

關山紅石步道東段

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						視個人需要
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
	防蚊液					視個人需要
	健保卡					視個人需要
	錢					視個人需要
	相機					視個人需要
	望遠鏡					視個人需要

類別	項目	春季	夏季	秋季	冬季	備註
	登山保險					視個人需要
	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						