

装备表

需要按照-20~-30°来搭配

露营类	帐篷	本次没带，选择了大本营的石头房100/人/晚。也可带可选冷山air系列，或者帐篷门不管严，保证通风，防止加重高反	
	睡袋	至少B1000，再冷可以穿羽绒睡觉	
	睡垫	充气垫、发泡垫均可（石头房有木板床，可选带）	
徒步类	包	大包	由马驮背包，只要结实耐操能装下所有装备即可
		冲顶包	一般是15-30L小包，能够装下一件排骨羽绒，冲锋衣，保温水壶，路餐，太阳镜等
		防雨罩	
	鞋	最好选择中、高帮防水徒步鞋。也可以多带一双保暖舒适的营地鞋	
	登山杖	带上大雪托（需要在冲顶前一晚提前调好长度，防止第二天调整将锁扣掰裂）	
	雪套	一般的雪套即可	
服装类 分为头、 躯干、手 、足 强调：手 足头的保 暖非常重 要!!!	头部	遮阳帽	从日隆镇-大本营用
		保暖帽	营地和冲顶用
		头巾	做围脖用，天气较好，太阳较大时用薄款，天气阴雨雪用厚款
	手部	手套是必备品，通常需要准备两付手套，一付抓绒薄手套用于精细操作或手机触屏，一付厚手套，套在薄手套后面。	
	足部	至少准备3付袜子，maxcool或者厚羊毛袜。冰爪必备，羽绒脚套（可选，营地穿）	
	躯干	内层	速干衣裤，速干内裤
		中间层	上身抓绒和排骨羽绒，下身抓绒裤即可
外层		冲锋衣裤、厚羽绒上衣（营地穿和冲顶带）、羽绒裤（可选，营地穿）	
辅助类	头灯	注意低温下电力消耗较快，夜里睡觉可以把头灯放睡袋里。另外需要准备一付备用电池，如果担心头灯罢工，可以多带一个备用	
	炊具餐具	本次没带，选择了石头房带的营地餐。建议自带自热食物，营地餐难吃，而且自热食品而不用带炉头气罐 带的话山上气压较低，多数时候有风，自己做饭得准备一个挡风板，稳压炉头。刀，打火石，气罐	
	保温壶	1L左右，冲顶基本上足够饮用	
	护膝		
	太阳镜	或滑雪镜	
	急救毯		
	充电宝		
	会旗		
	洗漱	特别是防晒，保湿，唇膏	
	药品	感冒药 晕车药 布洛芬 肠胃药 Vc片等	
暖宝宝	可选，晚上睡觉用，冲顶时贴在手机背面以防手机掉电关机		

注意事项：

1、多喝水，这是防止高反最有效的法门，且高海拔不能喝凉水。

2、冲锋衣、羽绒、水、头灯应随身携带

3、扎营时注意帐篷保持一定的空气流通，很多人到营地时精神抖擞，一夜之后状态全无，很有可能就是因为帐篷里面缺氧而引发的高反。

4、从日隆镇到大峰二峰大本营距离较长，可以考虑骑马保存体力，但不要全程骑马，建议走一段，骑一段，这样可以更好适应海拔。