

Chadar Frozen River Trek - Things to take

แพคเกจ & แนะนำโดย - ดาล

ข่าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น แพคเกจมาจากเว็บของต่างประเทศอีกต่อหนึ่ง ทั้งนี้ทั้งนั้น รายการของเหล่านี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมและสถานการณ์ของผู้เดินทางนะคะ ดูเพื่อเป็นแนวทางไม่ต้องซีเรียสหรือทำตามเป๊ะๆมากก็ได้คะ

1. Backpack (55 - 65 L) with sturdy straps and supporting frame.
Quechua Forclaz 60 is a good choice.
กระเป๋าเป้เดินทางขนาด 55 - 65 L แต่สำหรับหญิงไทยที่ไม่ได้ฝึกไฝเรื่องการอานน้ำหนักหนักปกติใช้ 45 - 55 L ค่ะ แยกแล้วกำลังดี
▶ **น้ำหนักกระเป๋า ไม่เกิน 12 กิโลกรัม นะคะ**
2. Good Sleeping Bag
ถุงนอน แบบอุ่นมาก เลือกแบบ -20 องศา ขึ้นไป
3. Trekking shoes – no sports shoes. You need traction on snow and sport shoes with their PVC soles are hardly the choice. Ensure the shoes are well broken in before the trek.
▶ **Shoes must be good water proof trekking. Anything but enough good water proof**
รองเท้าเทรคกิ้ง มีให้เลือกมากมายหลายรุ่น แนะนำพื้นหนาๆ และข้อสูง เลือกแบบน้ำหนักเบาและวัสดุเป็น Goretex ก็จะสามารถกันน้ำได้นิดหน่อยคะ
4. Down Booties
รองเท้าบูทที่มีขนเปิดนุ่มๆกันหนาวด้านใน ใครไม่มีก็ไม่เป็นไร ใส่ถุงเท้าขนสัตว์หนาๆ กับรองเท้าเทรคกิ้งปกติได้อยู่
5. Gaiters (for climbs only)
ปลอกสวมขา กันหิมะ กันกรวด เข่ารองเท้า
สำหรับใครที่ใส่กางเกงผ้า Goretex อยู่แล้วและใส่รองเท้าข้อสูง ก็ไม่ต้องใช้ก็ได้
6. Carry 4 pair of track pants (at least one should be synthetic quick-dry kind).
Or 3 pair of cotton pants with lots of pockets.
Track pants are light and we highly endorse them.
Plus when things get cold you can wear one over the other.
ในนี้บอกมาให้พกกางเกงไปสัก 4 ตัว หนึ่งตัวน่าจะเป็นกางเกงแบบผ้าแห้งเร็ว และกางเกงที่เหลือก็ควรมีกระเป๋าเยอะๆ
▶ **ปกติใส่แค่สองตัว ไม่เคยพกถึงสี่ตัวเลย เฮ้อๆ เน้นที่น้ำหนักเบาและแห้งง่าย วัสดุ Goretex จะกันน้ำได้ หรือ เลือกแบบ Wind Stopper จะกันสะท้อนจากลมหนาวอันอ้างว้างได้ดี**
▶ **ตัวหนึ่งเป็นกางเกงหนานุ่มอุ่นสบายใส่นอน , ตัวสุดท้ายเป็น wind Stopper กันลมคะ**
7. Carry 4 Full sleeve cotton tees with collar.
เสื้อแขนยาวแบบคอตั้งหรือเสื้อแขนยาวคอเดานั่นเอง
หรือจริงๆแล้วจะใช้เสื้อฟริช แบบคอตั้งที่มีซิปหน้าถึงอกก็ได้นะคะ
8. Bring 2 full sleeve sweaters.
A fleece jacket would be an alternative.
เสื้อแจ๊คเกตกันหนาวแบบหนาวเล็กๆ
เสื้อฟริชแบบซิปหน้าเต็มตัว ฯลฯ
9. A full sleeve thick jacket.
เสื้อแจ๊คเกตกันหนาวแบบเต็มสูบ แนะนำเป็น Down Jacket 1 ตัว
และ Wind Stopper 1 ตัวคะ
10. Carry 4 pairs of undergarments.
ชุดชั้นในจ๊ะ

11. Get 1 pair of thermal inners.
ชุดลองจอนด้านใน แนะนำของ Uniqlo นวัตกรรมสุดยอดและไม่แพง มีสาขาที่พาราคอน และ เซ็นทรัลเวิลด์
12. Carry 4 pairs of sports socks. 2 pairs of woolen socks.
ถุงเท้าอุ่นๆ ขนสัตว์จะดีมาก
13. Woolen monkey cap / balaclava that cover the ear.
หมวกอุ่นๆที่ครอบปิดลงมาถึงหู
14. Woolen hand gloves + synthetic glove (water proof).
If you don't have synthetic gloves, get two pairs of woolen gloves and a surgical glove.
ถุงมือจะ ทั้งถุงมือแบบอุ่นนุ่มอย่างพวกขนสัตว์และถุงมือแบบไฮเทคกันน้ำ
15. Sun glasses – curved ones will cover your eyes well.
No blue coloured sunglass — they don't block UV. Blacks, greens, browns are fine.
Avoid multi tone sunglasses. Sunglasses prevent snow blindness.
☞ **Sunglasses are mandatory for this trek.**
แว่นกันแดดจะ เลือกแบบโค้งๆ ปิดมาด้านข้างจะดีมาก
สำหรับทริปนี้แว่นกันแดดสำคัญโหด เพราะพื้นที่เดินเป็นสีขาวโพลน สะท้อนแดดเข้าตาเต็มๆ
16. People who wear spectacles, choose one of these:
 - Use contact lenses.
 - Photochromatic glassesใครที่ใส่แว่นสายตากรุณา-
☞ ใส่คอนแทคเลนส์ หรือ
☞ แว่นกันแดดสายตา
17. Trekking pole is mandatory.
ไม้เท้าจะสำคัญ คนละ 2 อันนะ
18. Light towel (should be thin, quick drying kind).
ผ้าเช็ดตัวแบบแห้งเร็ว
19. Chap stick or lip balm.
ลิปบาล์มเดี่ยปากแตก แห่งผาก
20. Cold cream and sun screen lotion (SPF 40+).
โลชั่นกันแดด
21. Body Powder (feet and body)
แป้งเด็กทาตัว เพราะจะไม่อับน้ำกันหลายวัน สำหรับทาตัวและทาเท้า
22. Two Water bottles (1 L each).
The insulated water bottles are good but even normal water bottles will suffice.
Packaged drinking bottles like Bisleri, Aquafina and others not allowed.
ขวดน้ำแบบใส่น้ำร้อนได้ด้วยนะ
23. Water purification
ที่กรองน้ำ ในส่วนนี้ไม่ต้องตกใจกันไปถ้าหาไม่ได้ ตาลกับที่ตัวนมืออยู่แล้วใช้ร่วมกันได้

24. Lifestraw personal water filter (optional)
หลอดกรองน้ำ อันนิมัทศวรรษ ใช้หรือไม่ใช้ก็ได้
25. Carry a leak proof tiffin box, a plate, spoon and coffee mug.
อุปกรณ์กินอาหาร ปกติไม่เคยพกใช้มือกินเป็นคนอินเดีย
26. Personal medicine kit containing:
ยาประจำตัว
- a. Crocin - 6 tablets
 - b. Avomine - 4 tablets
 - c. Avil 25mg - 4 tablets
 - d. Combiflam -5 tablets
 - e. Disprin - 10 tablets
 - f. Norflox - 10 tablets
 - g. Crepe bandage - 3 to 5 meters
 - h. Band aid - 10 strips
 - i. Digene - 10 tablets
 - j. Gauze cloth - 1 small role
 - k. Leukoplast - 1 small roll
 - l. Cotton - 1 small roll
 - m. ORS - 5 packets
 - n. Betadine or any antiseptic cream
 - o. Moov spray
27. Personal toilet kit (minimal) and toilet paper.
อุปกรณ์ทำธุระส่วนตัวและกระดาษทิชชู
28. LED Torch with extra set of cells (head lamps preferable).
ไฟฉายพร้อมทั้งถ่านสำรอง แบบสวมหัวสะดวกกว่าค่ะ
29. Small repair kit consisting of safety pins, needle, thread and string (mandatory).
อุปกรณ์เย็บซ่อมแซม (ไม่เคยพกมาก่อน)
30. Camera, memory-cards, batteries etc (carry enough spare batteries.
Electricity is not available on the slopes)
กล้องถ่ายรูปและแบตเตอรี่ (จำไว้ว่าเราจะไม่มีที่ชาร์ตไปสัปดาห์)
31. Slippers / Sports Sandals / Camp shoes (for walking around campsite).
รองเท้าแตะ รองเท้าเดินเล่นรอบๆแคมป์นะจ๊ะ หรือควรมีรองเท้าสำหรับใส่ในเดินท์ด้วย
รองเท้าอุ่นๆ ใส่ในแคมป์ หรือแบบถุงเท้าหนาๆ
32. While packing, use plastic bags to compartmentalize things
and carry few extra plastic bags for wet clothes
ถุงพลาสติก
33. Some trekkers feel loss of energy more than others.
While there is adequate food provided on the trek, carry lots of dry fruit combinations as snacks.
ผลไม้อบแห้ง ขนมขบเคี้ยวที่ให้พลังงาน ขนมให้พลังงาน จำพวกช็อคโกแลต
ลูกคนเคี้ยวหนึบ ธัญพืชขบแห้ง
34. Vitamin Tablets
วิตามิน นานาชนิด