

必ずご一読
ください

スノーハイキングにご参加の皆さま



通常の観光旅行と異なり、運動を伴うツアーです。日常に歩行を取り入れる等、体力維持をお願いいたします。歩く前には、必ずその日の体調を確認しましょう。持病や既往症のある方は、事前に医師へご相談ください。自己管理をしっかりと、安全で楽しいハイキングを心がけましょう。

ハイキングの服装例

帽子

凍結防止のため耳まで覆えるニットやフリース素材のものを着用。

アウター

防水性のある登山用具の上下や、スキー・スノーボードウェアもOK！

ウェア

体温調整を図るため、上半身は重ね着が基本です。インナーは保温性・速乾性のある生地のを着用し、その上に防寒用のフリースやダウンを重ねましょう。行動中に着脱しやすいものがオススメです。

ズボン

動きやすい伸縮性のあるものを着用し、その下に防寒用のタイツを履くのがオススメです。ジーンズなど乾きにくい綿素材のズボンはNGです。

スパッツ

靴の中に雪が入り込まないよう、足首やふくらはぎを覆うカバー。スノーブーツでない場合はご用意ください。



サングラス・ゴーグル

雪が反射してまぶしいため必需品です。凍傷防止のため、フチが金属でないものをご用意ください。

リュックサック

持ち物はすべてリュックに入れ、両手を空けておきます。パッキング（荷物の詰め方）は重いものは上部へ、重心をなるべく上にするとうるさく感じます。

手袋

薄手のインナーに、保温性・防水性のある厚手の物を重ねて使用すると安心です。スキー用の手袋もOK！

靴下

厚手の登山用のソックスを着用。特にウール素材が安心です。

靴

防水性でハイカットの登山靴（冬用）またはスノーブーツを着用。※レンタル品あり（事前予約制）

新たに購入される場合はアウトドア用品店などで相談いただくのがオススメです。

必要なもの

スノーシュー・軽アイゼン（または チェンスパイク）・ストックは、無料でレンタル品をご用意いたします。スノーブーツは事前予約が必要です。

装備名	ワンポイントアドバイス
帽子	ニットやフリース素材の耳を覆うもの。耳当てとの併用でもOK
アウターウェア	防水性、透湿性機能のあるゴアテックス素材がおすすめ
ミドルウェア（中間着）	保温性、汗をかいても乾きやすい速乾性のあるものがおすすめ
インナーウェア（下着）	保温力のある化繊やウール素材のもの。綿や夏用の清涼素材はNG
ズボン	動きやすく伸縮性のあるズボンがおすすめ。ジーンズは適しません
防寒着	ダウンジャケットや厚手のフリースなど、十分な保温性のあるもの
手袋	雪で濡れることも多いため、防水性と防寒性を備えたものがおすすめ
靴下	厚手の登山用ソックス（特にウール素材）が最適。予備もお持ちください
靴	防水性でハイカットの登山靴（冬用）、またはスノーブーツ
スパッツ（ゲイター）	ズボンの裾から雪が入り込まないようにするため
リュックサック	ショルダーベルト、ウエストベルトがしっかりしたもの
サングラス・ゴーグル	紫外線による目の損傷（雪目）を防ぐため、UVカットのものがおすすめ
保温ボトル	ペットボトルなどの飲料水は寒さで凍ってしまうことがあります
タオル	汗を拭くため（2日目の温泉入浴ではタオルのご用意があります）
健康保険証	旅先のケガや病気で、病院に行く際に必要です
個人用医薬品	持病薬、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、湿布薬、カットバンなど
小銭	100円玉（チップ制トイレ用）
弊社より送付した書類一式	旅のご案内、参加者名簿、四ツ角駐車場・駐車無料券（お車の方）

あると便利なもの

装備名	ワンポイントアドバイス
ザックカバー	リュックサック用の雨具。サイズに合わせて
カイロ	寒がりな方は貼るタイプをご持参下さい
日焼け止め	雪面の照り返しは強烈です。晴れたら顔が真っ黒に・・・
モバイルバッテリー	気温が低いとスマートフォンのバッテリーはどんどん減っていきます
ビニール袋	ゴミや濡れたものの持ち帰り用として。大小各数枚あると便利です

<自然を守る取り組み>

下諏訪町観光振興局では、旅行代金の一部を、霧ヶ峰高原の登山道整備や、自然環境保全協力金として、寄付する取り組みを行っています。何卒ご理解賜りますようお願いいたします。



● スノーハイキングは比較的危険度の低いアウトドアレジャーですが、自然を相手とするものです。下記の点に十分ご注意くださいようお願いいたします。

- ① 日中でも0℃程度の気温となり、悪天候の場合は-10℃以下まで下がることがあります。歩いている間は暖かいますが、休憩時は冷えるため、十分な防寒装備をご用意ください。当日に装備が不十分とガイドが判断した際には、ツアーへのご参加をご遠慮いただく事があります。必ずご準備の上ご参加ください。
- ② 積雪や凍結の状況によりルート状況や所要時間が大きく変わる場合があります。行程は、余裕を持って企画・準備をしておりますが、状況により、安全を重視してコース変更または撤退する場合があります。
- ③ 金属製のピアス、ネックレス、指輪などのアクセサリは、低温下では凍傷の原因になる場合があります。ご参加の際は、予めお取りはずしをお願いいたします。