

持ち物リスト (月山まるかじり1DAY)		
スキー道具	必須	レ クライミング用スキー□レンタル有り
	レ	レ シール□レンタル有り
	レ	レ 普段のストック□オススメ/BC用は刺し部分が長くて登りやすい。
	レ	レ 普段のブーツ□ブーツあたりが無く汚れてもいいブーツ (兼用ブーツOK)
	レ	レ 普段のウェア□オススメ/中綿が入っていないタイプのウェアが体温調整がしやすく、登行と滑走で中着を脱いだり着たりできます。
	レ	レ ソックス・アンダー・インナー・ミドラー衣類□オススメ/ヒートテックみたいな保温と速乾性のある化繊混合。高所で綿100%の衣類は濡れると乾かず身体を低温にします。
	レ	レ グローブ□滑走時に使います。天候により春用の薄手が良い時もあります。
	レ	レ 帽子□オススメ/ヘルメット
	レ	レ ゴーグル□滑走時
	レ	レ フェイスマスクorネックゲーター□日焼け防止と防寒
	レ	レ バックパック (リュック) 20-30L□オススメ/チェスト・ウェストベルトが付いているタイプ: BC用リュックというカテゴリーの商品があります。
	(雨)	レ 防水ウェア□上記ウェアが防水機能GORETEXなど兼用していると便利です。
	(雨)	レ ゴムグローブ□手が濡れる低体温予防に。
携帯品	レ	レ ティッシュペーパー□万能
	レ	レ 携帯電話□緊急用
	レ	レ 日焼け止め□高所の日焼け対策
	レ	レ UV系リップスティック□高所の日焼け対策
飲食物	レ	レ 水分500ml-1L□スポーツドリンクor水筒ホットドリンク
	(レ)	レ おにぎり・パン類※行動中に雪上で昼食にするかは天候を見て決めます。
		レ ※柑橘類や匂いが強いものは動物を刺激するので控えましょう。
持っている方は		
スキー道具	()	レ ビーコン・プルーブ・スコップ
	()	レ 薄手のインナー手袋100均でOK□シール装脱着時や登行時に役立つ。
	()	レ サングラス□登行でゴーグル装着は発汗で曇るのでサングラスにします。
	()	レ 生塗ワックスとスクレーパー
携帯品	()	レ エネルギー補給食 (糖質タンパク質系、塩分等)、好きな休憩菓子少々
	()	レ フェイスタオル□万能
	()	レ コンビニ袋□万能
	()	レ 常備薬
荷物が重いと登るのも滑るのも大変です。可能なだけ軽量化することに努めましょう!		



スノークエスト・スキースクール

〒386-2204

長野県上田市菅平高原1223ホテルベルニナ内

0268-74-3150