

CHECKLIST

必ず携帯するもの

<input type="checkbox"/>	レインウェア	<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー
<input type="checkbox"/>	防寒着	<input type="checkbox"/>	現金
<input type="checkbox"/>	バックパック+防水カバー	<input type="checkbox"/>	保険証
<input type="checkbox"/>	腕時計	<input type="checkbox"/>	携帯電話+予備バッテリー
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ+予備電池（1セット）	<input type="checkbox"/>	行動食
<input type="checkbox"/>	エマージェンシーシート	<input type="checkbox"/>	緊急食
<input type="checkbox"/>	ファーストエードキット	<input type="checkbox"/>	水筒

あれば便利なもの

<input type="checkbox"/>	帽子
<input type="checkbox"/>	サングラス
<input type="checkbox"/>	コンパス
<input type="checkbox"/>	紙地図
<input type="checkbox"/>	日焼け止め
<input type="checkbox"/>	生理用品

山小屋に1泊

<input type="checkbox"/>	洗面用具
<input type="checkbox"/>	ソックスの予備
<input type="checkbox"/>	常備薬
<input type="checkbox"/>	ウェアの予備

～メモ欄～