

礁溪跑馬古道

郊山健行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	☆				20L 以下
	頭燈	☆				
	護膝					
	綁腿					
	地圖＋指北針					
	登山杖					
	行動電話	☆	☆	☆	☆	
	手錶	☆	☆	☆	☆	
	雨傘	☆	☆	☆	☆	視天氣狀況
衣著	排汗衣	☆	☆	☆	☆	
	排汗長/短褲	☆	☆	☆	☆	
	排汗內衣褲					
	雨衣或軟/硬殼衣	☆	☆	☆	☆	
	襪子	☆	☆	☆	☆	
	健行鞋/登山鞋/運動涼鞋	☆	☆	☆	☆	
	保暖外套					
	遮陽帽					
	保暖帽					
	墨鏡					
	頭巾					
食物	隨身糧(行動糧)	☆	☆	☆	☆	
	水	☆	☆	☆	☆	
	垃圾袋	☆	☆	☆	☆	
其他	防曬乳					
	防蚊液					
	健保卡	☆	☆	☆	☆	
	錢	☆	☆	☆	☆	
	相機					
	望遠鏡					

備註：☆為必帶