

●基本的な装備・持ち物

- 登山靴・トレッキングシューズ
- ザック(リュック)
- ザックカバー
- レインウェア(雨具)
- ベースレイヤー(肌着・タイツ)
- ミドルウェア
- アウターレイヤー(ジャケット)
- 厚手の靴下
- 手袋
- 帽子
- タオル
- ヘッドライト
- 常備薬
- スマートフォン(携帯電話)
- モバイルバッテリー
- 腕時計
- 健康保険証のコピー・免許証
- マスク
- 行動食
- 飲料水
- 登山用地図
- 財布(小銭)
- ティッシュペーパー
- ビニール袋(ゴミ袋)

●あると便利なもの

- コンパス(方位磁石)
- サングラス
- カメラ
- 日焼け止め
- ストック(トレッキングポール)
- 軽アイゼン
- スパッツ(ゲイター)
- ファーストエイドキット
- 熊よけ鈴
- ホイッスル
- 虫よけスプレー
- ウエストポーチなど
- コップ・カップ
- ガスバーナー
- トイレtpペーパー
- ビニールシート
- 携帯トイレ
- 筆記具

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....