

雪に覆われた白銀の世界 スノーシューでいく冬の妙高山麓 2日間 《持ち物リスト参考例》

持ち物	備考
帽子・サングラス	防寒用(耳を隠す事が出来るもの。)紫外線(UV)カットのもの。裸眼では雪目になる恐れあり。晴天の際はサングラス、吹雪や低温の際はゴーグルが適しています。
アウターウェア上下、 または雨具上下	雪山用の防風、防寒、防水ウェア。ゴアテックス等の防水透湿性素材のジャケットとオーバーズボン。ジャケットのフードが深く顔が露出しないもの。防水透湿性素材で生地に厚みのある、しっかりした雨具であれば代用可。
ミドルウェア上下	登山用でウールやフリースなど保温性の高いもの。綿製品は不可。
アンダーウェア上下	綿製は不可。化繊またはウール製などで保温性の高いもの。
手袋	ウールやフリース製などの保温性の高い物。予備もお持ち下さい。薄手のインナー手袋を併用すると細かい作業時に重宝します。
オーバー手袋	必携です。深雪時、強風時などに手袋を重ねて使用。
靴下	ウール製が快適。靴ずれ対策や防寒として薄手のインナーソックスに中厚の靴下を重ねてはくのもよい。予備もお持ちください。
登山用パック	必要な荷物が入る容量のもの。雪山ではシンプルなザックがよい。スノーシューでの散策・登山の際には防水性のあるもの、もしくはカバーをご準備いただくことを推奨します。
防寒靴	スノーブーツやくるぶしまで隠れるミッドカット以上の登山靴・トレッキングシューズ、防寒長靴など。防水性、保温性があるもの。スノーシューハイク時に着用します。また積雪のある時期のため行動中は必要になります。
ロングスパッツ	雪が靴の中に入るのを防ぎ、保温性を高めます。ショートスパッツは不可。アウターパンツに靴の中に雪が入らないようにする雪よけがある場合は、不要。
タオル	2日目の温泉入浴ではタオルのご用意はありません。施設にてハンドタオル(販売)、バスタオル(レンタル) 各200円(税込)がご利用可能です。
目出帽	天候の悪いときがあると便利です。ウール、シルク、フリース製など。
ヘッドランプ	ヘッドランプは登山の必須アイテムです。非常用として、日帰り登山でも、行動中は必ず携行してください。懐中電灯は不可(予備電池もご用意下さい。)
スタッフバック	濡れてはいけないウェアやギアをパックに収納する際に利用。
水筒と テルモス(魔法瓶)	水筒とテルモス(魔法瓶)の併用が望ましい。
行動食	2月の妙高は一番雪が多く、かなりのラッセルが予想されます。また気温も低いため、カロリー補給が大切です。2日目のスノーシューハイクは体力を多く消耗するため、チョコレートなど高カロリーで手軽に食べることができ、凍らないものをご準備ください。
日焼け止め	日焼け止めクリーム、リップクリームなど必要に応じてお持ち下さい。
健康保険証	万が一のために。コピー不可。
ビニール袋	ゴミや濡れものの持ち帰りに。大・小数枚。
個人用医薬品	持病薬、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、カットバンなど。

【妙高の気候(2月)】

2月上旬の妙高山麓(妙高市)は積雪量も多く、最低気温は最大-5℃前後と非常に寒い時期になります。風が吹くとさらに寒く感じますので十分な防寒対策が必要となります。また降雪の影響で路面が滑りやすくなることもありますので、行動中に履く用の防寒靴は必ずご準備ください。

(ご参考)平均気温は2℃程度。平均最高気温 5-6℃程度、最低気温 0℃程度

※スノーシュー・ストックは現地でご用意いたします。

※以上の装備は、必要最小限と思われるものです。旅を快適にお過ごしいただけますよう、必要と思われるものを各自ご持参ください。宿は、寝巻や歯ブラシ、タオルなどの基本的なアメニティはございますが、必要に応じて宿泊に必要なものをご持参ください。

※余裕を持ってアクティビティを楽しむために無駄な荷物は極力省き、軽量化の工夫をしましょう。