

## 装備品リスト(プライベート・トレッキング) \* プライベート

マウンテントラベル  
ヒマラヤ観光開発(株)

トレッキングに必要な装備品をまとめました。ご旅行の準備のためご利用下さい。  
ご出発の際、貴重品と経由地での1泊分の着替えは手荷物として、それ以外はスーツケースなどに入れてご用意下さい。出発地空港で預けたスーツケースなどは、カトマンズ空港にて受け取ります。  
トレッキング中に必要な荷物(ポーターに預ける荷物)は、カトマンズにてお貸しする当社のポストンバッグ(容量60ℓ)に入れて下さい。

装備品	説明	チェック
トレッキングシューズ	くるぶしまであるものが望ましい。靴底が痛んでないか確認する。	
靴下	厚手のもの。	
下着	速乾性のある化繊製品。	
タイツ	関節や筋肉の保護機能があるもの(防寒効果もあり)。	
スラックス	伸縮性のあるものや化繊のトレッキングパンツなど。	
シャツ	半袖、長袖など。速乾性のある化繊製品。	
フリース	防寒用として。	
防寒用上着	キルティングのジャケットやダウンジャケット等が望ましい。	
帽子	日よけ用と防寒用(毛糸など)の二種類。	
サブザック	トレッキング中、ご自身で背負う荷物用。20~30ℓ。ザックカバー付。	
雨具	風よけなどにも利用します。	
ヘッドランプ	予備の電池も忘れずに。	
ストック	普段から使い慣れている方。	
手袋	フリース地のもの。	
ネックウォーマー	フリース地のもの。	
サンダル	ロッジなどの室内履きとして。	
サングラス		
洗面道具		
リップクリーム		
日焼け止めクリーム		
タオル/バンダナ/ハンカチ	日中の埃対策にも利用。	
テルモス/サーモス/水筒	保温性のもので500ml程度。	
筆記用具		
トイレトペーパー		
カメラ	ロッジによっては充電可。	

### 〔あったら便利なもの〕

うがい薬、ドライアイ用の目薬(洗眼用として)、ホッカイロ、ウェットティッシュ、嗜好品(梅干、お茶漬けのもと、チョコレート、ヴィダーインゼリー、アミノバイタルなど)、電卓、ビニール袋(防水用、整理袋、ゴミ袋として)、綿棒など。また個人用の薬として胃腸薬、下痢止め、解熱剤(風邪薬、総合感冒薬でなく)、メンソレータム(鼻づまり予防)などをお持ち下さい。

### 〔装備のヒント〕

①日本の秋山程度の装備をお考え下さい。

参考:ホテル・エベレスト・ビュー周辺の平均気温(10月~4月) 日中10℃ 朝晩-5℃

②トレッキング中の服装は、重ね着できるようにご準備下さい。寒くなれば雨具の上やフリースを羽織り、暑ければ脱いでサブザックに入れるといった小まめな調整が必要となります。

③ポーターに預ける荷物は15kgまでとなっています。

④トレッキング中のロッジ代、食事代支払いのためのネパール・ルピーをご用意下さい。

1日あたりおおよそ3,000円程度とお考え下さい。

カトマンズにて日本円からルピーに両替できます。

⑤現地にて、トレッキング中の寝袋(3シーズン用)・インナーカバー、湯たんぽをご用意しております。

\* 上記の装備品はあくまでも目安です。各自工夫してご準備下さい。