

持ち物リスト (根子まるかじり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	シール□レンタル有り
	レ	普段のストック□オススメ/BC用はパウダーリングが大きく漕ぎやすい。
	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
	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	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	グローブ
	レ	帽子□オススメ/ヘルメット
	レ	ゴーグル□滑走時と防寒
	レ	フェイスマスクorネックゲーター□日焼け防止と防寒
携帯品	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。
	レ	ティッシュペーパー□万能
	レ	携帯電話□緊急用
	レ	日焼け止め□低温高所の日焼け対策
飲食物	レ	UV系リップスティック□低温高所の日焼け対策
	(レ)	水分500ml-1L□スポーツドリンクor水筒ホットドリンク 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。
持っている方は		
スキー道具	()	ビーコン・プローブ・スコップ
	()	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。
	()	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。
	()	生塗ワックスとスクレーパー
携帯品	()	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
	()	フェイスタオル□万能
	()	コンビニ袋□万能
	()	予備カイロ□防寒
	()	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