

帽子

街中よりも紫外線が強いので日焼け予防や熱中症予防にも必要。

ウェア

汗を吸収・拡散する速乾性のあるものを選ぶことが大切。体温や気温の変化に応じて調整できるようなものを。

パンツ

歩きやすいストレッチ素材、速乾性の高い化繊素材がおすすめ。

トレッキングシューズ

スニーカーより滑りにくく安定感もあるため、滑って転ぶ、ケガをする、などの危険を防ぎます。



ザック (リュック)

20ℓ前後でOK。上部に重たい物をパッキングすると歩きやすい。

- 持ち物**
- ◆地図 ◆スマホ ◆行動食 ◆飲み物 ◆健康保険証
 - ◆雨具 ◆タオル ◆ゴミ袋 ◆ティッシュ ◆救急用品

覚えておきたい トレッキングマナー

すれ違いは登りが優先、止まる時は山側ですれ違う時は登る人を優先させることが基本。左右が斜面の道を譲るときは、止まる人が山側、歩く人が谷側。ザックは相手に当たらないように山側に向けましょう。

ゴミを捨てない

ゴミ用のビニール袋を必ず持参しましょう。生ゴミが出るときはジッパー付の袋を使うと臭いを押さえることができます。

植物を採集しない

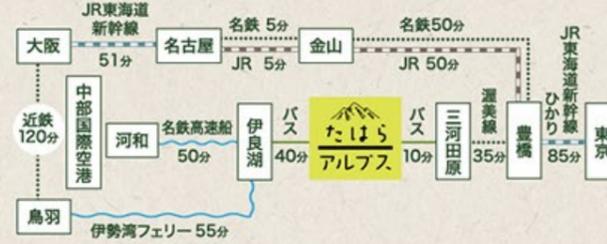
花だけでなく植物、樹木なども採集することはNG。植生を守り自然環境を保護することは、未来に素晴らしい自然遺産を残すための登山者の義務です。



お車をご利用



公共交通機関をご利用



発行 | 田原区〈滝頭公園〉TEL&FAX 0531-22-3936
〒441-3421 田原市田原町西滝頭6
協力 | 愛知県田原市・渥美半島観光ビューロー
制作/株式会社 シンプリ



スーパースイカミリート

シロツツ	47177
チリツツ	47177
コトボクキ	47177
ツツツツ	47177

植物カシラ

	シロツツ 花期 9月~11月 山地に生える夕方の植物。東海地方、近畿地方に分布するアザミです。和名は鈴鹿アザミの意味です。
	コトボクキ 花期 9月~11月 山地に生える夕方の植物。東海地方、近畿地方に分布するアザミです。和名は鈴鹿アザミの意味です。
	チリツツ 花期 9月~11月 山地に生える夕方の植物。東海地方、近畿地方に分布するアザミです。和名は鈴鹿アザミの意味です。
	ツツツツ 花期 9月~11月 山地に生える夕方の植物。東海地方、近畿地方に分布するアザミです。和名は鈴鹿アザミの意味です。

