

参加者の皆様へのお願い

安全で楽しいトレッキングツアーになりますよう皆様のご協力をお願い致します。下記をよくお読み頂き、ご理解の上ご参加ください。

■団体行動へのご協力

★休憩や歩行ペース（歩行ペースは弱い方に合わせます）など行動中は皆さまの安全の為にツアーリーダーの指示に従って頂きます。ご協力頂けない方は事前に参加をお断り致します。

■登山装備の徹底

★別紙《必要装備リスト》は確実に装備してご参加ください。
ローカットのスニーカー・カッパを持っていない・ビニールのポンチョ・ジーンズ等（綿素材のウェア）でのご参加はとても危険です。

■山のマナーの遵守 ※当日バス車内で詳細はご説明致します。

★登山道から外れない・植物をとらない・ゴミを捨てない・大声、携帯電話のマナー・酒タバコのマナー・ストックのマナー・トイレのマナー など

■自然には逆らわず、謙虚に

★行動中に天候が急変した場合や体調不良者が出た場合、または危険が予想される場合には安全を第一に優先しツアーリーダーの判断で予定を変更または下山することがあります。

★天候等の理由により登山場所の変更が生じる場合がございます。その際には前日まで添乗員よりご連絡させて頂きます。

※当日、天候の急変により目的地の変更が生じる場合もございます。

■怪我と弁当自分持ち

★ツアーリーダーは常に皆さまの安全管理に努めますが、参加者全員の頭上・足元を数名のリーダーだけで見ることは絶対に不可能です。自然界のあらゆる出来事から皆さま自身が常に危険回避に努めていただくことが重要です。

必要装備品リスト

<安全登山の第一は装備品です。当日は万全の装備でご参加ください>

- 登山靴…ゴアテックス素材で足首をホールドするハイカットタイプがオススメ。安全の為に防水性のあるものにしてください。
- レインウェア…上下セパレート式で防水透湿性のもの(ゴアテックス等)耐水圧 20,000mm 以上が必要です。※ポンチョやビニールガッパは不可。ポンチョは下半身が濡れ、ビニールガッパは非常に蒸れます。山での「濡れ」は非常に危険です。
- ザック…25~30 リットル位が目安。ウエストベルト付のものが良い。
※ザック自体はあまり防水性がありませんのでザックカバーと防水スタッフバックで中の荷物を濡れから守りましょう。
- ソックス・アンダーウェア…化学繊維やウール素材など速乾性で厚手のもの。※綿素材は不可。濡れると非常に乾きにくい。
- ミドラー1…長袖中間着(山シャツ・ジップシャツ等) ※綿素材は不可
- ミドラー2…防寒着としてインナーダウンやフリースなどを装備
- トレッキングパンツ…足の動きを妨げないストレッチ素材、速乾性のもの。
※綿パンツやジーンズは不可
※ショートパンツや山スカートの場合は必ずタイツを着用してください。
- 帽子・手袋・サングラス・タオル(バンダナ)・時計・ヘッドライト
- 水…スポーツドリンクがオススメ。目安として1.5L位(個人差あり)
- 行動食&非常食…山では食べやすいもの(おにぎり・パン・チョコレート・飴・カロリーメイト・ナッツ・ゼリータイプ栄養食等)をお持ち下さい。
※ツアーにお弁当は付いていますが行動食と非常食は各自装備してください。

あると便利なもの

<皆様の歩行をより安全・快適にしてくれます>

薄手のウインドブレーカー・グローブ/ソックス/アンダーの替え・レインハット・ウエストバック・スパッツ・トレッキングポール(杖)・サポートタイツ・インソール(中敷)・保温ボトル・ハイドレーションシステム(チューブ式水筒)・ブドウ糖・アミノ酸サプリ・帽子止め(強風対策)・シットマット・簡易トイレ・車内用の靴・着替え(下山後の)・虫対策グッズ・日焼け対策グッズ・コンパス・ゴミ袋・レスキューシート・ホイッスル・医薬品・テーピングテープ・ティッシュ 等