

ファントムランチへのハイキング

持ち物リスト

- バックパック (36L-50L)
- 登山靴
- レインウェア (レインジャケット。出来ればレインパンツも)
- ヘッドランプ (帰りのハイキングは朝早く出発になるのでまだ外が暗い)
- 水筒
- トレッキングポール
- タオル
- 携帯電話
- 充電器
- ティッシュ
- 日焼け止め
- ビニール袋 (ごみ入れ)
- サングラス
- 肌着 (上下。軽い素材の物。冬の場合)
- 普通の靴 (ファントムランチに着いたら履き替えられるもの)
- 手袋 (冬の場合)
- 帽子
- 防寒着 (フリースやダウン)
- ハイキングパンツまたはショーツ
- 靴下
- 長袖のシャツ
- Tシャツ (夏の場合)
- トイレタリー (歯ブラシなど)
- ビニール袋またはジップロックの袋 (あると便利)
- 薬やバンドエードなど
- 下着
- スナック (ハイキング中に簡単に食べられるもの。エネルギー補給のため)
- 現金 (クレジットカードは使えるけれどもし停電やインターネットが使えなくなった時のため)
- 小さなデイパック (もし2泊以上するなら小さめの携帯バックパックを持ってトレイルハイキングに行くと便利)
- 荷物用のタグカロック (ドミトリーの場合)
- バックパックのレインカバー
- 凍結路面用の金属製スパイク (冬の場合。靴にはめられるもの)
- 小さな紫外線ブラックライト (夏の場合。夜さそりはブラックライトが当たると光って浮かび上がる)
- パスポートや身分証明書
- 筆記用具
- 笛 (緊急時に助けを呼ぶため。バックパックに付いていることもある)
- 耳栓 (ドミトリーの場合)
- カメラ
- 膝サポーターなど (必要なら)
- 小さな双眼鏡 (必要なら)