

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

為了讓徒步更加舒適和安全，請參照下一頁的「攜帶物品檢查清單」，並做好服裝和裝備的準備後參加。

●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

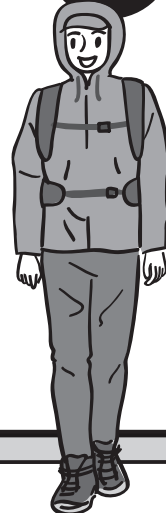
上山和下山時，登山杖會很方便。另外，水壺和行動食物是必備的，請務必準備好。

●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。兩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，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、繃帶、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）	有單獨行動的路綫 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。
步行	幾乎平坦	5小時之內	幾乎平坦的路面，適合穿運動鞋	
徒步入門級	不到100m	3小時之內	路面平坦 最適合首次徒步者	
徒步初級	100m至200m之間	2~5小時左右	相比登山平坦的路綫	
徒步中級	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綫	