

Type of kit	Item	Panjabi	Packed?
Rucksack	Rucksack: 55-75 litres with padded waist strap	ਰੱਕਸੈਕ: 55-75 ਲੀਟਰ ਪੈਡਡ ਕਮਰ ਸਟੈਪ ਦੇ ਨਾਲ	
	Rucksack liner or thick bin liners to protect contents from rain	ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰੱਕਸੈਕ ਲਾਈਨਰ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਬਿਨ ਲਾਈਨਰ	
Sleeping / insulation	Sleeping Bag - 3 Season	ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ - 3 ਸੀਜ਼ਨ	
	Optional sleeping bag liner	ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਲਾਈਨਰ	
	Sleeping Mat	ਸਲੀਪਿੰਗ ਮੈਟ	
Footwear	Walking Boots (must have ankle support and a sturdy sole)	ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟ (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)	
	Optional - lightweight additional shoes for the campsite (such as sliders)	ਵਿਕਲਪਿਕ - ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਲਈ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਜੁੱਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਈਡਰ)	
Waterproofs	Jacket, with attached hood and taped seams.	ਜੈਕਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੁੱਡ ਅਤੇ ਟੇਪ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਹਨ।	
	Over trousers (again, with taped seams)	ਉੱਪਰ ਟਰਾਊਜ਼ਰ (ਦੁਬਾਰਾ, ਟੇਪ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)	
Clothing	Underwear	ਕੱਛਾ	
	Socks (consider using a combination of thin and thick socks)	ਜੁਰਾਬਾਂ (ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ)	
	Thermal bottoms/leggings	ਥਰਮਲ ਬੋਟਮ/ਲੈਗਿੰਗਸ	
	Thermal top/long sleeved top	ਥਰਮਲ ਟੋਪ/ਲੰਬੀ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲਾ ਟੋਪ	
	Walking trousers (not jeans, joggers, or cotton trousers)	ਵਾਕਿੰਗ ਟਰਾਊਜ਼ਰ (ਜੀਨਸ, ਜੌਗਰ, ਜਾਂ ਕਾਠਣੀ ਟਰਾਊਜ਼ਰ ਨਹੀਂ)	
	T-shirt (not cotton, must cover shoulders and torso)	ਟੀ-ਸ਼ਰਟ (ਕਾਠਣੀ ਨਹੀਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਧੜ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ)	
	Thin jumper/fleece	ਪਤਲਾ ਜੰਪਰ/ਫਲੀਸ	
	Thick jumper/fleece/insulating layer	ਮੋਟੀ ਜੰਪਰ/ਫਲੀਸ/ਇੰਸੂਲੇਟਿੰਗ ਪਰਤ	
	Optional - shorts	ਵਿਕਲਪਿਕ - ਸ਼ਾਰਟਸ	
	Woolly hat	ਉੱਨੀ ਟੋਪੀ	
	Gloves	ਦਸਤਾਨੇ	
	Sun hat	ਸੂਰਜ ਦੀ ਟੋਪੀ	

Spare Clothing	Spare clothing; One COMPLETE change of clothing in case you get wet. Tip: Spare clothes can also be used as pyjamas	ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ; ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀ। ਸੁਝਾਅ: ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਪਜਾਮੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	
First Aid	Small personal first aid kit including blister plasters	ਛਾਲੇ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਮੇਤ ਛੋਟੀ ਨਿੱਜੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ	
	Any medications that you need, with daily dosage details	ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ	
Toiletries	Toothbrush and toothpaste	ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ	
	Soap	ਸਾਬਣ	
	Toilet paper (not the whole roll) and small plastic zip lock bag for waste Tip: Waste can be disposed of at the campsite each day.	ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ (ਪੂਰਾ ਰੋਲ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਲਈ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜ਼ਿਪ ਲਾਕ ਬੈਗ ਸੁਝਾਅ: ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	
	Period sanitary products (if required) and small plastic zip lock bag for waste Tip: Waste can be disposed of at the campsite each day.	ਪੀਰੀਅਡ ਸੈਨੇਟਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਲਈ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜ਼ਿਪ ਲਾਕ ਬੈਗ ਸੁਝਾਅ: ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	
	Small bottle of hand sanitiser	ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਬੋਤਲ	
	Optional - earplugs	ਵਿਕਲਪਿਕ - ਈਅਰਪਲੱਗ	
Food	Use the Food Information sheet and the Food Planner to help you decide what to bring	ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਫੂਡ ਪਲੈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	
	Spare/extra food for emergencies – please keep this separate inside your rucksack	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਵਾਧੂ/ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੱਕਸੈਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ।	
	Plastic bags for rubbish during the day. Waste can be disposed of at the campsite each day.	ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੂੜੇ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ। ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	
Eating Utensils	Spork or knife, fork, and spoon	ਸਪੋਰਕ ਜਾਂ ਚਾਕੂ, ਕਾਂਟਾ, ਅਤੇ ਚਮਚਾ	
	Lightweight mug	ਹਲਕਾ ਮੱਗ	

	Lightweight bowl	ਹਲਕਾ ਕਟੋਰਾ	
	Washing up sponge and a small bottle of washing up liquid	ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਪੰਜ ਅਤੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੋਤਲ	
	Matches or kitchen lighter for lighting your stove (please keep these dry)	ਆਪਣੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਮਾਚਿਸ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦਾ ਲਾਈਟਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ)	
Other	Compass (Base Plate. Silva Expedition 4 is recommended)	ਕੰਪਾਸ (ਬੇਸ ਪਲੇਟ। ਸਿਲਵਾ ਐਕਸਪੀਡੀਸ਼ਨ 4 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)	
	Watch	ਦੇਖੋ	
	Whistle	ਸੀਟੀ	
	2x 1 Litre refillable water bottles (these can be refilled at the campsite each day)	2x 1 ਲੀਟਰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ (ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)	
	Headtorch or torch (other than the torch on your phone) (plus spare batteries).	ਹੈੱਡਟਾਰਚ ਜਾਂ ਟਾਰਚ (ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੀ ਟਾਰਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) (ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ)।	
	Sun cream and optional sunglasses	ਸਨ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਯੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ	
	Mobile phone for emergency use in a dry bag, plastic bag or zip lock bag.	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਸੁੱਕੇ ਬੈਗ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਜ਼ਿਪ ਲਾਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ।	
Pen/pencil and paper (for work on expedition activities and for use in emergencies)	ਪੈਨ/ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ (ਅਭਿਆਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ)		

Group Kit

Please leave space in your rucksack for your group kit. These items will be given to you upon arrival/after training and/or pre-expedition checks. Group kit is provided by AE, so you don't need to bring or purchase these items. Group kit is split evenly between yourself and your team members. Group kit is:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੱਕਸੈਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਕਿੱਟ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ/ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੀਡੀਸ਼ਨ ਜਾਂਚਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗਰੁੱਪ ਕਿੱਟ AE ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਕਿੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਕਿੱਟ ਹੈ:

- Tent;

- ਤੰਬੂ;

- Trangia camping stove and cooking pots;
- Gas;
- Emergency shelter;
- First aid kit (this is additional to any personal first aid kit and/or medications).

- ਟ੍ਰਾਂਜੀਆ ਕੈਂਪਿੰਗ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ;
- ਗੈਸ;
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਸਰਾ;
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ (ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

	<p>Rucksack</p>	<p>ਰੱਕਸੈਕ</p>
	<p>Sleeping mat</p>	<p>ਸਲੀਪਿੰਗ ਮੈਟ</p>
	<p>Waterproof jacket, with taped seams</p>	<p>ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਜੈਕੇਟ, ਟੇਪ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ</p>
	<p>Waterproof rucksack liners. These will keep your spare clothes and items dry.</p>	<p>ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਰੱਕਸੈਕ ਲਾਈਨਰ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਗੇ।</p>
	<p>Sleeping bag, with optional liner.</p>	<p>ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਵਿਕਲਪਿਕ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਨਾਲ।</p>

Please note that kit does not need to be expensive, top-of-the-range, or named-brand. You'll be outside all day and sleeping in a tent at night, and therefore will need items that are functional, and most importantly waterproof.

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੱਟ ਮਹਿੰਗੀ, ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ, ਜਾਂ ਨਾਮਵਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੰਬੂ ਵਿੱਚ ਸੌਣੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਜੋ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਹੋਣ।



Waterproof rucksack cover, most rucksacks have these located in a pocket at the top

ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਰੱਕਸੈਕ ਕਵਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੱਕਸੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉੱਪਰਲੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



Boots, waterproof with ankle support

ਬੂਟ, ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼



Waterproof trousers

ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਟਰਾਊਜ਼ਰ



Sturdy bin liners, these can be used instead of rucksack liners.

ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਿਨ ਲਾਈਨਰ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਕਸੈਕ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Water bottle(s) 2lt, any reusable bottle will be suitable and can be filled up at campsites and at checkpoints throughout the day

2 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਬੋਤਲ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੈਂਪ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਚੈਕਪੁਆਇੰਟਾਂ 'ਤੇ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।