Putali Peak

【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは※必須と表記。それ以外は、あると便利なアイテム

▼防水性の登山靴 または 履きなれた運動靴も可　※必須

★購入する場合のポイント

・ミドルカット以上のシューズが捻挫のリスクを軽減します

・「これから富士山とか百名山たくさん行きたいです。」など目標を登山用品店の店員さんに伝えましょう。

・５年くらい履くつもりで購入しましょう。

・お店で店員さんに必ずフィッティングしてもらい、購入しましょう。
「デザイン買い」はしないように。下りでつま先を痛めるなどトラブルが起きやすくなります

▼トレッキング用靴下

中厚以上の厚さがおすすめ！

▼ザック（リュック）　※必須

(大人の場合、30L 前後の容量のものがあれば１～２泊の山小屋泊でも使用可)

★購入する際のポイント

・容量は 30L でもメーカーによって大きさはまちまちです。

・腰のベルトがしっかりしたタイプを選びましょう。

・体に合わないと肩が痛くなったりします。
必ず店員さんにフィッティングしてもらってから購入しましょう。

▼サコッシュ

▼ザック(リュック)カバー　※必須

ほとんどのメーカーでザックに付属

▼速乾性アンダーウェア　※必須

長袖または半袖 T シャツ。
ヒートテック、綿、コットン製は汗を吸うと汗冷えするので NG。
速乾性の優れたポリエステル、または、冬は汗で濡れても暖かいメリノウールを推奨。

▼タイツ

寒がりな方

▼T シャツなどに重ねるシャツ または **フリース**　※必須

速乾性の優れたポリエステル製をおすすめ

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ　※必須

ポリエステル製で撥水加工がされた生地がおすすめ。デニムは NG です。

▼レインウェア　※必須
ウィンドブレーカーと兼用可。上下セパレートタイプが望ましい。
必ず上下セットでご用意ください。

▼ゲーター（スパッツ）
泥でズボンの裾を汚したくない方は、あると便利

▼ダウンジャケット（防寒着）　※必須
コンパクトにスタッフバックに収納できるタイプの防寒具がおすすめ

▼日よけ帽子

▼ニット帽（気温が低い場合）

▼ネックウォーマー

▼サングラス
標高が 1,000m上がるごとに紫外線量は 10%増えると言われます。
ご自身の目の保護のためにはあった方が安心。実は曇りでも紫外線は多いです。

▼レイングローブ
防風防滴手袋または防水手袋。

▼トレッキング用手袋

▼トレッキングポール

▼昼食　※必須
お好きなメニューを作ってもOK。フリーズドライなど、お湯で戻せるもの推奨。

▼レジャーシート
あると便利。危急時、レスキューシートとしても使える。

▼ガスバーナー、ガス缶、コッヘル、フライパン、皿（紙皿でもOK）、箸、スプーン
まな板、ナイフなどお持ちの方は適宜ご用意ください

▼マグカップまたはシェラカップ

▼行動食　※必須
個包装されたチョコ、ビスケット、キャンディなど、お好きなお菓子を多めに。
例）カントリーマアム、チョコブラウニー、ポテチ、柿ピーなど

▼非常食(腐りにくいパンまたはエナジーバーなどおすすめ)　※必須

▼ウェットティッシュ

▼座布団(100 均でアウトドア用の蛇腹の折りたたみタイプが販売)

▼飲料水、ナルゲンボトル（ペットボトル可）　※必須
　おひとり最低１ℓ以上。
　水、お茶、スポーツドリンクなど（カフェインが含まれてないもの推奨）

▼地図（当日配布します）

▼健康保険証のコピー　※必須

▼身分証明書
　朝、受付時にガイドにご提示をお願いする場合がございます

▼スマホ・充電器・ケーブル　※必須

▼デジカメ

▼汗拭きタオルまたは手ぬぐい（すぐ乾くのでおすすめ！）

▼ハンカチ

▼ティッシュまたはトイレットペーパー(芯を抜いたもの)　※必須

▼腕時計

▼薄手の財布（究極は、ジップロックタイプの袋で十分）

▼着替え（帰りにお風呂に寄っていく方）

▼筆記用具、メモ帳　※必須
　プロフィールシートを記入の際に使用します。ボールペンは持参ください

▼鎮痛剤、常備薬　※必須

▼日焼け止め

▼虫よけスプレー

▼リップクリーム

▼新型コロナ感染症対策グッズ　※必須
　・マスク、マスク予備

- ネックゲイター（バフ）でも可
- 手指除菌ジェル
- ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）