



04 山登りは“大人の冒険RPG”だ!

# 山とルートに合わせて レベルアップ!

20 総力特集 山登り道具選びの大正解2021

レベル別

# 即買い



# 2021ベスト

アイテム



24 登山靴編 38 バックパック編 48 レインウェア編

62 アウター・インナー・パンツ編 74 サポートグッズ編

76 トレッキングポール・サポートタイツ編

79 テント泊道具編



84 小特集

## 簡単山ごはんで大満足!

## 美味しく レシピ&グッズ

90 山登りで知っておくべき

## 緊急時対策 お得ワザ43

楽しく!



食器いらずで  
荷物軽量化!  
ワンバーナーで  
シェラ  
カップめし

C O L U M N

36 体のメンテ  
&もしもの  
装備チェック!

46 荷物の  
パッキング術

72 疲れない  
山の歩き方

はじまるぞい!

