

申し込みの際の注意事項

- ①ハイキングではありません。あくまで「登山」です。
- ②体力勝負です。1日目は登山約2時間、2日目は登山約5時間、下山約4時間歩きます。
- ③下記の持ち物・必携品等は、個人で揃えていただきます。
- ④小雨は登山決行します。
- ⑤これまでの反省点を克服してください。
 - *リュックが重くて背負えなくなった。
 - *雨カッパが貧弱で、服が濡れた。(低体温症になりました。)
 - *着替えを持ってきていなかった。

【登山の持ち物 必携品】

服装 下着等・・・吸汗速乾素材の物がベスト
帽子・・・必ず着用(班分けのシールを貼る)
風で飛ばされないよう工夫してください。
雨具・・・上下セパレートタイプの物で風を遮り防寒服
代わりになります。
防寒服・・・山頂付近は約2～3℃程の気温で雨具の下に
保温性の服を着ると防寒にもなります。

リュック 腰ベルト付いている方がベター
(左右に揺れないので疲れにくい)
目安 20ℓ～30ℓ(縦44cm横29cmマチ14cm)

トレッキングシューズ はき慣れたものでハイカット
(踝を包む物)があればベスト

*道中は普段の靴を履き登山用は持参(疲れないよう)

軍手・・・岩場や砂利などから手を守る。防寒にも役立つ
携帯用ティッシュ・・・トイレ有料でティッシュは備えていません。
タオル・・・汗拭き、寒いときは襟巻きにして又、口に巻いて
火山灰のほこりよけとして使う

ゴミ袋・・・ゴミは必ず持ち帰ること。レジ袋可

水・飲料・・・パウチの物かペットボトル可能(1ℓ程度は準備)

財布・・・小銭入れ(トイレ有料200円/1回)

携帯食・・・チョコレート・飴(カロリーの高い物)

あると便利・・・使い捨てカイロ・耳栓・下痢止め薬・車酔い止め薬
頭痛薬(登山中痛いと感じたら直に飲む)

その他・・・各自必需品



*登山には不用品は宿泊施設に置いて登山(別途 紙袋)

*ゲーム機は持って来ない事