لیست تجهیزات مورد نیاز جهت شرکت در برنامه یک روزه
چهارمین صعود سراسری کوهنوردان استان تهران به قلل منطقه رودبار قصران
13 الی 15 بهمن 89

ردیف	تجهیزات
1	کفش کوه نوردی (نیمه سنگین زمستانه)
2	کیسه خواب مناسب
3	زیر انداز، گتر
4	کوله پشتی سبک (20 الی 30 لیتری)
5	کاور کوله
6	جوراب ساق بلند
7	کلاه آفتابی، کلاه پلار
8	عینک طوفان، عینک آفتابی (از نوع UV)
9	ظرف آب، فلاکس
10	باتوم تلسکوپی، کلنگ
11	دفترچه یادداشت و قلم، سوت
12	لیوان، قاشق، چاقو
13	چراق خوراک پزی مناسب (گاز اپی و سرشعله)
14	کاپشن وشلوار پلار، بادگیر (کاپشن و شلوار) ترجیحا از نوع گرتکس
15	جوراب، زیر پیراهن، شلوار و پیراهن اضافی
16	هد لامپ و باتری اضافی
17	کبریت / فندک
18	کرم ضد آفتاب
19	مواد غذایی و تنقلات
20	دستکش پنج انگشتی، دو انگشتی و روکش دستکش
21	لوازم بهداشتی، نخ سوزن و سنجاق قفلی
22	کمک های اولیه
23	قطب نما، GPS، دوربین عکاسی،
24	طناب انفرادی، کارابین پیچ و ساده هر کدام یک عدد