

檢查表

	部位	推薦物品	用途
<input type="checkbox"/>	頭部	帽/冷帽	保暖/防曬及高山紫外線
<input type="checkbox"/>		Nike太陽眼鏡	遮擋陽光，保護眼睛
<input type="checkbox"/>		3M圍巾	保護後頸防止曬傷，下山時遮擋口鼻
<input type="checkbox"/>	身體	Uniqlo 快乾內衣	迅速排汗，防止失溫
<input type="checkbox"/>		HeatTech 內衣	保暖內衣，比棉質內衣快乾
<input type="checkbox"/>		Uniqlo DryEx 運動衣	DryEx類快乾衣服，水份不會停留在衣服上使身體失溫
<input type="checkbox"/>		Uniqlo DryEx 運動衣(後備)	DryEx類快乾衣服，水份不會停留在衣服上使身體失溫
<input type="checkbox"/>		Uniqlo DryEx 襪	DryEx類快乾衣服，水份不會停留在衣服上使身體失溫
<input type="checkbox"/>		Uniqlo Fleece 外套	到達八合目前保暖用
<input type="checkbox"/>		Uniqlo 薄羽絨	等待御來光及山頂鉢巡時使用
<input type="checkbox"/>		Uniqlo防風衫	輕度至中度防水防風外套，應付登山時的微雨
<input type="checkbox"/>		Reecho 雨褸	高度防水防風外套，應付登山時的暴雨
<input type="checkbox"/>		毛巾	洗面/抹乾雨水
<input type="checkbox"/>	下身	Reecho 運動褲	快乾衣服，避免失溫
<input type="checkbox"/>		Uniqlo運動褲(後備)	快乾衣服，避免失溫; 下山時更換
<input type="checkbox"/>	腳部	Smartwool 襪	加厚襪，上/下山時可以適度減震
<input type="checkbox"/>		Uniqlo 襪(後備)	後備乾襪
<input type="checkbox"/>	腳部	Columbia 鞋	必需要是登山鞋，鞋底坑紋要夠深
<input type="checkbox"/>		Sea to Summit 腳套	下山時防止砂石走進鞋
<input type="checkbox"/>		麻繩	備用
<input type="checkbox"/>		Adidas 運動鞋(後備)	備用鞋(不一定需要，視乎自身負重能力及需要)
<input type="checkbox"/>	實用工具	Osprey Manta 36 袋(連rain cover)	入住山小屋的話，30L - 40L背包都足夠，有水袋(~2L)會更加方便
<input type="checkbox"/>		BlackDiamond pole 登山杖	上山及下山時分散身體的重量，及有助平衡
<input type="checkbox"/>		BlackDiamond Strom 頭燈	登山時手持電筒是非常危險的，另外日間登山時亦可能需要使用
<input type="checkbox"/>		BlackDiamond Spot 頭燈(後備)	後備頭燈
<input type="checkbox"/>		3M手套	防割手套，攀爬岩石時使用
<input type="checkbox"/>		Nalgene 1L水樽	裝水/運動飲料
<input type="checkbox"/>		Tiger Sahara 保溫壺	自攜熱飲等候御來光(視乎個人需要)
<input type="checkbox"/>		相機	登山當然不忘拍照
<input type="checkbox"/>		腳架	穩定相機時使用，不過都非常重，應考慮自身負重能力及需要
<input type="checkbox"/>		GP 行動電源 x 2	為身上的電子設備充電
<input type="checkbox"/>		頭燈用電芯	備用AAA電
<input type="checkbox"/>		GP AA充電盒	可使用USB供電的並充AA/AAA的充電盒
<input type="checkbox"/>	消耗品	水(2.5L+1L)	背包水袋&Nalgene 1L水樽
<input type="checkbox"/>		寶礦力粉1包	備用能量，有需要時加進食水
<input type="checkbox"/>		寶礦力1L	登山時飲用，補充礦物質
<input type="checkbox"/>		snikers / crunch朱古力	登山時的能量補充 (要注意高山時會因氣溫低而變硬)
<input type="checkbox"/>		飯糰 x 4	登山時的午餐
<input type="checkbox"/>		Energy Gel	高能量&礦物補充劑，首選能量果凍類
<input type="checkbox"/>		罐裝氧氣 x 1	登山時/在山小屋時呼吸不順情況下使用
<input type="checkbox"/>		暖包 x 3	在寒冷/等候御來光時使用
<input type="checkbox"/>		紙巾 x 2	
<input type="checkbox"/>		眼罩	在山小屋入睡時遮擋光線
<input type="checkbox"/>		耳塞	在山小屋時隔音用

	部位	推薦物品	用途
<input type="checkbox"/>		100yen 玉	上洗手間必備
<input type="checkbox"/>		筆&Marker	
<input type="checkbox"/>		明信片	
<input type="checkbox"/>		垃圾袋	
<input type="checkbox"/>		防曬油	