

~啧啧啧，我要克长沙噯~

## 1 日毅行活动物品清单推荐

基本	<input type="checkbox"/> 伸(身份证)	<input type="checkbox"/> 手(手机)	<input type="checkbox"/> 要(钥匙)	<input type="checkbox"/> 钱(钱包)
签到	<input type="checkbox"/> 黑色签字笔	<input type="checkbox"/> 免责声明书	<input type="checkbox"/> 纸质保单	<input type="checkbox"/> 纸质报名资料
电子	<input type="checkbox"/> 手机 <input type="checkbox"/> 头灯/手电	<input type="checkbox"/> 相机 <input type="checkbox"/> 存储卡	<input type="checkbox"/> 手表 <input type="checkbox"/> 移动电源/备用电池	<input type="checkbox"/> 数据线
装备	<input type="checkbox"/> 小型背包 <input type="checkbox"/> 快干衣 <input type="checkbox"/> 登山杖 晴： <input type="checkbox"/> 防晒霜	<input type="checkbox"/> 徒步鞋 <input type="checkbox"/> 快干裤 <input type="checkbox"/> 垃圾袋 <input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 袜子&备用 <input type="checkbox"/> 护膝 <input type="checkbox"/> 纸巾/湿巾 <input type="checkbox"/> 遮阳帽	<input type="checkbox"/> 头巾 <input type="checkbox"/> 护踝 <input type="checkbox"/> 太阳眼镜
食物	<input type="checkbox"/> 饮用水/饮料	<input type="checkbox"/> 干粮	<input type="checkbox"/> 零食	
药品	<input type="checkbox"/> 防暑药	<input type="checkbox"/> 感冒药	<input type="checkbox"/> 创可贴	<input type="checkbox"/> 驱蚊贴

2015 磨房长沙五十公里毅行