لیست تجهیزات مورد نیاز جهت شرکت در برنامه دو روزه

چهارمین صعود سراسری کوه نوردان استان تهران به قلل منطقه رودبار قصران

13 الی 15 بهمن 89

ردیف	تجهیزات
1	کفش کوه‌نوردی سنگین دو پوش
2	کیسه خواب مناسب (حداقل 15- الی17- درجه)
3	زیر انداز، کاور کوله
4	کوله پشتی مناسب (حداقل 70 لیتری)
5	چادر گروهی ارتفاع
6	کاپشن و شلوار گرتکس، گتر
7	بلوز و شلوار پلار
8	بلوز و شلوار استرچ
9	کلاه آفتابی،کلاه پلارو کلاه طوفان ،زیر پیراهن اضافه
10	جوراب پر،کاپشن و شلوار پر، جوراب ساق بلند ضخیم (دو جفت)
11	عینک طوفان، عینک آفتابی (از نوع UV)

ردیف	تجهیزات
12	کرامپون
13	دستکش پلار پنج انگشتی و استرچ، دستکش پر، روکش دستکش
14	باتوم تلسکوپی، کلنگ
15	ظرف آب مناسب، لیوان، قاشق، ظرف غذا، چاقو، مسواک، نخ دندان، خمیر دندان، قرص تصفیه آب، برس کوچک جهت پاک کردن برف، در بازکن، فلاکس
16	چراغ خوراک پزی مناسب (گاز اپی و سرشعله)، کبریت / فندک گازی
17	لوازم بهداشتی، نخ سوزن و سنجاق قفلی، نایلون بزرگ (کیسه برف)
18	طناب انفرادی، کارابین پیچ و ساده و اسلینگ هر کدام یک عدد
19	کرم ضد آفتاب، چپ استیک
20	قطب نما، دوربین عکاسی، هدلامپ و باتری اضافی GPS/
21	مواد غذایی جهت طول برنامه و تنقلات
22	دفترچه یادداشت و قلم، سوت
23	کیف کمری، کوله حمله
24	کمک های اولیه