

# 釧路川100km パックラフトエクスペディション

2026.4更新版

- 基本的な考え方として、できるだけ軽量かつコンパクトであること。パックラフト含めて全ての荷物をご自身で背負える状態であること。
- パックラフト、パドル、PFD、ヘルメットは、歩行時バックパックに外付けします。
- 出発前、前日にパッキング確認します。

## 個人装備（ご自身で準備するものとレンタル可能なもの）

カテゴリ	✓	内容	レンタル	備考
川ギア		パックラフト	込	
		パドル	込	
		ライフジャケット(PFD)	込	
		ヘルメット	込	
		ドライスーツ	込	気温、水温状況によっては使用する場合も
バックパック		バックパック		防水のものor防水対策できるもの 40~60Lが目安。パックラフトの頭部分に取り付けて下ります。通常のバックパックでも中身が防水対策できれば良い。
泊寝		テント	可 +¥3,000	北海道の9月はかなり結露します ※レンタル品はモンベルのステラリッジ 2が1張のみ
		シュラフ		3シーズン用など暖かくダウンのものが望ましい 登山用のかさばらないもの
		シュラフカバー		あればベター なくてもよい
		マット	可 +¥500	エアタイプ・ウレタンタイプどちらでも可
食事		コップ・カップ・食器		鍋、ストーブなどは不要。ガイド自炊食事提供時に各自使う食器類
		サーモスなどの魔法瓶		お湯の保管に必須
		水ボトル		ナルゲンなど
		行動食や嗜好品		各自お気に入りのものを
衣類		下着・ソックス		ウールか化繊のもの 綿はNG
		ベースレイヤー上下		ウールか化繊のもの 綿はNG
		防寒着		ダウンや化繊の防寒着 朝晩は冷えます
		雨具上下		レインウェア
		着替え一式		上陸時や沈した時のため、乾いた服一式は必ず携行。化繊やウールのもの。
足元・手元		川シューズ	可	かかと固定、つま先保護できるサンダル。メッシュなど水はけの良いシューズも良い。
		陸シューズ		テント場や通常歩行時に使用。テント場は草草が多く朝晩結露する。防水撥水かつ軽量なのがオススメ
		ネオプレンソックス	可	シューズのインナーにあると暖かい
		ネオプレングローブ	可	雨が降り続いたりすると冷える。あると暖かい。
他		洗面道具・タオルなど一式		上陸時、温泉など行きます
		野外トイレセット		ペーパー・ライター・ジップロックなど
		各自常備薬・日焼け止め		ご自身にあったもの各自用意
		ジップロック・ビニール袋		濡れたものを一時的にしまうのに便利
		ヘッドライト		予備電池、予備バッテリー忘れずに
		帽子など		湿原エリアではヘルメット不要のため、日除けになる帽子は必須
		サングラス		落水対策は各自
		カメラなど他嗜好品		防水対策必須
		モバイルバッテリーなど		トリップ中は充電場所基本なし、各自必要に応じて
		雑布		パックラフトや汚れものをザザッと拭いては川で洗って絞って、など便利。かなり使う。

※レンタル品は数に限りがあります。お早めにご相談ください。

## 共同装備（ガイド所持）

パックラフトのリペアキット、レスキューロープ、予備の細引きやパッキング用スリング数本

ベアスプレー、ファーストエイドキット

ストーブ、鍋などの調理器具

※食事の割合としては市街地を通るので外食や買い食い半分、ガイドによる食事提供が半分くらい