



## 山旅の服装

### 1 速乾性のある新素材のシャツ

半袖、長袖とも汗をかいても冷えないものをご用意ください

### 2 スtock

登り下りともお持ちいただければ疲労の度合いが違います

### 3 スラックス

歩きやすいことが基本です

### 4 靴

トレッキングシューズなど足首をカバーできるものが快適です

### 5 デイパック (リュックサック)

お弁当や水筒、タオル、雨具が入る程度のものを

### 6 帽子

山は日差しが強いところです。必ずお持ちください

### 7 サングラス・日焼け止め

雪・氷河の照り返しもあるので必需品です

### 8 手袋

天気によっては山の外気はかなり低くなります。カラフルな軍手なども良いでしょう

### 9 雨具

雨ガッパと折り畳み傘の両方があれば便利です

### 10 ソックス 厚手のものが重宝します