

# ハイキングインフォメーション

## ■ハイキングの服装と持ち物について

### 服装のポイント

#### 帽子

つばのもの

#### リュックサック

デイパック程度の大きさで飲料水・昼食・雨具・防寒用セーターなどが入るもの。ザックカバーもあれば持参。

#### 防寒具、シャツ

速乾性素材の長袖シャツがおすすめ。夏でも冷え込むことがあるので、セーターやフリースもあるとよい。

#### 靴下

厚手のハイキング用靴下があると、歩きやすい。

#### 手袋

軍手または薄手の手袋

#### ズボン

撥水性、伸縮性のある動きやすい素材のロングパンツがおすすめ。伸縮性のないジーンズは濡れると動きにくくなるので、避けた方がよい。タイツ+ショートパンツでも可。

#### 靴

滑りにくいスニーカーまたは歩き慣れた軽登山靴でOK。足首を保護するハイカットで、撥水加工があれば尚よい。



- 雨具（上下・通気性の良いもの） ●ストック（伸縮可能なもの） ●サングラス ●日焼け止め
- 虫除け（日本製のものでは効かない場合が多いですが、現地のスーパーなどでご購入いただけます。）
- 登山用スパッツ（雨上がりの日に泥よけとして便利） ●タオル ●ティッシュ ●ビニール袋（ゴミ袋）
- ばんそうこう ●非常食