

## 持ち物リスト

### <必須>

持ち物	チェック	備考
リュック (25～30 リットル程度推奨) (リュックカバー必須)		
昼食		
行動食 (飴、チョコレート、ゼリー等)		
水筒またはペットボトル飲料 (2.0 リットル程度)		
防寒具 (フリース等)		
雨具 (合羽等、上下セパレートのもの)		
ヘッドライトまたは懐中電灯		
地図 (申込後、最終案内に同封いたします)		
軍手または手袋 (手の保護と防寒のため、汚れても良いもの)		
帽子、サングラス		
日焼け止めクリーム		
長袖シャツ、長ズボン		
登山靴 (スニーカー不可、湿地に対応できるもの、防水推奨)		
筆記用具、メモ帳		
着替え、タオル (市公用車にてお預かりか、貴重品は各自管理)		

### <あると便利>

持ち物	チェック	備考
登山用ポール (2本セット)		
シートやクッションなど (休憩する際にお尻に敷く用)		
ロールペーパー (トイレトペーパー) と ビニール袋		
虫除けグッズ (スプレー、ネット等)		

### <服装についてのワンポイント>

- ・秋の色づきはとてもきれいな葉山ですが、稜線や山頂は風通しがよく、多少肌寒いことも予想されます。長袖シャツや手袋など防寒着があると安心です。
- ・登山用のポールがある人はあらかじめ使用出来るように準備をしておいてください。