

## 雪訓課程裝備表

### 身體的穿著

整體衣物的搭配要考慮哪一件在內，哪一件在外，再決定衣物的尺寸大小，越外層的尺寸要相對大一些。不要買太緊身的衣物，容易妨礙血液循環，對身體在高山的正常運作有許多不好的影響。

- **長袖排汗內衣：**這是戶外活動的基本配備，不要把錢省在這裡，因為便宜的排汗衣效果很差，建議選擇稍微鬆一點點，以利血液循環。冬季用的排汗衣會比較厚，通常會有半門襟拉鍊的設計，如果不常冬天爬山，也可以用一般排汗衣代替
- **保暖內層：**也就是貼身的刷毛衣，power-stretch 最普遍，其他類似的刷毛衣效果也都不錯。
- **保暖中層：**也常被稱為軟殼衣，也就是具備保暖功能的防風層，可以把它想像成具有保暖功能的風衣，因其兼具防風與保暖功能，近來已經成為戶外活動不可少的衣物。Marmot 的 DriClima 是當中的經典款式，windstopper 也是常見的布料選擇。建議選擇有頭套的款式。
- **保暖外層：**以保暖為主，通常比較厚一些，保暖程度與厚度有絕對的關係。必須可以穿在風雨衣外面，適用於休息時與營地穿著。建議使用有頭套的刷毛衣。
- **排汗或保暖長褲：**比較不怕冷的人可以選擇排汗長褲，怕冷的人建議穿 power-stretch 長褲當內層。
- **防風快乾褲：**需兼顧舒適、防風與保暖，腿部基本上對冷比較不敏感，防風的需求會比透氣要高一些。Scholler 是不錯的選擇。
- **風雨衣：**最好胸部有口袋，在穿著吊帶時仍然可以存取小東西。建議選擇輕一點的風雨衣。
- **雨褲：**可以防水即可，不用選擇最厚、最耐磨的雨褲，會破就是會破。也不用選擇所謂技術攀登型的雨褲，通常都比較重，也比較貴。
- **毛帽：**最好能厚一點，可以蓋到耳朵更好。
- **太陽眼鏡：**雪地的反射非常強，眼鏡的包覆性越高越好，必須有側面的保護。除非你已經有太陽眼鏡，滑雪鏡是最佳選擇，建議使用。

- **手套：**至少要有 2 雙。一雙大約 Polartec150 內層手套，加上防水層外層手套，比較建議使用五指手套，操作比較靈活。直接一雙保暖兼防水的手套也可以，但無法分開使用，比較不理想。最好還有第三隻手套，可以在營地使用，也可以當備用手套用，比較建議是 Windstoper 或是 WindPro 這類比較厚，又有防風效果，必要時還可以獨立穿著的手套。

## 腳的穿著

- **野跑鞋：**在到達黑森林營地之前，建議穿著野跑鞋，會走得比較輕鬆，它也可以當作營地拖鞋。
- **登山鞋、雙重靴：**能有雙重靴或是冰攀鞋最好，如果選擇登山鞋，請搭配綁帶式的冰爪。鞋子的合腳與否決定了攀登的成功與否，帶著你要穿的襪子試穿鞋子，如果你在二個尺寸之間選擇的話，建議選擇大一點的尺寸。可以將登山鞋或雙重靴的鞋墊拿掉，以泡棉睡墊取代，能相當程度地提高保暖性。
- **綁腿：**讓雪不會進到鞋子裡面，也保護褲子不被冰爪刮破。建議跟朋友借，如果要買就買普通的就好了。如果有預算，OR 有品質非常好的綁腿，並不需要買特別厚重的款式。購買時請帶著要穿上山的雙重靴或是登山鞋，才不會買到不合的尺寸。  
如果你原本沒有綁腿，請不用為了雪訓而購買。
- **襪子：**最少 3 套完整的襪子。最好能每 2~4 天更換一套，以保持腳的清潔與舒適，建議使用濕紙巾在晚上作清潔工作。其中一套是睡覺專用的襪子，以寬鬆舒適、保暖為考量。有些嚮導喜歡穿 2 雙厚襪在雪地活動，要特別注意襪子的鬆緊，太緊的襪子會阻礙血液循環，反而會讓你覺得冷。SmartWool 的襪子品質很好、也很耐穿。

## 背包與睡袋

- **大背包：**建議使用設計簡單、材質耐用，不要有太多不必要的帶子、袋子的內架式背包，設計越簡單通常也越輕便，價錢也便宜。
- **小背包：**可以用大背包，或是睡袋收納袋代替。如果帶小背包，則可以當作睡袋收納袋使用，打包在背包底部。
- **睡袋：**-1°C 的睡袋可以在絕大部分的情況下使用，選擇可以穿著保暖衣物

睡覺大小的睡袋。建議使用羽毛睡袋，壽命較長、比較輕，布料的透氣性決定睡袋的舒適性。

- **睡墊**：不建議單獨使用充氣睡墊，帶充氣睡墊就也請記得要帶修補包。台灣的雪地，建議以 Close-Foam 泡棉睡墊加上錫箔睡墊，比較輕（Thermarest 的 Thermaridge 是我所建議的款式）。

## 營地器材

- **頭燈**：頭燈是非常重要的裝備，LED 頭燈非常省電，但是低溫會減少電池使用時間，要記得帶備用電池。
- **爐具**：瓦斯爐頭配上高壓瓦斯是 OK 的，低溫會造成瓦斯使用效率降低，擋風板可以提高一點溫度，提升瓦斯使用效率。
- **鍋具**：建議以個人為炊煮單位，單鍋炊事不僅省燃料，也容易清洗。輕量化登山者喜歡帶鈦鍋，但是價格不便宜。建議使用廚房面紙清洗鍋具，清潔又無需使用清潔劑。
- **保溫瓶**：雪地攀登的好幫手，能幫助充足地喝水，維持身體高效率。建議帶至少 800~1000cc 容量的保溫瓶。
- **打火機**：至少 2 個。
- **個人清潔用品**：牙刷與鹽巴，加上濕紙巾可以做到所有的清潔工作。有許多方法都可以取代衛生紙，用水或是雪都可以。

## 其他裝備

- **登山杖**：相當程度地減低膝蓋的受力，對到達營地之前的行程很有幫助。
- **護膝**：曾經有受傷或是預防。
- **個人急救包**：包含個人特殊需求的藥品，如氣喘藥、胃藥等等個人藥品。如果個人有準備 moleskin、透氣膠布、止痛藥等物品就更完美了。
- **個人修補包**：水管膠布、針線、大頭針等都非常實用。
- **防曬乳液**：防曬係數高一點，選比較不油膩的。勤擦防曬乳液是防止曬傷的最佳方法。
- **護脣膏**：嘴巴裂掉在雪地是很痛苦的，必備護脣膏。
- **健保卡**：必備。