

みちのく潮風トレイル 装備表

12月

NO	品名	数量	チェック	備考
1	ハイキングシューズ	1組	◎	柔らかめの靴。お持ちで内方ははき慣れた運動靴。
2	ストック（2本）	1組	△	普段から使い慣れている方はあると便利。疲労時に使える。
3	ザック（30L程度）	1個	◎	行動中の荷物は、全て各自で背負います。必要な持ち物が全て入る容量のもの。※エコバックもあると便利。
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。雨具でOK。
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き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	1着	◎	薄手のダウン等。防寒用として。ダウン以外でも可。
8	靴下	2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。
9	手袋	適数	○	防寒用。薄手のものが便利。町中で冬に使用しているもの出も可能。ウールやフリースも可能。
10	帽子	適数	○	防寒用。薄手のニット帽などが便利。
11	ネックゲーター等	適数	△	日焼け防止や防寒用。寒さ調整に便利。
12	サングラス	1個	◎	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日帰りでも緊急用として必携です。電池は新品を入れて下さい。夜間行動する場合に便利。
14	行動食	1個	◎	行動中にこまめに栄養補給できるもの。山の中ではないが、コンビニがすぐない場合に備えて事前に準備必要。
15	水筒・テルモス（1～1.5L程度）	1個	◎	行動中の飲み物用に。温かい飲み物用も必要。疲労時や寒いときに暖かい飲み物が有効です。
16	感染症対策アイテム	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）使い捨て手袋、マスク複数枚、体温計。
17	着替え類	適量	○	温泉後や宿でのくつろぎ用、翌日分など。
18	医薬品	適量	○	持病の薬、鎮痛剤、外傷薬、整腸薬、胃腸薬、解熱剤などスタッフからゲストに医薬品をお渡しできません。
19	健康保険書	1枚	△	急遽、病院に行く必要がある時の為
20	タオルや手ぬぐい	適量	○	温泉用や行動中の汗拭きようとして。
21	洗面用具	適量	○	温泉や宿泊時に各自必要なものをご判断下さい。
22	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） ○ある方がよい △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。