

分類	名前	個数とか	備考
	お金		日本円とユーロそれぞれ 財布は2つにする?
	ブルベカード入れ	1	100均ケースひも付き、既存ので入った→
	パスポート	1	専用ケースで腹に巻く?
	旅券	〃	
衛生関係	ティッシュ	8	4個パックx2
	タオル	1	体洗ったときとか
	トイレットペーパー	2	単体でビニールかサランラップ
	霧吹きボトル	1	トイレ用
	ウエットティッシュ	1	トイレ用
	湿布	4枚	ロキソニン
	ホッカイロ	6	
	お尻セレブ	6	
	日焼け止めクリーム	1	
薬	胃薬+整腸剤	7日分	
	カフェドロップ	3日分	
	イリボー	7日分	
	ガスター10	1箱	
補給食	水(軟水)	2L	500mlx4とかロビー内自販機、ドロップパックへ
	塩タブレット	1袋	もしくはコンビニ小袋を3つ
	スポーツ羊羹	5本	1セット
	飲むおにぎり	10	
電源	単3電池	4本	eneloop、GPS用1日2個
	単3リチウム電池	4本	1セット パナソニック 4本入り
	単4電池 リアライト用		eneloop プロ 8本
	CR2032 ボタン電池	2	事前に全部新品にすること
	モバイルバッテリー	5000mah	予備
		10000mah	メイン
	MicroUSBケーブル	2	バッテリー充電用
	TypeCケーブル	2	スマホ用
	電源プラグ変換コネクタ	2	Cタイプ?
サイコン類	Etrex30X	1	メイン
	Edge520	1	サブ
ヘルメット	ヘルメット		モストローR
服	夏ジャージ	3	
	レーパン	3	
	冬インナー	1	コールドギア
	夏インナー	3	長袖x2、半袖x1 おたふくとクラフト
	反射ベスト	1	AJ公式ベスト、会場でPBPベスト
	アームカバー	1	
	パンツ	3	
	靴下	3	
	ウインドブレーカー	1	Sportful HOTPACK
	レインウェア上	1	スーパーストレッチ サイクルレイン ジャケット
	レインウェア下	1	スーパーストレッチ サイクルレイン パンツ
	レインウェア(薄)上	1	KAPELMUUR クリアレインジャケット
	ハーフグローブ	1	スリップオン
	フルグローブ	1	OGK ウインドブレーカグローブ
	10°Cタイツ	1	パッド無し
	キャップ	1	夏用
	サングラス	1	予備も持っていく?
装備	チューブ	4	23c AirstopA1
	タイヤ	1	リチオン3
	イージーパッチ	3	Panaracer
	タイヤブート	2	PARKTOOL(パークツール) タイヤブート 3枚入 TB-2
	タイヤレバー	2	ミシュラン タイヤレバー
	チェーンオイル		もしかしたらダメかも?
	携帯ポンプ	1	Topeak pocket rocketか例のポンプ
	輪行袋	1	サンワサプライか緊急輪行袋
ライト	Volt800	1	3.1x1
	Volt400	2	2.2x2
	Voltバッテリー		2.2x3
			3.4x2
	Voltバッテリー充電器	1	
	EL-145	1	ヘッドライト用 単3予備いる
	GENTOS セーフティーバンド	1	ヘルメットリアライト用電池かえとくこと
	Omni3	3	リアライト用 単4電池x6
ボトル	保冷ボトル	2	Camelbak新しいやつ
ワイヤーロック	ワイヤーロック	2	鎖タイプと細いやつ
睡眠	アイマスク	1	
	耳栓	1	
スマホ	海外パケットパック	1	申し込み
袋	ビニール袋	1箱	ジップロックとかSML