

持ち物リスト（根子ざんまいスノーキャット1RUN）		
スキー道具	必須（レ）	オフピステ用スキー□ファットスキーをオススメします。レンタル有り
	レ	普段のストック□オススメ/BC用だとリングが大きく漕いだりしやすい。
	レ	普段のブーツ
	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	ティッシュペーパー□万能
	レ	携帯電話□緊急時用
	レ	日焼け止め□低温高所の日焼け対策
	レ	UV系リップスティック□低温高所の日焼け対策
※必要であれば		
	()	薄手のインナー手袋100均でOK
	()	予備カイロ□防寒
	()	常備薬
	()	アメやチョコ菓子のようなエネルギー補給食
必要な物は必要ですが、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