

個人装備リスト：G7 カナディアンロッキーバックパッキングツアー

✕ 持ち物	備考
ハイキング・ブーツ	防水性が高く、足首がサポートされたが 登山靴 が必要で、す 3 年以上経つと靴が劣化していること（靴底がはがれるなど）があるので十分確認してください。 ソールの溝がしっかりとある履きなれた靴をご用意ください。
ザック（バックパック） ザックカバー ※レンタル可能	最低 60 リットルのバックパック。（4 泊以上は 70L を推薦） 腰ベルトがあり、背中にパットの入っているしっかりしたものをご用意ください。ハイキング中にテント、食料、貴重品、雨具、防寒具、水筒、ランチ、着替えなどを入れて持ち歩くためのバッグです。 カバーはザックサイズに合ったカバーをご用意ください。
靴下	吸水性、速乾性に優れたもの。予備を含む。
スパッツ（ゲーター）	登山靴への水の侵入を防ぐもの（残雪期、雨天時に活躍します。）
ハイキング用パンツ	履き心地が良く、速乾性に優れたもの。
ベースレイヤー	化繊などの、素早く汗を吸水拡散し、肌をドライに保つことができる素材が望ましいです。身体にぴったりとフィットする伸縮性のあるタイプをお勧めします。
ミドルレイヤー	保温性の確保が目的ですが、通気性や速乾性も大切なポイントです。寒さに応じて、厚みの異なる 2 種類のタイプを用意されると便利です。
ジャケット	朝夕や、休憩時、食事の時、低温時に必ず必要です。 薄手のダウン・ジャケットをお勧めします。
レイン・ウェア（上・下）	ゴアテックス製などの防水透湿性のもの。上下セパレート型のもの。
帽子	日よけ用につばがあるもの。また、朝晩は冷え込むため、防寒用にフリース製のものやニット帽をご用意ください。
手袋	薄手の化繊やウール製のもの。防寒用に必要になります。
サングラス	紫外線（UV）から目を保護します。紫外線カット率の高いものをお勧めします。
日焼け止め	リップクリームもあると便利です。現地でも購入可能。
水筒	ロッキーは非常に乾燥しているため、最低でも 1 リットルはご用意下さい。
洗面具	歯ブラシ、歯磨き粉、タオル、ティッシュ（水溶性タイプ）など。
常備薬	普段、常用している薬。風邪薬、鎮痛剤、下痢止め等。 ※1
靴擦れキット	靴擦れ防止セットは各自ご用意ください。
ハイキング・ポール（ストック）	膝の負担の軽減になります。
ヘッドランプ（電池）	夜間にトイレへ行く場合に必要となります。
着替え類	予備のウェアは保温性があり、軽量のものが理想です。
寝袋	使用快適温度が -7 度以下を推奨します。※レンタル可
スリーピングマット	商品名 “サーマレスト” のような膨らませるタイプが理想。就寝時に下からの冷気を遮断する為に必要です ※レンタル可
サンダル	キャンプ場での滞在中にお勧めです。
食器セット	フォーク、スプーン、コップ、カップ

※1 ファーストエイドキット（応急救護キット）はガイドが用意します。

次のページへ続きます。

装備について

テント、調理器具などの共同装備はガイドが用意します。ここでは個人装備を中心に挙げています。なるべく軽くする為にリストを参考に必要な物、必要でない物の選別を慎重に行ってください。またレンタルをご希望の方は事前にお知らせください。

その他、あると便利なもの

- ・カメラ（予備電池）
- ・携帯用灰皿（愛煙家の方はご用意下さい）
- ・虫除けスプレー（6～8月中旬までは蚊が多い場合があります。現地で購入可能）

キャンプ中に不要なスーツケースなどは、ホテル又は弊社のオフィスに預けておきます。

必ずお読みください！

ハイキングの際、適切な装備で臨むことは大切です。山の天気は変わりやすい為、急な雨や気温の変化へも対応できることが望ましいです。当日、担当ガイドが装備の確認をさせていただきます。その際、装備が不十分でツアーを安全に行えないと判断した場合、参加をご遠慮いただく事もございます。

ご準備に際してご不明な点は、どんな些細なことでもいつでもお気軽にお問い合わせ下さい。

[ご出発2週間前の最終案内の時に、最新の現地の気候、コンディションなどをご案内いたします。](#)

関連ページ / [山歩きの装備](#)（弊社のリンク）