

## <王子ヶ岳ハイキング準備品>

### <必携品>

リュック(15~25リットル)、

雨具(ポンチョ不可)

トレッキングシューズ(またはトレランシューズ)

飲料水(1リットル以上)

行動食

医薬品(つり止、鎮痛剤など)

着替え(バス置き可)、タオル、ゴミ袋

### <必要品>

ストック

手袋、帽子

キネシオテープ(テーピング用テープ)