

## 登山裝備檢查表



個人裝備：(★ 必備，☆ 可準備，○ 可租借，無記號此次無需帶)

項目	檢查	項目	檢查
大背包 ★○		小背包 ( 攻頂背包 ) ☆	
防水背包套 ★○		長綁腿 ☆	
毛巾、頭巾 ☆		睡袋★(嘉明湖豪華團可免背睡袋)	
頭燈 ( 含電池 ) ★○		太陽眼鏡 ★	
保暖帽 ★		禦寒衣物 ( 外、中層衣 ) ★	
遮陽帽 ☆		二截式雨衣褲 ( 透氣 ) ★	
登山鞋 ★		登山杖 ( 一對 )、護膝 ☆○	
PP襪、登山毛襪 ★		碗、筷、杯 ★	
PC水壺 ★		行動糧(含水果) ★	
簡單的盥洗用品(牙刷+毛巾) ★		身份證護照及保險卡 ★	
備用衣物 ★		手套 ★	
輕便拖鞋 ★		面紙及紙巾 ★	
防水袋 ( 大塑膠袋 ) ★		個人藥品(含維他命) ★	
備用眼鏡 ☆		瑞士刀 ☆	
打火機、防水火柴 ☆		低音哨 ☆	
紙筆		防曬用品及護唇膏 ☆	
等高線圖、稜線地圖		相機、底片、電池、記憶卡 ☆	

### 活動匯款資料：

匯款銀行：050 台灣企銀 花蓮分行

匯款帳號：760-120-980-02

匯款戶名：好野人休閒事業有限公司

請匯款後 MAIL、傳真、電話，告知您的姓名、參加日期、帳號後 4 碼和金額

### 好野人——溯溪冒險、生態探索、百岳登山、私房景點

諮詢專線：03-8332472 傳真：03-8339028

行動電話：0939-139444

地址：花蓮市水源街 79 巷 8 號

電子郵件：love.wilds@msa.hinet.net

活動相簿：<http://wilds.myftp.org/photo/>

網址：<http://www.wilds.com.tw>

## 百岳登山行前須知

1. 安全為第一考量，冒險刺激是必備。
2. 行前訓練一定要，於出發前兩週穿著全副武裝和背 10Kg 裝備攀登『陽明山的七星山』和『北橫的北插天山』各一次(類似山頭也可)。
3. 參加冰攀攻頂，手臂力氣要練習，最好單槓能拉個 5 下，伏地挺身做 5 下。
4. 請務必依照『登山檢查表』準備裝備。
5. 無登山鞋者最好是要買，不然下雨可難過;新買的登山鞋一定要在出發前先穿軟(以免新鞋咬腳，在山上進退不得)。
6. 集合時別遲到。
7. 因山莊吵雜，可攜帶耳塞和眼罩。
8. 背包裝填物品將睡袋放最下面(要防水)，越少和越晚用的往下放，最重物品貼著背放，次重物品塞在上方外側。
9. 登山前請修剪指甲，但不宜太短。
10. 出發前一天絕不熬夜。
11. 保持一顆愉悅的心跟我們去挑戰囉！