



Travel Harmony トラベルハーモニー

服装・持ち物についてのご案内

一時の旅行しか使わない持ち物もございますので、日本の冬でも着回しできる洋服で買い足したり、家族の物を借りたりしたら済むようにご紹介します。ダウンやニット、フリース生地等の空気を含み、暖かさを閉じ込めるものが役に立ちます。ポイントは自分の体温をいかに保温するかが大事です。

■ニット帽

■手袋（風を通さない暖かいもの）

■アウターは 2 枚必要です。ダウンを重ねる、またはコートウルトラライトダウンの上から着用する。

アウターの一方にフードがついているとニット帽の上からフード被り寒さ対策になります。

*ウルトラライトダウン *ダウンジャケットまたはコート

■インナー（たとえば極暖ヒートテックまたは超極暖ヒートテックがおすすめです。）

*セーター ニット生地で首回りが空いてないもの。春秋用の薄手のタイプではなくて冬用セーター、または

厚手のフリース生地の服でもいいと思います。

■ボトムス（たとえば極暖ヒートテックがおすすめです）

裏起毛の長ズボン

■靴下 冬用の超厚地の靴下

■靴 雪の上で歩いても滑りにくいスノーブーツを選んでください。滑りにくいのはもちろん、保温効果があり足先が冷たくなること防ぎます。

■マスク・ネックウォーマー

マイナス 15 度以下になると、空気が冷たすぎて顔も痛いです。ネックウォーマーのかわりに、マフラーでも構いませんがダウンの中で巻くとかさばるのでネックウォーマーがおすすめです。

■軽アイゼン バイカル湖の湖面は凍って滑りやすくなっているのでご持参ください。爪の数の多いものもありますが分重くなるので少しでも軽くしたい方は少ない爪のものを選ぶとよいかと思います。