

携行品リスト ~必要なものを準備して快適で安全な登山にしましょう~

登山靴	捻挫防止のため足首まで保護でき、底が厚いタイプ。布製の靴は防水スプレーを。	下着	濡れると乾きにくい綿を避け、ダクロンなど速乾性に優れたものを。
食料	おにぎり等、自分の好みのもの。	ズボン	膝が楽に動かせる、伸縮性のある登山用のものがよい。ジーンズはダメ。
水筒	夏はペットボトルでよいが、春・秋はテルモス(水筒)にお湯等を入れる。スポーツドリンクが適。	防寒着	軽くてかさばらないフリースなどがよい。
雨具	上下セパレート(防寒兼用)ゴアテックス製がよい。	ヘッドランプ	両手が使えるものがよい。予備電池、電球も必要。充電式の場合は必ず充電してから。
ザック	山行にあったもの。大きさに余裕があり、体型に合ったもの。	ストック	あれば便利。必ずキャップを付けて。
靴下	速乾性に優れたものは快適。	スパッツ	足回りの汚れや、靴への雨、石の侵入を防ぐ。
ザックカバー	ザックの中に雨が入るのを防ぐ。	常備薬	風邪薬、胃腸薬、湿布など。
ビニール袋	大小準備。あればなにかと便利。	行動食・非常食	好きな食べ物。
帽子	必ず必要。つばがあったほうがいい。	地図	市販の登山地図またはガイドブックのコピーなど。
手袋	レイングローブがあれば快適。	その他	タオル、サングラス、トイレットペーパー、保険証のコピーなど。

なお、上記以外にも特別な装備が必要な場合は、別にご案内いたします。

登山ツアーレベル

- 登山ツアーのランクを★の数で表示いたします。
歩行時間や登山道の状況により、勘案しています。
- 歩行時間は目安です。
標高差が少なくても、ハシゴや岩場がある場合は上のレベルで案内している場合もあります。

レベル	目安と主なルート
初心者 ★	標高差が少なく、歩行時間も3時間程度以内のコース。 例)八幡平山頂付近の遊歩道ハイキング
初級 ★★	危険な箇所や標高差が少なく、歩行時間5時間程度以内のコース。 例)秋田駒ヶ岳(八合目~男女岳)、三ツ石山(奥産道から)
初級~中級 ★★★	一般的な登山ルートで、歩行時間5時間程度のコース。 例)秋田駒ヶ岳(国見温泉~男女岳)、早池峰山(小田越コース)
中級~上級 ★★★★	標高差や距離もあり、日頃から歩きなれている方向けのコース。 例)焼石岳
上級 ★★★★★	健脚向けで体力が必要なコース。 例)岩手山、和賀岳の各コースを日帰り

昨年のツアーの様子

