

# スノーハイキングツアーの装備について

## ●帽子

ニット・フリース素材などの耳を覆う帽子。耳当てとの併用でもOK。

## ●サングラス・ゴーグル

雪面が反射してまぶしいため必需品。

## ●インナー

保温性・速乾性のあるものがよい。その上にフリースのジャケットやセーター等の防寒具を着用。スポンの下にはインナータイツを着用。

## ●リュック

お弁当や飲み物、その他の持ち物はすべてリュックに入れ、両手は空けておきます。

## ●手袋

ニット・フリース素材などの手袋。薄手の物の上に厚手の物を重ねると良い。スキー用の手袋でも可。

## ●アウター

耐水性のある登山用雨具の上下。またはスキー・スノーボードウェア。

## ●スパッツ

靴に雪が入らないために着用する、足首・ふくらはぎを覆うカバー。

## ●スポン

動きやすい伸縮性のあるもの。ジーンズなどの乾きにくい綿素材はNG。

## ●登山靴

防水の効いた登山靴（冬用でなく夏用でもOK）またはスノーブーツ。

## ●その他(あると便利なもの)

保険証・常備薬・日焼け止め・保温水筒（温かい飲み物がオススメ）・ヘッドランプ（懐中電灯）・レジャーシート・行動食（道中食べられるおやつ）など



※各コース、下記用具に関しましては無料でレンタル品をご用意いたします（一部コース除く）

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ○スノーシューツアー：      | スノーシュー・ストック          |
| ○かんじきツアー：        | かんじき・ストック            |
| ○クロスカントリースキーツアー： | クロスカントリースキー・専用靴・ストック |

## スノーハイキング時の注意点

スノーハイキングは比較的危険度の低いアウトドアレジャーですが、自然を相手とするものです。下記の点に十分ご注意くださいようお願いいたします。

- ①天候や場所によっては日中でも気温が氷点下となる場合があります。歩いている間は暖かいですが、休憩時などは冷えるため、十分な防寒装備をご用意下さい。
- ②積雪時は通常の登山道・遊歩道以外の道を歩くことができますが、完全に凍っていない池や湖などもありますので、歩く場所はガイドの指示に従っていただきますようお願いいたします。
- ③無雪期は迷うことのない場所であっても、積雪時は看板などが雪に埋もれ道が分かりにくい場合があります。各自での勝手な行動はお控えいただき団体行動にご協力いただきますようお願いいたします。
- ④天候や積雪状況により行程を変更する場合があります。
- ⑤一部、食事のつかないコースがあります。昼食をご持参いただく場合はおにぎり等の水分の多いものは凍る可能性があるため避けて頂き、パン類等をおすすめします。
- ⑥ゴミはお持ち帰りください。

## レベル表記について

難易度別に3段階で表記しております。どのツアーに参加するか迷われた場合は、レベル表記をご参考にお選び下さい。

<スノーハイク入門：初めてのスノーハイクに最適>

⇒歩行時間：3時間以内、標高差：100m未満（ほぼ平坦）

<スノーハイク初級：やや高低差のある自然の中を歩きます>

⇒歩行時間：2～5時間程度、標高差：約100m以上（やや登り下りあり）

<スノーハイク中級：軽い登山も含む本格的なスノーハイク>

⇒歩行時間：約5時間以上、標高差：約300m未満（登り下りあり）