

لیست تجهیزات مورد نیاز در صعودهای یک روزه

ردیف	تجهیزات
۱	کفش کوهنوردی (نیمه سنگین زمستانه)
۲	کیسه خواب مناسب
۳	زیرانداز
۴	کوله پشتی سبک (۲۰ تا ۳۰ لیتری) - کاور کوله
۵	گتر
۶	جوراب ساق بلند
۷	کلاه آفتابی - کلاه پلار - کلاه طوفان
۸	عینک طوفان - عینک آفتابی (از نوع UV)
۹	ظرف آب - فلاسک
۱۰	باتوم تلسکوپي - کلنگ
۱۱	دفترچه یادداشت و قلم - سوت
۱۲	لیوان - قاشق - چاقو
۱۳	چراق خوراک پزی مناسب (گاز اپی و سرشعله)
۱۴	کاپشن و شلوار پلار - بادگیر (کاپشن و شلوار) ترجیحا از نوع گرتکس
۱۵	جوراب - زیر پیراهن - شلوار و پیراهن اضافی
۱۶	هد لامپ و باتری اضافه
۱۷	کرم ضد آفتاب - کمک های اولیه
۱۸	مواد غذایی و تنقلات
۱۹	دستکش پنج انگشتی - دو انگشتی و روکش دستکش
۲۰	لوازم بهداشتی - نخ سوزن و سنجاق قفلی - کبریت - فندک
۲۱	قطب نما - GPS - دوربین عکاسی
۲۲	طناب انفرادی - کارابین پیچ و ساده هر کدام یک عدد

• جهت صعودهای دو روزه علاوه بر تجهیزات فوق، اقلام زیر نیز مورد نیاز است:

۱	کفش کوه نوردی سنگین (دو پوش)
۲	کوله پشتی مناسب (حداقل ۷۰ لیتری)
۳	چادر گروهی ارتفاع