

## 持ち物参考例

スイス・アルプス・ハイキング用

確認欄	持ち物	備考
	帽子	日除け用のつばのあるもの
	トレッキングシューズ	または軽登山靴。捻挫等に備えてくるぶしまで覆うタイプの方が良い。ほかに機内や街、ホテル用にタウンシューズが運動靴があれば便利です。
	靴下	ハイキング用のもの（ウールや吸汗速乾性素材が良い）と街用の両方。
	山歩き用スラックス	伸縮性があるもの。吸汗速乾性素材が良い。
	長袖シャツ	スポーツシャツなど。吸汗速乾性素材が良い。
	半袖シャツ	Tシャツ、ポロシャツ類。吸汗速乾性素材が良い。
	セーター	朝夕や高所での冷え込みに備えてご用意ください。またはフリース・ジャケット等でもよい。
	雨具	上下セパレート型が適当。ほかに折りたたみ傘もあれば便利です。
	洗面用具セット	歯ミガキセットなど。
	個人用医薬品	風邪薬、鎮痛剤、下痢止め、日焼け止めクリーム、リップクリーム、テーピング、バンドエイドなど。日焼け止めクリームと持病薬は必ずお持ちください。
	筆記用具	ボールペン、メモ帳等。必ずお持ちください。
	サングラス	強い紫外線に備えてご用意ください。高所に行くほど紫外線は強くなります。
	水筒	500ml程度のもの。現地ミネラルウォーターも購入できます。
	小型ザック (デイパックなど)	ハイキング中に貴重品、雨具、防寒具等を入れて自分で背負うザック。デイパックなど。街歩きや機内持ち込み用にも便利です。クライネシャイデック、ゴルナーグラート、ミュレン等へ向かう際の1泊分の荷物を全て収納できる大きさのものをご用意ください。)
	スーツケース	またはダッフルバック、大型ザックなど。出発から帰国まですべての荷物を収納。

一般にヨーロッパの山岳リゾートでは町中をハイキングの格好で歩いていても違和感はありませんが、ホテル内を泥のついた靴のまま歩いたりレストランに入ったりするのは極力避けたいものです。また、夕食時にはハイキングのままの服装ではなく男性は襟付きのシャツなどをご用意いただき、女性もブラウスなどの服装でお食事を楽しまれることをおすすめいたします。

往復の機内は意外と冷えますので薄手のセーター等をお手元にご用意ください。トレッキングシューズなどは大きな荷物に収納し、タウンシューズや運動靴などを履かれれば機内や街では過ごしやすいでしょう。

あると便利なもの（必要に応じてお持ちください）：カメラ、フィルム、双眼鏡、ショートスパッツ（残雪やぬかるみに備えて）、嗜好食品（日本茶ティーバッグ、インスタント味噌汁、菓子類など）、スリッパ（機内で活躍）、手袋（薄手のもの）。

ストックがあるとバランスをとりやすいので便利です。（ストックは機内に持ち込むことができませんので、航空機に預ける荷物の中に収納してください。）

日本/チューリッヒ（またはジュネーブ）間の国際線の無料手荷物許容量は20kgです。荷物の重量がこれらの無料許容量を超える場合は原則として超過手荷物料金をお支払いいただきます。

列車移動の場合には、スーツケースなどの大きな荷物はスイスの荷物別送システム（ライゼゲベックまたは別称「チッキ」）を利用して、次に宿泊する街まで先送りします。列車へ預ける荷物はお一人様あたり一つにまとめていただきますようお願いいたします。ただし、お帰りの際のチューリッヒ空港までの列車での移動の際には、「チッキ」を利用することができないため、駅での乗り降りの際にお客様にご協力をお願いする場合がございます。予めご了承ください。

現地状況により装備の変更、改訂がある場合がございます。  
最終のご案内に同封の『旅のしおり』添付の装備表を必ずご覧ください。