



















MANDATORY EQUIPMENT

	TRANS-INT160	ELEPHANT 100	HMONG 50	PALACE 20	RAJAPRUEK 10
 Backpack กระเป๋าเป้บรรจุสัมภาระ	✓	✓	✓	✓	✓
 Mobile phone โทรศัพท์มือถือ	✓	✓	✓	✓	✓
 Personal beaker 150 ml. minimum แก้วน้ำขนาด 150 มิลลิลิตรขึ้นไป	✓	✓	✓	✓	✓
 Minimum water supply: 1 liter ปริมาณน้ำขั้นต่ำ 1 ลิตรขึ้นไป	✓	✓	⊗ 1 HEADLAMP + 1 BATTERY	✓ 1 HEADLAMP + 1 BATTERY	
 2 Headlamp + 2 Battery ไฟฉายหรือคาดศีรษะ จำนวน 2 อันที่ใช้งานได้ และแต่ละอันมีแบตเตอรี่สำรอง 1 ข	✓	✓	✓	✓	
 Emergency blanket ผ้าห่มฉุกเฉิน	✓	✓	✓	✓	
 Whistle นกหวีด	✓	✓	✓	✓	
 Self-adhesive elasticated bandage ผ้ายืดแบบติดผืนกได้ในตัว ซึ่งสามารถใช้เป็นผ้าพันแผลหรือผ้ารัดได้	✓	✓	✓	✓	
 Food reserve. Recommendation of 800 kcal อาหารสำรอง แนะนำ 800 Kcal	✓	✓	✓	✓	
 A windproof jacket with hood with durable water-repellent protection เสื้อแจ็คเก็ตกันลมแบบมีฮู้ด ที่มีสารเคลือบกันน้ำ	✓	✓	✓	✓	
 Race leggings กางเกงขายาวหรือกางเกงเลกกิ้ง	✓				
 Cap or Buff หมวกแก๊ป หรือผ้าคาดศีรษะ	✓	✓	✓	✓	
 Warm top with long sleeves เสื้อแขนยาวเพื่อความอบอุ่น	✓				
 Warm gloves ถุงมือให้ความอบอุ่น	✓				
 Copy OR original passport/ID card พาสปอร์ต / บัตรประชาชน หรือสำเนา	✓	✓	✓	✓	✓
 First aid kits อุปกรณ์ปฐมพยาบาล	✓	✓	✓	✓	
 LED, reflective band (With at least 2 inches length) ไฟกระพริบ หรือแถบสะท้อนแสง ความยาวอย่างน้อย 2 นิ้ว	✓	✓			
 Reusable bowl + spork ชามแบบใช้ซ้ำได้ และช้อนส้อมแบบพกพา	✓	✓	✓		

HOT WEATHER KIT

 Sunglasses แว่นกันแดด	✓	✓	✓	✓	✓
 Saharan cap หมวกแบบมีผ้ากันแดด	✓	✓	✓	✓	✓
 Sunscreen ครีมกันแดด	✓	✓	✓	✓	✓
 Minimum water supply : 2 liters น้ำขั้นต่ำ 2 ลิตร	✓	✓	✓	✓	✓

COLD WEATHER KIT

 Protective eyewear แว่นตานิรภัย	✓	✓			
 3rd warm layer เสื้อให้ความอุ่นชั้นที่ 3	✓	✓			
 Closed-toe trail-running shoes รองเท้าวิ่งเทรลแบบปิดนิ้วเท้า	✓	✓			
 Additional warm second layer เสื้อให้ความอบอุ่น			✓	✓	✓
 Warm hat หมวกแบบให้ความอุ่น			✓	✓	✓
 Warm and water-proof gloves ถุงมือกันน้ำ และให้ความอุ่น			✓	✓	✓
 Waterproof overpants กางเกงกันฝน			✓	✓	✓

RECOMMENDED GEARS

 Hat หมวก	✓	✓			
 Waterproof gloves ถุงมือกันน้ำ	✓	✓			
 Waterproof over trousers กางเกงกันน้ำ	✓	✓			
 Jacket with hood for bad weather เสื้อแจ็คเก็ตแบบมีฮู้ดสำหรับสภาพอากาศที่เลวร้ายบนภูเขา	✓	✓			
 Spare warm clothing เสื้อผ้าสำรองที่ช่วยให้อบอุ่น	✓	✓	✓	✓	✓
 Pole ไม้เท้า	✓	✓	✓	✓	✓
 Vaseline or anti-heat cream วาสลีนและครีมทากันผิวแสบแดด	✓	✓	✓	✓	✓
 Cash 500 baht เงินสดอย่างน้อย 500 บาท	✓	✓	✓	✓	✓
 GPS watch นาฬิกาแบบมี GPS	✓	✓	✓	✓	✓
Knife or scissors มีดหรือกรรไกร	✓	✓	✓	✓	✓
Emergency sewing kit อุปกรณ์ซ่อมแซมผ้า	✓	✓	✓	✓	✓