

<個人>登山裝備檢查表-五寮尖山

單日行程：

必備項目	勾選	選備項目	勾選
登山背包		手機(含電池)	
登山鞋或齒痕深的運動鞋		下山後替換衣物(校服或便服)、涼鞋	
手套(工作手套, 攀登拉繩必備)		護膝	
帽子(遮陽)		毛巾	
行動糧(學校會訂飯糰和麵包)		備用近視眼鏡(盒裝)	
水壺(需至少 2000cc 水)		防蚊液(防蚊蟲及螞蝗)	
身分證(駕照)或健保卡		太陽眼鏡	
衛生紙		雨傘	
哨子(低音哨)			
個人藥品			
備用衣物和襪子			
背包防水套			
二截式雨衣褲或輕便雨衣			
頭燈(學校會準備也可以用自己的)			
登山杖(學校會準備也可以用自己的)			
服裝：學校運動服(短袖)			

注意事項：

*五寮尖，新北市三峽區一座低海拔郊山，攀登過程可享受高度感官刺激，各種登山常見地形障礙都會在五寮尖遇上，對於追求刺激、訓練體能、甚至作為攀登百岳大山前的訓練，五寮尖都是一個很合適的地方。

*服裝請穿著學校運動服短袖，以利於山中辨識同學。

*7/27(三)上午七點集合，7:10 準時發車，遲到不候。

*行走時間預計 5-6 小時，回到學校時間預計 16:00，可能提早或延後，需視當天行進速度。

*鞋子要有摩擦力，請不要買新鞋第一次就穿上去，萬一不合腳可能會磨腳、起水泡和下坡腳趾前壓難以行走。

*當日山中手機收訊不佳，如有疑問可撥打(03)452-2494 #311 學務處訓育組。