

請務必看

# 參加徒步旅行的顧客們



ウォーキングから登山まで

あるく

Club Tourism 提供各式各樣的「步行」旅行。

我們為各種不同需求的人士設計了多樣的旅行選擇。無論是想改善日常運動不足的步行初學者，還是想享受四季變化的自然美景的登山愛好者，或是有豐富登山經驗的登山者，我們都會根據您的體力和能力，安排適合的步行行程。每一個旅行都會清楚標註步行所需的時間、距離和難度等級，您可以選擇最適合您的行程參加。請根據自己的需求選擇合適的旅行，並在出發前閱讀下列的登山注意事項，確保您的旅行既安全又愉快！

※步行時間是指實際步行所花費的時間，不同於在當地的停留時間（即遊覽時間）。

## 徒步旅行的溫馨提示

### ●保持良好狀態並在自我責任下進行活動

與一般的觀光旅行不同，本次是包含運動的行程。

請將步行融入日常生活中，並保持體力。出發前，務必確認當天的身體狀況。如果您有慢性病或既往病史，請事先向醫生諮詢。在步行過程中，時刻關注自己身體狀況的變化非常重要。稍微不注意可能會對健康產生很大影響。如果您覺得有些不對勁，請立即與附近的領隊或工作人員聯繫。不僅是身體狀況，登山活動還是需要您自行負責。請確保妥善管理自己的，並以安全和愉快的心態參加徒步活動。

### ●務必將緊急聯絡方式告知我們公司

請事先告知您的家人、同事等您將參加登山旅行，並為了防止突發事故，確保緊急聯絡方式明確，並務必通知我們公司。

### ●垃圾請帶回

目前，對自然保護的意識已經大幅提升。在山中及自然環境中，請務必將垃圾帶回，並在吸煙時，注意對自然及周圍人的影響。

### ●不摘取，只拍攝

可愛的高山植物能在我們疲憊時帶來療癒。我們只希望這些珍貴的花卉和植物能夠茁壯成長。請把它們珍藏在心中或透過相機拍下來。

### ●建議您在訪日之前購買海外旅行保險

也有報告過在木道上滑倒扭傷、被樹根絆倒等事故。為了應對萬一的情況，我們建議您在訪日之前購買海外旅行保險。

## 徒步服裝範例

### ●背包

不攜帶手提包，保持雙手自由，是安全登山的基本。您可以根據自己的需求選擇搭配使用腰包。打包時，重物放在背包的上方，將重心盡量放高，這樣背起來會感覺輕鬆一些。

### ●鞋

建議選擇比平常尺寸稍大的鞋子，並穿上厚襪子。鞋子過大或過小都會傷害腳部或指甲，並導致疲勞。

踝部露出來的鞋子步伐輕便，但在背包較重或行程較長的情況下，可能會使腳部疲勞。

相反，踝部包覆的鞋子能提供穩定性，避免扭傷，並提高安全性。請務必穿著您已經習慣的鞋子。

### 晴天的服裝



### ●帽子

為了保護自己免受強烈陽光、雨水或頭頂障礙物的影響，是必須品。

### ●服裝

為了調節體溫，建議上身穿著疊穿服裝。為了防止受傷和曬傷，建議穿長袖襯衫。別忘了攜帶防寒的抓絨衣物等。褲子最好選擇有彈性的，牛仔褲不適合，因為它們不僅彈性差，而且不容易乾。手套或工作手套有助於保暖並保護雙手。

### ●其他

上山和下山時，登山杖會很方便。另外，水壺和行動食物是必備的，請務必準備好。

### ●雨具（防水衣物）

「即使天氣預報顯示晴天，也必須攜帶雨衣」

這是基本準則。分離式雨衣是最適合的。

Gore-Tex（具有優秀防水功能，且能排放汗水和濕氣）材質會讓您感覺更加舒適。雨披型雨衣在強風大雨中不太實用。

雨傘會妨礙視線，並使一隻手被占用，會增加危險。此外，狹窄的登山道上使用雨傘會讓行進變得困難，也會妨礙其他登山者，因此建議避免在步行時使用雨傘。

### 下雨天的服裝



# 登山攜帶物品檢查清單



## ●必要物品

裝備名	一點建議	檢查
背包	當天往返行程建議使用20~30公升的背包， 住宿型登山建議使用約30公升的背包。肩帶和腰帶應該堅固。	
鞋	基本要求是能保護腳踝的登山鞋，建議選擇已經習慣的鞋子。 注意：長時間未使用的舊鞋容易發生鞋底脫落的事故，請特別注意！ 原則上不接受穿著運動鞋參加。	
帽子	用於防曬的帶帽簷的帽子，或是能覆蓋耳朵的保暖帽，根據需要選擇。	
雨具（雨衣）	上下分離式的防水衣物是基本款，建議選擇Gore-Tex材質。	
襯衫	羊毛等材質的襯衫。夏季選擇具有良好吸濕性的衣物，冬季選擇具有保暖性的衣物。	
褲子	建議選擇具有伸縮性和速乾性的褲子。牛仔褲不適合。	
毛巾	用於擦汗、洗臉或沐浴等。薄手巾也能快速乾燥，十分方便。	
飲用水	補充水分是必須的，建議準備約1公升的水。攜帶水壺會更方便。	
旅行保險證	旅行中受傷或生病時，可能需要使用。	
急救藥品 / 常備藥物	包括創可貼、繩帶、消毒藥水、貼布、蚊蟲叮咬藥等。	
其他	包括「手錶」，根據天氣需要攜帶「防曬霜」或「太陽眼鏡」等戶外活動所需物品。	

## ●有的話會很方便的東西

裝備名	一點建議	檢查
背包罩	用於背包的雨具。請根據背包大小選擇適合的尺寸。	
登山杖	減輕腳部和腰部的負擔，可以根據上坡和下坡調整長度的	
防寒衣	根據季節和目的地準備防寒衣物，如抓絨衣或輕便的內層羽絨。 高海拔地區的早晚會較冷。	
圍巾	當天氣寒冷時，可以將圍巾繞在頭部或衣領上，有助於保暖。選擇輕薄的款式。	
內衣	透氣、排汗性強的尼龍或聚酯製品較為舒適，棉質內衣不適合。	
登山襪	登山用的厚襪較為理想。請準備一雙備用的。	
登山護腿	用來防止雨水、泥土或小石子進入腳踝周圍的裝備gator。	
備用鞋帶	以防鞋帶斷裂。	
手套	可選擇登山用薄手套，或是軍手等。	
換洗衣物	在徒步後，若衣物因為雨水或污垢需要更換，請準備替換衣物。	
頭燈	為了防萬一，請準備頭燈，並隨身攜帶備用的全新電池。	
厚塑膠袋	用來防水背包內的物品（尤其是衣物），以及放置垃圾。	
應急食品 / 行動食	方便在站立休息時食用的零食，如麵包、巧克力或糖果等。	
地圖 / 指南書 / 指南針	需要地圖或指南書來確認行程計劃和位置。 除少數路線外，出於版權原因，地圖不會由我們提供。	
衛生紙（山小屋等）	可將衛生紙捲起，去掉內芯後攜帶，便於使用。	
摺疊雨傘	雖然在登山途中不使用雨傘，但在移動途中會非常方便。	
便攜煙灰缸	愛煙者必備。	
防熊鈴（自備）	有單獨行動的路線 我們建議攜帶防熊鈴。	

## 徒步等級說明

路線等級：	高度差異	步行時間	等級的概念	※步行時間和標高差僅為參考值。例如，即使這些屬於初級範圍，根據路線的難度，有時會安排為中級路線。 ※步行時間是根據登山地圖、指南書、導遊資訊以及過去的行程記錄等標準時間來估算的。根據天氣、路線狀況、擁擠度、參加者的體力及技能等，實際時間可能會有很大差異。 ※步行時間不包括休息時間及與其他登山者交錯時的等待時間，實際的行動時間會加上這些時間。 ※標高差是指路線的最高點和最低點之間的高度差。縱走路線等的累積標高差會超過此範圍。
<b>步行</b>	幾乎平坦	5小時之內	幾乎平坦的路面，適合穿運動鞋	
<b>徒步入門級</b>	不到100m	3小時之內	路面平坦 最適合首次徒步者	
<b>徒步初級</b>	100m至200m之間	2~5小時左右	相比登山平坦的路線	
<b>徒步中級</b>	200m以上300m不到	5小時以上	包含有上山下山的適合有經驗者輕登山路線	