

## Guide Office Pika 道内ガイド山行 標準装備品リスト

◎当方ではご参加いただくお客様ご自身の安全のために、以下の標準装備をお願いしております。  
 リストをご参照いただき個人装備をご準備ください。軽アイゼン、沢装備などの特別装備につきましては、  
 要項に記載、または個別に弊社よりご連絡申し上げます。なお、朝夕の食糧などの共同装備に  
 つきましては一部分担をお願いする場合がございますので、ご協力お願い致します。

### ●夏山日帰り装備●

装備名	備考	チェック
登山靴	足首までのトレッキングシューズ 長靴、運動靴は不可	
ザック	山行に合った大きさ 日帰り30ℓ 泊まり45ℓ程度	
ザックカバー	ザックの大きさに合ったもの	
登山用シャツ	速乾性の長袖、防虫対策として手首、首回りがピッタリしたものがよい	
登山用ズボン	速乾性の長ズボン	
スパッツ	雨天時の防水、靴に小石が入らないように	
下着	吸水・発散性の高い素材のもの、着替えは万が一用程度で最低限に	
雨具	ゴアテックス等防水透湿性素材の上下。ウインドブレーカー、傘、ポンチョは不可	
帽子	日除け用 防寒用にニットや目出帽など	
防寒具	フリースやインナーダウンなど	
手袋	ハイキンググローブと雨用にテムレスがオススメ	
ヘッドランプ	日帰りでも必携 手があくように、懐中電灯不可 要替電池	
ティッシュ	トイレトペーパー可、使用済みティッシュは必ず持ち帰ること	
レスキューシート	緊急ビバーク用 体温低下を防ぐアルミシート、ツェルト可	
医薬品類	ファーストエイド、常備薬や虫除け、日焼け止め、リップクリームなど	
水筒	1～2ℓ程度 ペットボトル可 プラティパス等折り畳み式おすすめ 1泊ごとにテント場で水・お湯共に供給可能 1日分を携帯できること	
行動食	登山中に昼食タイムはとりません、休憩ごとに小分けに食べられるもの 軽量化のためのお裾分けはお控えください	
地図・コンパス	ジップロックに入れて 著作権の都合上、地図の配布はいたしません	
ストック	要キャップ、シングル・ダブルは好みに合わせてご使用ください	
保険証	万が一の事故に備えて健康保険証および山岳保険証書	

\*その他各自必要に応じたもの \*すべての装備は防水の上、コンパクトにまとめてザックの中へ  
 \*ザックの重さ目安：縦走でも10～12kgです、15kg以上は不可 \*熊鈴などの鳴り物をご遠慮ください

### ●夏山縦走装備●

ザック	50L程度の中型ザック	
シュラフ	北海道は夏でも3シーズン用、羽毛がオススメ	
シュラフカバー	ゴアテックスなど防水透湿素材、保温&防水目的、テント泊では必携です	
マット	コンパクトになる半身用エアマットがおすすめ、ロールマット可	
食器	汁物も入る深めの器X2、コップ、箸など。紙製は不可	
携帯トイレ	トイレ設備のない野営指定地がほとんどです、ガイドより¥600で購入可能	
着替え	就寝時の着替えは、万が一用の下着などと兼ねると荷物が減らせます	
サンダル	コンパクトで軽いもの、テント泊の場合はあると重宝します なくても可	

\*共同装備はガイドが持ちますが場合により500g程度、分担していただく場合があります。

### ●必要に応じて●

軽アイゼン	残雪状況とルートにより、持参をお願いすることがあります。 6本爪を推奨、4本爪は不可 ⇒要項に記載、もしくは個別にご連絡いたします。	
沢装備	沢を伴うルートでは沢靴、ヘルメット、沢ベルト&カラビナ ⇒要項に記載致します。	

### ●登山で使わない荷物●

温泉道具、下山後の着替え、タウンシューズなど。貴重品以外は車に置いていきます（縦走時も車は下山口に回送されます）  
 ただし、荷室に限りがありますので、スーツケースなど大型の荷物をご遠慮ください。

### ◆春や秋の寒さ対策について◆

初夏および秋は天候によってとても寒くなる場合があります。（夏シーズンも注意は必要）  
 これらの時期は、薄手のものを一枚多く装備し、レイヤリング(重ね着)で対応しましょう。  
 以下の装備があると便利です。

\*インナータイツ

\*ニット帽または薄手の目出帽（頭部・頸椎の保温が重要）

\*夏用テムレス+薄手の手袋（このセットを雨用として）

\*インナーダウンジャケット/ベストなど（体幹部の保温が重要）