

持ち物		必要	あれば便利
帽子	帽子が飛ばされないように、あご紐やクリップなど帽子用の止め具もあると便利です。	●	
サングラス	山は紫外線が強いので目を紫外線から保護しましょう。行動中や山小屋での飛沫防止のためにも必要です。	●	
防寒着	薄手のフリース（ポリエステルやウール素材）やライトダウン（化繊でも可）などがおすすめ。	●	
手袋	岩場行動用に手の平から指先部分が革製（合皮可）が手の保護におすすめ。雨天用に防水の手袋も用意しましょう。軍手、ゴム素材の物は不可。	●	
レインウェア（上下セット）	セパレートのタイプで耐水圧が20000mm以上のモデルが望ましい。ポンチョや簡易雨具等は不可	●	
ボディウェットタオル	体を拭ける程度の物がおすすめ。		●
靴下	中厚程度のものでウール・ナイロン・ポリエステルの素材が使われている物が望ましい。予備も1枚ご準備ください。	●	
コンパクトタオル	汗拭き用や日焼け対策にも使えます。ナイロン・ポリエステル素材が望ましい。		●
アンダーウェア・中間着	直接肌に触れるアンダーウェア（下着）と、インナーウェア（長袖シャツ・タイツ）は化学繊維やウール素材のものを必ずご用意下さい。 ※着替えについて 日数分、着替えを用意すると大量の荷物になります。 下着・シャツのみ予備を用意するなど、着替えが最低限ですむようにご用意ください。	●	
温泉セット	時間があれば帰りに立ち寄る場合がありますのでご用意ください。温泉セットは車に置いて行きます。	●	
トレッキングパンツ	伸縮性があり動きやすいもの。ジーンズなど綿製品不可。	●	
ストック	脚力や膝などに不安のある方はダブルストックがおすすめ		●
ヘッドランプ	山小屋の消灯後や早朝出発などの際に使用しますので頭に装着できるライトで、必ずご用意ください。200ルーメン以上の物がおすすめ。	●	
日焼け止め	紫外線が強いので男性でも日焼け対策をお勧めします。天気が良いと日焼けしてやけどのようになる場合もあります。	●	
地図・コンパス	山と高原地図がおすすめです。ご興味があれば簡単にご説明します。	●	
携帯電話	山小屋で充電ができない場合もありますので小型の携帯式充電器があれば便利。	●	
カメラ			●
救急用品（常備薬）	絆創膏やガーゼなど簡単で構いませんのでご用意ください。常備薬は、急な腹痛などの備えで普段からご使用されている物。	●	
保険書コピー	万が一の為、お持ちください。	●	
ゴミ袋	大小数枚	●	

行動食	ドライフルーツやカロリーメイトなど食べやすいもので食べなれているもの。1日目のお昼用におにぎりなど。	●	
飲料水1.5~2ℓ	登山向けの水筒が望ましい。特に今回は岩場が多いルートなのでハイドレーションもおすすめ。	●	
ザック	宿泊装備を背負いますので大きさは30~40L程度を目安に体にフィットしていてウエストベルトでしっかり支えられるバックパックをご用意ください	●	
ザックカバー	忘れずにお持ちください。	●	
登山靴	足首を覆うミドル~ハイカットシューズで防水性（ゴアテックス推奨）のあるモデル。よく履きならした靴でお越しく下さい。	●	

### 指定装備品

ヘルメット	SALEWAヘルメットレンタルあり。登山ヘルメットの安全基準をクリアしていて頭の形に合うものをご用意ください。	●	
ハーネス	軽量で3バックルのレグループまたは、ポッド（ダイアパー）タイプでサイズが合うものをご用意ください。腰だけの簡易ベルトは不可 おすすめ商品 グリベル ミストラルハーネス ペツル アルチュード エーデルリッド プリズマ など	●	
カラビナ	安全環付カラビナ×2 スクリュータイプがおすすめ ノーマルカラビナ×2 やや大きめの物 縦10cm 横6cmぐらいの物	●	
テープスリング	ナイロン素材で幅12mm以上、長さ80cm~120cmの物×2	●	

### 新型コロナウイルス感染防止策の装備品

スポーツマスクまたはバフ	行動中や小屋で使用します。	●	
体温計	朝必ず検温しますので、お持ちください。	●	
シュラフまたはインナーシート	山小屋の寝具を使用しない場合は、シュラフをお持ちください。 対応温度10℃~15℃対応の物を目安にご準備ください。 化繊・ダウンどちらでも構いません。 山小屋の寝具を使用する場合、インナーシートをご準備ください。	●	
携帯型アルコールジェル	最低でも60%以上の物が望ましいが入手困難な場合は60%以下でも構いません。	●	
アルコール除菌 ウェットティッシュ	昼食時や人工物（くさりや梯子等）に触れた際などに使用します。	●	
紙石鹸・携帯型ハンドソープ	山小屋の水源状況によっては使えない場合もありますが、できる限り手洗いを行います。	●	
エアークッション・ウレタンエアーマット、枕カバーになるもの	山小屋の寝具を使用しない場合は、ご準備ください。山小屋の枕を使用する場合は、枕カバーになるものをご準備ください。	●	
洗面バック	歯ブラシなどは洗面台に置かず、洗面バックから出し入れしましょう。	●	
ジップロック	鼻紙などは、ジップロックに入れる。小屋で購入したペットボトルの空なども、全て持ち帰る。	●	
ティッシュペーパー		●	
箸・スプーン・マグカップ	気になる方はお持ちください。		●

---

上記装備品をカンダハー山の店にて、イベントご参加の方に総額から10%OFFにてご販売させていただきますので、ぜひご利用ください。