

ALE 社「南極点への旅」など南極大陸を旅する場合の

服装と装備のチェック・リスト

チェック	項目	必要数
(1) ベースレイヤー ※綿製品は、不適		
<input type="checkbox"/>	ライトウエイト或いは、ミッドウエイト・トップス	2
<input type="checkbox"/>	ライトウエイト或いは、ミッドウエイト・ボトムス	2
<input type="checkbox"/>	アンダーウェア、スポーツブラなど	4
(2) ミッドレイヤー		
<input type="checkbox"/>	ライトウエイト・フリース・トップ 或いは、エクスペディションウエイト・ベースレイヤー・トップ	1
<input type="checkbox"/>	ライトウエイト・フリースパンツ 或いは、エクスペディションウエイトベース・レイヤー・ボトムス	1
(3) 断熱レイヤー		
<input type="checkbox"/>	ミッドウエイト或いは、ヘビーウエイト・フリース、ダウン 或いは合成繊維製の断熱ジャケット	1
<input type="checkbox"/>	フリース、ダウン或いは、合成繊維製の断熱ベスト	任意
(4) 防風レイヤー		
<input type="checkbox"/>	フード付きソフトシェル・ジャケット	1
<input type="checkbox"/>	ストレッチ・ソフトシェル・パンツ	1
(5) アウターレイヤー		
<input type="checkbox"/>	★レンタル可 極寒冷地仕様のバルカ（厚手のダウン或いは、合成繊維製の断熱ジャケットで大きなフード付）	1
<input type="checkbox"/>	★レンタル可 極寒冷地仕様の断熱ズボン（厚手のダウン或いは、合成繊維製の断熱ジャケットでジッパー付）	1
(6) 頭部（帽子、ネックゲーター、バラクラバなど）		
<input type="checkbox"/>	耳当ての付いた帽子或いは、ビーニー帽	1
<input type="checkbox"/>	ネックゲーター或いは、バフ	1
<input type="checkbox"/>	バラクラバ或いは、フェイスマスク	1
<input type="checkbox"/>	フリース或いは、ウィンドストッパー ヘッドバンド	任意
<input type="checkbox"/>	ベースボール・ハット或いは、トランカー・ハット（晴れて天気の良い日のため）	任意
(7) 目（サングラス、ゴーグル、眼鏡）		
<input type="checkbox"/>	サングラス（サングラスの両脇からの日光を遮断するカバー付）	1
<input type="checkbox"/>	サングラス・ケース	1
<input type="checkbox"/>	カラーレンズ或いは、ミラーレンズのゴーグル	1
<input type="checkbox"/>	予備のコンタクトレンズまたは、眼鏡	任意
(8) 手（手袋／グローブ）		
<input type="checkbox"/>	薄手のライナーグローブ	2
<input type="checkbox"/>	中厚手の断熱グローブ	1
<input type="checkbox"/>	大きくて厚手の断熱ミトン	1
<input type="checkbox"/>	ケミカル・ハンド・ウォーマー（ホッカイロ）	任意

(9) 足(靴下、靴)		
<input type="checkbox"/>	薄手のライナー・ソックス	3
<input type="checkbox"/>	厚手のヘビーウエイト・ソックス	3
<input type="checkbox"/>	★レンタル可 極寒冷地仕様のブーツ(氷点下73度まで適応)	1
<input type="checkbox"/>	ライトウエイト・ウィンターブーツまたはヘビーウエイト・ハイキングブーツ	1
<input type="checkbox"/>	ランニング・シューズ	任意
<input type="checkbox"/>	防滑靴底のテント・ブーツ	任意
(10) 荷物、おしっこボトル、寝袋、その他の装備		
<input type="checkbox"/>	エクストラ・ラージ・サイズのダッフルバッグ(120~150リットル)	1
<input type="checkbox"/>	キャリーオン・バックパック(46cm×41cm×26cm)	1
<input type="checkbox"/>	★レンタル可 極寒冷地仕様の寝袋(氷点下40度まで適応) ※ジッパー付	1
<input type="checkbox"/>	1リットルサイズの広口ウォーター・ボトル(飲料用)	1
<input type="checkbox"/>	1リットルサイズの広口ウォーター・ボトル(おしっこ用) ※おしっこ用には印を付けて	1
<input type="checkbox"/>	断熱カバー(1リットルサイズのウォーター・ボトル用) ※製品例:アウトドアリサーチ・ウォーターボトルパーカ	1
<input type="checkbox"/>	リップクリーム(最低SFP50)	1
<input type="checkbox"/>	日焼け止めクリーム(最低SFP50)	1
<input type="checkbox"/>	化粧バッグ(ハンドタオル、ウェット・ティッシュ、歯ブラシ、歯磨き粉、ローション、バンド・エイド等の携帯用救急セット、コンタクトレンズの洗浄保存液、生理用品など)	1
<input type="checkbox"/>	個人用の処方薬 ※もしもの時の為、4週間分の予備をお持ちください。	必要に応じて
<input type="checkbox"/>	スタッフ・サック(色分けした圧縮袋又は、物入れ袋)	任意
(11) その他のアイテム(任意/オプション)		
<input type="checkbox"/>	・ユニオン・グレイシャー・キャンプ用 USB、110Vの3ピンプラグ ・チリ国内用 220V プラグ	任意
<input type="checkbox"/>	USドルの現金(5、10、20ドルの少額紙幣) ※ユニオン・グレイシャー・キャンプにて衛星電話カードやショップでの購入に必要です	任意
<input type="checkbox"/>	コットン製のTシャツ(ユニオン・グレイシャー・キャンプで着用)	任意
<input type="checkbox"/>	雑誌、文庫本、スケッチブック、鉛筆、ペン、電子書籍リーダー	任意
<input type="checkbox"/>	カメラ、充電器、アダプター、予備の電池	任意
<input type="checkbox"/>	ニーパッド(膝当て) ※写真撮影用	任意
<input type="checkbox"/>	ヘッドホン付のアイポッドまたはタブレット	任意
<input type="checkbox"/>	アイマスクと耳栓(24時間明るい陽射しの下での睡眠のため)	任意
<input type="checkbox"/>	ハンカチ、バンドナ	任意
<input type="checkbox"/>	おしっこ用漏斗(女性用)	任意

★印の4点は、ALE社でレンタル可能