

# 舟を漕げ!! 野山を駆けろ!!

ADVENTURE GAMES 2001

Summer Stage 06

北アルプス山麓 Adventure Games2001 を楽しんでいただくための携行品リストです。  
必須アイテムは受付時にチェックしますので必ずご用意下さい。

## 必須アイテム

コンパス マップケース (ジップロックでも可) 筆記用具 (ボールペンなど)  
携帯電話 クマよけの鈴 ファーストエイド・キット (救急セット)  
水 (2リットル) ヘッドライト (またはバイク用のライトでも可)  
小銭 (途中の自販機やお店で水分補給などのために・・・)

## 共通事項

レース中の着替え、補給食、飲み物、靴等の装備品は、各自で用意して携行して下さい。カヤック、ライジャケスイム後の荷物は別です。トレッキングやMTBでは水や食料などを入れておくキャメルバッグなどのバッグ類が有効です。

ケガの予防、日焼け対策として、ロングスリーブ、ロングパンツを着用してください。ウルシがたくさんあります。被れないように注意してください。虫除けスプレーなどもあるといいかも…。応急処置用の簡単な医薬品などケガ対策も忘れずに。捻挫にはアイスパック (ヒヤロンなど) が効果的。山の天候は不安定です。雨の場合も考慮して準備して下さい。汗もかきます。タオルや着替えの準備もあるといいですね。

現地には熊出没注意の看板が出ています。クマよけ鈴は各自お持ちください。

ハチにも注意! もし刺されてしまったら、素早く傷口から血がにじむまで毒をしばらく出し、水で洗い流して、さらに患部を氷などで十分に冷やしてください。ポイズンリムーバー (吸出しキット) があると、強力な吸引作用で毒液を吸い取ることができます。

### カヤック

- ・ ライフジャケット着用を義務とします。
- ・ ウェア、シューズは何でも OK。ただし濡れてもいいものを。

### MTB オリエンテーリング

- ・ ヘルメット、グローブ、サングラスは必ず着用して下さい。木の生い茂った中を通ることもありますので、サングラスは色の薄いタイプをお勧めします。
- ・ ガレ場や溝が深くなっている箇所もありますので、MTB セクションではパンク修理ができる道具 (予備チューブ、ポンプ類等) も必ずお持ち下さい。

### ライジャケスイム

- ・ ライフジャケットを着けて泳ぎます。
- ・ 水温が心配な方はウエットスーツ着用を推奨します。
- ・ 水着 (足ひれは不可) 浮き袋は・・・何を使っても良い???

コース途中で道に迷ったら、地元の方に尋ねてみることをお勧めします。地元の方とのコミュニケーションも楽しんでください。

コース途中でのスタッフの指示には必ず従って下さい。きつくて辛くても、仲間と助け合いながらアドベンチャーゲームスを楽しんでください。

