



若想要感覺安全無虞，
去做本來就會做的事；
若想要真正成長，
就要挑戰能力的極限，
也就是暫時地失去安全感...
所以...

當你不能確定自己在做什麼時，
起碼要知道，你正在成長。

~馬克吐溫~

裝備及行進技巧



A

登山健行的行進技巧

注意事項



步行技巧

登山杖

護具



B

服裝的選擇

穿著搭配選擇



C

裝備調整

背包調整

鞋帶綁法



鞋子穿法



D

飲食準備

行動糧







碧老





001-行進間注意事項



002-登山步行技巧



003-登山杖的握法



004-護具的選用



005-鞋帶綁法



006-鞋子穿法



007-登山背包調整重點



008-行進間保暖層



海拔1092公尺，開車就可以抵達的台北名山～大屯山★陽明山國家公園