

日帰り登山装備表(無雪期)

Putali Peak

◎印は必携アイテムです。

| ＜衣服＞ | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> ザック(リュック 30L前後の容量のもの推奨) ◎ | <input type="checkbox"/> 薄手手袋 ◎ | <input type="checkbox"/> 防水手袋(SHOWAテムレスなど) |
| <input type="checkbox"/> アンダーウェア(ウール製またはポリエステル製) ◎ | <input type="checkbox"/> ミドルレイヤー(フリースまたは長袖Tシャツ、綿はNG) ◎ | <input type="checkbox"/> スボン(伸縮性のあるもの。デニムNG) ◎ |
| <input type="checkbox"/> アウタージャケット(レインウェアで代用可) ◎ | <input type="checkbox"/> レインウェア(上) ◎ 安価なもので可 | <input type="checkbox"/> レインウェア(下) ◎ 安価なもので可 |
| <input type="checkbox"/> 帽子、ニット帽 ◎ | <input type="checkbox"/> 防寒着(ダウンジャケット) ◎ | <input type="checkbox"/> 靴下、予備ソックス ◎ |
| <input type="checkbox"/> スパッツ | <input type="checkbox"/> 予備アンダーウェア | <input type="checkbox"/> 抱っこひもまたはベビーキャリアー |
| <input type="checkbox"/> 靴(履き慣れた運動靴で可) ◎ | <input type="checkbox"/> トレッキングポール(あれば脚への負担が減) | <input type="checkbox"/> ザックカバー(たいていのザックに付属) ◎ |
| <input type="checkbox"/> サポートタイツ | <input type="checkbox"/> ネックウォーマー | <input type="checkbox"/> タイツ(冬季のみ モンベルなど) |
| ＜感染症対策グッズ＞ | | |
| <input type="checkbox"/> マスク、マスク予備 ◎ | <input type="checkbox"/> 除菌ジェル or 除菌スプレー◎ | <input type="checkbox"/> 除菌シート ◎ |
| <input type="checkbox"/> シップロックタイプのゴミ袋 数枚 ◎ | <input type="checkbox"/> 体温計(推奨) | |

| ＜小物＞ | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> カメラ | <input type="checkbox"/> ヘッドライト(今回なくてもOK。次回までにご用意下さい) | <input type="checkbox"/> スマホ、充電器、コード ◎ |
| <input type="checkbox"/> 時計 ◎ | <input type="checkbox"/> 高度計 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ ◎ |
| <input type="checkbox"/> 水筒(大人1L以上、子ども0.6L以上) ◎ | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(乳児の場合) | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> サングラス、サングラスケース | <input type="checkbox"/> 日焼け止め&リップクリーム ◎ | <input type="checkbox"/> タオル ◎ |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー ◎ | <input type="checkbox"/> 虫除け | <input type="checkbox"/> 薄い財布、現金 ◎ |
| <input type="checkbox"/> 食器、マグカップ、箸、フォーク、スプーンなどカトラリー ◎ | <input type="checkbox"/> 防水ノート、筆記用具 | <input type="checkbox"/> ヘッドライトの予備電池 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ、トイレトペーパー(芯を抜いたもの) ◎ | <input type="checkbox"/> 行動食(おやつ) ◎ | <input type="checkbox"/> 登山地図(山と高原地図など) |
| <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘 | <input type="checkbox"/> 非常食(パンなど。万が一山ごはんが作れない場合も) ◎ | <input type="checkbox"/> 熊よけ鈴 |

| ＜救急用品＞ | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 消毒薬 | <input type="checkbox"/> テーピング | <input type="checkbox"/> 痛み止め ◎ |
| <input type="checkbox"/> バンドエイド ◎ | <input type="checkbox"/> その他常備薬 | <input type="checkbox"/> 胃腸薬 ◎ |
| <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 消炎剤、湿布 |
| <input type="checkbox"/> 虫刺され薬 | <input type="checkbox"/> サポーター | <input type="checkbox"/> カイロ(推奨) |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | | |

| ＜下山後お風呂セット＞ ※お風呂に入る予定の方のみ | | |
|---------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ハンドタオル | <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> 着替え(シャツ、ズボン、下着、靴下など適宜) |
| <input type="checkbox"/> メイク道具 | | |



逆さ茶臼岳と紅葉の姥ヶ平(栃木・那須)