

《装備表》

コロンビア乗鞍高原と焼岳 6月

NO	品名	数量	チェック	備考
1	登山靴	1組	◎	ミッドカット以上の靴。防水性が高いもの。
2	ストック（2本）	1組	○	バリスを取ったり、長い下りの時などに、膝への負担を軽減。
3	ザック（35-45L）	1個	◎	登山中の荷物は、全て各自で背負います。
4	アウターシェル（一番外側のウェア）	1組	◎	防水性・透湿性が良く、ムレないもの。防寒着、または防風着として使用出来るものが便利。雨具兼用。
5	インサレーション（中間着）	1組	◎	行動用の薄手のフリースやシャツ等。ウール・化学繊維系のズボンやタイツ等の組み合わせ。軽く、暖かく、温度調整のしやすいもの。綿製品は不可。
6	ファーストレイヤー（下着）	1組	◎	ポリエステル系素材によるロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。汗などの水分の速乾性と動く易さの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ等もこれに準ずる。
7	防寒具	適量	◎	薄手のインナーダウンなどが便利。
8	靴下	適量	◎	パイル状のものが、保温性、クッション製に優れている。素材はファーストレイヤーに準ずる。（予備も必要）
9	手袋	1双	○	薄手でサイズがピッタリなもの。日焼け防止や防寒用にもなります。フリース素材はすべりやすいので不可。
10	帽子	適数	○	防寒、日除け共に必要です。
11	ネックゲーター等	適数	○	日焼け防止や防寒用として便利。
12	サングラス	1個	○	強い陽射し（紫外線）防止として。
13	ヘッドランプ	1個	◎	予備電池も忘れずにご用意ください。200ルーメン以上のもの
14	水筒・テルモス	適量	◎	行動中の飲み物用に。ハイドレーションを推奨。温かいのみもの用もあると便利。疲労した時に有効です。
15	行動食	適量	◎	行動中の食べ物。高カロリーで疲労時でも食べやすいもの。お湯があればスティック飲料もおススメです。
16	コロナ対策アイテム	適数	○	携帯トイレ、手指除菌アイテム、ごみ袋（ジップロック等）使い捨てゴム手袋、マスク数枚、枕や襟元に敷く清潔な手ぬぐいやタオル。アイウェア（サングラスでも可） 体温計
17	医薬品	適量	△	持病の薬、鎮痛剤、外傷薬、整腸薬、胃腸薬など
18	洗面用具	適量	△	宿のお風呂を利用できます。
19	トイレットペーパー	適量	○	全て持ち帰りますので、使用後の紙を入れる袋も必要です。
20	日焼け止めクリーム	適量	○	日焼け防止や唇荒れ防止。リップクリーム等も便利。

◎必携です（無い場合は参加不可です） ○合った方がよい △なくても困らないが合った方が便利
 ※この装備表は絶対的なものではありません。各自にて工夫してご用意ください。

。