

## トレッキング装備と用品

装備はコースや季節によって多少の違いがありますが、日本の山歩きをされている方ならお手持ちの登山用品で大半が間に合います。

### a. 服装と装備（一般的なトレッキング）

服装と装備は基本的に日本の小屋泊り登山の装備が参考になる。ロッジ泊ではシュラフは現地で用意する。テント泊の場合、テント、シュラフ、マット、食器、食料、調理器などは現地サイドで用意するので不要。

10～11月、3～5月は日本の春・秋の3000mクラス低山歩きの用服装でいい。結構汗をかくので、下着は良質の素材を選ぼう。

休憩とか食事の時は、防寒のためにセーター、ジャケット又はフリースなどをザックに入れておく。夜間や早朝は厚手のセーターやジャケットが必要。寒がりの人は少し厚手のものを用意する。雨具を重ね着しても暖かい。

3,500mを越え、あるいは12月～2月のトレッキングの場合は防寒については冬山に準じ羽毛服（ライト程度）なども必要になる。ザックは小型ザック（30リッター程度のサブザック）、靴はくるぶしまで覆う登山靴。

雨具は折畳みのカサとレインウェアを携行する。高所では防寒衣としても役立つので、しっかりしたものを用意する。ストックは、歩行時のバランス、下りの膝関節の保護、時として推進力の補助として有効なのでお薦め。ダブル（2本）が望ましい。

旅行に使う頑丈なスーツケースはホテルに不要な物を入れて残してゆく。100リットル以上のダブルバックはスーツケースより軽いのでお薦め。トレッキング中ポーターに託す荷物は、ダブルバックを現地で用意します。

### b. 装備と用品リスト（ブータンも含まます）

このリストの中からコースと季節に合わせた携行リストを参加者にお渡しします。

衣 類 等	
外 着（撥水・透湿性素材がベスト）	ウインドウストップタイプのジャケット
防寒衣（高所用）	ダウンジャケット（重ね着、雨具の利用でも可）
雨具（撥水・透湿性素材の上下セパレート型）	防風、防寒時にも利用、しっかりした物を
山シャツ（ウール、ダクロン製など）	長袖、フタ付きポケットのあるもの
山歩き用パンツ（防水・ストレッチ性のもの）	短パン+タイツも可（低所に限る）
半袖シャツ	ポロシャツ、Tシャツ：衿のあるもの（低所に限る）
肌着：タイツ、長袖シャツ、半袖シャツ	軽量化、速乾・透湿素材に配慮
下着：パンツ、Tシャツ、タイツ	吸汗、速乾素材のもの。持ちすぎないように
ソックス（速乾性素材のもの）	中厚、速乾・透湿素材のもの、予備も
セーター又はフリース	フリースが便利（低所用防寒衣として）
帽子（日除け防止と防寒用として）	撥水素材、保温用（高所での無帽は疲労の要因）
マスク（喉の保護、埃対応）	都市部でも使用（喉が不調の時は寝る時に使用）
寝巻き（タイツ、長袖シャツなど適宜）	ホテルには用意なし（カトマンズに残して）
バンダナ類（帽子代用、埃の時はマスク代わり）	数枚持参で気分転換にも便利
ウール手袋（ゴア素材がベスト）	高所で（防寒用に）軍手は不可
スパッツ（降雨時、降雪時）	特に必要ありませんがお持ちなら携行下さい
行 動 ・ 生 活 用 品	
登山靴（くるぶしまで覆うタイプ）	防水のきいた軽登山靴、ハイカットタイプ
サブザック	30リットル位（大き目がお薦めです）

ヘッドランプ（LEDタイプが便利で安全）	予備電池、予備電球と共に必携
ザックカバー	雨天用に（フルカバータイプ）
ストック（またはステッキ）	ダブルがベスト（束ねる紐も忘れずに）
ビニール袋（普通の袋とファスナー付のものを）	小物の分類、ゴミ袋、汚れ物入れに
サングラス	日射が強いので必ず携行
水 筒（1リットル程度）	日本の空のペットボトル（500ml）も補助的に
テルモス（0.5リットル位の魔法瓶）	疲労や食欲不振時には水よりお湯がベスト
折りたたみカサ	弱い雨のとき（都市部でも便利）
携帯カイロ	寒さに弱い方
時計	コンパス、温度、高度が計れば楽しい
電池（ランプ、カメラなどの予備）	低温に強いリチウム電池などを充分な量
カメラ電池の専用充電器（220V対応型）	海外マルチタイププラグと組み合わせて
ウェストポーチ	中型のものが便利（好みで）
カメラ（デジカメなど）	使い慣れたものが一番（新規購入品は注意）
フィルム・記録媒体	携行数量は多めに
筆記用具（2色ボールペンなど）	
メモ帳	小さな手帳型のもの
地 図	
洗面用具、化粧品セット	電池式髭剃り、石鹸、タオルなど
身体を拭くティッシュ式のウェットシート	入浴が難しい区間で使用
<b>医薬品キット（下線必携）、その他</b>	
持病薬（忘れずに）、整腸剤、胃薬、下痢止、鎮痛剤（頭痛・けが痛、歯痛、解熱）、鎮痛剤（消炎、）頭痛薬、風邪薬、抗生物質、リップクリーム、日焼け止めクリーム、かゆみ止め、軟膏類、目薬、のどの飴、うがい薬、綿棒、消毒液、爪切り、トゲ抜き	
エネルギー補給ゼリー、粉末スポーツ飲料など	体調不良時、水分補給の助けとして
サプリメント	体力の消耗に、アミノ酸系、ビタミンなど
トイレトペーパー	芯を抜き、つぶしてビニール袋に
ティッシュペーパー、ウェット・ティッシュ	トレッキング中は1日1個を目安に
<b>テントサイト、ロッジの生活用品</b>	
シュラフのインナー（シーツ）	持っていれば携行
マグカップ	チタン、ステンレス製（歯磨きなどに）
空気まくら	快眠の助けに
耳 栓	快眠に
サンダル類	ビーチサンダルなどテント・ロッジの生活に
嗜好品（お菓子や補助食品、好みの食品少し）	食欲増進の助けに、梅干し、フリカケ、佃煮など
<b>その他旅行用品</b>	
スーツケース又は大型ダッフルバッグ	大型のもの（ホテルに残してゆきます）
旅行中の衣類／下着（季節に合わせて）	日本とカトマンズ間、下山後の服装はお好みで
旅行中の靴	スニーカーなどお好みで
旅のしおり	ご旅行中は必携です
パスポート、航空券、海外旅行保険証書	パスポートは忘れると出発出来ません