

## 馬那邦山登山步道

### 單日登山型步道建議裝備清單

更新日期：2018/3/2

參考自 登山補給站 <https://www.keepon.com.tw/thread-c47af9b1-17d8-e411-93ec-000e04b74954.html>

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
行走裝備	小背包+背包套	☆	☆	☆	☆	
	頭燈					
	防水袋					
	護膝					
	綁腿					
	工具手套					
	地圖+指北針					
	登山杖	☆	☆	☆	☆	
	GPS	☆	☆	☆	☆	
	行動電話	☆	☆	☆	☆	
	手錶					
	雨傘					視天候而定
衣著	排汗衣	☆	☆	☆	☆	
	快乾排汗長褲	☆	☆			
	排汗內衣褲	☆	☆			
	中層保暖衣			☆	☆	
	兩截式雨衣褲/硬殼衣與雨褲		☆			
	排汗襪	☆	☆			
	登山鞋/雨鞋	☆	☆			
	遮陽帽		☆			
	保暖帽		☆			
	墨鏡		☆			
頭巾						
食物	隨身糧	☆	☆	☆	☆	
	食物					
	水瓶/水袋	☆	☆	☆	☆	
	垃圾袋					
其他	防曬乳		☆			
	防蚊液		☆			
	健保卡	☆	☆	☆	☆	
	入山、入園證					
	錢	☆	☆	☆	☆	
	相機					
	望遠鏡					

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
	登山保險					
	登山紀錄					
自救包	大黑塑膠袋					
	哨子					
	備用電池	☆		☆	☆	
	鹽巴					
	打火機					
	醫藥包					
	彈性繃帶					
	OK 繃					
	個人藥品					
	碘酒					
	面速力達母/紫草膏		☆			
備註：☆為必帶						