

▲トレイルランニングの持ち物、装備チェックリスト(ハシレルヤ！版)

トレイルランニング大会により必携品などの持ち物が決められているにやー。必携品がないとスタート前に失格になってしまう場合物ある のでしっかりと確認するにやん。このリストは大会への補助としてや個人的な山行計画にご活用くださー！



『ハシレルヤマネコ』

大会名 :
 日付 :
 受付時間 :
 (宿泊場所) :

	品名	備考
必携品・推奨品	<input type="checkbox"/> ウェア上下	場合によってベースレイヤーをインナーに
	<input type="checkbox"/> 靴	裸足の場合不要
	<input type="checkbox"/> 靴下	ワラージの場合不要
	<input type="checkbox"/> ザック	
	<input type="checkbox"/> 案内状(あれば)	
	<input type="checkbox"/> 携帯電話	
	<input type="checkbox"/> 予備バッテリーおよび接続ケーブル	袋入れる
	<input type="checkbox"/> ヘッドライト	電池、バッテリー残量確認
	<input type="checkbox"/> コースマップ	袋入れる
	<input type="checkbox"/> レインウェア上下	シームテープでの防水加工されているもの
	<input type="checkbox"/> ファーストエイド	※下段に具体例を紹介
	<input type="checkbox"/> エマージェンシーシート	
	<input type="checkbox"/> 補給食	※下段に具体品を紹介
	<input type="checkbox"/> 水など	1L程度
	<input type="checkbox"/> 携帯コップ	大会でも必携品率が高くなっています
	<input type="checkbox"/> 帽子	
	<input type="checkbox"/> サングラス	明るめのレンズがおすすめ
	<input type="checkbox"/> 手袋	
	<input type="checkbox"/> アームカバー	着脱できるので便利
	<input type="checkbox"/> ゲイターまたはタイツ	
	<input type="checkbox"/> 健康保険証	
	<input type="checkbox"/> 笛	ザックに備えつけてるものあり
	<input type="checkbox"/> コンパス	
<input type="checkbox"/> 小銭		
<input type="checkbox"/> 手ぬぐい(タオル)	薄くて軽い手ぬぐいおすすめ	
	カメラ	
	水筒	
	ストック、ポール	
	ザックカバー	
寒い時	<input type="checkbox"/> 長袖シャツ、ミッドレイヤー	
	<input type="checkbox"/> ロングパンツ	寒い時は無理に短パンじゃなくてもいいです
	<input type="checkbox"/> アウター(ダウン、化繊、フリースなど)	軽量、コンパクトになるかがポイント
	<input type="checkbox"/> ホッカイロ	
	<input type="checkbox"/> 腹巻き	
ファーストエイド	<input type="checkbox"/> テーピング	
	<input type="checkbox"/> 消毒液	
	<input type="checkbox"/> カットバン大	
	<input type="checkbox"/> カットバン小	
	<input type="checkbox"/> ガーゼ	
	<input type="checkbox"/> 胃薬	
	<input type="checkbox"/> 痛み止め	
	<input type="checkbox"/> つり止め	コムレケアなど

中身	<input type="checkbox"/>	安全ピン	
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ	
	<input type="checkbox"/>	ブドウ糖	
	<input type="checkbox"/>	ゴム手袋	
	<input type="checkbox"/>	ポイズンリムーバー	
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		

補給食の具体例	品名など
ジェル(各種)	アミノバイタル、ショット、チャレンジャー、メダリスト、トップスピード、コーダ、エネモチ、マグオン、ベスパ、アミノサウルス、ワズプ、トレイルバター
サプリ系	アミノ系サプリ、塩熱タブレット、ラムネ、カツサプ、モルテン、ウルトラミネラルタブレット、2RUN
甘い系	ようかん、わらびもち、カステラ、パン、カロリーメイト、パワーバー、ドーナツ、どら焼き、ブラックサンダー、パイの実、ゲーエナジー、
しょっぱい系	柿の種、ベビスター丸、ベビスターラーメン、梅干し系、塩
その他	おにぎり、うどん、甘酒、カレーメシ、カップ麺、

レース後	<input type="checkbox"/>	着替え	
	<input type="checkbox"/>	下着	
	<input type="checkbox"/>	タオル	
	<input type="checkbox"/>	サンダル	
	<input type="checkbox"/>	靴下	
	<input type="checkbox"/>	お風呂セット	
	<input type="checkbox"/>	ビニール袋	着替え服入れ
	<input type="checkbox"/>	リカバリージェル	アミノ酸系、プロテインなど
	<input type="checkbox"/>	サブバック	