

# 旅の持ち物リスト1

【必要度の見方】 ★★★：必需品/重要   ★★：強く推奨   ★：あると便利

持ち物		4200m迄	4200m以上	備考	
貴重品	パスポート	★★★		最重要。	
	クレジットカード	★★★		乗り継ぎ先などで重宝。現地でもキャッシング可。	
	現金	★★★		5~10万円程度 (両替はカトマンズにて)	
	旅行のしおり	★		スマホでOK。飛行機の乗継ぎ時などがあると便利。	
	航空券 (Eチケット)	★		スマホでOKだが、紙の方がチェックインがスムーズ。	
	旅行保険証券	★		スマホで確認出来ればOK。紙は不要。	
衣類	ドライメッシュインナー×1	★	★	汗冷えが心配な方。基本的には不要。	
	長袖Tシャツ (化繊 or メリノ×2-3)	★★★	★★★	トレッキング中は長袖で薄手のハーフジップが◎。	
	中間着 (薄手フリース×1、化繊ダウン×1)	★★★	★★★	薄手のフリース1枚と化繊ダウン1枚の組み合わせがベスト。4,400m以上では重ね着。	
	行動用の保温タイツ (下)	★	★★	薄手のトレッキングパンツの下に履く防寒用。	
	トレッキングパンツ×2	★★★	★★★	薄手もしくは中厚。裏起毛は非推奨。	
	ウィンドシェル	★	★	風対策があると便利。	
	レインウェア上下	★★★	★★★	雨、風対策。軽量のレインウェアで十分。	
	厚手ダウンジャケット×1	★★	★★★	無料レンタル可 (自身のものを使いたい方は持ってくる)	
	下着類 (化繊orメリノ) ×3~4	★★★	★★★	速乾性が高いもの。防臭性からメリノ◎。	
	ソックス×3~4	★★★	★★★	中厚*2-3と厚手*1。防臭性からメリノ◎。	
	軽登山靴	★★★	★★★	軽量のミドルカット推奨。ローカットの場合はゲーターも。	
	ロッジ用のパジャマ×1セット	★	★★★	ヒートテックの超極暖タイツ上下などがあると便利。	
	ダウンパンツ	★★	★★★	3,500m以上のロッジ内で重宝。	
	ライトダウン	★★	★★★	3,500m以上のロッジ内で重宝。厚手ダウンジャケットの下。	
	ショートパンツ (水着)	★	★	温泉に入る際は必須。	
	手袋 (薄手)	★	★★	乾きやすい素材のものが◎	
	手袋 (厚手/ミトンなど)	-	★	カラパタール登頂時などがあると暖かい	
	キャップ/ハット	★★★	★★★	暖かい場所での紫外線対策	
	ニット帽	★	★★	寒い場所での防寒対策	
	フェイスマスク (薄手)	★★★	★★★	埃、喉の乾燥対策で行動中も睡眠時も必須。ウレタン推奨。	
	サングラス	★★★	★★★	紫外線対策。	
	ザック (20-30L前後)	★★★	★★★	腰パッドがしっかりしたもの	
	ザックカバー	★★	★★	雨対策	
	ミニザック	★★★	★★★	カトマンズ、観光、ロッジ内、散歩、買い物などで使用。	
	ト	ダッフルバッグ (70L程度)	★★★		無料レンタル可。ポーターさんの預け荷物用。
	レ	南京錠×1	★★★		ダッフルバッグ用。鍵紛失防止のためナンバーロック。
	ッ	高度計・時計	★	★	高度や時間を見ながら歩ける。スマホでも良い。
キ	折りたたみ傘	★★★	★★★	トレッキング、散歩、カトマンズ観光などで重宝。	
ン	水筒 (500m)	★	★★★	ロッジで買ったお湯、暖かい飲み物を持ち運ぶ。	
グ	水ボトル/1L×1	★	★★★	湯たんぽに利用。	
用品	ヘッドランプ×1 (予備電池)	★★★	★★★	早朝や夜のロッジは暗いので必須	
	トレッキングポール	★★	★★	出来れば2本。疲労度が大きく異なる。	
	チェンスパイク	★	★★	パス超えをする方は必須。6本爪アイゼンでも可。	
	寝袋 (-20℃対応以上)	★★	★★★	無料レンタル可 (-30度対応)。3500mは-15℃で十分	
	寝袋インナー	★	★	レンタルシュラフに入るのが気になる方	

## 旅の持ち物リスト2

【必要度の見方】★★★：必需品/重要   ★★：あると便利、特定の人に必要   ★：なくても大丈夫

生活用品	SIMフリースマホ	★★★	現地でSIM契約（4000m上はロッジ内wifiのみ）
	モバイルバッテリー	★★	無料レンタル可（30000Aph）。
	荷物計り	★	飛行機の重量規定チェックのためにあると便利。
	電源アダプター（変換プラグ）	★	タイプC規格。100均で購入可。変圧機は不要。
	カメラ	★★	旅の思い出の写真を
	予備電池・予備バッテリー	★★★	特にカメラなどの専用バッテリー。乾電池も現地では高価。
	各充電器	★★★	特にカメラなどの専用充電器が必要なもの
	石鹸・シャンプー・リンス	★★	シャワー用
	洗濯洗剤	★★	冷たい水にも溶けやすいものが良い。
	洗濯袋（防水袋、ドライバッグ）	★★	寒い時期などは手を濡らさずに洗濯が出来る。
	速乾タオル	★★	洗濯物を巻いて絞ることで、乾きが早くなる。
	歯ブラシ、歯磨き粉	★★	旅行用のもの。
	デオドラントボディペーパー	★★★	シャワーを浴びない日に体を拭くためのもの。
	つま切り、耳かき	★★	特に旅程が長い場合は重要。
	日焼け止め/リップクリームUV	★★★	どちらも紫外線対策のために必須です
	消毒ペーパー、サニタイザー	★★	便座が濡れていることがあるため
	トイレットペーパー	★★★	日本の方が柔らかいが現地購入可。現地トイレで必須。
	ビニール袋・ジップロック	★★★	荷物の整理、汚れ物入れ等に重宝します
	サンダル	★★★	ロッジ&シャワー用。ビーチサンダルや布NG。100均可。
	アイマスク/イヤホン/耳栓	★★★	飛行機やロッジでの快適な睡眠に。特に耳栓は必須。
ホッカイロ	★★	トレッキング中の村では非常に高価。防寒対策に推奨。	
洗体タオル	★★	トレッキング後はゴシゴシ体を洗いたくなります。	
暇つぶし用のグッズ	★★	本、教独、トランプやウノなど	
医薬品	パルスオキシメーター	★★★	無料レンタル可。高山病対策のために必須。
	薬品類（絶対に持ってくること）	★★★	絆創膏、頭痛薬、風邪薬、胃腸薬、下痢止め、ダイアモクス
	体温計	★★★	高山病と風邪の区別をするために必須。
食品	行動食	★★	羊羹、チョコ、ナッツなどお好みのもの
	粉末スポーツ飲料	★★★	風邪、下痢、高山病の時に効果的な水分補給として重宝
	調味料	★★★	だし、醤油、七味などで自分好みの味に。だしが最重要
	ご飯のお供	★★★	ふりかけ、ご飯ですよ、なめ茸などをお好みで
	フリーズドライ食品/インスタント	★★★	味噌汁、カニ雑炊、尾西の炊込みご飯、カップラーメンなど
ティーパック/ココア/コーヒー	★	好みのものがあれば	

6000m峰	ヘルメット	★★★	
	ピッケル	★	多くのルートでは基本的に不要。
	アイゼン（12本爪）	★★★	
	ハーネス	★★★	アルパイン用でOK
	スリング（150cm）×1	★★★	ランヤード用。（90cm×2でも可、一本はセルフビレイコード）
	8環	★★★	懸垂下降用。ルベルソやATCは細く凍ったロープで効かない。
	ハンドアッセンダー	★★★	ユマーリング用。
	プルージックコード	★	傾斜が緩いので基本的にはバックアップ不要。
	安全環付カラビナ×3	★★★	掛け替え用、8環用、予備
	ノーマルカラビナ×2	★★★	アッセンダー携帯用、予備
	ダウンミトン	★★	厳寒の際、凍傷対策として
	ゴーグル	★★	
バラクラバ	★★	頬の凍傷対策	