

## 富士山みくりやの旅。〈ツアーレベル・持ち物について〉

### ハイキングツアー

レベル	特徴	歩行時間	標高差
ミニハイキング	歩行距離 5 km以内の行程。	2 時間以内	100m 未満
入門	初めて歩く方向け。	3 時間以内	100m未満
初級	本格的なハイキング。多少アップダウンのある行程です。	3~5 時間	100m以上
中級	軽い登山も含む本格的なハイキング。アップダウンのある行程です。	5 時間以上	100~300m未満

### トレッキングツアー

レベル	特徴	歩行時間	標高差
初心者	山歩きをするのが初めてという方。または久しぶりに歩く方向け。	4 時間以内	500m 未満
初級者A	初心者レベルより歩行時間や標高差が増えます。中級へのステップアップに最	4 時間以上	500m 以上
初級者B	適です。※コースによっては一部傾斜のきつい箇所もございます。	5 時間以上	500m 以上
中級者A	本格的な登山コースです。初級者 A・B レベルのツアーに参加してからお申込	6 時間以上	700m 以上
中級者B	みください。アップダウンを繰り返します。※傾斜のきついコースを歩きます。	7 時間以上	700m以上

※上記内容に該当しないものは弊社で判断し各種レベルを設定いたします。

### 持ち物について〈服装・装備〉

#### 〔ハイキング・トレッキングができる服装〕

動きやすく速乾性の服がベスト、長袖シャツや長ズボン（アンダータイツ）等、薄くて丈夫な服装がベスト。

#### 〔雨具・レインウェア〕

上下分かれたセパレートタイプをお勧めします。着脱し易いものを準備ください。

#### 〔靴〕

ハイキングツアーは、スニーカーや履きなれた靴をお勧めします。

山を歩く場合は、トレッキングシューズ（ハイカットのもの）をお勧めします。

#### 〔帽子〕

日射病や熱中症予防の為にご準備ください。日焼けが気になる方はツバの大きめのタイプがあると安心です。

帽子が飛ばないように紐付きのものがお勧めです。

#### 〔手袋〕

歩行中、岩場や木に触れることがあります。ケガの予防や寒さ対策にご持参ください。

#### 〔ザック〕

日帰りなら 20~30 リットル前後、山小屋泊なら 30~40 リットルのもの。

#### 〔飲料〕

熱中症や脱水症状を予防するので、最低 500ml はお持ちください。

#### 〔携行食〕

手軽でコンパクト且つ高カロリーなものをお勧めします。（日帰りのツアーであれば不要）

#### 〔その他〕

砂地を歩く場合はゲーターがあると、石や砂が靴に入らず快適に歩けます。

不安な方は、ポールをお持ちください。