登山裝備

一日遊古道裝備

資料來源：《台灣山岳雜誌》提供

一日遊古道裝備

親近古道其實不難，只要準備好充足的資訊和簡單的裝備，就可展開屬於你的古道一日遊；讓我們跟著作者的提示，輕鬆打理裝備、輕鬆展開古道之旅。

準備好古道入門資訊

從事一日遊的古道活動不需攜帶隔宿裝備，因此對於剛入門者顯得容易許多。當你著手安排古道行程時，可先參考郊山的路程規劃，一日遊以 16 公里左右的路程為主。接下來，開始搜集古道各項相關資料，戶外生活出版社、國民旅遊出版社皆有出版「古道」等相關書籍；而隨身攜帶郊山導遊圖（甚至 1/25,000 地形圖），也是絕對必要的！如果你住在臺北大都會區以外的地方，請直接接洽該縣市的登山社團，即可獲得正確的交通資訊。

打好古道入門裝備

前往古道，該如何準備個人的裝備？可從三方面著手：

一、選擇機能性穿著

穿著以輕便又富功能性的衣服為主，排汗內衣是絕對必要的裝備。排汗內衣具有快乾的特性，有秋冬保暖型、春夏超薄排汗型，購買時可詳細詢問店家；冬天時，可多加一件毛質或人造纖維材質的襯衫，來強化保暖程度。褲子則以人造纖維的運動褲為主，或可選買登山專用褲。最後順便戴上一頂帽子，抵擋強風與驟雨的侵襲。

二、添購簡易隨身裝備

準備一個 20 ~ 35(公升) 的小背包，而後穿上你心愛的輕型登山鞋，就算沒防水也沒關係，因為僅只一天的行程，鞋子不小心弄濕，回家馬上換掉就可以了。夏季午後的山上常有雷陣雨，記得在小背包內放入一件套頭式雨衣（或雨披、兩截式雨衣皆可）；然後，放進午餐及行進糧，記得再帶一瓶開水。其它如：頭燈、瑞士刀、指北針、哨子、地圖、行程紀錄、工作手套.....等等，也是不可或缺的要件。

三、附帶一些輔助器材

如果你喜歡恣意享受旅程中的種種，讓全程充滿知性、甚至滿載感性，建議你不妨帶一副望遠鏡，配上一本鳥類圖鑑。行進間，聆聽那彷彿如天籟之音的鳥啼聲，而後從小小的孔鏡中尋找林間野鳥的芳蹤。漫步山林之際，你還可以在小背包內放一本植物圖鑑或昆蟲圖鑑，在與週遭環境互動的時刻，進一步認識大自然的奧妙。更重要的

是，一定要記得帶一部相機喔！在不破壞大自然的前提下，將自然界最美麗的景物，封存在你記憶的深處。