

利尻島 トレッキング時の装備、持ち物 (利尻山登山以外)

利尻はなガイドクラブ(TEL:0163-82-1882)

はじめに…

利尻島、礼文島の夏を彩る生き物たちは、厳しい気候風土の産物です。両島は夏でも冷涼な気候で、風が吹けば急に肌寒くなることも。両島でのトレッキングが皆様の良い思い出となりますよう、万全の装備で臨みましょう。

晴天時		雨天時
 	帽子	 
	紫外線、熱中症予防に。 強風に備え、アゴ紐やクリップを装着。	
	手袋(軍手)	
	防寒、ウルシかぶれ、ケガ防止に。	
	カッパ(雨具) 必須	
	雨除け、風除けの防寒着に。 上下に分かれたセパレートタイプ。 × 傘(風に弱く、また周囲の方に危険)	
	シャツ	
	吸湿速乾素材のもの。 × 綿 100%(水分を吸うと重くなる)	
	ズボン	
	伸縮、速乾素材のもの。 × ジーンズ、綿 100%素材のもの。 (膝が曲がりづらく、濡れると重くなる)	
	靴(トレッキングシューズ)	
	靴底のしっかりした運動靴。 × ビジネスシューズ、ハイヒール、サンダル等。	
ザック(両手の空くカバン)		
20L程度のもので、行動に支障のないもの。		
食べ物・飲み物		
< 食べ物 > ドライフルーツ等甘いものを携帯し、疲れる前に補給を。 < 飲み物 > 必ず事前に準備を。場所によっては売店や自動販売機のないことも。		
その他		
汗拭きタオル、サングラス、日焼け止め、ゴミ袋、携帯トイレ(コースにより)		

木道など整備された平坦なコースでは、通常の運動靴程度でも散策が可能です。

補 足

- ・体調や体力に合わせたコース選びを。また、天候が急変したら無理をせずに引き返しましょう。
- ・木道・散策道から外れて踏み込まないで下さい。お花の新芽が埋まっていることがあります。
- ・トレッキングポールを使う場合は必ずゴムキャップを。
貴重な自然を後世に残せるよう、ほんの少しの思いやりをもって楽しみましょう。