

1

导航
地图、指南针、GPS

2

保暖措施

防水/防风夹克、
帽子、手套、保暖衣、
羊毛袜（额外多带）

10

应急避难所
帐篷、太空毯、防水布

3

照明装置
头探灯、手电筒、
提灯、备用电池

9

防晒及防虫
太阳眼镜、防晒霜、
帽子、驱虫剂

10 类徒步 必备物

4

急救用品
预制套件或自制

8

水
充足的水、滤水系统

5

应急装备
哨子、信号镜、强力胶带、
小刀/多功能工具

7

食品
高蛋白和
高热量的食物

6

点火设备
装入防水容器的
火柴、打火机、引火器

在每次徒步中携带这些必需品，保证旅途的安全和愉悦。