

グレートオーシャントラック・トレッキング装備リスト

- Great Ocean Track Gear List -

装備品名	説明
Boots (シューズ)	ハイカットのトレッキングシューズ / ウォータープルーフ
Outer wear (アウターウェア)	ゴアテックス社のウォータープルーフの上下セパレートが理想。防風、防寒、多目的に使用 *冬（6月～8月）は雨が多いエリアです。
Inner Wear (インナーウェア)	<ul style="list-style-type: none"> - 防寒・上下クロロファイバー製などのシャツ、タイツ（夏でも軽量化、パジャマ代わりに可） - 下着：パンツ、Tシャツ（速乾性の素材のもの） - ソックス（速乾性の素材のもの） - セーター（フリース、低所が多いためベストでも可） *グレートオーシャン付近は、天候により大きく気温が変わります。夏用から初冬用の服装まで、重ね着できるよう工夫してご持参ください。また、ハイキング時は雨や汗で濡れた際に保温しない綿製品は避けて、化繊の衣類をご準備ください。
Pac (バックパック)	連泊縦走向け、65L 以上
Gaiters (レッグプロテクション)	Gaiters (レッグプロテクション)
Walking Poles (ステッキ・ポール)	トレッキング・ポール。絶対に必要な物ではありませんが、あれば便利です。
Pack Liner	バックパックをカバーする物。ウォータープルーフ。
Water bottle	1 リットル / 軽量で強いプラスチック又はアルミ製
Sunscreen (日焼け止め)	オーストラリアは、紫外線が一般的に強く、曇りの日でも日焼け止めが必要です
Head torches (ヘッドランプ)	軽量のヘッドランプ。スペアの電池も必要。
Thermos (テルモス)	サーモス・ステンレスボトル。絶対に必要な物ではありませんが、あれば便利です。
Mug Cup (マグカップ)	
Small Towel	タオル (小)。速乾・軽量のタオルがベスト。
Toilet Paper	トイレトーパー (1 ロール)
Sun hut / Beanie	帽子・ニット帽 (日除け用と防寒用)
Sunglass (サングラス)	
Umbrella	折り畳み傘。風のない平坦地で使います。
Grove (手袋)	
Plastic Bag (ビニール袋)	ビニール袋 (4 枚くらい、スーパーのレジ袋等)。ゴミ袋として使います。雨の日にも便利です。
Note & Pen	ノートと筆記用具。日々の記録：地図があれば地図に書き込む。防水の袋などで保管します。
常備薬	整腸剤、下痢止め、頭痛薬、風邪薬、ビタミン剤)日焼け対策(リップクリーム、日焼け防止クリーム、手入れクリーム)、虫対策(かゆみ止め、安全な虫除け)、タイガーバーム、目薬、のど飴

現地でご用意する装備

Tent (テント)	2 人用テントを人数分
Sleeping Bag (寝袋)	-5℃以上に対応できるもの (3 シーズン対応) / 軽量のもの
Sleeping Mat (スリーピングマット)	
Cooking gear (調理用器具)	ストーブ、燃料、調理用ナイフ、ナイフ & フォーク & 皿
Food (食料)	
First Aid Kit (緊急救急セット)	
GPS	
PLB	PLB - Personal Locator Beacon/ 遭難信号の発信機 (ビーコン)