



## 【飯山駅へのアクセス】

### ■車の場合

- ・中央自動車道～上信越自動車道～長野道 豊田飯山 IC～国道 117 号（新潟方面）～飯山駅
- ・関越自動車道 湯沢 IC または塩沢石打 IC～国道 17 号～国道 353 号～国道 117 号（長野方面）～飯山駅  
飯山駅に有料駐車場あり。  
お車の方は斑尾高原集合も可能です。

### ■電車の場合

- ・東京駅から北陸新幹線 飯山駅にて下車 （8:18 着の新幹線があります。）

## 【持ち物一例】

◎は必ずそろえてほしいもの。△はあると便利なもの。

登山靴	足首まで保護する、ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ザック	日帰りなら35リットル程度、宿泊1泊なら45リットル程度	◎
雨 具	上下セパレートタイプ ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ヘッドランプ	予備電池、電球も含め必携	◎
地 図	登山地図、ガイドブックのコピーなど	◎
ズボン（タイツ）	伸縮性、速乾素材のもの	◎
シャツ（長袖）	伸縮性、速乾素材のもの	◎
靴 下	伸縮性、速乾素材のもの	◎
下 着	伸縮性、速乾素材のもの	◎
帽 子	速乾素材のもの	◎
手 袋	トレッキング用（あればレイン用のものも）	◎
防寒着	フリース、ウィンドブレイカーなど。夏でも山は寒い時があります。	◎
スパッツ	靴への雨、小石の侵入防止に便利	△
ザックカバー	ザックへの雨の侵入、汚れ防止	△
ストック	バランスの保持	△
サングラス	紫外線等から目を守る	△
食 料	おにぎり、パンなど、2日分	◎
水 筒	最低1.5リットル以上(山行による) スポーツドリンク、水	◎
行動食	チョコ、飴、ナッツ、果物など簡素で食べやすいもの	◎
救急品	キズ薬、湿布、鎮痛剤などの常備薬	◎
その他	保険証、タオル、トイレトペーパー、携帯電話、ビニール袋、笛	◎
その他	除菌シート、マスクなどコロナ対策用グッズ	◎
その他	カメラなど個人で必要なもの	△
その他	ペンション宿泊に必要なもの（着替え、洗面用具など、おいていきます。）	◎