

→用意したらチェック

必須個人装備 夏秋岩稜用 (北嶽、ジャンダルム、前穂北尾根など)	
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
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	軍手でも可
雨具上下	薄いものでも良い、できればゴアテックス。 冬のスノーウェアはNG(ご相談ください)
夏用シュラフ ※テント泊伴う場合	軽めのもの 500g以下程度推奨 ※真夏など予報気温によってはなくても良い。
エアマット ※テント泊伴う場合	膨らませるものでも、アコーディオン式でも可 (登攀やビバーク想定の場合は、膨らませるタイプは不適)
登山靴	グリップのしっかりしているもので、できればハイカットのモデル。慣れていればローカットでも可
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!
夜飯、朝飯	お湯を入れるだけでできる山用のインスタントライス(味付き)や、カップヌードル、簡単なスープなど。昼飯は料理せず、行動食のみです。スティックタイプのティー (BLENDYなど)も2、3本持ってきてください。
テント	<b>ガイドが用意します。</b> ご自身の持ち物で使いたいものがあれば、1週間前までにお知らせください。基本的に、ガイドと同一テントに泊まる事となりますが、分けることも可能ですので、お知らせください。
バーナー&鍋	<b>ガイドが用意します。</b>
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	テント泊1万円、小屋泊であれば4~5万円程度を山に携帯する。
ヘッドランプ	電池を新品にしておく。
予備電池×1組	
ホイッスル	
コンパス	持っていないければ、いらないうです。
トイレトベーパー	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	
飲水用のペットボトル	2L分、プラティパ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。
山用 食器、コップなど	持って来て頂いても構いませんが、基本的に山用のインスタントライスなどなので、必須ではないです。スープやお茶などを食べ終わりのラーメンのカップなどで飲むのに抵抗がある方は、ご持参ください。
トレッキングポール	片手を使うようにするため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。
歯ブラシ	(なくても可)
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 ヘルメットで検索
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
セルフビレイ用スリング+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
ロープ、カムなど共同の登攀装備	<b>ガイドが用意します。</b>

※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。

**※テントやガス、バーナー、ロープなど2、3人共同で使う装備は、特段記載がない限りガイドが持参するので、お客様は用意する必要はございません。**