

天狗岳登頂と雪山基礎レッスン

| 基本装備 | | |
|---------|----------------------------|------|
| 装備 | 内容・アドバイス | チェック |
| 下着上下 | 化繊またはウール | |
| 中間着 | 薄手のフリースや登山用シャツなど | |
| ズボン | 動きやすいもの。薄手のフリースやソフトシェル素材 | |
| 防寒着 | フリースやウールのセーター、ダウンジャケットなど | |
| シェル上下 | ソフトシェルかハードシェルかは問いません。雨具不可。 | |
| 靴下 | ウールまたは化繊。予備があると安心です。 | |
| 手袋 | 保温力があって暖かいもの。予備があると安心です。 | |
| オーバー手袋 | | |
| ロングスパッツ | ショートスパッツは不可 | |
| 目出帽 | ニット帽のみは不可 | |
| サングラス | 必携 | |
| ゴーグル | 風が強いときに使用します。 | |
| ヘッドランプ | 手で持つタイプは不可 | |
| 行動食 | 日数分 | |
| 魔法瓶 | 保温が効いて凍らないもの 最低500ml | |
| 日焼け止め | UVカットタイプのリップクリームもあると良いです。 | |
| 保険証のコピー | | |
| 持病薬 | 持病のある方は事前に申し出て下さい | |
| 冬山用登山靴 | | |
| ザック | | |
| ストック | あると便利です。登山用の伸縮できるもの | |
| ニット帽 | あると便利です。樹林帯では快適です | |
| 宿泊セット | 宿泊が伴う場合は歯ブラシなど | |

| クライミング装備 | | |
|----------|-------------------------------|------|
| 装備 | 内容・アドバイス | チェック |
| アイゼン | 10本爪以上、新たに購入の場合は12本爪。無料レンタルあり | |
| ピッケル | 無料レンタルあり | |
| ハーネス | 登山用またはクライミング用 無料レンタルあり | |

装備についてご不明な点はお問い合わせください
hanatani@gmail.com / 090-7428-0158