

合宿の持ち物

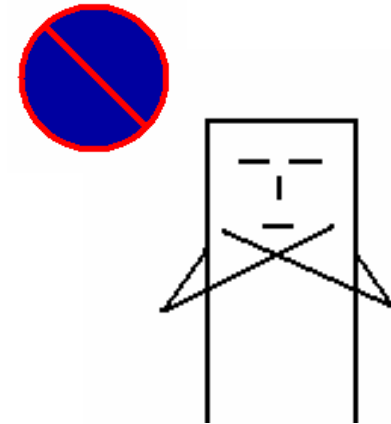


夏合宿編

まず合宿に最低限必要なものを紹介します。

これがないと

合宿に来ちゃダメ



資料・カード類

- ・レジュメ
- ・ツーリングマップ
- ・部員名簿
- ・安全講習資料
- ・保険講習資料
- ・保険証のコピー
- ・YH会員証
- ・学生証
- ・キャッシュカード

メンテナンス

- ・インフレーター
- ・替えチューブ×2
- ・替えブレーキシュー×2set
- ・パンク修理セット
- ・オイル
- ・アーレンキー
- ・雑巾

洋服・洗濯

- ・着替え
- ・帽子
- ・防寒着
- ・洗剤
- ・風呂セット(シャンプーetc)
- ・タオル

自転車用品

- ・メット
- ・フロントライト
- ・テールライト
- ・ゴム紐
- ・ゴムネット
- ・輪行袋
- ・ゴア

キャンプ用品

- ・テント
- ・シュラフ
- ・銀マットorエアマット
- ・ガス缶、ガスヘッド
- ・コッヘル
- ・マグカップ
- ・箸、スプーン、フォーク

日用品

- ・筆記用具

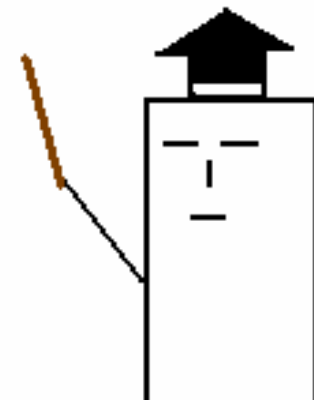
たくさんありますね。お金もかかります。

でもちゃんとそろえましょう。

来ちゃダメ、とはいわないけど

ないと困るもの
あつたらいいな

をプラスするとこんな感じ。



資料・カード類

- ・レジュメ
- ・ツーリングマップ
- ・部員名簿
- ・安全講習資料
- ・保険講習資料
- ・保険証のコピー
- ・YH会員証
- ・学生証
- ・キャッシュカード

メンテナンス

- ・インフレーター
- ・替えチューブ×2
- ・替えブレーキシュー×2set
- ・パンク修理セット
- ・オイル
- ・アーレンキー
- ・雑巾

洋服・洗濯

- ・着替え
- ・帽子
- ・防寒着
- ・洗剤
- ・風呂セット(シャンプーetc)
- ・タオル
- ・化粧水

自転車用品

- ・メット
- ・フロントライト
- ・テールライト
- ・ゴム紐
- ・ゴムネット
- ・輪行袋
- ・ゴア
- ・すそどめ
- ・グローブ
- ・電池(ライト用)

キャンプ用品

- ・テント
- ・シュラフ
- ・銀マットorエアマット
- ・ガス缶、ガスヘッド
- ・コッヘル
- ・マグカップ
- ・箸、スプーン、フォーク
- ・ヘッドライト

日用品

- ・筆記用具
- ・充電器
- ・カメラ
- ・常備薬
- ・虫よけ
- ・日焼け止め
- ・ゴミ袋
- ・ハンカチ、ティッシュ
- ・ガムテープ
- ・雑巾
- ・爪切り

ではここからは
アドバイスをまじえて。

資料・カード類

- ・レジュメ
- ・ツーリングマップ
- ・部員名簿
- ・安全講習資料
- ・保険講習資料
- ・保険証のコピー
- ・YH会員証
- ・学生証
- ・キャッシュカード

あどばいす

- ・ツーリングマップ

透明の袋orケースに入れておこう！

ツーマはいつでも見れるようにバックの外に出しています。

そのままだと雨に降られたらぐちゃぐちゃに。

なので雨対策にケースに入れておきましょう。

100均ので十分。

見開き状態で入る
サイズ



- ・キャッシュカード

おすすめはゆうちょ！

大手銀行は都市部にしかないのので地方ではおろしたい時
おろせないことも。

ゆうちょの出現率の方が高いです。

自転車用品

- ・メット
- ・フロントライト
- ・テールライト
- ・ゴム紐
- ・ゴムネット
- ・輪行袋
- ・ゴア
- ・すそどめ
- ・グローブ
- ・電池(ライト用)

あどばいす

- ・ゴム紐、ゴムネット

1男はゴムひも2本は必須！ゴム紐の長さは**2m**はほしいところ。

1男は買い出した荷物入りの段ボールを積みます。

段ボールの固定はがっちりやらないと、落下したりぐらぐらしたり。
ゴムネットは小物の落下防止に便利。

ともに**100均**のでOK。

- ・輪行袋

外積み派はビニール袋に入れよう！

外積み(サイドバックにいれずに外に積む)すると

雨にぬれる可能性大。臭い、カビの原因に。

ビニール袋で雨対策を。

- ・ゴア

集合日にビニール製のカッパを着てきたやつがいたが、**ダメ絶対。**

メンテナンス

- ・インフレーター
- ・替えチューブ×2
- ・替えブレーキシュー×2set
- ・パンク修理セット
- ・オイル
- ・アーレンキー
- ・雑巾

あどばいす

メンテナンスはまめにしよう！

- ・インフレーター
日々空気はぬけていきます。
上りが多い日は走る前に空気をいれておこう。
- ・替えブレーキシュー
雨天時にブレーキシューは一気にすり減ります。
長い下り坂をおりる日はブレーキシューをかえよう。
- ・オイル
雨に降られたり、海沿いを走ったりしたら
チェーンにオイルをさそう。

キャンプ用品

- テント
- シュラフ
- 銀マットorエアマット
- ガス缶、ガスヘッド
- コッヘル
- マグカップ
- 箸、スプーン、フォーク
- ヘッドライト

あどばいす

- ガス缶
サイズには大中小とあるが、中サイズでOK。
途中で空になってしまっても、合宿中に買えます。
大サイズは場所をとるのでおすすめしません。
飛行機にガス缶は乗せられません。
- コッヘル
他の人のと間違えないように目印や名前を書いておこう。
ふたにも本体にも。
- ヘッドライト
頭に装着するライト。ライトで照らしつつ両手を使えるので
キャンプする際非常に便利。

洋服・洗濯

- ・着替え
- ・帽子
- ・防寒着
- ・洗剤
- ・風呂セット
- ・タオル
- ・化粧水

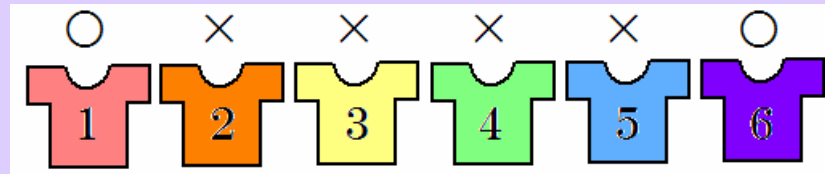
あどばいす その1

- ・着替え

レジユメのランドリー情報をチェックしよう

連続するランドリーのない日数+2日分 あれば生きていける。
みんながどの日にランドリーをかけるか予想するのが鍵。

(距離が長い日は時間に余裕がないためランドリーをかけることはあまりない。)



ランドリーない日・・・4日
 $4+2=6$ 日分
あればなんとかなる。

圧縮袋でコンパクトにすると◎。

- ・帽子

夏の暑い日に長時間走ることになるので、熱中症対策は必須。

- ・洗剤

ランドリーをかけるであろう回数分あればOK。

粉洗剤だと必要分だけジップロックにつめることも可。

小分けで売ってたりします。

- ・くつ

夏はサンダルがおすすめ。

洋服・洗濯

- ・着替え
- ・帽子
- ・防寒着
- ・洗剤
- ・風呂セット
- ・タオル
- ・化粧水

あどばいす その2

・風呂セット

たまにシャンプー、リンス等が置いていない温泉がある。
髪を大事にしたいなら、いいトリートメントをもっていこう。

・タオル

バスタオルじゃなくて普通サイズのを持っていこう。
タオルもランドリーのことを考えて枚数を決めるとよい。
個人的な意見だがスイムタオルがおすすめ。
吸水性に優れ、しぼればいつでもふける。
タオルに比べかさがないし、1枚でOKなので荷物が減る。

・化粧水

若いからって油断してると痛い目を見ます。
必要分だけもっていこう。

日用品

- ・筆記用具
- ・充電器
- ・カメラ
- ・常備薬
- ・虫よけ
- ・日焼け止め
- ・ゴミ袋
- ・ハンカチ、ティッシュ
- ・ガムテープ
- ・雑巾
- ・爪切り

あどばいす その1

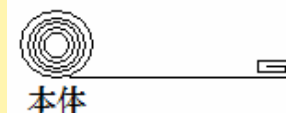
- ・筆記用具
毎日レジユメに連絡事項を書くのでペンは必須。
ツーマにルートをなぞるときは蛍光ペンが便利。
- ・充電器
電池式じゃなくて普通のプラグにさすタイプ。
充電スポットは温泉、キャンプ場のトイレ、宿など。
タコあしプラグも用意しておくとなおよい。
- ・カメラ
扱いに気をつけないと雨で壊れたり(--;)
カメラの充電器も忘れずに。
- ・常備薬
保健係も風邪薬etc持っているけど、そこまで数はないです。
普段家に置いている薬を何日か分もっていくと便利。

日用品

- 筆記用具
- 充電器
- カメラ
- 常備薬
- 虫よけ
- 日焼け止め
- ゴミ袋
- ハンカチ、ティッシュ
- ガムテープ
- 雑巾
- 爪切り

あどばいす その2

- 虫よけ
キャンプ場には虫がたくさん。あったほうがいいです。
- ゴミ袋
雨対策の必需品。何枚も持っていこう。
厚さ0.03mm推奨。
- ガムテープ
たまにあると便利。1こまるごとだと重いので、
ある程度の長さをまきまきして持っていくと便利。
- ティッシュ
トイレトペーパーのないトイレがあったりするので、
流せるティッシュがおすすめ。
- 雑巾
濡れた荷物やテントをふくのに使う。
メンテナンス用のは自転車のオイルがついてたりするので
兼用はおすすめしないです。



おわりに。

少しは参考になりましたか？
どうしたらいいかな、って困ったら
迷わず先輩に聞きましょう！

色々不安はあるかもだけど、
合宿楽しんできてね(・ω・*)