

◀ チャリ小僧100キロ 持ち物チェック表 ▶ 1泊2日

持ち物	数量	注意	チェック
デイバッグ	1個	リュックサック等の背負いタイプ タオル・水筒当が入れられる大きさのもの *荷物を入れるカバンとは別に用意してください。	
ヘルメット	1個	あれば用意してください	
弁当	1個	1日目の昼食です。 (弁当箱は捨てられる物にしてください)	
水筒	1個	1日目は中身を入れて持参してください。 それ以降はこちらで準備します。	
カッパ	1組	上下別が活動しやすい。	
水着	1着	お風呂で使います。	
着替え	2日分	1日分余分に準備してください。(防寒着)	
軍手	1双	やけど、切り傷防止のため	
ヘッドライト	1個	夜の活動で使用します。両手が自由になる、頭につけるタイプがオススメ。懐中電灯でも代用できます。	
帽子	1個	熱中症対策 つばつきのもの	
タオル	3枚程度	大1枚 小2枚	
洗面用具	—	歯ブラシ等	
ビニール袋	2枚	汚れたものを入れます。 1枚は着替えが入る袋、もう1枚はデイバッグが入る大きさのものを持ってきてください。	
常備薬、日焼け止め		必要な方のみ	

- *動きやすい服装、長ズボン、運動靴でお集りください。
- *なるべくお子様と一緒に持ち物準備を行ってください。
- *携帯電話やゲーム機、おやつ等は持ち込み禁止です。
- *すべての持ち物に、お名前をご記入ください。**