

持ち物・服装について

1. 持ち物

- 参加費 400円(受付時) 昼食 飲み物 筆記用具
- 健康保険証 帽子 虫除け、暑さ・日差し対策等(必要な方)

※自然の家には自動販売機がありません。必要に応じて飲み物をお持ちください。飲み物をお持ちの際、小型リュックや大きめのウエストポーチなどがあると便利です。

→ なお、当日は、ゴール地点でスポーツドリンクを1本配布します。

2. 沢登りの服装と準備(12:15までに準備を済ませてください)

服装

- 運動靴 … 履きなれた靴。あれば溪流シューズ。
サンダルやウォーターシューズでは登れません。
- 靴下 … 足首が露出しない長さのもの。
- 長ズボン … ぬれても重くならないズボンが良いです(ジーンズ不可)。
- 長袖 … けが防止のため、必ず長袖を着用してください。
- 手袋 … けが防止のため、必ず手袋(軍手等)を着用してください。

※自然の家のヘルメットとライフジャケットをお貸しします。

準備物(沢登りの前に自然の家に置いていきます)

- タオル … ぬれた服や体を拭くためのもの
- 着替え用の服、下着、靴 袋 … ぬれた服などを入れるためのもの

※ 沢登りには持ち物はありません。また、全身が水にぬれる可能性があります。

※ カメラや携帯電話を沢登りに持参したい場合は、各自防水対策をしてください。

※ 沢登りゴール地点にて、飲み物を配布します。

※ 沢登り活動中、車のカギや財布などの貴重品は、自然の家事務室でお預かりします。

→ チャック付きの入れ物などに名前を書いて事前に準備して頂けると大変助かります。