

DISCOVERY TRIP



ホワイトリングの トレッキングスタイルマニュアル!

Let's go to
the mountain!
To see the
superb view!



Hat & sunglasses

帽子は熱射病対策に必ず用意しましょう。UV カットの防水加工がオススメ。(ひも付き) サングラスは日差しよけにあると便利です。



Headlamp

夜のツアーにはヘッドライトも必須です。早朝(日の出前)に出発準備をするときにも大活躍します。



Zach

ザック(リュック)は20リットル前後を。必須アイテムです。突然の雨などでザックの中身を濡らさないためにザックカバーもあると便利です。

Gloves

手袋は怪我防止にもなるのであると便利です。

Things to put in the Zach

■ 忘れちゃいけないザックの中身 ■

- *レインウェア (セパレートで防水透湿性素材)
- *飲料水 (水がアルカリイオン飲料)
- *行動食(登山中のエネルギー補給の手軽なお菓子)
- *日焼け止め・UV リップ
- *ティッシュペーパー
- *薬類(絆創膏、消毒液、鎮痛剤)
- *ビニール袋(ゴミ入れや着替え等) ジップロックは防水に便利です。ゴミは絶対に持ち帰りましょう!
- *タオル・手ぬぐい (汗拭き、首に巻けば日焼け防止)
- *携帯電話(飛行機モードで節約)
- *健康保険証のコピー&免許証
- *カメラ(思い出作りに)
- *防水の腕時計



Windbreaker

薄手のウインドブレーカーなど。着脱が楽だしかさばらない。日焼け防止にもなります。

Inner

インナーは夏でも長袖がいい。速乾性のものでコットンは避ける。夏場は長袖の方が涼しいです。

Bell

熊除けの鈴はあると安心。



Mountain skirt or Chinog

山スカート若しくは速乾性のチノパン。ハーフでもロングでも。動きやすいしちょっとオシャレ。ジーンズは絶対不可。



Leggings

ゲーター(レギンス)はあると非常に便利です。虫さされ防止・怪我防止。スポーツレギンスは歩きやすく浮腫みにくい。



Trekking Pole

トレッキングポールはあると非常に便利です。歩行のバランスをとり足腰の負担を軽減します。伸縮性のものを使い易い。



Trekking shoes

登山靴・トレッキングシューズは必須。絶対必要なので要注意! ハイカットで靴底がしっかりしたものがいい。靴下は厚手のものを。靴擦れ防止になります。

