

合宿用持ち物リスト

優先度順に、1軍～3軍まで分けてみました。1軍は無いと合宿に参加不可レベル、2軍は無いと合宿や自走に支障が出るかもレベル、3軍は必要に応じて用意レベルです

●1軍

- サイドバッグ
- キャリア
- フロントライト
- テールライト
- ヘルメット
- タイヤレバー
- 替えチューブ(2本は欲しい)
- 携帯ポンプ
- 携帯工具
- 輪行袋
- グローブ
- 雨具(上下セパレート)
- 着替え(3日分は欲しい)
- タオル
- ビニール袋
- 歯磨きセット
- 風呂セット
- シュラフ
- 銀マット
- テント
- ゴム紐(テント等を縛る)
- 食器(箸、スプーン等)
- 携帯電話
- ライト用の電池
- 自転車用鍵

●2軍

- パンク修理(ゴムのり、パッチ、紙やすり)
- チェーンオイル
- 替えのブレーキシュー
- キャリア用予備ネジ
- ツーリングマップル
- 救急セット
- モバイルバッテリー
- 分電タップ
- バーナー
- コッヘル

- ガス
- ライト(置型、ヘッドライト)

●3軍

- フロントバッグ
- 腰バッグ
- チェーン切り
- チェーンピン
- シフトワイヤー
- はさみ or ニッパー
- ビニールテープ
- 不要なカード(テレホンカード等)
- 替えタイヤ
- ニップル回し
- サーマレスト
- シューズカバー
- アームカバー
- サンドル
- 包丁
- まな板
- 洗剤、スポンジ
- キッチンタオル
- ライター
- 腕時計
- カメラ
- 三脚
- 虫除け・虫刺され
- 洗濯洗剤(小分けのもの)
- 鎮痛スプレー(サ○ンパスとか)
- ウィンドブレーカー
- メイク落としシート(油汚れを落とせる)
- 熊鈴
- ミュージックプレイヤー
- 日焼け止め
- 制汗シート
- サングラス
- シャープペン・ボールペン

●テントについて

名大チャリ部においてはごく一部を除いて、夏合宿での寝床は基本的にキャンプ場でテントを張るかキャンプ場のバンガローを借ります。夏の北海道は虫が多く、テントを張らずに寝る場合、虫に刺される可能性が高いためです。値段についてですが、新入生はおそらくテント泊をしたことがなく、勝手がわからないと思うのであまり高価なものは避けたほうがよいと思われます。相場としては大体サウスフィールド製などの5000円前後のものを買う部員が多いです。また、サイドバッグなどの荷物もテントの中に入れることになるので、1人用と書かれているものではなく1~2人用のものにしましょう。

●シュラフについて

シュラフ選びのポイントは、たたんだ時の大きさと快眠温度。使用限界温度というものもありますがこれはあまり当てになりません。大きさについて、冬用であれば当然体積は大きくなります。例えば春合宿の自走をする場合、2月頃となると0℃前後まで下がることもあり、夏合宿と同じシュラフを使おうと考えてはいけません。冬用シュラフについては未だ先のことなのでここではこれ以上触れません。

さて、夏合宿で使うシュラフですが、一般的には3シーズン用あるいは夏用のシュラフになります。快眠温度が(13℃~)くらいあれば夏合宿では十分であると思います。夏合宿以外、5~10月あたりでも使いたいのであれば、多少容量は大きくなりますが快眠温度が(8℃~)くらいのものを買うと幅広く使えると思います。自転車に積むことを考えて、容量・快眠温度・値段を比べて自分なりに一番良いと思ったものを買きましょう。

●キャリア・サイドバッグについて

キャリアですが、これがつかない自転車の人はずいぶん先輩に相談して、どうにかキャリアを付けられるようにするか、キャリアを付けられる自転車を新たに買うというどちらかを選択してください。**当然ですが、バックパック(背負う鞆)では合宿に参加しないでください。**

サイドバッグについて、容量と使いやすさが重要になってきます。参考までに、現在部内で使用者が最も多いオルトリブ製のものは左右合わせて40Lです。普通に合宿に参加するのであればこの程度の容量がちょうどいいくらいです。使いやすさについて、オルトリブの場合完全防水仕様ですが、取り出し口が1つしかなく、小物を入れた時は特に取り出しづらかったりして使いやすさは微妙です。自分は100均で小物袋を複数買ってまとめています。地図やカメラなどをすぐ取り出したい場合、横にポケットが付いているものや、いっそのことフロントバッグや腰バッグを持って行く人もいます。

主なメーカーについて説明します。1つ目は**オルトリブ**。先程も述べたように、これは完全防水仕様であり、雨のときも気にせずに走ることができます。ただ、部内で使用者が多いので個性には乏しいです。また、値段が左右セット1万6000円前後と比較的高いので注意。2つ目は**ドイター**。数年前までは使用者が最も多かったようです。サイズは38L、値段は左右セット1万前後。防水機能はついていないのでレインカバーを買う必要があります。他にも**オーストリッチ**や**タイオーガ**などがあります。

また、容量は減りますが、極力安く済ませたいのであればパニアバッグという左右のバッグがくっついたものがあります。安いものだと5000円しなかったりします。この場合上に積む量が増えることになるので荷物の積み方、あるいは荷物の取捨選択をよく考えましょう。

●食器・調理器具について

自走中自炊するのであればコッヘル・バーナー・ガスは必須です。また、バーナーとガスは合宿中に鍋をする場合に使うことになるため合宿の班次第では絶対持ってきてください。包丁・まな板は鍋用。紙のキッチンタオルがあると、食器等を洗った時に乾燥させる手間がだいぶ省けます。

●工具類・自転車周りについて

パンクはどうあがいても起こるときは起こるので、パンク修理キット、替えのチューブは持っていきましょう。北海道は都市が離れているため自転車屋も離れており、パンク修理ができないと大変なことになります。少なくとも2本はあったほうがいいです。不要なカードはタイヤが少し裂けた時にそこに当ててビニールテープで押さえるためのものです。応急処置なので自転車屋までタイヤをもたせるのが目的です。

携帯工具ですが、ニップル回し、アーレンキー、タイヤレバー、チェーン切りが付いているくらいのレベルのものがお勧めです。目安としては3000円前後です。

また、携帯ポンプは必須です。無いと空気が入られません。おすすめは足で押さえて空気を入れられるタイプのもので、力を加えやすいです。

替えのブレーキシューですが、雨の中走行するとブレーキシューの減りがかなり早くなります。長期間自走するのであれば、当然雨の日に何度も遭遇するので、なるべく前後共に持って行ってください。それほどかさばらないので持っていくに越したことはありません。ブレーキについて、何らかの不具合などで位置がずれることなどはよくあります。調整に必要な工具は自分で把握しておき、携帯工具に付いているかチェックしておいてください。無いならば別で持っていきましょう。ブレーキの不具合が起きた時に落ち着いて調整ができます。

キャリア用ネジですが、長期間ツーリングをするとだんだんキャリアのネジが歪んできます。折れてしまうと、キャリアを取り付けるための穴(ダボ穴)が埋まってしまう、大変なことになるので折れる前に取り替えましょう。

シフトワイヤーですが、ブレーキワイヤーに比べて細く、比較的切れやすいので持っておくと登りで切れた時にリアトップ固定なんてことにならなくて済みます。

●安全について

ヘルメットは案外忘れやすいです。ヘルメットを忘れたある部員は現地で買うことになったそうです。**あたりまえですが、ヘルメット無しは絶対NGです。名古屋大学サイクリング部の部員であるという自覚を持って走りましょう。**

ライトについて、フロントライトは当然必要です。キャットアイの点滅させるタイプのもののみを使っている人をよく見かけますが、街中では普通に走っても街灯が無い場所では大変危険です。あくまで点滅させるライトはサブのライトとして使い、メインのライトとして道路をしっかりと照らせる明るさのものを買っておきましょう。

次に**テールライトですが、これも絶対つけてください。テールは赤の明かりです。**道路の左側を走るにあたって、自動車から見える位置につけることも重要です。トンネル内や夜間などで、自動車に対して自分の存在を示すことにつながり、かなり安全になります。また、合宿中の班では列になって走行するため、テールライトで暗い時後ろの人に追突される危険性を減らせます。

●衣類・その他

雨具について、部内ではゴアテックスのものが流行っていますが、汗っかきでもない限り上下セットで6000円くらいのもので十分だと思われます。ゴアテックスは確かに蒸れにくいですが、やはり高いのでお財布と相談しましょう。また、ウィンドブレーカーについては雨具でも代用が効くのであまり気にしないでください。

衣類は速乾性のものだとランドリー後に生乾きということにならずに済みます。けっこうな確率で洗剤の出ないランドリーにあたります。洗濯洗剤持っていると強いです。

輪行袋ですが、全自走するつもりの人でも持っていきましょう。事故などで万が一走行不能になった場合移動手段として輪行が重要になってきます。

モバイルバッテリーとマルチ電源タップですが、自走中は電源の確保に四苦八苦すると思われます。場合によっては5日程度電源を確保できないこともあります。そんな時はモバイルバッテリーを持っていくと非常に安心できます。また、マルチ電源タップはコンセントが1つしか無いときに増やすことで同時に充電ができます。100

均ではなくある程度質のよい物を買きましょう。

ガスとチェーンオイル、まれにゴムのりは飛行機に積めません。飛行機輸送を考えている人は注意してください。現地で買うことになります。

自走をする人向けですが、毎日お風呂に入れるとは限りません。制汗シートとかあると少しだけ快適になります(個人差有)。サングラスは日差しから目を守るだけでなく、高速巡航(下りとか)の際に、目に虫とかが入るのを防ぎます。眼鏡とかかけてない人は持っていくことをお勧めします。

北海道・東北地方はクマが出ます。熊鈴をつけていれば100%遭遇しないというわけではありませんが、あると非常に心強いです。加えて、クマに遭遇した時の対処法を事前に学んでおいた方がいいでしょう。

参考

<http://yabusaka.moo.jp/hukuokadai-higuma.htm>

<http://www.shiretoko.or.jp/library/bear/>

わからないこと、疑問に思ったことは複数の先輩に聞くといいです。それぞれいろんな意見を持っているので、それらを聞いて自分で判断するといいと思います。

作成日:2014/6/19