

里美避難步道

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	☆	☆	☆	☆	路程長，下午昏暗
	防水袋	☆	☆	☆	☆	
	護膝	☆	☆	☆	☆	步道較陡
	綁腿					
	工具手套	☆	☆	☆	☆	
	地圖+指北針					
	登山杖	☆	☆	☆	☆	步道較陡
	GPS					
	行動電話	☆	☆	☆	☆	
	手錶					
	雨傘	☆	☆	☆	☆	
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	☆	☆	☆	☆	雨鞋防滑、防蛇
	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					
登山保險						

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
	登山紀錄					
	大黑塑膠袋					
	哨子					
自救包	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	☆	☆	☆	☆	防蚊
	備註：☆為必帶					