

一用意したらチェック

必須個人装備 日帰り積雪機アルパイン用 (宝剣、ハケ岳など)		
衣服、幕営具		
長袖シャツ		薄いもの、夏季は半袖でも可 ポリエステルなど化繊素材のもの、コットンNG
アンダーウェア上下		常時着用、暑すぎないもの コットンNG
長ズボン		常に着用 ポリエステルなど化繊素材のもの、コットンNG
アウターダウン		重すぎないもの 400g以下推奨
ミドルレイヤー		薄手ダウンまたは化繊、フリース、300g前後のもの ※真夏など予報気温によってはなくても良い。
アンダー手袋		
雨具上下or薄手ハードシェル		薄いものでも良い、できればゴアテックス。冬用の極厚スノーウェアは暑いです。
登山靴		グリップのしっかりしているもので、ハイカットのモデル。マイナス9度くらいまでOKなもの
その他		ここにはないものでも、個人的に常用しているものも、重くならない範囲でご持参いただいてもokです。登攀の場合は要軽量化で！
登山ザック		軽量なもの 30L程度
小物類		
保険証		出発時駐車場においてよい (万が一病院に行く場合に使用)
現金		1万円程度
ヘッドランプ		電池を新品にしておく。 忘れがちなので注意
予備電池×1組		
ホイッスル		
コンパス		持っていなければ、いらないです。
トイレトペーパー		10m程度もあれば充分
地形図		2.5万分の一 (ガイドが紙も持つので、スマホアプリでも可) アプリと、対象地図を家でダウンロードする。
日焼け止め		
サングラス		必須
飲水用のペットボトルと水		1.5L分、プラティバスやナルゲンでも良い。
リップクリーム		SPFを含むもの。
行動食 日数分		1日あたり800~1300kcal ※8時間以上行動の際は1000kcal以上必須 好きな物をご自身で用意してください。
トレッキングポール		片手を使えるようにするため1本推奨。折りたたみ式は尚可。普段使わない人は無しでも可
非常食(行動食とは別に)		コンデンスミルク、板チョコなど好きな高カロリーのを1つ程度
携帯電話		地図アプリ YAMAP、ジオグラフィカ、ヤマレコ、スーパー地形などを入れておくと良い。
登攀具		
ヘルメット		※レンタルあり クライミング用の軽量なもの(自転車用などNG) (ブラックダイヤモンド ベイパーで検索)
ハーネス		レンタルあり (ブラックダイヤモンド テクニシャンで検索)
ATCガイド+ロッキングカラビナ		レンタルあり 懸垂下降ができるモデルのもの (ブラックダイヤモンド ATCガイドで検索)
セルフブレイ用スリング+ロッキングカラビナ		レンタルあり メトリウス社のPASなど推奨。(メトリウスPASで検索、カラビナも付けること)
アイゼン		靴にしっかりつかか、ご自宅で実際に装着してみてください、 靴にコバがないとつかないものもあり注意
ピッケルまたはアックス		ベツルガリー、サミテック、クオーク、BDベノムLTなど 1本。2本必要な時は案内します。レンタル少量あり
ロープ、カムなど共同の登攀装備		ガイドが用意します。

※レンタルご希望の方は、必ず1週間前までにご連絡をお願い致します。直前では用意できないこともあります。