

服装の参考

ケガ防止のために、夏場でも肌の露出は避ける方が安全です



必須でご用意いただく装備

check

- ☐ **登山靴**
…防水性あり・ミッドカット以上の履き慣れたもの
- ☐ **ザック**
…20～30ℓくらい
- ☐ **ザックカバー**
…小雨決行のため
- ☐ **登山用レインウェア**
…上下セパレートタイプ必須。ポンチョ・ビニールガッパNG
- ☐ **防寒着** …フリースやダウン
- ☐ **長袖シャツ** …綿製品NG / 化学繊維またはウール製
- ☐ **登山用パンツ**
…伸縮性のある化学繊維やウール製。デニムNG
- ☐ **手袋**
…岩場での切り傷・すり傷防止
- ☐ **帽子**
…紫外線・熱中症予防。あごひも付き推奨
- ☐ **水分**
…1～1.5L以上推奨。手も洗える「水」を推奨
- ☐ **タオル・手ぬぐい**
…救急用・日焼け防止用

check

- ☐ **健康保険証のコピー**
…怪我の際、搬送先で必要
- ☐ **小銭**
…山の上のトイレは有料。コイン200円/回
- ☐ **スマートフォン**
…コンパスとしても利用
- ☐ **モバイル充電器**
- ☐ **日焼け止め**
- ☐ **サングラス**
- ☐ **ヘッドランプ** …非常時用
- ☐ **飲み薬** …必要に応じて
※アレルギー対策のため、飲み薬はガイドから渡すことができません

任意でご用意いただく装備

check

- ☐ **昼食**
- ☐ **行動食**
…登山中に食べやすい軽食
※牛乳パン・ドライフルーツをこちらで配布予定
- ☐ **トレッキングポール**