

服装の参考

帽子 あごひも付きを選んだりストラップを付けて風で飛ばないように工夫を。

手袋 防寒やケガ防止のために。フィット感のあるもの。

ザック 20〜30ℓほどの大きさのもの。

ベースレイヤー 吸水性・速乾性のある化学繊維やウール製のもの。

ミドルレイヤー 化学繊維やウール製の長袖シャツなど。

ボトムス 吸湿速乾性やストレッチ性に優れたトレッキングパンツやショートパンツ+トレッキングタイツ(秋用)など。

登山靴 ミドルカット(足首が中程度のもの)以上の登山靴。靴底のグリップの状態も事前にチェックしておきましょう。

靴下 ウール製などの厚手のもの。



※9月は時間帯や風の有無、日照の変化によって気温変化が大きくなります。体感温度には個人差があるため、寒さに敏感な方は必要に応じて防寒着を追加でご準備ください。

必携

防寒着

休憩時や気温低下時に着用するフリースやインナーダウンなど。

必携

レインウェア

上下セパレートタイプ必須。防水透湿性素材。防寒対策としても活用。



あると便利

風よけ

行動時や休憩時、風や気温に応じて調整するジャケット。

あると便利

サコッシュ

行動食やスマートフォンなど、すぐに取り出したい物の携行に便利。

あると便利

トレッキングポール

長時間の歩行や下りでの負担・疲労軽減におすすめ。

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。ポンチョ・ビニールガッパ・傘は不可。
- 防寒着** …フリースやインナーダウン等
- 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。デニム不可
- 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** …1.5L以上推奨。うち500mlは、手も洗えるため「水」を推奨
- タオル・手ぬぐい** …汗拭き・防寒・救急用

check

- 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** …緊急時の連絡用
- 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・ドライフルーツを主催者側でご用意します
- トレッキングポール**
- モバイル充電器**
- 日焼け止め**
- サングラス**