

<持参品(参考)>

用意するもの	留意事項
半袖Tシャツ	吸湿速乾性の素材であれば快適
長袖シャツ	
長ズボン	
下着	
ソックス（長いもの）	厚め（登山用、パイル地又はウール）がよい。
軽登山靴又はしっかりした靴	足首を保護するタイプ、靴底が固く、溝がしっかりとあるタイプが望ましい。
帽子	黒っぽい色は避ける。
バンドナ	大きめのハンカチでもよい。
水着	川での水浴び用。
タオル	汚れてもよいもの
雨ガッパ	上下に分かれているもので、ある程度丈夫なものがよい。
ヘッドライト	単三又は単四電池使用のもの。
電池予備	ヘッドライト用の替え電池
油性ボールペン（黒色）	
チャック式クリアホルダー	
軍手	綿が望ましい。
空ペットボトル500ml	水筒代わり。
歯ブラシ	歯磨き粉は不要。
ビニール袋	
ホイッスル	
虫除け・虫さされ対策	携帯用の電池式虫除けの持参可。 スプレー等は大きくないものを。 虫刺されに弱い人は処置薬も持参可。
薬（常用薬があれば）	
ランニング用の靴	希望者