

持ち物チェック表

カテゴリー		CHECK
衣	防寒着	
	走行時の服(5日分程度)	
	勝負服 レーサーパンツ(1枚)	
	下着	
	靴下	
	衣類圧縮袋	
	雨具	
	ゴミ袋	
	コインランドリー用洗剤 (洗濯回数分)	
	トレッキングシューズ	
	SPD	
	サンダル	
	タオル	
	帽子	
	サングラス	
	サングラスのストラップ	
	洗濯ばさみ	

カテゴリー		CHECK
食	チャウキット	
	シェラカップ	
	コップエル	
	フライパン	
	ざる	
	包丁	
	缶切り	
	ワインオープナー	
	ストーブ	
	ガス変換アダプタ	
	ガス	
	保冷バッグ	
	洗剤 (ECO SOAP)	
	スポンジ	
	調味料	
	米	
	パスタ	
	非常食 (レトルト食品)	
	非常食 (糖分補給食)	
	酒	

持ち物チェック表

カテゴリー		CHECK
住	テント(本体+フライシート)	
	テント(ポール)	
	テント(ペグ)	
	プラスチックハンマー	
	シュラフ	
	シュラフカバー	
	マット	
	ランタン	
	マントル	
	トイレットペーパー	
	蚊取り線香	
	蚊取り線香(皿)	
	ライター	
	虫除け(蚊)	
	虫除け(アブ)	
	ヘッドランプ	
	レジャーシート	
	歯磨きセット	
	シャンプー	
	ボディシャンプー	
	洗顔フォーム	
	ひげそり	
	シェービングフォーム	

カテゴリー		CHECK
住	メッシュバッグ	
	ナイロンタオル	
	小さめのバッグ	
	薬(正露丸、絆創膏、消毒薬、湿布)	
	健康保険証	
	運転免許証	
	携帯電話	
	携帯電話用充電器(AC電源)	
	携帯電話用充電器(乾電池)	
	ゴアテックス防水袋	
	防水袋	
	フリーザーバッグ	
遊	うちわ	
	折りたたみ傘	
	デジカメ	
	三脚	
	デジカメ 予備メディア	
	デジカメ 予備バッテリー	
	デジカメ用充電器	
	ガイドブック	
	スピーカー	
	電池	
	メディアプレイヤー	

持ち物チェック表

カテゴリー		CHECK
走	ヘッドライト	
	リフレクタライト	
	工具① アーレンキー、ペダルレンチ、ヘッドスパナ、 タイヤレバー、パンク修理パッチ チェーンカッター、コネクタピン、プライヤー	
	工具② ニップル回し、ラジオペンチ、ナイフ、布ガムテープ 8/10/12mm メガネレンチ	
	工具③ インフレーター、エアゲージ、予備チューブ	
	予備部品 ボルト&ナット&ワッシャ各種、シートポスト用ネジ 泥よけ用ネジ、ブレーキシュー、ブレーキワイヤ アーチワイヤ、千鳥、ワイヤエンドキャップ タイラップ	
	油脂 グリス、チェーンオイル	
	輪行袋	
	輪行パッド	
	スプロケットカバー	
	エンドガード(リア)	
	エンドガード(フロント)	
	ストラップ 3本	
	荷ひも	
	地図	
	損害保険 加入情報	