



持ちもの

※会場周辺にコンビニや売店はありません。必要な持ち物をご持参ください。

標高 1,400mに位置する清里高原は、都市部と比べて 7～10℃ほど気温が低くなります。天候によっては、都市部の真冬レベルの寒さになる日もあります。フリースなどの防寒具などをご用意ください。また山の日差しはととても強いため、日焼け止めやサングラスなど必要な対策をお願いいたします。当日の服装や持ち物について不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。



野外活動に適した服装	・登山やトレッキングの服装が適しています。 虫などから肌を守るため、長そで・長ズボンの着用をお願いします。
野外活動に適した靴	・登山靴やトレッキングシューズが適しています。
レインウェア (雨具)	・上下セパレートの雨具が最適です。 ポンチョなどは歩きづらく濡れやすいため不適です。 また傘も手がふさがってしまい危ないため不適です。
帽子	・日差しを防ぐため、また落下物などから頭部を守るため必ずお持ちください。
飲み物	・こまめな水分補給が大切です。水ではなく、スポーツ飲料など電解質の含まれた飲料水をご用意ください。個人差もありますが 750ml ~ 1ℓほどがお勧めです。
防寒具	・フリースなど、羽織れるものをご用意ください。
タオル	
健康保険証	
リュックサック	・両手がかならず空けられるようにご準備ください
行動食・おやつ	・お楽しみ以外にも、行動食としても大切です。 行動食としては塩タブレットやラムネなどがお勧めです。
個人的に必要と思われるもの	・カメラ、着替え、常備薬、日焼け止め、サングラスなど
マスク	・早く外せる日が来ると良いですね。