

《装備リスト》

品名	数量	チェック	備考
ハイキングシューズ	1足	○	登山靴、軽登山靴もOKだが軽く、履き慣れた靴(くるぶしを覆う靴)
運動靴	1足	○	機内や都市での滞在時の為に。
トランク(大型バック)	1	○	日本出発時に航空機に預ける荷物を入れるもの。北米・カナダ方面は鍵がかけられない場合有り。
ザック	1	○	トレック中に各自で背負う為(30ℓ位)
ザック用レインカバー	1	○	急な降雨に備えてあると便利。
水筒	1	○	500ml~1ℓ位の容量のもの。
テルモス(魔法瓶)	1	○	行動中や夜間ロッジで温かい飲み物を欲しい方。
レインウェア(雨衣)	1	○	防水、防湿性の良い、上下セパレートタイプのものが便利(防寒着兼用)
折り畳み傘	1	○	小降り程度の降雨や町中で降られた場合に。
サングラス	1	○	強い紫外線から目を守る為に必携です。
地図	適量	△	現地にて購入可能。記念品としてもぜひ。
ストック	1	△	伸縮性のものが便利。機内には持ち込めません。
虫除け	1	○	噴霧式のタイプをご用意下さい。金属製の容器に入ったものは不可。
ナイフ	1	△	ハムやチーズ、果物など切るときの為に。
シャツ	適数	○	1日の内でも気温の変化が激しく、肌寒く感じることもあり。長袖のものを。
Tシャツ	適数	△	昼間、天気の良いければTシャツでOKです。
ズボン	適数	○	動き易く、雨に濡れても乾きやすいものを。
防寒着	適数	○	保温性に富んだもの。セーター、フリースジャケット等。
靴下	適数	○	ウールの登山用でなくても可。
日除け帽子	適数	○	つばの広いものが日除けを兼ねられて便利。
手袋	適数	○	天候が悪い場合の防寒用も兼ねてあると便利。
日焼け止め・リップクリーム	適数	○	強い紫外線から守る為に。
医薬品	適数	○	ちょっとした傷の治療など。ご自分に合ったものをお持ち下さい。
嗜好品	適数	△	トレック中につまむ菓子類や行動食をご用意ください。
ビニール袋	適数	○	荷物整理やトレック中のゴミ袋に。雨に濡れた衣類を持ち歩く際にも利用可能

○印:必要なもの △印:無くても困らないが有ると便利なもの ×印:無くても困らないもの
 ※この装備表は絶対的なものではありません。各自にて工夫なさってください。