

妙高・三田原山 <バックカントリーツアー>

- 【日程】 2019年3月3日(日)
- 【参加費】 10,800円 (交通費・食費別途)
- 【定員】 5名 (2名以上で催行)
- 【集合】 6:30 白馬岩岳スキースクール 又は8:30 妙高杉ノ原スキー場 Gondola山麓駅
- 【解散】 15:30頃(あくまでも目安です) 妙高杉ノ原スキー場 Gondola山麓駅
- 【参加対象】 スキー技術中級レベル以上、バックカントリー経験者
- 【行動予定】 杉ノ原スキー場 Gondola、リフトを乗り継いでゲレンデトップへ→ハイクアップ→三田原山→滑走→杉ノ原スキー場→Gondola山麓駅・解散

【装備】

種 別	品 目	内 容
ウェアー	下着(ベース)	ウール等の保温力のあるもの
	中間着上下	シャツ+フリースやセーター、ダウンなど
	アウター上下	
	靴下	
	帽子	
	手袋	ウールやフリース等の保温力のあるもの、予備も含む
	オーバー手袋	
	ハンドタオル	
基本装備	ブーツ	
	滑り用具一式	
	シール	
	ザック	
	水筒、FLTS	
	ヘッドランプ	
	予備電池	
	サングラス	
	ゴーグル	
	薬品セット	持病薬、絆創膏、頭痛薬、テーピングなど。
	ティッシュ	
	健康保険証	
	登山用地図	
	筆記具	
	ゴミ袋	
お金		
携帯電話		
特別装備	ビーコン	レンタル可能(発信専用)
	シャベル	
	プローブ	
	カラビナ	ノーマルゲート1枚、安全環付1枚
	スリング	120cm×1本
	スキーゼン	
食料関係	昼食	
	行動食	
	非常食	
あってもなくても(個人の判)	カメラ	
	日焼け止め	

- 注1) ザックに入れる装備は濡れないように工夫して下さい
- 注2) 荷物の持ち過ぎに注意し、軽量化に心がけて下さい
- 注3) 忘れ物がないように注意して下さい
- 注4) 昼食は各自で用意・手配して下さい

【備考】

・必ずご自身で遭難保険の加入をお願いいたします。ご希望であれば保険の紹介をいたしますのでお申し出ください。