都蘭山步道東段

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	☆	☆	☆	☆	備用
	防水袋					視個人需要
	護膝					視個人需要
	綁腿					視個人需要
	工具手套					視個人需要
	地圖＋指北針					視個人需要
	登山杖					視個人需要
	GPS					視個人需要
	行動電話					視個人需要
	手錶					視個人需要
	雨傘					視個人需要
衣著	排汗衣		☆	☆		
	快乾排汗長褲					視個人需要
	排汗內衣褲					視個人需要
	中層保暖衣					視個人需要
	兩截式雨衣褲/硬殼衣與雨褲					視個人需要，可攜帶輕便型雨衣
	排汗襪					視個人需要
	登山鞋/雨鞋	☆	☆	☆	☆	
	遮陽帽	☆	☆	☆	☆	
	保暖帽					視個人需要
	墨鏡					視個人需要
	頭巾					視個人需要
食物	隨身糧	☆	☆	☆	☆	
	食物	☆	☆	☆	☆	
	水瓶/水袋	☆	☆	☆	☆	
	垃圾袋	☆	☆	☆	☆	
其他	防曬乳					視個人需要
	防蚊(螞蝗)液		☆	☆		
	健保卡					視個人需要
	入山、入園證					
	錢					視個人需要
	相機					視個人需要

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
	望遠鏡					視個人需要
	登山保險	☆	☆	☆	☆	
	登山紀錄					視個人需要
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						