

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЭЛЬБРУС

И ДРУГИЕ ПЯТИТЫСЯЧНИКИ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ



СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ



ОДЕЖДА

- ☐ Мембранная куртка
- ☐ Мембранные брюки
- ☐ Тонкая пуховая или синтетическая куртка
- ☐ Страховочная пуховая куртка
- ☐ Комплект термобелья лёгкий
- ☐ Комплект термобелья тёплый
- ☐ Комплект термобелья для сна
- ☐ Флисовые кофта и брюки
- ☐ Ходовые куртка и брюки
- ☐ Утеплённые штаны-самосбросы или шорты-самосбросы
- ☐ Сменное нижнее бельё синтетическое
- ☐ Носки треккинговые (2-3 пары)
- ☐ Тёплые треккинговые носки на штурм
- ☐ Шапка, балаклава, бафф
- ☐ Флисовые перчатки
- ☐ Тёплые рукавицы
- ☐ Варежки-верхонки
- ☐ Гамаши или бахилы



ОБУВЬ

- ☐ Подкошечные ботинки*
- ☐ Треккинговые ботинки
- ☐ Сменная обувь для лагеря (кроксы, сандалии)
- ☐ Тёплые носки или чуни для сна



БИВАЧНОЕ И ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Баул или большой туристический рюкзак
- ☐ Рюкзак штурмовой 40 л
- ☐ Спальный мешок t comfy -10°C
- ☐ Туристический коврик
- ☐ Туристическая сидуха
- ☐ Термос 1 л
- ☐ Фляга для воды
- ☐ Кружка, ложка, миска, нож
- ☐ Треккинговые палки
- ☐ Горные очки или горнолыжная маска кат. 4



АЛЬПИНИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Ледоруб*
- ☐ Кошки, подходящие к вашим горным ботинкам*
- ☐ Страховочная система*
- ☐ Каска альпинистская*
- ☐ Карабин HMS с муфтой (2 шт.)*
- ☐ Карабин без муфты (2 шт.)*
- ☐ Усы самостраховки с карабинами (2 шт.)*
- ☐ Верёвка альпинистская*
- ☐ Ледобуры (2-4 шт.)*





НАВИГАЦИЯ, СВЯЗЬ И ЭЛЕКТРОНИКА

- ☐ Телефон
- ☐ Навигатор
- ☐ Пауэрбанк и провода для гаджетов
- ☐ Налобный фонарь
- ☐ Батарейки / аккумуляторы для фонарей
- ☐ Компас
- ☐ Бумажная карта
- ☐ Гермоупаковка для вашей электроники
- ☐ Рация*



ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

- ☐ Аптечка личная
- ☐ Средства личной гигиены
- ☐ Гигиеническая помада с SPF
- ☐ Солнцезащитный крем SPF 50
- ☐ Туалетная бумага
- ☐ Влажная туалетная бумага (биоразлагаемая)
- ☐ Полотенце походное из микрофибры



ОСТАЛЬНОЕ (НО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНОЕ) СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Документы (паспорт, права, полис ОМС, страховка)
- ☐ Ремонтный комплект (игла, нитки и т.д.)
- ☐ Мультирул
- ☐ Беруши
- ☐ Надувная подушка
- ☐ Скотч армированный не менее 10 м
- ☐ Репшнур
- ☐ Мешки для мусора большие
- ☐ Гермочехлы для личных вещей, электроники и документов
- ☐ Гермомешки для снаряжения 5, 10, 15 л
- ☐ Мембранные носки

* нужны для самостоятельного восхождения. При восхождении в составе коммерческой группы уточните о их необходимости у организатора.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

