

大菩薩嶺

登山日時	年 月 日	名前	
緊急連絡先		一緒に行く 人の名前	
途中で事故に あったら			

● 予想天気

● お弁当を食べる場所

● 目的の山 (標高 m)

● 家を出る時間 時 分

● 予定登山開始時間 時 分

● バスの時刻 発 着

● 予定登山終了時間 時 分

● 電車の時刻 発 着

● 見る予定のもの

● 家に帰る時間 時 分

持っていくもの (つけていくものもふくめる)

- |                                  |                                 |                                |                                   |                                    |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ザック     | <input type="checkbox"/> 水      | <input type="checkbox"/> 時計    | <input type="checkbox"/> 靴下       | <input type="checkbox"/> 救急用品      | <input type="checkbox"/> 健康保険証  |
| <input type="checkbox"/> レインウェア  | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ | <input type="checkbox"/> 筆記用具  | <input type="checkbox"/> (替えの靴下も) | <input type="checkbox"/> ビニール袋     | <input type="checkbox"/> ナ이프類   |
| <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘  | <input type="checkbox"/> 予備電池   | <input type="checkbox"/> 帽子    | <input type="checkbox"/> 下着       | <input type="checkbox"/> (ゴミ入れ用など) | <input type="checkbox"/> 携帯電話   |
| <input type="checkbox"/> 弁当      | <input type="checkbox"/> 地図     | <input type="checkbox"/> 手袋    | <input type="checkbox"/> (替えの下着も) | <input type="checkbox"/> コンロ・コッヘル  | <input type="checkbox"/> シート    |
| <input type="checkbox"/> 行動食・非常食 | <input type="checkbox"/> コンパス   | <input type="checkbox"/> 長袖シャツ | <input type="checkbox"/> 防寒具      | <input type="checkbox"/> ロールペーパー   | <input type="checkbox"/> 汗ふきシート |
| <input type="checkbox"/> (お菓子など) | <input type="checkbox"/> GPS    | <input type="checkbox"/> 長ズボン  | <input type="checkbox"/> スtock    | <input type="checkbox"/> タオル       | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ  |

● 歩いた距離 km

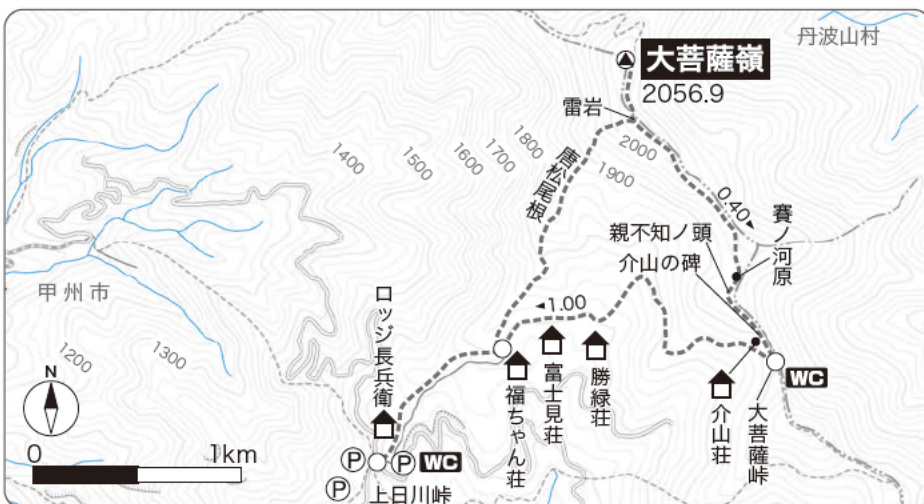
● 歩いた時間 時間 分

● 持っていったほうがよかったもの

● 予想・予定と違っていたところ

記録

歩いたところをなぞってみよう



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----