



ハイキング時の装備について

☆服装

ウェア：化繊の速乾性の優れた長袖シャツ

パンツ：速乾性もしくは撥水性能の高い伸縮性のあるパンツ

アンダーウェア：水分の吸収・発散機能に優れた素材のもの

※防風・防寒対策のためにジャケットなどを用意しましょう。

☆靴

履きなれた運動靴・スニーカー ※ヒールのある靴やサンダルはさけてください。

☆雨具

防水透湿性素材の上下別の雨具

※降雨の場合の装備として雨具は必需品です。傘は風の影響を受け転倒やケガの原因になり危険です。

☆ザック

内容量20ℓ～30ℓのもの

※背負うことで両手が自由になり、荷物の負荷の背・肩・腰などに分散し疲労の軽減になります。

☆帽子

紫外線防止・頭部のケガ防止用。特に指定はありません。

☆その他

時計・タオル・着替え

TJKで用意しているもの

☆マップ

当日配布いたします。

☆救急用品

絆創膏・消毒液・湿布薬・虫よけスプレーなど。

※軽微なケガの応急手当用として用意しております。

☆お弁当

受付時にお渡しいたします。