

2026/2027 南極大陸最高峰 ビンソン(4897m)峰登頂 公募登山隊 募集要項



ビンソンへ向け登山中(後方がビンソン)

企画・運営



株式会社アドベンチャーガイズ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-5-4山和ビル3階

Tel: 03-5215-2155 Fax: 03-3288-3211

2026/27年 ビンソン峰公募登山隊

**この登山隊は「南極大陸最高峰 ビンソン峰 (4, 897m)」の
登頂を目的とした公募形式の登山隊です。**

南極大陸は極地に位置するため天候が安定せず、気温が-50℃以下になることもある過酷な自然環境です。また、ポーターがいないため、自身で荷揚げをしなくてはならないため、しっかりとした体力も必要です。

ここでの登山は、体力・技術・豊富な経験を持ち合わせた、登山のエキスパートにのみ許される領域です。

しかしながら、海外遠征経験の豊富な山岳ガイドのサポートにより、一般の登山者にも登頂が可能なタクティクスを作ることが可能です。

この公募隊は、参加者自身の技量だけでは登頂が難しい一般の登山者を中心に、山岳ガイドが登頂のために必要な技術、経験の足りない部分をサポートしながら登頂を目指す公募隊です。



ビンソン山頂

「ビンソン峰」

南極最高峰。標高4, 897m。南極半島の付け根エルズワースランド、センチネル山脈の盟主で、南極点から西に1200kmの氷床上に位置します。一貫して雪と氷の上を歩く登山で、登山技術はピッケル・アイゼンワークの基本ができれば問題ないレベルです。最大のポイントは-50℃近くまで下がることもある気温。十分な防寒対策が必要です。

「日本人が企画・運営する公募登山隊のメリット」

現在、アメリカの会社を中心に世界各国でビンソンの公募登山隊が募集されています。この公募登山隊は国際隊で、参加者の中心は欧米諸国の登山者となり、隊の公用語は英語です。近年、日本人にもこの欧米の公募登山隊に参加する方を見受けます。しかし、言葉や文化の違い、そして体格差による基礎体力の違いなどから、うまくこれらの登山隊に馴染む事ができず良い結果が得られない方もいるようです。

AGの公募登山隊は、このような問題がないよう、食事、ペース配分等、日本人参加者に合わせるのとは無論のこと、登山成功の大きなポイントであるストレス解消や登山意欲の維持がうまくできるように日本語できめ細かくサポートします。隊員も自分の要望を細かいニュアンスまで伝えることができるので、ストレスがたまりづらい快適な環境での登山活動になります。



「今回の公募登山隊の運営」

今回のAG公募登山隊では、南極という地域の特殊性により長距離チャーターフライトの利用やベースとなるユニオンレイシャーの施設を使うため、単独の運営ではなく、アメリカ・シアトルにある、「アルパイン・アッセンツ・インターナショナル」主催の公募登山隊を特別にアレンジする形で運営いたします。

日本人ガイドが同行すると共に、事前に日本人の特徴や志向を現地スタッフと話し合い、万全のサポート体制が取れるよう手配しております。基本的にはAG独自で登山活動を行います。フライトやパトリオットヒルズの施設等、キャパシティに十分な余裕が無いため制約が多く、他の公募登山隊のメンバーと同一行動を取る場合もございます。予めご理解下さい。この場合には同行する日本人ツアーリーダーが、他の公募登山隊と交渉しお互いの行動が上手く行くようサポート致します。

「公募登山隊参加費用」

* 公募登山隊は4名参加の場合の条件です

プンタアレナス発着

12/27(日)～1/8(金) 17日間 ￥13,450,000.

「公募登山隊参加費用に含まれるもの」

登山申請料＋入山手続費用、現地移動用(プンタアレナス～ユニオングレイシャー～ベースキャンプ)
現地キャンプ費用(食事も含む)、現地山岳ガイド同行費用、日本人リーダー登山同行費用、
テント・登攀用具等共同装備費用、南極入域許可書類作成費用

「公募登山隊参加費用に含まれないもの」(主なものを例示します)

登山後の現地ガイドへのチップ、個人的に利用した衛星電話等通信費、自由行動中の費用、悪天候・
現地事情等でルートを変更した場合や日程予定通り行動出来なかった場合に新たに発生するホテル・
航空券の費用、規定以上の個人装備運搬費用、その他個人的諸経費

公募登山隊に参加するためのツアー

12/26(土)～1/14(木) 20日間 旅行費用 ￥490,000.

旅行企画・実施 株式会社アドベンチャーガイズ 観光庁長官登録旅行業1713号

最少催行人員:4名

利用予定航空会社:デルタ航空、アメリカン航空、ユナイテッド航空、エミレーツ航空

エアーカナダ、大韓航空、シンガポール航空、日本航空、ラン航空、アエロメヒコ航空

エミレーツ、カタール、全日空、日本航空、カンタス・オーストラリア、ニュージーランド航空

「旅行費用に含まれるもの」

東京～プンタアレナス間の往復航空券(帰国便変更可能航空券)、プンタアレナス空港～
ホテル間の移動費用、プンタアレナスのホテル2泊分(食事なし)

* 別途お渡しする、旅行条件書、旅行約款を必ずご確認ください。

「公募登山隊＋ツアー合計参加費用 ￥13,940,000.」

* 上記金額は2026年9月1日のレートを元に計算しております。急激なレートの変更有る場合、参加費用を
変更する場合がございます。予めご了承下さい。(9/1付 三菱UFJ銀行 TTS RATE 1円=160.23)

《ピンソンマシフ峰登頂 全体日程表》

NO	月 日	都 市 名	時 間	交通機関	摘 要
1	12月26日 (土)	東 京 経 由 地	午 後 夜	航空機 航空機	空路、経由地、サンチャゴで航空便を乗り継ぎ、プンタアレナスへ向かいます。 【機中泊】
2	12月27日 (日)	サ ン チ ャ ゴ プンタアレナス	午 前 午 後 夜	航空機	到着後、空港にて現地スタッフの出迎えを受け、宿泊ホテルへ。『ピンソン登山プログラム』のスタートです。【プンタアレナス泊】
3	12月28日 (月)	プンタアレナス	滞 在		打ち合わせ、準備のための滞在です。 プンタアレナスの町の案内、装備の確認、南極大陸とピンソン登山に関する概要説明、注意点、スライドショーなど。 【プンタアレナス泊】
4 5 16	12月29日 (火) 1月10日 (日)	プンタアレナス ユニオン・グレイシャー ベースキャンプ ピンソンマシフ峰 ベースキャンプ ユニオン・グレイシャー		航空機 航空機 登 山 航空機	天候が安定し次第、航空機でユニオン・グレイシャーへ。ここからさらにピンソンBCへ飛び、登山をスタートします。 詳細の登山日程（予定）は別途ご案内しますが、天候等により変更になることがありますので予めご了承下さい。 プログラムには登山活動中の全ての食事が含まれます。 【テント泊】
17	01月11日 (月)	ユニオン・グレイシャー プンタアレナス		航空機	天候が安定し次第、プンタアレナスへ戻ります。 空港到着後、迎えの車でホテルへ。 【プンタアレナス泊】
18	01月12日 (火)	プンタアレナス サ ン チ ャ ゴ	午 後 夜	航空機 航空機	出発まで自由行動。空路、帰国の途へ。 サンチャゴで航空機を乗り換えます。 【機中泊】
19	01月13日 (水)	経 由 地	午 前	航空機	経由地で航空機を乗り換えます。 【機中泊】
20	01月14日 (木)	東 京	夕 刻		東京到着後、解散です。

※帰国便は変更可の航空券で手配しております。（1ヶ月間有効）

変更する場合は、航空便の空き状況によって追加手数料が必要な場合がございます。

※上記は予定日程表です。天候等の事由により変更される場合がございます。

※プンタアレナス～ユニオングレイシャー～ベースキャンプ間のフライトは、天候の状況がよい場合に運行されます。上記の日程でも、ある程度の余裕を見込んでおりますが、これを上回って天候待ちが長引く場合もあり、帰国日が延長される場合がございます。

帰国日が遅延される場合、通例では数日の延になることが多いですが、過去にに予期せぬ悪天候で2週間遅れた例もございました。予めご理解下さい。

※登山後のプンタアレナスのホテルは、宿泊日が決まり次第、現地にて手配致します。

手配出来るホテルによって料金が変わります。現地にて、実費をお支払い下さい。

※公募登山隊に参加するまでのツアーの範囲

12/26 東京出発 ～ 12/27 プンタアレナスのホテル到着時まで および

01/12 プンタアレナスホテル到着時 ～ 01/14 東京到着時まで

※公募登山隊の範囲

12/27 プンタアレナスのホテル到着時 ～ 01/12 プンタアレナスのホテル到着まで。

注意事項（お申込み前に必ずお読み下さい）

1. 旅行企画実施と公募登山隊主催

この企画は日本～プンタアレナス間の移動とプンタアレナス滞在部分を(株)アドベンチャーガイズ(観光庁長官登録旅行業1713号)が企画実施する旅行に参加し、プンタアレナス滞時にアルパインアッセンツ社(アメリカ)が主催し(株)アドベンチャーガイズがサポートする公募登山隊に参加して頂く形として運営します。

2. 現地公募登山隊の運営に関して

弊社提携のアルパインアッセンツ社(アメリカ)のオペレーションのもと、公募登山隊を運営します。天候や地域事情で、現地までのフライト、ベースキャンプの施設等他の登山隊と共有する場合がございます。この場合でも返金等はございません。予めご了承下さい。

3. 参加の技術、体力レベル

参加に際しての標準的な技術、体力レベルの目安は下記のようになります。

- * 緩やかな斜面でアイゼン・ピッケルを確実に使うことができる。
- * 雪上を含む基本的なテント生活経験がある。
- * 国内で1日標高差1000m以上を登り降りができる
- * 3泊4日以上以上の長期山行の経験がある。
- * 基礎的な高所の知識と4000m以上の高所経験がある。

4. 天候等のための日程変更について

この地方は極地のため例年天候が安定しておらずフライトの予定が組みにくいエリアです。日程には余裕を持っておりますが、悪天候のためプンタアレナスへの到着が遅れることや、順調に登山が行われた場合は早く戻ってくる可能性もございます。このためこの公募登山隊でのプンタアレナスのホテルは日程表の日程のみ手配することとし、日程変更のために発生したホテル費用は参加者の負担となります。予めご了承下さい。また、予め帰国変更可能な航空券を手配しておりますが、長期の日程変更に伴い変更可能な有効期限が切れてしまい新たな航空券の手配が発生した場合も参加者の負担となります。予めご了承下さい。

5. リーダー・登山ガイドに関して

同行する日本人リーダーがこの公募登山隊を運営・管理します。リーダーには海外遠征の経験豊富な者を選任します。また、現地山岳ガイドとして、南極での登山経験が豊富な山岳ガイドを選任し、日本人リーダーと共に登山活動をサポートします。現地ガイドは原則的に日本語は話せませんので英語での会話となりますが登山中の重要な事項は日本人リーダーが通訳致しますので言葉の不安はほとんどございません。

6. 登山中の判断に関して

ルート決定、日程調整、パーティー編成、登山中止等、登山中の判断は日本人リーダー、現地山岳ガイドが参加者の安全を第一に考え行ないます。この決定には必ず従って頂きます。

7. 登山中止に関して

日本人ツアーリーダーおよび現地山岳ガイドは参加者の安全を第一に考えながら登山活動を行います。天候、ルートの状況、参加者の体調によってはやむを得ず登山活動の全部または一部を中止する場合があります。また、これらの決定は日本人ツアーリーダーおよび現地山岳ガイドが行い、いかなる事由があろうと必ず従って頂きます。また登山が中止された場合いかなる事由であれ参加費用の変更、返金はありませんので、予めご了承下さい。以下に登山を中止する場合の対応を例示します。

- * 悪天候で登山が不可能な場合。
- * ルートの状況により登山が不可能な場合。
- * 天候、天災、政治的事由等で出発前に登山が困難と判断された場合。
- * 交通機関、宿泊施設、装備運搬等に支障がでた場合
- * 参加者の登山技術が未熟で登山活動の継続ができないと判断された場合
(安全に登山を継続する事ができないと判断された時点で下山を開始します。その場合全体のパーティー構成が変更される場合があります。)

* 登高ペースが遅い場合

(予定時刻までに余裕をもって安全地帯まで下山するにはペースが遅いと判断された段階で下山を開始します。その場合、全体のパーティー構成が変更される場合があります。)

* 登山装備に支障があった場合。

(装備に支障があった場合、その参加者の登山を中止します。装備表を良くご覧になり準備して下さい。
新しいアイゼン等は事前に実際に装着して装着可能か確認して下さい。装備について不明な点がありましたらお問い合わせ下さい。なお現地では個人装備の貸与は一切致しません。)

8. キャンプに関して

上部キャンプへの装備の荷上げ、キャンプの設営は原則的に隊員自身が行います。(ソリ、スキー等を使って荷揚げします。)
日本人ツアーリーダー現地ガイドは円滑に荷揚げ、設営が上手くいくようサポートします。

9. 緊急時の対策

この登山隊で訪れる地域は、一般的には秘境、辺境と呼ばれる地域です。可能な限りツアーリーダー、山岳ガイド、現地スタッフが無線機等での連絡方法を確保し、緊急時に備えますが日本や欧米諸国のように、物資、設備、輸送機関に制約があり必ずしも十分な救助体制が確立できない場合もございます。参加者はその点を十分に理解した上、無理のない行動、安全な登山を心がけて下さい。また、隊員は主催者が指定する内容の山岳保険に加入することが公募登山隊への参加条件となります。予めご了承下さい。

10. 公募隊の記録

公募隊で記録された写真、ビデオ、隊員の様子、行動レポート等は主催者の判断でテレビ、ビデオ、雑誌、ホームページ等で公開することに同意頂きます。また、参加者が独自に公開する場合は主催者の許可が必要であることに同意頂きます。

11. 申込み

出発150日前までに申込書と申込金を添えて申込下さい。

申込金: ¥500,000.

(南米～南極間のフライトの予約状況により申込期日が早まる場合がございます。予めご了承下さい。)

12. 催行決定

出発の150日前に催行を決定いたしますが、その後、残金を現地支払う前に参加者の取消等で、参加人員に変更があった場合は、公募登山隊の実施を取消す場合がございます。その場合は、保証金を含め、お支払い頂いた参加費用の全額ご返金させていただきます。

13. 提出書類

下記の書類を出発140日前までにご提出下さい。

1. 山岳保険申込書(同等の保険に加入済みの場合はその証券等のコピー)
2. 山歴書
3. 参加に際する約定書
4. 健康診断書
5. その他、渡航手続きの書類

14. 公募登山隊参加取消料

下記の参加取消料をお支払い頂く事によって公募隊の参加を取り消すことが出来ます。

申込後～参加保証金支払前 ¥500,000.

参加保証金支払後～131日前 参加費用の 40%

出発日の130日～61日前 参加費用の 95%

出発日の 60日～当日 参加費用の100%

無連絡不参加、出発後 参加費用の100%

* 通常、現地へ参加保証金を出発の150日前に支払いますが、フライトの状況によっては支払期限が早まる場合がございます。

* 南極への移動に、チャーターフライトを利用します。

出発の5ヶ月前に席を確保するため、それ以降の取消には、高額の取消料が必要になります。

ビンソン峰 登山案内

ルートと概要

南米大陸の最南端ブントアレナス空港からチャーター機を使い南緯約80度にあるユニオングレイシャー基地へ。

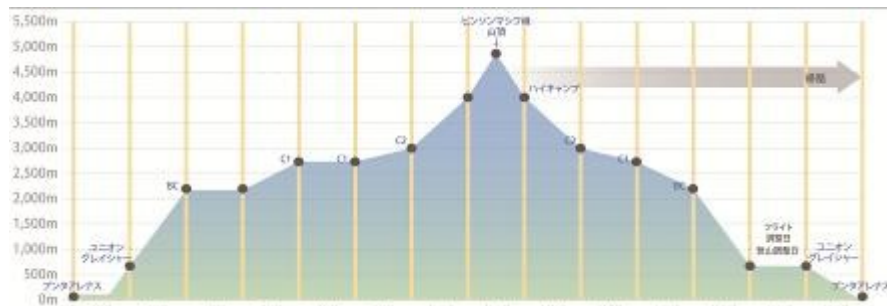
ここをベースに天候を見ながら雪上セスナ機でビンソンBCへ。

BCから斜度のあまりない氷河の雪原をソリで荷揚げをしながらC1キャンプに移動します。C1からC2へは約30度斜面に張られたFIXを使い移動します。通常は荷揚げも含め2回登ります。

C2から山頂までは斜度のない氷河上の雪原を登り、山頂直下の簡単な岩場をトラバースすると南極大陸の最高峰の山頂へ。

キャンプ地標高

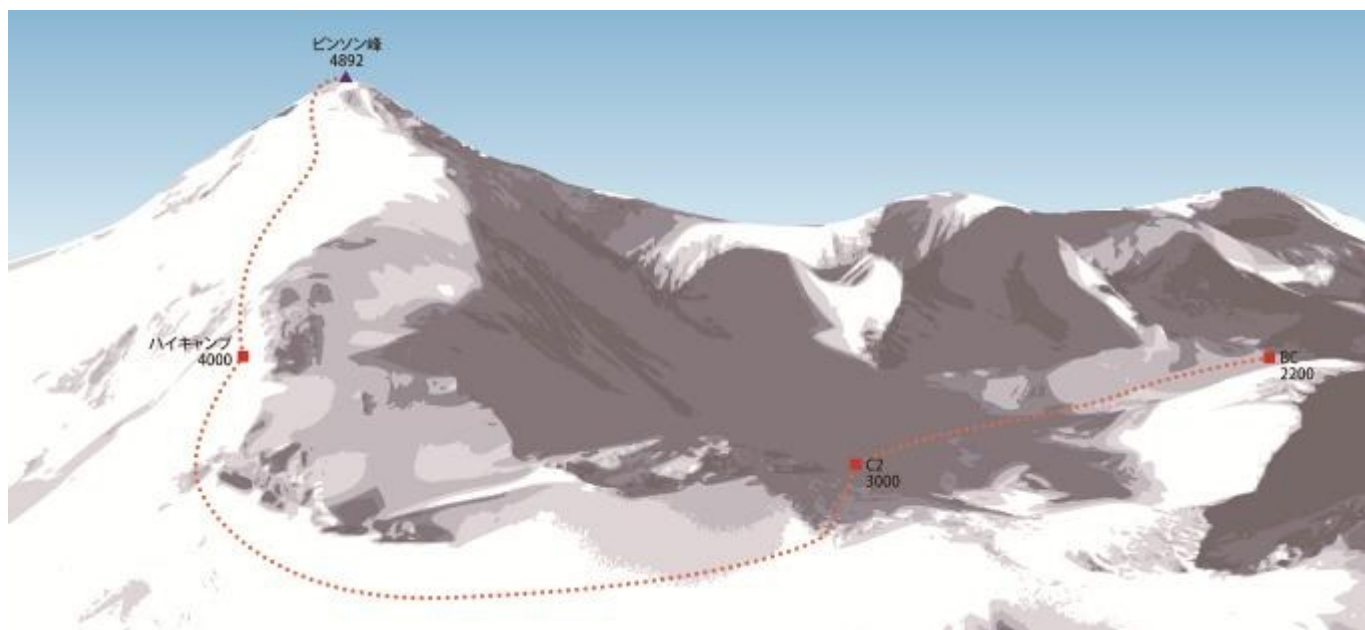
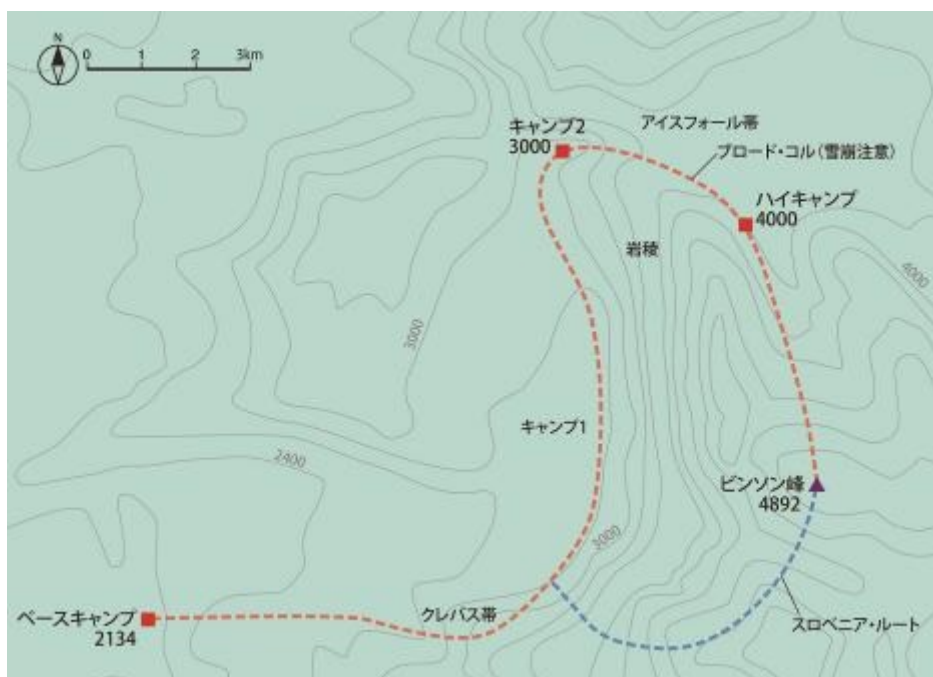
ビンソンBC	:	2,100m
C 1	:	2,750m (BCとの標高差 約650m)
C 2	:	3,750m (C1との標高差 約1000m)
山 頂	:	4,897m (C2との標高差 約1150m)



登山レベル

技術的には、C1～C2に約30度の雪稜の登攀が有りますが、FIXロープをユマールを使いながら登るので、難しい技術は必要ありませんが、南極の規定で氷河セルフレスキューの技術が必須です。事前の講習会にご参加ください。体力的には、20kg程度の荷物を背負いながら標高差約1000mを登る体力が必要です。

また、マイナス40℃近くまで気温が下がることもありますので超低温下での自己マネジメントも必要となります。





プンタアレナス～南極間の航空機



BCへの移動



ユニオングレイシャー空港からキャンプへ



BCへのセスナから



ユニオングレイシャー



BC到着



ユニオングレイシャー



BC



BCからC1ヘソリで荷物を運ぶ



C2



BCからC1ヘソリで荷物を運ぶ



C2からビンソン山頂へ向け登山



C1



山頂への最後の登り



C1からC2へのFIXの通過



ビンソン山頂

《ビンソンマシフ参考装備表》

※この装備表は、アルパインアッセンツ社の英文装備表を元に作成した参考装備表です。絶対的なものではありませんので、下記のリストを参考にご自身に合った装備をご用意下さい。ご不明な点はお気軽にアドベンチャーガイズまでご相談下さい。

【靴・足元】

プラスチックブーツ エクスペディション ブーツ	プラスチック（またはエクスペディションブーツ）、インナーブーツともに質のよいもの。裏地は時間とともに圧縮されて断熱性が少するので、新しいものを。裏地は高所では膨張するのでそれを高所してブーツのサイズを選ぶこと。サイズがきつすぎるものは避ける。 推奨：コフラック・アークティス・エクスペディション、スボルティバ・オリンパス、スカルバ・ファントム8000、6000、ミレー・エベレスト、ヌプツェ、スパンティーク
オーバーブーツ	完全に断熱されるもの。（オーバーブーツ体型のエクスペディションブーツの場合は不要） 推奨：40 Below K2 オーバーブーツ、アウトドア・リサーチ・ブルックス・レンジャーズ
アイゼン	強度と耐久性を考え、アルミではなく鉄製がよい。前ベルト・後バックルタイプの方がよい。 推奨：シャルレ・モザー・スーパー12・ラビッドフィックス・ラニエール、グリベルG12・ニューマティック、ブラックダイヤモンド・セイバートゥース
スパッツ	（オーバーブーツ体型のエクスペディションブーツの場合は不要）

【登山用具】

伸縮ストック（2本）	スキー用またはトレッキング用。3段伸縮のものが最も用途が広い。 推奨：レキ、ライフリック、ブラックダイヤモンド
ピッケル	紐を付けること。軽量で長さは身長にあわせて最適なもの（50～60cm）。長すぎるよりは短い方がよい。グリップがゴムのは重く、雪に突き刺しづらいので避ける。紐は、氷河上での使用を想定して作られたもの。 推奨：SMCヒマラヤン、ブラックダイヤモンド、グリベル、カンブ
ハーネス	ウェア、装備を着けた状態で体にフィットし、太ももまわりの太さに合わせて調節できるもの。ハーネスは、そのどの部分からでも、一歩も歩くことなく装着できるようにして下さい。 推奨：ブラックダイヤモンド・ボッドハーネス、カンブ・コーラル、マムート
カラビナ	安全環付きカラビナ2コ、通常の変形D環型のカラビナ5コ（安全環付きカラビナは、大小各1コ）
アッセンダー	右か左、どちらか1つ。ベツル社・アッセンションがおすすめ。フィックス通過での利用は、同じくベツルのバルディゴ・カラビナ（パネ式のオートロックカラビナ）とセットで使用することをお勧めします。
スリング	テープスリング、またはロープスリング 短いスリング1本、150センチ以上のスリング2本。別途3メートル分の補助ロープ（径6mm）を1本（ソリの固定に使用します）

【ウェア・衣類】

下着	上下2セット。素材は化学繊維・合成繊維、またはウール。綿は不可。軽いものの方が用途が広く望ましい（暖かい時は1枚で、寒い時は重ね着して使える）。ハーフジップ付きのものが、温度調節できておすすめ。できれば明るい色（白）と濃い色のを1つずつ。氷河上で日差しが強烈な時には白いものの方がよいが、濃いものの方が早く乾きます。
厚手の下着	遠征用の厚手のもの1組。キャブリーンのエクスペディション・ウエイト。代替として、ワンピース型（つなぎ）のもの。 推奨：フェザー・フレンズ・ハスキー・スーツ、アウトドア・リサーチ・サターン・スーツ
フリースジャケット	ポーラテック200～300。プルオーバータイプより、下までファスナーになっている物の方が脱ぎ着しやすい、温度の調節もしやすい。 推奨：ノースフェイス、アウトドア・リサーチ、パタゴニア、マムート、ミレー、コロンビア
フリースのズボン	ポーラテック200～300。行動中に脱ぎ着や温度調節が必要になるので、非常に重要です。 推奨：ノースフェイス、アウトドア・リサーチ、パタゴニア、コロンビア、モンベル

ゴアテックスの上下	アウターとして。ジャケットはフード付きで、前面の上から下までと、脇の下にファスナーがあるもの。サイズはタイトなものよりゆったりしたものの方がよい。ズボンも横に上から下までファスナーのあるもの。 推奨：ノースフェイス、パタゴニア、マムート、ミレー、ホグロフス、コロンビア
ダウンのパーカー	エクスペディション・ウエイトで、完全な調節機能があるもの。保温性のある羽毛のフードが付いていて、丈が腰の下までくるもの。 推奨：ノースフェイス・バルトロ、マウンテンハードウェア・アブソルート・ゼロ、マーモット 8000m、フェザード・フレンズ・ロック&アイス、モンベル
ダウンのズボン	断熱素材が何層かになっているもの。外側は、防風性と防水性を備えた素材であること。行動中に脱ぎ着や温度調節が必要になるので、ズボンの横が上までファスナーになっているサイドジッパータイプがお勧め。 推奨：ノースフェイス・バルトロ、フェザー・フレンズ・ヘリオス、ヴァラントレ
合成繊維の手袋	2組。フリース、ウール等の素材で、オーバー手袋の内側で快適にフィットするもの。厚手のフリース、ウールの方が、軽いポリプロピレンやキャブリーンよりも、濡れた時、手を暖かく保てる。 推奨：ノースフェイス、パタゴニア、アウトドアリサーチ、コロンビア、ミレー
シェルグローブ	ゴアテックスの手袋がお勧め。
オーバー手袋	1組。内側がダウン、シェルがゴアテックス素材のものがお勧め。内側にはめる手袋や裏地にぴったり合うよう、充分な大きさのものにすること。 推奨：ブラックダイヤモンド、ヘリテージ、モンベル
ウールのくつ下	厚手のウールまたは合成繊維のくつ下3組(ウールの方があたたかい)。インナーソックスの上(またはパイル織)に履きます。重ね履きする場合には、登山靴、インナー、足とぴったり合うかを確認。常に清潔で乾燥した状態にしておくこと。古くなるとクッション性を失うので、定期的に新しいものを購入することも重要です。むこう脛の部分にパッドが入っているものは特にプラスチックブーツと相性がよい。 推奨：ブリッジデイル、ソロ、スマートウール、パタゴニア
ライナーくつ下 (汗対策として)	ツルツルした薄手のウール、ナイロン、またはキャブリーンのもの、3組。素肌に直接触れることを考えて素材を選ぶ。これを履くことで、水ぶくれとやけどの発生率をおさえ、外側に履いたくつ下を履き替える頻度を減らすことにもなります。厚手のくつ下と重ね履きして、足にぴったりフィットするもの。また、防湿剤入りの靴下もあります。
テントシューズ	膝下までの長さがあるものがお勧め。 推奨：マウンテンイクイップメント、ヘリテージ、パイク、ヴァラントレ

【頭・首用の装備】

サングラス	氷河からの反射があるのでサイドカバー付きを選ぶ。紫外線・赤外線を100%カットし、レンズは登山用にデザインされた高品質のものを選ぶ。首からかける紐と鼻のカバーが付いているものがおすすめ。レンズは光透過率8%以下であること。 推奨：ボレー、ブッチ、ユルボ コンタクトレンズを使用している人は予備のメガネがあるとよい。メガネに薄い色が入っていて光に敏感なタイプであれば、緊急用のサングラスとしても使える。 メガネを使用している人は、度入りの氷河用サングラス(グレイまたは琥珀色の)を作るとよい。入手方法は眼科医に相談して下さい。一般的なサングラスでは色の暗さが足りない上に、横からの太陽光を防ぐことができません。度入りの氷河用サングラスを作るには、ブラックダイヤモンドまたは オプティカスなどがお勧めです。登山用品店に、ご相談ください。
鼻ガード	サングラスに付いているもの。厚紙を使って自作も可能(ご相談下さい)。
スキー用のゴーグル	1組。濃い色で紫外線・赤外線を100%カットするもの。スワンスのファン付き はおすすめ。メガネを着用している方は、メガネの上から着用できる大きさのものを。
ニット帽	ウールまたはフリース素材。厚手のものと薄手のものを1つずつ。薄手のものの上に厚手のものをかぶって、きちんとフィットすること。
目出帽	呼吸のしやすいタイプのもの。天候に合わせて、ニット帽と併用して使用できるもの。
帽子	つばの広いハット型。日差し除けに。目と鼻が陰になるようひさしのあるタイプ。早く乾く合成繊維がよい。
バンダナ等	首を日差しから守るため。伸縮性があるものは便利。推奨：バフ

【キャンプ用品】

ザック（60ℓ以上）	シンプルで軽いもの。重くなるので、不要なファスナーや、それに類するものの無いもの。
寝袋	マイナス40℃まで耐えられる遠征用品質のもの。かさばるのと重さの面で、合成繊維よりグースの羽毛の方がよい。足の先まですっぽり覆う、十分な長さのあるもの。ゆったりサイズだと快適に寝られるが、ある程度ぴったりしている方が暖かい空気を保持するにはよい。シュラフカバーも必要。 推奨：ノースフェイス、フェザーフレンズ、マーモット、ヘリテージ、ヴァランドレ、モンベル
エアーマットレス	4分の3またはフルサイズの、保温性のあるもの。身長が180cm以上の人はフルサイズのものがおすすめ。調節バルブと修理用キットも。ウレタンマットレスと重ねて使用。 推奨：カスケードデザインズ・サーマレスト・ガイド・ライト・モデル
ウレタンマットレス	身長をカバーする長さのもの。銀マットなど。マットレス（エアマット等）と重ねて使用。 推奨：カスケードデザインズ・リッジレスト
食器	カップ：450ccくらいの大きさのプラスチック製（またはステンレスの軽量のもの）で保温性があること。パチンとはめるフタが付いていると、中のものが冷めにくく、テント生活でもこぼしにくい。
スプーン	プラスチック製。品質がよく、丈夫なもの。お箸も可。
ボウル	プラスチック製で深さのあるもの。容量は400-600ccくらいでフタ付き。食器と併用でも可。
日焼け止め	SPF40またはそれ以上。小さいものを2個くらい。日焼け止めは、6ヶ月以上たつとSPF値が半分に落ちるので、新しいものを用意すること。
リップクリーム	SPF40またはそれ以上のものを、少なくとも2本。新品を。
水筒	水用の水筒。少なくとも2リットルの容量が必要。1リットルものを2つと、500mlの口が広いタイプのを1つ持っているのがおすすめ。保温ケースも有効。
トイレ用のボトル	おしっこを入れるもの。1リットル分くらいで、口の広いもの。しるしを付けて水用の水筒とはっきり見分けがつくようにしておくこと。スポーツドリンクの入れ物や、ナルゲンボトルなども可。
トイレ用じょうご	（女性のみ）うまく使えるよう、練習しておきましょう。医療用のものでも可。 推奨：フレシエット
ナイフ	小型のスイスアーミーナイフ。シンプルで軽いもの。ナイフの部分とねじ回し（スクリュードライバー）の部分を使います。 推奨：スイスアーミー・スーパーティンカー
カイロ	つま先、手袋の中に入るタイプのものもお勧め 寒冷地用
ライター	ターボライターは高所でも使用可能（1つしか飛行機に持ち込めません）
医薬品	個人用の小さなパック。鎮痛剤、風邪薬、防水のバンソウコウ、テーピングテープ、常備薬。
カメラ	インスタントカメラか、使い捨てカメラをおすすめします。デジタルカメラもOK（保温カバーに入れて保管する）。
ゴミ圧縮袋	4枚。ザックの中で装備を乾燥した状態に保つため。1枚はザックの内側全体をカバーするくらいいるくらい大きいものを。丈夫なビニール製がよい。
旅行用衣類	登山の前後にプンタアレーナスで着るもの。
洗面用具	基本的なものを。歯ブラシ、歯磨き粉、ウェットティッシュ+トイレトペーパー2ロール。
圧縮バック	必要な方のみ。荷物のかさばりをおさえる。特に寝袋や衣類に。
ダッフルバッグ（100ℓ以上）	カギのかかるもの。登山用の装備を運ぶためのもの。プンタアレーナスでは車で運び、登山中はソリに載せて運びます。

