

ردیف	وسيله	ردیف	وسيله	ردیف	وسيله
۸	چسب برق یا اضطراری، سوت نجات بیل چه مسافرتی، کاغذ یادداشت و خودکار	۴	لیوان و پشقاب، قاشق، چنگال و چاقو	۱	کوله پشتی ۶۵ لیتری یا بزرگتر + کاور ضد آب کوله
۹	طناب انفرادی ۹ متری، کارابین، اره زنجیری تبر دسته کوتاه	۵	دستکش یکبارمصرف، کیسه فریزر منقل مسافرتی	۲	کوله پشتی ۲۰ لیتری برای داخل اتوبوس (کوله دم دستی)
۱۰	قبله نما، جی پی اس یا قطب نما	۶	قابلمه و ماهی تابه، دسته بگیری	۳	کیف کمری، کیسه ضد آب وسایل
۱۱	قفل و بست پلاستیکی یدک کوله	۷	کتری، فلاکس و قهوه ساز	وسایل خواب	
وسایل شخصی		مواد خوراکی مناسب برنامه		۱	کیسه خواب
۱	مسواک، نخ دندان، خمیردندان، ناخن گیر	۱	نمک و فلفل و ادویه جات	۲	زیر انداز فوم کیسه خواب
۲	شانه و برس مو، ششوار، قیچی کوچک	۲	روغن مایع، روغن زیتون	۳	پشتی بادی و پشتی گردنی
۳	مدارک شخصی، کارت بیمه ورزشی، دفترچه بیمه، زنجیر و پلاک گردنی مشخصات فردی	۳	چای خشک، پودر قهوه، نسکافه دم نوش گیاهی، زعفران	۴	چادر خواب مسافرتی ۱ الی ۲ نفره با روکش ضد آب چادر
۴	پول نقد و کارت عابر بانک	۴	کیسه آب یا بطری آب	۵	زیر انداز جهت نشستن
۵	ژل مرطوب کننده مو، ژل سر	۵	نی تصفیه آب یا قرص تصفیه آب	۶	مشما یا زیر انداز ضد آب چادر
۶	عطر جیبی و اسپری بدن	۶	خرما، قند، شکر و نبات، مغزجات	۷	پتوی نجات، کیسه خواب بیواک
۷	دوربین عکاسی یا منوپاد	۷	آلبیمو، رب گوجه، سیر تازه	لباس و پوشاک مناسب فصل	
۸	ساعت مچی، هدفون و اسپیکر همراه	۸	کنسرو لوبیا، تن ماهی، خورشت	۱	تی شرت نیم آستین و آستین بلند
۹	گوشی موبایل، شارژ موبایل، کاور ضد آب موبایل، پاور بانک شارژ شده + سه راه برق	۹	نان، ماکارونی، گوشت، پیاز سیب زمینی، تخم مرغ	۲	شلوار مخصوص طبیعت، شلوار راحتی و شلوارک
۱۰	وسایل بازی مثل پاسور، منج، توپ وسطی دارت مسافرتی، تخته نرد	۱۰	تخمه آفتاب گردان یا مغز تخمه (خاصیت ضد باکتریال دارد)	۳	لباس زیر، جوراب، مایو شنا و حوله
لوازم بهداشتی و ضد عفونی کننده		۱۱	پنیر، حلوا شگری، مربا، نوتلا	۴	کلاه آفتاب گیر، کلاه زمستانه
۱	دستمال کاغذی خشک و دستمال مرطوب	۱۲	عرق نعنا، خاکشیر و لواشک	۵	دستمال سر و عینک دودی
۲	کرم ضد آفتاب، روژ مرطوب کننده لب	۱۳	میوه تازه یا کمپوت میوه	۶	پانچو، کاپشن بادگیر
۳	شامپو، صابون، دوش صحرایی، حوله مسافرتی	۱۴	تلنقلات، نوشیدنی، آدامس	۷	کرانپون، زنجیر کفش
۴	کرم ضد باکتریال شستشو	لوازم کاربردی و فنی		۸	کش موی سر، ساق دست، دستکش
۵	کرم یا اسپری ضد پشه یا قرص ویتامین B1	۱	کیسه زباله	۹	کفش کوه نوردی مناسب برنامه
کمک اولیه و داروهای شخصی		۲	باتوم کوهنوردی، کلنگ برف	۱۰	صندل کوه نوردی یا دمپایی مناسب برای رودخانه نوردی
۱	جعبه کمک های اولیه	۳	هد لایت (چراغ پیشانی)	۱۱	گتر پا و جوراب زمستانه
۲	قرص های شخصی، سر درد، دندان درد، ضد بیوست، ضد اسهال، قرص قند	۴	چراغ سقفی داخل چادر	وسایل پخت و پز	
۳	قرص کوه گرفتگی، خواب آور، مسکن	۵	باتری نیم قلم و قلمی اضافه	۱	سری کپسول، کپسول گاز ۲ عدد
۴	آنتی بیوتیک، قرص سرماخوردگی، ضد سرفه ضد حساسیت، پماد سوختگی	۶	نخ و سوزن، سنجاق قفلی	۲	فندک، کبریت
https://t.me/imankheradmand		۷	بند پاراکورد، کش، نخ محکم	۳	ذغال، ژل آتش زا یا الکل جامد