

# DISCOVERY TRIP



ホワイトリングの  
トレッキングスタイルマニュアル!



帽子は熱射病対策に  
必ず用意しましょう。  
UVカットの防水加工が  
オススメ。(ひも付き)  
サングラスは日差しよけ  
にあると便利です。

Gloves

手袋は怪我防止  
にもなるので  
あると便利です。



Windbreaker

薄手のウインド  
ブレーカーなど。  
着脱が楽だし  
かさばらない。  
日焼け防止  
にもなります。

Inner  
インナーは夏でも  
長袖がいい。  
速乾性のもので  
コットンは避ける。  
夏場は長袖の方が  
涼しいです。

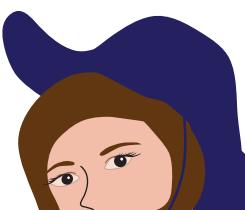


山スカート若しくは  
速乾性のチノパン。  
ハーフでもロングでも。  
動きやすいし  
ちょっとオシャレ。  
ジーンズは絶対不可。



Leggings

ゲーター（レギンス）は  
あると非常に便利です。  
虫さされ防止・怪我防止。  
スポーツレギンスは  
歩きやすく浮腫みにくい。



Headlamp

夜のツアーには  
ヘッドライトも必須です。  
早朝(日の出前)に出発  
準備をするときにも  
大活躍します。

Let's go to  
the mountain!  
To see the  
superb view!



Zach

ザック（リュック）は  
20リットル前後を。  
必須アイテムです。  
突然の雨などでザックの  
中身を濡らさないために  
ザックカバーもあると  
便利です。

Things to put in the Zach

- 忘れちゃいけないザックの中身 ■
- \* レインウェア  
(セパレートで防水透湿性素材)
- \* 飲料水  
(水かアルカリイオン飲料)
- \* 行動食 (登山中のエネルギー補給の手軽なお菓子)
- \* 日焼け止め・UVリップ
- \* ティッシュペーパー
- \* 薬類 (絆創膏、消毒液、鎮痛剤)
- \* ビニール袋 (ゴミ入れや着替え等)  
ジップロックは防水に便利です。  
ゴミは絶対に持ち帰りましょう！
- \* タオル・手ぬぐい  
(汗拭き、首に巻けば日焼け防止)
- \* 携帯電話 (飛行機モードで節約)
- \* 健康保険証のコピー＆免許証
- \* カメラ (思い出作りに)
- \* 防水の腕時計



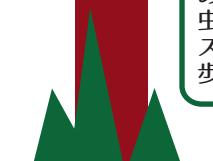
Trekking Pole

トレッキングポールは  
あると非常に便利です。  
歩行のバランスをとり  
足腰の負担を軽減します。  
伸縮性のものが使い易い。



Trekking shoes

登山靴・トレッキング  
シューズは必須。  
絶対必要なので要注意！  
ハイカットで靴底が  
しっかりしたものいい。  
靴下は厚手のものを。  
靴擦れ防止になります。



ホワイトリングの  
ココが NICE♪



山から降りたら温泉が待っています！着替え等はお忘れのないように！バスに残していくので荷物になりません。