

《山岳スキ - & テレマークスキー標準装備表》

NO	品名	数量	チェック	備考
1	山岳スキー(テレマーク)	1組		山岳スキー用ビンディングがついたもの。流れ止め等。
2	スキー兼用靴(テレマークブーツ)	1組		履きなれたもの。
3	ストック	1組		使い慣れたもの。
4	シール	1組		使い慣れたもの。スキーの横幅に合ったもの。
5	スキーアイゼン(ク-)	1個		硬い雪面の登高時に必要。
6	ザック(20~30L程度)	1個		行動中背負う防寒具、水、携行食等が入る大きさ。スキーが装着可能なもの。
7	オーバージャケット	1枚		防水・透湿性素材を使用したもの。雨具、防風具として使用できるものが便利です。
8	オーバーパンツ	1枚		
9	防寒具	1個		ホ-ラーテックなど、軽量で速乾性・保温性の高い素材のもの。
10	スキー手袋	1組		ウール、ホ-ラーテックなど保温性の高い素材のもの。薄手・厚手と使い分けると便利。
11	靴下	1組		ウール、ホ-ラーテックなど保温性の高い素材のもの。
12	サングラス	1個		紫外線から目を守ります。
13	ゴーグル	1個		悪天候時などの視界確保に。
14	帽子	1個		耳たぶを覆うタイプの防寒用キャップ他。
15	アンダーウェア(上下)	1個		ダクロンQD、サーマスタット他保温性の高いもの(綿は不可)。
16	ヘッドランプ	1個		予備電池、予備電球も忘れずにご用意下さい。
17	コンパス	1個		現在位置の確認やナビゲーションに必要です。
18	地図	1個		1/25000地形図など。
19	雪崩ビーコン	1個		雪崩埋没時のレスキューに必要。
20	携帯用スコップ	1個		雪崩埋没時のレスキュー用他の用途に。
21	プローブ(ゾンデ棒)	1個		雪崩埋没者捜索のために必要。携帯用のコンパクトなもの。
22	水筒・テルモス	1個		行動中の水分補給に。
23	日焼け止めクリーム	1個		紫外線による日焼け予防。リップクリームもあると良いでしょう。
24	洗面用具・医薬品	適量		必要なものを各自ご用意下さい。
25	その他工具類など	適量		シール用ワックス、携帯用滑走ワックス、シールのトップフィックス(ゴム部分)、テーピングテープなど。
26	クライミングアイゼン	1組		10~12本爪の登山用アイゼン。アルミ製などの軽量なものがベター。サイズ調整を出発前にしっかりしておくこと。レンタルあり。
27	ピッケル	1本		軽量なもの。50~60cm程度の長さのものがよい。レンタルあり。
28	ハーネス	1個		レッグループ式のシートハーネス。レンタルあり。
29	カラビナ・スリング	適量		安全環付カラビナ、スリング1~2本。
30				

○:必要なもの。△:あると便利なもの。×:不要なもの。

この装備表は絶対的なものではありません。各自にて工夫してご用意下さい。また、重すぎるザックは行動に支障をきたします。軽量化に努めて下さい。

この装備表は、一般的なガイド登山を前提にしたものです。個人的に登山をされる場合には別途、必要な装備がございます。ご注意ください。

021028AAKT