

## 服装・もちものチェック

	登山用ザック（リュックサックでもOK）
	レインウェア（雨用）
	防寒着
	帽子
	手袋
	サングラス
	飲み物（個人差はありますが1.5L～2L）
	アメなどの行動食
	昼食（各自ご持参ください）
	日焼け止め・リップ
	ゴミ袋
	健康保険証
	携帯トイレ&トイレトペーパー
	携帯電話
	時計
	トレッキングポール