

びわ湖バレイスタッフと行く！ガイドハイクで

初めてのトレッキング



初心者にも安心の往復ロープウェイで行ける、蓬萊山をはじめとする南比良の山々。夫婦滝や小女郎ヶ池など見所もたくさんあり、琵琶湖全体が見わたせる関西随一の絶景ポイントです。ぜひとも初めてのトレッキングはびわ湖バレイで！！
びわ湖バレイをよく知っている方にも楽しんで頂ける内容です。

新緑が気持ち良い夫婦滝。マイナスイオンいっぱい場所です。



6月頃にはクインソウ園が見頃になります(開花状況は要確認)。



トレッキングって？



トレッキングとは山の頂上に登ることだけを目的としない気楽な山歩きのことです。自然散策をしながら野山を歩くので、今まで知らなかった草花や生き物に出会えたりいろいろな発見があったりと自分なりのスタイルで楽しめます。自然の風を感じながらのんびりと歩く、そんなトレッキングは誰もがチャレンジできる気軽な自然体験です。

○服装について

動きやすい服装でおこしてください。山の上は平地よりも気温が低くなりますので、長袖の薄手のものを夏でもご用意下さい。

○アンダーウェアについて

汗をかいてそのまましていると、予想以上に体温が奪われます。汗を素早く吸収発散するものを選ぶと安心です。

○靴について

トレッキングシューズがベストですが、無ければ運動しやすい靴で結構です。

○他に必要な装備は……

帽子、ザック、雨具。特に、不安定な場所でも両手が使えるようにザックは必需品。レインウェアは、できればゴアテックスのものを。少し高価ですが、雨具だけでなく防寒具としても使えます。

○持ち物リスト

ウェア		行動用具		あると便利なもの	
	長袖シャツ		ザック(リュック)		日焼け止め
	スポン		トレッキングシューズ		カメラ、双眼鏡
	着替え		(無ければ運動靴でも可)		地図とコンパス
	帽子		お弁当・行動食		ビニール袋
	レインウェア		水筒		サングラス
	靴下		救急用品		ストック
	手袋		タオル		健康保険証
			ティッシュ		筆記用具・メモ用紙
			時計		登山計画書(登山届)
					ヘッドランプ…など

○お昼やドリンクについて

お弁当は各自で持参してください。ドリンクは多めに持参してください。スポーツ飲料などが最も良いです。

○歩く所について…夫婦滝トレッキングではこんな所を歩きます。



しっかりしたトレッキングシューズは、足元を保護してくれるとともに、長時間の歩行でも疲れにくく、石を踏んだときの足への突き上げ軽減効果があります。またゴアテックス仕様のものなどは防水効果もあり快適性を保つことが出来ますのでオススメです。

※トレッキングシューズ着用は参加条件ではありませんので、無ければ運動靴でOKです。