**2018中国盘锦中国最北海岸线**

**国际冰凌穿越野外生存大挑战个人装备**

一、活动名称：2018中国盘锦中国最北海岸线国际冰凌穿越野外生存大挑战

二、活动时间：2018年1月13日至1月16日

三、活动地点：盘锦辽河口至大凌河口冰凌区域

四、项目设置及赛程安排（如有变动另行通知）

（一）项目设置：冰面露营、冰凌地带穿越

（二）活动安排：活动分为三天进行。

装备器材：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 个人装备清单 （附件） | | | |
| 活动地点情况介绍  中国辽宁省盘锦市辽河口湿地保护区  地形地貌：辽河冲击平原，辽河入海口，海岸线结冰地带  地理坐标：E121°47′2890″ N40°54′3043″  五年内活动当天气温：最低-23℃，最高0℃，平均气温-15℃  五年内活动当天风力：4-5级（最高8级）  五年内活动当天风向：北风/西南风  穿越天数：三天两夜  穿越路线：辽河口至大凌河口冰凌地带，55-60公里，海冰面行走，  露营地：冰面  环保要求：  除正常户外环保公约意外，倡议：辽河口冰凌为斑海豹栖息地，活动全程禁止使用日化洗漱用品，不得丢弃食物残渣，须在指定地点如厕。  补给保障：  大本营提供餐饮及热水，个人餐具（见一下清单）露营装备需自备。  红色代表必备装备  黑色按个人需求携带 | | | |
| 分类 | 装备名称 | 参考指标 | 备注 |
| 露营类 | 帐篷 | 四季、带雪裙、铝杆、双层 | 高山单层也可、大小按入住需求、建议两人同帐 |
| 睡袋 | 木乃伊式羽绒睡袋、温标-25℃至-30℃  有防水压缩袋 | 建议90/10鹅绒、填充量1300G以上，蓬松度700以上 |
| 防潮垫 | 搓板式镀铝防潮垫  5cm以上充气防潮垫 | 不可选用平板防潮垫 |
| 抓绒睡袋内胆 | 平绒 | 密度高、轻便 |
| 地钉 | 18cm以上地三棱地钉 | 铝 |
| 冰锥 | 1-2个15cm冰锥1 | 打地钉冰洞和固定帐篷使用 |
| 营地灯（头灯） | LED | 干电池型 |
| 充气头枕 |  |  |
| 餐具、水具 | 热水具 | MSR Reactor反应堆或JetBoil 1L-1.5L | 早晚烧热水使用 |
| 炉头、挡风板 | 高山炉头带有预热管装置 | 与反应堆二选一即可 |
| 套锅 | 两个单锅、两个碗 |  |
| 保温水壶、水杯 | 1L-1.5L双层保温水壶 |  |
| 餐具 | 筷子/叉子、汤勺 | 选用可折叠，本次活动不提供也不建议使用一次性餐具 |
| 刀具 | 多用 | 刃长不可超过9cm，不可带血槽和刀格 |
| 服装类 | 速干内衣 | 速干排汗 | COOLMAX面料或其它科技速干面料 |
| 抓绒上衣/软壳上衣 | 200G以上抓绒或防风软壳 | POLARTEC/WINSTOPER |
| 抓绒裤/羽绒裤  （二选一） | 200G以上抓绒或250G羽绒填充 | POLARTEC、90/10鹅绒 600蓬 |
| 羽绒服/羽绒内胆+冲锋衣（二选一） | 面料防泼水、抗撕裂/  350G以上鹅绒填充、冲锋衣防风防水透气 | 羽绒服：90/10鹅绒 700G填充 700蓬以上  羽绒内胆：350G以上鹅绒填充 700蓬以上  冲锋衣：G-TEX、EVENT |
| 软壳裤/冲锋裤 | 防风、防水、透气 | POLARTEC/WINSTOPER/G-TEX |
| 袜子 | 长筒羊毛/加厚速干 | 3双、够厚 |
| 徒步鞋子 | 防水、高帮、保暖 |  |
| 营地鞋 | 保暖、轻便 |  |
| 防护类 | 帽子 | 抓绒帽+抓绒头巾/  套头式防风帽（二选一） |  |
| 眼镜 | 运动式太阳镜/雪镜 | 不可佩戴隐形眼镜 |
| 手套 | 防水羽绒（棉）手套+分指抓绒手套 |  |
| 雪套 | 长款、防水 | G-TEX |
| 装备 | 背包 | 男60L以上  女45L以上 | 背负系统良好 |
| 冰爪 | 简易冰爪 | 方便舒适，容易损坏，建议有备份 |
| 8-10齿行走爪 | 不易损坏、如简易冰抓无备份建议携带，但长途行走会劳累 |
| 头灯/手电 | 照明续航能力48小时以上 |  |
| 6mm辅绳 | 6米 | 安全备用 |
| 主锁 | 2把 |
| 120扁带 | 1条 |
| 简易安全带 | 1条 |
| 卫生/环保/导航/急救 | 药品 | 个人常用药品 |  |
| 个人急救 | 救生毯、暖贴、镁棒、多功能组合钳/刀具  医药包（内含弹力绷带、三角巾、创可贴、体温计、冻伤膏、消炎药、腹泻药、解热药）便携式望远镜 |  |
| 导航 | 手持GPS、手台  指北针、手机 | 大容量充电宝 |
| 日常卫生 | 毛巾、卫生纸、夜壶、防水袋 | 不得使用日化洗漱用品 |
| 相机 |  |  |
| 其它 | 食品 | 个人能量补充食品 | 营地餐集中供应、路餐发放 |