

Type of kit	Item	Gujarati	Packed?
Rucksack	Rucksack: 55-75 litres with padded waist strap	રક્સેક: 55-75 લિટર ગાદીવાળા કમરના પટ્ટા સાથે	
	Rucksack liner or thick bin liners to protect contents from rain	વરસાદથી સામગ્રીને બચાવવા માટે રક્સેક લાઇનર અથવા જાડા બિન લાઇનર	
Sleeping / insulation	Sleeping Bag - 3 Season	સ્લીપિંગ બેગ - 3 સીઝન	
	Optional sleeping bag liner	વૈકલ્પિક સ્લીપિંગ બેગ લાઇનર	
	Sleeping Mat	સ્લીપિંગ સાદડી	
Footwear	Walking Boots (must have ankle support and a sturdy sole)	ચાલવાના બૂટ (પગની ઘૂંટીને ટેકો અને મજબૂત તળિયાવાળા હોવા જોઈએ)	
	Optional - lightweight additional shoes for the campsite (such as sliders)	વૈકલ્પિક - કેમ્પસાઇટ માટે હળવા વજનના વધારાના જૂતા (જેમ કે સ્લાઇડર્સ)	
Waterproofs	Jacket, with attached hood and taped seams.	જેકેટ, જોડાયેલ હૂડ અને ટેપવાળા સીમ સાથે.	
	Over trousers (again, with taped seams)	ઓવર ટ્રાઉઝર (ફરીથી, ટેપ સીમ સાથે)	
Clothing	Underwear	અન્ડરવેર	
	Socks (consider using a combination of thin and thick socks)	મોજાં (પાતળા અને જાડા મોજાંના મિશ્રણનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારો)	
	Thermal bottoms/leggings	થર્મલ બોટમ્સ/લેગિંગ્સ	
	Thermal top/long sleeved top	થર્મલ ટોપ/લાંબી બાંયનું ટોપ	
	Walking trousers (not jeans, joggers, or cotton trousers)	વોકિંગ ટ્રાઉઝર (જીન્સ, જોગર્સ કે કોટન ટ્રાઉઝર નહીં)	
	T-shirt (not cotton, must cover shoulders and torso)	ટી-શર્ટ (સુતરાઉ નહીં, ખભા અને ઘડ ઢંકાયેલું હોવું જોઈએ)	
	Thin jumper/fleece	પાતળો જમ્પર/બિન	
	Thick jumper/fleece/insulating layer	જાડું જમ્પર/ફ્લીસ/ઇન્સ્યુલેટિંગ સ્તર	
	Optional - shorts	વૈકલ્પિક - શોર્ટ્સ	
	Woolly hat	બિની ટોપી	
	Gloves	મોજા	
	Sun hat	સૂર્ય ટોપી	

Spare Clothing	Spare clothing; One COMPLETE change of clothing in case you get wet. Tip: Spare clothes can also be used as pyjamas	વધારાના કપડાં; ભીના થઈ જાઓ તો એક વાર કપડાં સંપૂર્ણપણે બદલી નાખો. ટિપ: ફાજલ કપડાંનો ઉપયોગ પાયજામા તરીકે પણ કરી શકાય છે.	
First Aid	Small personal first aid kit including blister plasters	ફોલ્લા પ્લાસ્ટર સહિત નાની વ્યક્તિગત પ્રાથમિક સારવાર કીટ	
	Any medications that you need, with daily dosage details	દૈનિક માત્રાની વિગતો સાથે, તમને જોઈતી કોઈપણ દવાઓ	
Toiletries	Toothbrush and toothpaste	દૂધબ્રશ અને દૂધપેસ્ટ	
	Soap	સાબુ	
	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.	ટોઇલેટ પેપર (આખો રોલ નહીં) અને કચરા માટે નાની પ્લાસ્ટિક ઝિપ લોક બેગ સૂચન: કેમ્પસાઇટ પર દરરોજ કચરાનો નિકાલ કરી શકાય છે.	
	Period sanitary products (if required) and small plastic zip lock bag for waste Tip: Waste can be disposed of at the campsite each day.	પીરિયડ સેનિટરી પ્રોડક્ટ્સ (જો જરૂરી હોય તો) અને કચરા માટે નાની પ્લાસ્ટિક ઝિપ લોક બેગ. ટીપ: કચરાનો નિકાલ દરરોજ કેમ્પસાઇટ પર કરી શકાય છે.	
	Small bottle of hand sanitiser	હેન્ડ સેનિટાઇઝરની નાની બોટલ	
	Optional - earplugs	વૈકલ્પિક - ઇયરપ્લગ	
Food	Use the Food Information sheet and the Food Planner to help you decide what to bring	શું લાવવું તે નક્કી કરવામાં મદદ કરવા માટે ફૂડ ઇન્ફર્મેશન શીટ અને ફૂડ પ્લાનરનો ઉપયોગ કરો.	
	Spare/extra food for emergencies – please keep this separate inside your rucksack	કટોકટી માટે વધારાનો/વધારો ખોરાક - કૃપા કરીને આને તમારા રક્સેકની અંદર અલગ રાખો.	
	Plastic bags for rubbish during the day. Waste can be disposed of at the campsite each day.	દિવસ દરમિયાન કચરા માટે પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ. દરરોજ કેમ્પસાઇટ પર કચરાનો નિકાલ કરી શકાય છે.	
Eating Utensils	Spork or knife, fork, and spoon	સ્પોર્ક અથવા છરી, કાંતો અને ચમચી	
	Lightweight mug	હલકો પ્યાલો	

	Lightweight bowl	હલકો બાઉલ	
	Washing up sponge and a small bottle of washing up liquid	ઘોવા માટેનો સ્પોન્જ અને ઘોવાના પ્રવાહીની એક નાની બોટલ	
	Matches or kitchen lighter for lighting your stove (please keep these dry)	તમારા ચૂલાને સળગાવવા માટે માચીસ અથવા કિચન લાઇટર (કૃપા કરીને આને સૂકા રાખો)	
Other	Compass (Base Plate. Silva Expedition 4 is recommended)	હોકાયંત્ર (બેઝ પ્લેટ. સિલ્વા એક્સપિડિશન 4 ની ભલામણ કરવામાં આવે છે)	
	Watch	વોચ	
	Whistle	સીટી	
	2x 1 Litre refillable water bottles (these can be refilled at the campsite each day)	૨x ૧ લિટર રિફિલેબલ પાણીની બોટલો (આ દરરોજ કેમ્પસાઇટ પર રિફિલ કરી શકાય છે)	
	Headtorch or torch (other than the torch on your phone) (plus spare batteries).	હેડટોર્ચ અથવા ટોર્ચ (તમારા ફોન પરની ટોર્ચ સિવાય) (વત્તા વધારાની બેટરીઓ).	
	Sun cream and optional sunglasses	સન ક્રીમ અને વૈકલ્પિક સનગ્લાસ	
	Mobile phone for emergency use in a dry bag, plastic bag or zip lock bag.	કટોકટીના ઉપયોગ માટે મોબાઇલ ફોન સૂકી બેગ, પ્લાસ્ટિક બેગ અથવા ઝિપ લોક બેગમાં.	
	Pen/pencil and paper (for work on expedition activities and for use in emergencies)	પેન/પેન્સિલ અને કાગળ (અભિયાન પ્રવૃત્તિઓ પર કામ કરવા માટે અને કટોકટીમાં ઉપયોગ માટે)	

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:

કૃપા કરીને તમારા ગ્રુપ કીટ માટે તમારા રક્સેકમાં જગ્યા રાખો. આ વસ્તુઓ તમને આગમન/તાલીમ પછી અને/અથવા પૂર્વ-અભિયાન તપાસ પછી આપવામાં આવશે. ગ્રુપ કીટ AE દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે, તેથી તમારે આ વસ્તુઓ લાવવાની કે ખરીદવાની જરૂર નથી. ગ્રુપ કીટ તમારા અને તમારી ટીમના સભ્યો વચ્ચે સમાન રીતે વહેંચાયેલી છે. ગ્રુપ કીટ છે:

- Tent;

- તંબુ;

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

- ટ્રાંગિયા કેમ્પિંગ સ્ટોવ અને રસોઈના વાસણો;
 - ગેસ;
 - કટોકટી આશ્રય;
 - પ્રાથમિક સારવાર કીટ (આ કોઈપણ વ્યક્તિગત પ્રાથમિક સારવાર કીટ અને/અથવા દવા)
-

	<p>Rucksack</p>	<p>રકસેક</p>
	<p>Sleeping mat</p>	<p>સ્લીપિંગ સાદડી</p>
	<p>Waterproof jacket, with taped seams</p>	<p>ટેપ સીમ સાથે વોટરપ્રૂફ જેકેટ</p>
	<p>Waterproof rucksack liners. These will keep your spare clothes and items dry.</p>	<p>વોટરપ્રૂફ રકસેક લાઇનર્સ. આ તમારા ફાજલ કપડાં અને વસ્તુઓને સૂકા રાખશે.</p>
	<p>Sleeping bag, with optional liner.</p>	<p>સ્લીપિંગ બેગ, વૈકલ્પિક લાઇનર સાથે.</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.

કૃપા કરીને નોંધ લો કે કીટ મોંઘી, ઉચ્ચ કક્ષાની કે નામાંકિત બ્રાન્ડની હોવી જરૂરી નથી. તમે આખો દિવસ બહાર રહેશો અને રાત્રે તંબુમાં સૂશો, અને તેથી તમારે એવી વસ્તુઓની જરૂર પડશે જે કાર્યક્ષમ હોય, અને સૌથી અગત્યનું, વોટરપ્રૂફ હોય.



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

વોટરપ્રૂફ રક્સેક કવર, મોટાભાગના રક્સેકમાં આ ટોચ પર ખિસ્સામાં હોય છે.



Boots, waterproof with ankle support

પગની ઘૂંટીના ટેકા સાથે વોટરપ્રૂફ બૂટ



Waterproof trousers

વોટરપ્રૂફ ટ્રાઉઝર



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

મજબૂત બિન લાઇનર્સ, આનો ઉપયોગ રક્સેક લાઇનર્સને બદલે કરી શકાય છે.



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

પાણીની બોટલ(ઓ) 2 લીટર, કોઈપણ ફરીથી વાપરી શકાય તેવી બોટલ યોગ્ય રહેશે અને તેને કેમ્પસાઇટ અને ચેકપોઇન્ટ પર દિવસભર ભરી શકાય છે.