

- دستمال مرطوب/هوله دست
- مایعات شستشو ارگانیک
- پد بهداشتی
- عینک طبی/آفتابی
- کرم مرطوب کننده
- کرم سوختگی
- کرم ضد آفتاب
- داروهای مورد نیاز
- 

### لوازم نجات و ضروری



- کیت کمک اولیه
- سوت نجات
- دستگاه نجات کوهستان
- ویکتوری نوکس/چاقو چندکاره
- اره / تبر
- پتوی نجات
- سنگ چخماخ/فندک ضد آب
- 

### مدارک و لوازم جانبی



- مدارک شناسایی
- دفترچه بیمه
- ماژیک ضدآب
- کاغذ و مقوا
- 

### سایر ابزار تفریحی و رفاهی



- کارت بازی/بردگیم جیبی
- صندلی/میز کمپینگ
- نئو و ابزار
- سایبان
- دوربین دوچشمی
- واکی تاکی
- 

### لوازم پخت و پز



- سرشعله / گاز کوهنوردی
- کارتریج گاز
- ظروف پخت و پز
- کتری
- ظروف خوراک/نگهداری غذا
- قاشق چنگال
- لیوان/ماگ کوهنوردی
- بطری آب/فلاسک
- 
- 

### مایعات و مواد غذایی



- بطری های آب/کامل بک
- کنسرو/غذای آماده
- خوراک و میان وعده مغذی
- نوشیدنی
- روغن
- ادویه جات
- نان
- کشک، لیمو ترش تازه، سیر خام ل
- 

### لوازم الکترونیکی



- نقشه/جی پی اس
- پاوربانک و کابل شارژ
- ساعت/مچ بند
- چراغ قوه / باطری اضافه
- دوربین
- 

### لوازم شخصی و بهداشتی



- مسواک و خمیردندان

### لوازم شبمانی و کمپینگ



- کوله پشتی
- کوله حمله/کیف کمری
- چادر کمپینگ
- کیسه خواب
- زیرانداز کیسه خواب
- چراغ و روشنایی چادر
- زیرانداز چادر
- زیرانداز انفرادی
- بالش
- 
- 

### پوشاک و کفش



- بیس لیر ( لایه اول )
- شلوار ترکینگ
- شلوار راحتی / شلوارک
- لباس اضافه
- جوراب پشمی
- جوراب اضافه
- کت/سشرت پیمایش
- کاپشن پر/سنگین
- کفش پیمایش/کوه
- کفش/صندل راحتی
- عصای کوهنوردی
- لباس زیر
- پانچو باران
- دستمال سر
- دستکش پلار یا پشمی ،
- کلاه آفتاب/زمستانه
- نخ و سوزن، بند کفش اضافه
- 
- 
- 
-