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 تلسکوپی – کلنگ
۱۱	دفترچه یاداشت 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 ضدآفتاب - 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