

分類	名前	個数とか	備考	優先度	所持	購入必要
	お金		日本円とユーロそれぞれ 財布は2つにする？ 310ユーロ残金あり →450ユーロ用意			50x1+20 x7+10x6 +5x12=3 10 310+20x 3+10x4+ 5x8=450 <b>10x15が入るもの</b>
	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？			パスポートカバーはある
	旅券		"		○	
衛生関係	ティッシュ	8			○	
	圧縮タオル	3	体洗ったときとか		○	
	トイレトペーパー	1	単体でビニールかサラララップ		○	
	キズパワーパッド	6	大3 巨大3		○	
	ウエットティッシュ	3	10枚x3		○	
	湿布	7	ロキソニンテープ		○	
	ホッカイロ	7	小4. 大3		○	
	お尻セレブ	5			○	
	日焼け止めクリーム	1	20ml スキンアクアのボトルから		○	
	Dove	1個			○	
	汗拭きシート	1パック			○	
	目薬	1			○	
	歯ブラシ	1	歯磨き粉も		○	
薬	胃薬+整腸剤	7日分			○	
	カフェドロップ	2日分			○	
	イリボー	7日分			○	
	ガスター10	3日分			○	
補給食	水(軟水)	2L	500mlx4とかロビー内自販機、ドロップバックへ			
	アミノバイタル3800	5				
	麦茶パック	6	多分使わないけど			
	塩タブレット	1袋			○	
	塩羊羹	1袋				○
	魚にぎり	4				
	ライスビュレ	10				
	岩塩タブレット	1				
	α米	5	おにぎりx3、ご飯x2		○	
	つぶあん	1本				
電源	単3電池	2本	ヘルメットライト用		○	
	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 フロ 8本		△	
	CR2032 ボタン電池	1	事前に全部新品にすること			
	モバイルバッテリー	2本	5000mah		○	x2
		2本	10000mah		○	x2
	MicroUSBケーブル	2	バッテリー充電用		○	
	TypeCケーブル	4	スマホ用 MicroUSB兼用x2		○	
	MiniUSBケーブル	1				
	Instinct2ケーブル	2	TypeC変換コネクタx1、ケーブルx1		○	
	USB充電器	2	2口、3口			
	電源プラグ変換コネクタ	2	Cタイプ? コネクタ1、USB兼用1		○	
	Gopro	1	予備バッテリーx3バッテリーカバーx1		○	
		1	512GB,128GB			
	Insta360	1	ペンダント も		○	
サイコン類	Etrex30X	1	メイン		○	
	Edge530	1	サブ		○	
PC	GPD	1	今回も		○	
ヘルメット	ヘルメット		ボルツァ		○	
服	夏ジャージ	3			○	1日分で分けること
	レーパン	3			○	着るもの 1日目 ランブイエールディアック 半袖ジャージ

	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	アームウォーマー		○	
	パンツ	3			○	
	靴下	3			○	
	ウインドブレーカー	1	Sportful ウインドブレーカー		○	
	レインウェア上	1	レインダンサー		○	
	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	低	○	
	ハーフグローブ	1	Givo		○	
	フルグローブ	1	シマノ5°C対応		○	
	10°Cタイツ	1	パッド無し		○	
	キャップ	1	夏用		○	
	サングラス	2	予備x1		○	
装備	チューブ	3	23c AirstopA1		○	
	タイヤ	1	リチオン3	低	○	
	イージーパッチ	3	Panaracer		○	
	タイヤブーツ	3	PARKTOOL(パークツール) タイヤブーツ 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	1	Extreme SDS入れた		○	
	携帯ポンプ	1	Topeak ローディTTミニ		○	
	輸行袋	1	緊急輸行袋		○	
	瞬間接着剤	1			○	
ライト	Volt800NEO	1	4.8x1		○	
	Volt800	2	3.4x2		○	
	Volt400	2	2.2x2		○	
	Voltバッテリー		2.2x3		○	
			3.4x1		○	
			3.1x1		○	
	Voltバッテリー充電器	1			○	
	GENTOS 92	1	ヘッドライト用 単3予備いる		○	
	ヘルメットリアライト	1	電池替えておくこと		○	
	TIGHT	4	リアライト用 単4電池x8		○	
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	ノイキャン		○	
スマホ	海外/ポケットパック	1	申し込み		○	
袋	ビニール袋	1箱	ジップロックとかSML			○
SIM	Airalo		5GB、メイン			
スマホ			サブ			

長袖インナー						
レーパン						
冬靴下						ジオライン
2日目 ルディアック~ルディアック						
長袖ジャージ						
長袖インナー						
レーパン						
冬靴下						ウール(モンベル)
3日目 ルディアック~ランブイエ						
半袖ジャージ						
長袖インナー						
レーパン						
冬靴下						ウール(Defeat)
全日						
ハーフグローブ						
キャップ						
10°Cタイツ						
サドルバッグに入れるもの						フレームバッグ、フロントバッグ
冬インナー(コールドギア)						ツール一式 Gopro/バッテリー
レインウェア上下						携帯ポンプ USBケーブル
ネックウォーマー						チェーンオイル ワイヤロック
防寒グローブ						予備バッテリー類 お尻セレブ
レッグカバー						ヘルメットライト
テムレス						URBAN2
ドロップバッグ待機						
10°Cベスト						
アームウォーマー						
5°Cタイツ						
シューズカバー						
トウカバー						
モバイルバッテリー						10000
ライト予備/バッテリー	x2				x2	5000
VOLT800						
予備単3電池						
リアライト	x2					
バスタオル						
α米	x2				x2	
ライスピューレ	x3				x3	
魚にぎり	x1				x1	
麦茶パック						