

練馬稲門会『山歩き会』無雪期山小屋泊装備表 H29

基本的な装備・持ち物		チェック
◎ 登山靴	ハイカットで靴底がしっかりしたもの。靴底、紐点検要	
◎ ザック	30ℓ前後	
◎ ザックカバー	ザック容量に適合、雨対策	
◎ 70リットルごみ袋、ごみ用袋	雨・緊急時対応、レスキューシートにも、エチケット	
◎ スパッツ	雨、小石侵入、防泥	
◎ 雨合羽	上下セパレート、防水透湿素材のもの・防寒・防風・防水剤塗布	
◎ 衣類 下着 速乾性	高山は紫外線も強く、朝夕、雨天時は冷えます。半袖、長袖	
◎ 衣類 アウター 速乾性防水性	各1枚、防寒用フリースまたはセーター類1枚	
◎ 上着 綿製品はX	ズボンは速乾性、撥水性のある登山用理想、予備は小屋で	
◎ 下着 綿製品はX	はく軽量のもの。靴下は厚手で毛製品、下着着替え類は2回	
◎ ズボン 綿製品はX	分。最小に。アームカバーも良い。	
◎ 靴下 綿製品はX	例 1日目はそのまま	
◎ 帽子	日焼け、熱中症、雨、転倒などの事故対策	
◎ 手袋	フィットするもの。1つは毛製品理想	
◎ サングラス	目薬も	
◎ タオル、洗面道具	タオル3枚以上。防寒、入浴対応、虫よけ	
◎ ヘッドランプ	手で持つのはX 予備電池必携 照度のあるもの	
◎ 地図、コンパス	昭文社 白馬岳NO34、山座同定。配付地図も重要	
◎ 水筒 <small>おかわり</small>	登山中500ミリ2本必携行、小屋購入可	
◎ 非常食	食べやすいもの。例 カロリーメイト栄養価の高いもの。2食分	
◎ 行動食・補充食	山行中のエネルギー補充、あめ、菓子、栄養ゼリーなど好きな物	
◎ スーパー袋	ごみ袋、濡れたもの別包、雨合羽対応	
◎ ファーストエイドキット	薬、筋肉痛対応、テープ。保険証コピー・日焼け止め、自己薬	
◎ ティッシュ、ボディーペーパー	濡れティッシュ・除菌・汗拭き清浄	
◎ アイゼン購入時は靴に合わせて	6本爪、ORチェンスパイク 装着練習をしておく。	
◎ ストック	3点歩行ができる。	
◎ 携帯電話	立山は携帯通話可能 専用ケーブル持参	
◎ カメラ、充電器	小屋には充電設備あります。専用ケーブル持参	
◎ 紙コップ、箸類、	意外とあると便利	
◎ ラジオ、熊ベル、笛、時計	必要です。ラジオは雷早期検知	
◎ 耳栓・アイマスク・マスク	山小屋泊に使用している人多い	
○ ノート、文具、油性ペンなど	記録をしましょう	
◎ シュリング、ポリ・紐 2m位	男150cm 女120cm 安全対策 紐類は荷物固定、乾燥室用	
◎ 虫よけ 塗布またはスプレー	大雪渓虫が湧くことがある。あった方がよい。	
◎ ヘルメット	持っている人	
◎ 図書	新田次郎著 強力伝 新潮文庫	

ザック入れるものは濡れないように、品別にビニール袋(防水スタッフ袋)に小分けする。小屋には乾燥室があります。パッキングも山技術です。軽くする。必要以上は持たない。趣向品も最少に。2日目の登山道には山小屋はありません。各宿泊小屋ではある程度補充購入可。

3日目は途中小屋があります。休憩、トイレ(有料)、売店補給ができます。装備表の中で工夫して出来るだけ軽量になるように。◎は自己安全確保に必須です。

バス乗車について。荷物室に全部預けると乗車中不便です。手荷物袋に必要な物を分けてゆきましょう。