

装備表 スノートレッキング@立山 ホテル泊

NO	品名	チェック	備考
1	登山靴	◎	防水性の高いトレッキングシューズが望ましい。スノーボードブーツ可。
2	トレッキングポール	◎	左右2本。伸縮性が便利。ゲレンデスキー用でも可。雪山用バケツ付が好ましいがない方は夏用でも可。
3	スノーシュー	◎	お持ちでない方は各自でレンタルしてご持参ください。
4	ザック (35~40L)	◎	行動食含めすべてが入る容量。
5	スパッツ	◎	ロングタイプが安心。靴の中に雪が入らないようにするため
6	ビーコン	◎	雪山では必携です。レンタル屋でレンタル可能
7	アウターシェル (1番外側のウェア)	◎	防水性・透湿性が良く蒸れにくい素材。ゴアテックスなど。防寒用とレインウェアとして兼用。上下セパレートのもの。
8	ミッドレイヤー (中間着)	◎	行動用に薄手のフリースやシャツ等。メリノウールなどおススメ。透湿速乾性のある素材のもの。体温調整がしやすい襟元がジッパー付がおすすめ。
9	ファーストレイヤー (下着)	◎	綿製品は不可。ポリエステル系素材などのロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。速乾性と動きやすさを両立したもの。ショーツ等もこれに準ずる。
10	防寒着	◎	薄手のインナーダウンなど。屋内で寒い時なども有効。
11	ソックス	◎	パイル上のものが保温性、クッション性に優れている。素材はファーストレイヤーに準ずる。
12	帽子	◎	ウール素材など防寒用として。
13	手袋	◎	薄手と厚手の2つあると便利。5本指、3本指など。オーバー三トンなどがあると安心。
14	サングラス	◎	日差しや雪上の反射からの目の保護のため。
15	ゴーグル	○	強風や降雪時にあると有効。防寒対策にもなります。
16	ヘッドランプ	◎	夜間や非常時に使用。200ルーメン以上のもの。
17	ウォーターボトル	◎	1.5~2Lぐらい必要。両手が空くのでハイドレーション推奨。
18	サーモス	◎	温かい飲み物用。疲労時など温かい飲料が少量でもあると便利。
19	日焼け止めクリーム	○	日焼け防止に。リップクリームもあるとベター。
20	着替え	○	予備としてご自身で判断してください。下山後用など。
21	医薬品	△	持病薬、鎮痛剤、胃腸薬、解熱剤など。ガイドから薬はお渡しできません。体温計など。
22	行動食	◎	行動中の食べ物。軽量かつハイカロリーなもの。寒くても食べやすいもの。※天候等によりカップ麺などをゆっくり食べる時間が取れないこともあります。
23	健康保険証	○	現地で病院へ行く時用として。
24	衛生用具	○	除菌シートやジェル。ごみ袋。携帯トイレ、使い捨て手袋など

◎→必携 ○→あった方が良い △→なくても困らない

基本的な装備リストです。各自で工夫してご準備下さい。

レンタルが必要な方は山道具レンタル屋さんをご紹介します。