



山歩きの装備について

行き先 ゼーフェルダーシュピッツェ (Seefelderspitze)

◎必携装備、○持ってきたほうが良い

登山靴	靴底が滑りにくい（ヴィブラム（vibram）ゴムの）靴。 安全確保のために、靴底が厚く、しっかり硬さのあるもの。くるぶしを保護できミドルカット以上の登山靴。（別紙参照）	◎
ストック	がれ場や段差のある場所でのバランスの保持に役立つ	○
リュックサック	防水素材でない場合は、雨天時のためのリュックサックカバー。	◎
雨具	防水のヤッケ。防水カップズボン。（防風・防寒にも役立つ。） 本ツアーでは風の強い稜線を歩くため、安全確保の観点からポンチョの着用は不可とさせていただきます。 防風性のある上下セパレートのレインウェアをご用意ください。	◎
防寒具・手袋	2000m以上の山では、夏でも天候によって、とても寒くなることがある。	○
帽子	天候によって日差し避け用の帽子は必携。防寒用の帽子	○
水筒		○
サングラス		○



ゼーフェルト (Seefeld)

ゼーフェルダーシュピッツェ (Seefeldler Spitze 2221m) に登るための靴の例

・登山靴



登山靴（トレッキングシューズ）の特徴

- ・整備されていない登山道でも滑りにくく、疲れにくい、剛性のある安定して歩ける靴底
- ・足首を保護してくれる、ホールド感のあるカットの高さ（ハイカット、ミドルカット）
- ・靴自体がねじれにくい構造
- ・全ての天候に対応できる防水性
- ・指先保護（つま先を固いものから守るトゥガード使用）

（注）日本では、登山靴のことを「トレッキングシューズ」とも言うようである。

日本で「トレッキングシューズ」を購入する際には、ハイカット、またはミドルカットの「トレッキングシューズ」を購入することをお勧めする。

・アプローチシューズ





アプローチシューズの特徴

- ・靴底に凹凸がある。
- ・（比較的）靴底が硬め。
- ・岩場でも滑りにくい靴底。

（注）日本では、現在、登山靴の一つとして知られている。

アプローチシューズは、クライミングを行う場所へ向かう（アプローチする）までに履く目的で作られた靴。登山靴とは異なるものであったが、山へ登る場合にもよく使われるようになった。

重要な点

- （ビムラム社の登山専用のゴムの靴底のような）、滑って転ばない、安全性の高い、剛性の高い靴底
- 怪我を防ぐため、また技術、体力を補うためにミドルカットからハイカットの足首をサポートしてくれるもの

（※）の靴は、登山靴（トレッキングシューズ、アプローチシューズ）の2つの重要な点をどちらも満たしていません。

そして、細く浅い靴底のカットの中に砂（小さな石）がいくつも挟まっています。（右の写真）この状態で石の上を歩くと、とても滑りやすく、転倒する危険があります。

（※）

