

چک لیست اقلام مورد نیاز کمپل ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ (آبشار یخی خور)

تاریخ برگزاری	مبدا سفر	مقصد سفر	مدت	سطح
۱۴۰۲/۱۲/۰۳	تهران	آبشار یخی خور	اروز	

سلام به هموردان عزیز روپل
🏔️ پیمایش یک روزه آبشار یخی خور 🏔️

رفت : پنج شنبه ۳ اسفند ماه ساعت ۶ صبح

برگشت : حدود ساعت ۳ بعد از ظهر

لوکیشن و هماهنگی داخل گروه موقت(هماهنگی با آقای طبیب زاده)

ترنسفر: وسیله نقلیه شخصی

✅ درجه سختی برنامه : ۲ از ۵

لوازم شبمانی و کمپینگ

- ✓ کوله پشتی
- ✓ زیر انداز انفرادی

لوازم پخت و پز

- ✓ سرشعله / گاز کوهنوردی
- ✓ ظروف پخت و پز
- ✓ لیوان/ماگ کوهنوردی
- ✓ بطری / فلاسک
- ✓ ۲ لیتر آب

مایعات و مواد غذایی

- ✓ یک وعده صبحانه
- ✓ یک وعده ناهار
- ✓ نوشیدنی
- ✓ تنقلات/ میوه کم وزن و انرژی دهنده

پوشاک و کفش

- ✓ لباس و شلوار ترکیبگ زمستانه
- ✓ بادگیر
- ✓ جوراب پشمی
- ✓ کاپشن پر / سنگین
- ✓ کفش پیمایش / کوه
- ✓ عصای کوهنوردی
- ✓ پانچو باران
- ✓ اسکارف
- ✓ دستکش
- ✓ کلاه زمستانه
- ✓ گتر گفش
- ✓ یخ شکن / کرامپون

لوازم شخصی و بهداشتی

- ✓ عینک آفتابی / طبی
- ✓ کرم مرطوب کننده
- ✓ کرم ضد آفتاب
- ✓ دستمال کاغذی

لوازم الکترونیکی

- ✓ پاور بانک / کابل شارژ
- ✓ چراغ قوه / باتری اضافه / هدلایت

لوازم نجات و ضروری

- ✓ کیف کمک اولیه
- ✓ سوت نجات
- ✓ پتوی نجات

سایر ابزار تفریحی و رفاهی

مدارک و لوازم جانبی

- ✓ مدارک شناسایی
- ✓ دفترچه بیمه