

コロンビア登山学校・参考装備表 (日帰り) ニッ箭山

NO	品名	数量	チェック	備考
1	登山靴	1足	◎	岩稜系に適したソールが固めのもの。防水透湿性が高いものがベター。
2	ストック(2本)	1組	△	バランスを取ったり、長い下りの時など、膝への負担を軽減。
3	ザック(35~40ℓ)	1個	◎	行動食含め、すべてが入る容量のもの。
4	ハーネス	1個	◎	安全確保のために必要。サイズの合ったもの。有料レンタルあり。
5	環付カラビナ	2個	○	お持ちの方はご持参ください。
6	ヘルメット	1個	◎	登山用の軽量なもの。有料レンタルあり。
7	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、ムシないもの。ゴアテックスなど。防寒用とレインウェアとして兼用。上下必要。
8	ミッドレイヤー (中間着)	1組	◎	行動用の薄手のフリースやシャツ等。夏山でもメリノウールなどがお勧め。透湿速乾性のある素材。体温調整がしやすい襟元がジッパー付きのものがお勧め。綿製品は不可。
9	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きやすさの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ等もこれに準ずる。
10	靴下	1組	◎	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
11	帽子	適数	○	日を遮るものと保温用のもの2種が必要。ヘルメットの下に着用できる薄手のウール素材や薄めのネックゲーターなどで兼用も可能。
12	手袋(革製推奨)	適数	○	手の保護と防寒用の2種類が必要。岩場を通過する時に手の保護用の薄手で手にフィットしたものがよい。フリースや軍手は不可。
13	サングラス	1個	◎	強い陽射しや飛沫防止としてもコロナ対策としても必携です。
14	ヘッドランプ	1個	◎	樹林帯などすぐに暗くなります。非常時用としても日帰りでも必携。200ルーメン以上を推奨。新品の予備電池もご用意ください。
15	ウォーターボトル	1個	◎	ハイドレーションを推奨。1.5~2L程度必要。ジェル飲料も可。
16	テルモス	1個	○	疲労時に暖かい飲み物があると安心です。300~500ML程度。
17	日焼け止めクリーム	適量	○	日焼け防止や、唇荒れ防止に。リップクリーム等も便利。
18	防寒具	適量	○	薄手のインナーダウンなど。休憩時などかなり冷えます。
19	医薬品	適量	○	持病薬の他、鎮痛剤、外傷薬、感冒薬、胃腸薬、解熱薬
20	マスキ	適量	○	小屋内では必携です。予備として複数お持ちください。
21	感染症対策アイテム	適量	○	除菌グッズ、携帯トイレ、ごみ袋、使い捨て手袋、体温計

◎:必携です。○:あった方がよい。△:なくても困らない。\*レンタルは各自で「やまどうぐレンタル屋」さんでレンタルしてご持参下さい。レンタル代¥5000以上で10%引きになるAGクーポンコード「advg」をご利用下さい。