

【富士登山】 服装・持ち物のご案内

<登山の時の基本的な服装>

- ・ **上着**：長袖で速乾性の物がオススメ！綿の物よりポリエステル系のTシャツ+ポリエステル系薄手のフリースなどの薄手+速乾・保温性のある物を重ね着すると荷物も軽くなり体力的にも楽です。
- ・ **ズボン**：伸縮性のある山用のスラックスもしくは裾の広がっていないジーンズでもOK！ジーパン・スカートはNG
- ・ **雨具**：上下別々になった雨具（雨も防げるもの。ゴアテックス製品が望ましい。）雨具は防寒着代わりにもなるのでしっかりしたものがベスト。（フードは仕舞って登山）ポンチョは風にあおられた時危険なのでNG
- ・ **靴**：登山に適した靴（トレッキングシューズなど）ハイカットの物がベスト。スニーカーでも大丈夫ですが、靴底がすぐにボロボロになり易い。ヒールやミュール・サンダルはNG。
- ・ **帽子**：つば付きの帽子（直射日光や寒さから頭を守る）
- ・ **靴下**：厚手の靴下（衝撃や寒さを防ぎ疲れにくいのでおすすめです。）もしくは靴下を2枚重ねて履き外側の1枚を折り返し靴にかぶせると靴の中に小石などが入りにくくなるので楽。

<必要な持ち物>

- ・ **25~30L くらいのザック**
- ・ **懐中電灯**：（両手がふさがらない様にヘッドライトが良い）
- ・ **軍手**：（雨の時は、台所用のゴム手袋が便利）
- ・ **飲み水**：500ml×2本くらい（足りない時は高いが現地で購入）多く持って行くと体力的にツラくなります。スポーツドリンクの粉末を持って行き、水に溶かすのもオススメ！
- ・ **絆創膏**：（歩いているとマメなどが出来る場合がある為）
- ・ **携帯電話**：（山小屋では充電は出来ないので電池で充電できる充電器も必要）
- ・ **タオル2~4枚**：（薄手のものがオススメ！マスク代わりや防寒用など使い道豊富！）
- ・ **サングラス・眼鏡・マスク**：登山・下山中の砂煙や紫外線予防になります。
- ・ **常備薬**：同じ薬はありませんので**必ず持ち歩いてください**。女性の方は、気圧等の関係で体調を崩される方もいらっしゃるのので生理用品もお忘れなく。
- ・ **ゴミ袋**：ご自分で出したゴミは、**山に捨てずに持ち帰りましょう！**

<余裕があれば持って行きたいもの>

- ・ **非常食**：カロリーメイトや飴やキャラメルなど。オススメはグミ
- ・ **携帯酸素・日焼け止めクリーム**：必要な方のみ

<当日のご案内>

※集合場所受付時にて四季の旅受付係にお名前・人数をお伝えください。

※バスは定刻出発を原則としております。公共交通機関の遅延等、如何なる理由においても原則として出発時刻までにお越しにならない場合、やむを得ず出発いたしますのでご了承ください。

※このツアーは雨天決行です。ただし台風などの豪雨の場合は、前日までにツアーの中止をご連絡をさせていただきます。また、当日天候が急変し、現地案内人もしくは安全指導センターの判断で中止する場合もございます。その場合、原則としてツアー開始前であればツアー代金の全額、ツアー開始後であればツアー代金の一部をご返金させていただきます。

※お荷物はバスの中に置いておくことはできません。五合目のレストハウスにコインロッカーがございます。

※五合目で2,000mをこえております。空気が薄く登山行程中に高山病になる恐れがありますので出発当日は睡眠不足・二日酔いなどないように体調の管理には十分お気をつけ下さい。五合目到着後60分以上休憩をとり体を標高に慣らしてからガイド・添乗員と共に登山を開始いたします

※富士山では水は貴重な資源で、すべて有料になります。トイレは、基本200円かかります。

※河口湖・富士吉田山道を利用するプランとなります。下山途中1箇所分岐点がございますのでご注意ください。下山道八合目付近「江戸屋（茶色の屋根）」の分岐点を富士吉田・河口湖・スバルライン方面に左折して下さい。万が一下山道を間違えられ須走口新五合目に下ってしまった場合や河口湖五合目出発時刻に間に合わない場合はお客様の実費にてお帰りいただくこととなりますのでご了承ください。

※お帰りは富士スバルライン五合目のレストハウス前が集合となります。当日ご案内いたします。バスは定刻に出発いたしますので時間厳守でお戻りください。

またお帰りのバスの時間・区間変更・ご利用にならなかった場合も払戻はできませんのでご了承下さい。

※コンタクトの方は砂埃などがある為、眼鏡利用をオススメします。

ご協力ください



全車禁煙
で運行
致します。



車内でのご使用は
他のお客様の
ご迷惑となります。
マナーモードに
設定の上、通話は
ご遠慮下さい。



**シートベルト
着用**
ご協力
お願いします