ALPINDUSTRIA

СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ВОСХОЖДЕНИЯ НА ЭЛЬБРУС



ОДЕЖДА

- ☐ Комплект термобелья
  низ + верх с длинным рукавом
- ☐ Флисовая кофта
- ☐ Флисовые штаны
- ☐ Пуховый свитер
- ☐ Куртка с мембраной
  например, Gore-Tex
- ☐ Мембранные брюки
- ☐ Пуховка, желательно, с капюшоном
- ☐ Пуховые брюки / шорты
  по желанию
- ☐ Тёплая шапка
- ☐ Защитная маска от ветра или балаклава
- ☐ Бафф
- ☐ 3-4 пары носков
- ☐ Перчатки тонкие флисовые
- ☐ Перчатки утеплённые
- ☐ Тёплые варежки, которые можно надеть поверх основных перчаток

ОБУВЬ

- ☐ Альпинистские ботинки двухслойные
- ☐ Треккинговые кроссовки или лёгкие треккинговые ботинки для подхода под маршрут
- ☐ Гамаши / бахилы

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Рюкзак 50–70 литров
  может быть штурмовым
- ☐ Рюкзак штурмовой
  им может служить и основной рюкзак
- ☐ Спальный мешок
- ☐ Каремат / туристический коврик
  как правило, не нужен при восхождении с юга
- ☐ Лёгкая и удобная для ходьбы страховочная система
- ☐ Каска
- ☐ Карабин с муфтой /3 шт./
- ☐ Усы самостраховки с карабинами /2 шт./
- ☐ Ледоруб
- ☐ Телескопические треккинговые палки
- ☐ Солнцезащитные очки
- ☐ Горнолыжная маска
- ☐ Кошки с антиподлипом, совместимые с вашими ботинками
- ☐ Налобный фонарь + запасные батарейки
- ☐ Термос на 1 литр
- ☐ КЛМН
  кружка, ложка, миска, нож
- ☐ Фляга для воды

ДЛЯ АККЛИМАТИЗАЦИОННЫХ ВЫХОДОВ

- ☐ Футболка с длинным рукавом
- ☐ Футболка с коротким рукавом
- ☐ Кепка
- ☐ Тонкая мембранная куртка от дождя и / или дождевик

ГИГИЕНА И АПТЕЧКА

- ☐ Аптечка
  лекарственные препараты, необходимые лично вам, помимо общей аптечки
- ☐ Лейкопластырь обычный
- ☐ Пластырь мозольный
- ☐ Бальзам для губ
- ☐ Бальзам универсальный
- ☐ Солнцезащитный крем SPF50
- ☐ Полотенце из микрофибры
- ☐ Средства гигиены
- ☐ Салфетки влажные

ПРОЧЕЕ

- ☐ Пауэрбанки и зарядные устройства
- ☐ Пакеты для мусора
- ☐ Гермомешки /3-4 шт./
- ☐ Мультитул

ЕСЛИ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТИЛО ↘ ALPINDUSTRIA.RU