



# アウトドア、登山、 トレッキングの 服装・注意点

沙織の、  
沙織による、  
沙織のための  
プライベートノート

2020.3

登山、トレッキングの際はしっかりと準備をしましょう。特に登山は登山計画書（登山者カード）の提出が定められている場合もあります。怪我やトラブルに巻き込まれないために、しっかりとした事前準備が大切です。



## リュックの中身

- ・雨具
- ・タオル
- ・飲み物、行動食
- ・ビニール袋
- ・虫よけスプレー
- ・地図
- ・熊よけ鈴
- ・ヘッドランプ
- ・携帯トイレ/ティッシュ (トイレが少ない山域もあります)
- ・コンパス

自分のレベルにあった山を選ぼう!



県内の登山ルートを難易度や、登山者の体力度と技術的な難易度でグレーディングした「信州山のグレーディング」。無理のない登山計画で楽しもう!

装備を足したいときは!

## アウトドアステーション バンバン

1978年創業、長野県下に3店舗展開する総合アウトドアショップ。これから初めてアウトドアを楽しみたいと考えている方も、お気軽にお声掛けください。経験豊富なスタッフがご相談に乗ります。



図 10:00~20:00 / 冬季(1-2月) 10:00~19:00  
 図月曜(月曜が祝日の場合は除く) 図 長野市高田1888-1 図 026-221-3322