパンツ	0	0		
	WIC靴下	1	0	98	98
	ユニクロ靴下	1	0		0
シャツ	WIC ロンT	1	0	125	125
	ジオライン タールメッシュ ロンT	0	0	66	
	WIC Tシャツ	1	0	144	144
	ジオライン タールメッシュ 半袖	0	0	39	
	ユニクロアンダーシャツ	1	0	70	70
	ユニクロTシャツ	1	0	160	160
ズボン	RFS Rock Pants	0	0	253	
	ODパンツライト	0	0	303	
	サウスリムパンツ	1	0	347	347
	ストレッチカーゴパンツ	0	0	228	
	R1 スエットパンツ	1	0	345	345
	UNIQLOスエットパンツ	0	0	300	
	短パン	0	0	200	
ウェア	シャモースジャケット	0	0	301	
	R1フルジップパーカー	1	0	394	394
	ライトシェルパーカー	1	0	303	303
	ウルトラライトダウン	0	0	150	
	イクニスダウンパーカー	0	0	278	
	スベリオダウンパンツ	0	0	226	
	サマラップパンツ	0	0	193	
	雨具	1	0	500	500
	ケルダグローブ	1	0	26	26
	サンダーバスグローブ	1	0	34	34
	ハンカチ	0	0	15	
	サンダラス	1	0	100	100
	ゴーグル	0	0	100	
	帽子	1	0	100	100
	毛糸の帽子	0	0	100	
	タオル	1	0	20	20
	バラクラバ	0	0	20	
	WIC腹巻き	0	0		
	ネックウォーマー	0	0		
履き物	サンダル	1	0	169	169
	ブーツケース	1	0	47	47
薬治	ムーンライトテント2	0	0	2706	
	カヌードーム2	0	0	1460	
	ピコシェルター	1	0	120	120
	セルマッドレス2ライトソル	0	0	410	
	U.L. コンフォートシステム エアパッド 150	0	0	441	
	U.L. コンフォートシステムピロー	0	0	86	
	ダウンハガー800 #3	0	0	1,185	
	ダウンハガー800 #0	0	0	673	
	フリースドライテック スリーピングバッグ	0	0	215	
	テントブーツ	0	0	100	
	レクタングラーシート	0	0	350	
	軽量タープ	0	0	700	
		0	0		

3,206 0

		ババ	選平	ババ	選平
クッカー	Ti U.L.クッカー-1 (600ml)	0	0	95	
	Ti U.L.クッカー-2 (900ml)	0	0	115	
	Ti U.L.クッカー-3 (1,300ml)	0	0	130	
	570FD	0	0	55	
	400FD	0	0	50	
	デミタスカップ	0	0	42	
	シェラカップ	0	0	37	
	Tiマグポッド500	0	0	75	
	Tiマグポッド900	0	0	99	
	アルミバーナルクッカー	0	0	485	
	クッカー-L(1,000ml)	0	0	190	
	クッカー-S(500ml)	0	0	95	
	クッカー-Si(780ml)	0	0	133	
	クッカー-S(350ml)	0	0	67	
	メスチン(750ml)	0	0	150	
	山フライパン(750ml)	0	0	170	
	アルミインフライパン20	0	0	255	
	コーナン スキレット	0	0	362	
	ミニロースター	0	0	135	
	SOTOフィールドホルダー	0	0	395	
	アウトアチーブル Fire	0	0	238	
	アウトアチーブル light	0	0	180	
	お昼 or トレー	0	0	50	
	Fusion Trek	0	0	189	
	REVO-3700	0	0	111	
	250缶	0	0	350	
	110缶	0	0	200	
	TiアルコールストーブDX	0	0	86	
	アルコールストーブ	0	0		
	ミニ風防	0	0	38	
	アルコール燃料	0	0		
	圓形燃料ゴク	0	0	103	
	圓形燃料	0	0		
	銀ケース	0	0		
		0	0		
調理小物	ガスカートリッジホルダー	0	0	30	
	アーミーナイフ	1	0	74	74
	レザーマン Style PS	0	0	45	
	スライドガストーチ	0	0	55	
	フリンジライター	0	0	45	
	マッチ	0	0		
	ソロバック(1枚)	0	0	20	
	おしりふき	1	0		0
	小分けのビニール袋	1	0	1	1
	O.D.ガベッジバッグ4L	1	0	55	55
		0	0		
カトラリー	箸	0	0	30	
	Ti-ロングスプーン	0	0	18	
	Ti-スプーク	0	0	14	
	Ti-スプーンフォーク	0	0	30	

130 0

		ババ	選平	ババ	選平
水	エバニュー ウォーターキャリー-2L	0	0		
	エバニュー ウォーターキャリー-0.9L	0	0	29	
	トレイルウォーターバッグ 2L	1	0	160	160
	トレイルウォーターバッグ 1.5L	0	0	145	
	アルミインサートモボトル0.9L	0	0	380	
	アルミインサートモボトル0.5L	1	0	265	265
	アルミインサートモボトル0.35L	0	0	238	
	THERMOS スープジャー	0	0	300	
		0	0		
ライト	ヘッドライト	1	0	80	80
	キャリーザサン(大)	0	0	86	
	キャリーザサン(小)	0	0	57	
救急箱	ファーストエイドキット	1	0		0
	日焼け止め、虫除け、ハッカ	0	0		
	体温計、パルスオキシメーター	0	0	100	
	歯ブラシ	0	0		
	ヤマビルファイター	0	0		
		0	0		
文明の機器	スマホ	1	0		0
	GPSMAP66i	1	0	241	241
	ココヘリ	1	0	8	8
	ハンチリー	1	0	369	369
	Lighting	1	0	8	8
	USB-Micro	1	0	8	8
	USB-C	0	0	8	
	Pocket WiFi	0	0	8	
小物	時計	1	0		0
	ティッシュ	1	0		0
	保険証	1	0		0
	筆記用具	1	0		0
	地図	1	0		0
	コンパス	11	0	33	363
	紙幣	1	0		0
	笛	1	0	14	14
	紙スプレー	1	0		0
	自撮り棒	1	0	230	230
	マスク	2	0		0
	Suica	1	0		0
	傘	1	0	123	123
	携帯トイレ(小)	1	0	10	10
	携帯トイレ(大)	1	0	20	20
	登山笛	1	0		0
	アタックザックリバーサイト15]	0	0	99	
	カラビナ	0	0	50	
	スリング 60	0	0	45	
	スリング 120	0	0	90	
	スリング 150	0	0	115	
	ジュニアハーネス	0	0	394	
	ライトスタッフバッグ20L	0	0	50	
		0	0		

1,899 0

合計 5,235 0
 水 3,000 0
 食料 1,000
 総合計 9,235 0