

# 服装

- ■ スキー&ボードウェア上下(出来ればゴアテックスなどが望ましい)
- ■ 皮製グローブ
- ■ 帽子(耳が隠れる物)
- □ ヘルメット
- ■ ゴーグル
- ■ サングラス
- ■ ネックウォーマー、バラクラバ
- ■ 化繊の下着(上下)※アウトドアメーカーの物が望ましい。  
※ユニクロのヒートテックはレイヨンが30%使用されており冬山には不向きです。

# 一般携行品

- ■ ザック(30L~45L位のもの)
- ■ 時計
- ■ 地図(国土地理院 1/25000)
- ■ コンパス
- ■ 小型ナイフ
- ■ ヘッドランプ
- ■ ホイッスル
- ■ 救急用品+常備薬
- ■ ライター、マッチ
- ■ トイレットペーパー
- ■ 保険証のコピー
- ■ 携帯電話
- ■ ツェルト
- □ 無線機
- ■ 予備電池
- ■ 替えのグローブ
- ■ 替えのゴーグル
- ■ ビーコン
- ■ プローブ(ゾンデ棒)
- ■ スコップ
- ■ シール
- ■ スノーシュー(ボード、アルペンの方)
- □ スノーソー
- □ カラビナ×3
- □ スリング×3
- ■ 軍手1組(支点作成用)
- ■ 昼食
- ■ 水(1リットルくらい)
- ■ テルモス(お湯)
- ■ 非常食・行動食
- ■ ごみ持ち帰り用袋
- □ ツアー終了後の温泉道具
- ■ 最低限必要な物
- □ あれば持って来て欲しい物

## レンタル一覧

レンタル商品	料金
ビーコン	1,000円
ゾンデ棒	1,000円
スコップ	1,000円
スノーシュー	1,000円
ザック	500円
コンパクトポール	500円
3種セット (ビーコン・プローブ・スコップ)	2,500円