

## СПИСОК ОДЕЖДЫ И СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕК.ЭКСПЕДИЦИИ

Отмечайте галочками то, что у вас есть. А на все, что не хватает мы пришлем варианты аренды или покупки.

1	<b>РЮКЗАК.</b> Треккинговый, 85-100L для мужчин и 75-85L для женщин, <b>с накидкой от дождя.</b> Подходит только <u>каркасный рюкзак с жесткой спинкой.</u>
2	<b>СПАЛЬНЫЙ МЕШОК.</b> Температура комфорта минимум от -3°C для мужчин и -8°C для женщин (подбирается исходя из индивидуальных особенностей). Рекомендуется спальный мешок - кокон, весом до 1.8 кг.
3	<b>КОВРИК.</b> Каремат - на нем будем спать в палатках, <u>толщина от 12 мм</u> или фирмы Therm-A-Rest.
4	<b>ПАЛАТКА.</b> Крепкая палатка (можно с наличием юбки). Пожалуйста, сообщите, если у Вас есть палатка и Вы готовы приютить к себе туристов.
5	<b>ТРЕККИНГОВЫЕ ПАЛКИ.</b> С рычажным зажимом (не закручивающиеся).
6	<b>ГОРНЫЕ БОТИНКИ + ГАМАШИ.</b> Подойдут цельнокроеные ботинки для тяжелого треккинга с высокой фиксацией голеностопа из плотного нубука.
7	<b>БИВАЧНАЯ ОБУВЬ</b> - Утепленные галоши или кроксы. Для удобства пребывания в лагере. Так как некоторые стоянки будут высотными, лучше брать закрытую обувь.
8	<b>ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ СНА.</b> Верх и низ. Подходит тонкое термо из шерсти мериноса
9	<b>ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ ХОДЬБЫ.</b> Верх и низ. <u>Только синтетика</u> , для активности.
10	<b>УТЕПЛЯЮЩАЯ КОФТА (2-Й СЛОЙ).</b> Лучший вариант - флисовая кофта: легкий и теплый материал. Или Polartec.
11	<b>УТЕПЛЯЮЩИЕ ШТАНЫ (2-Й СЛОЙ).</b> Теплые спортивные штаны или флис.
12	<b>ПУХОВИК.</b> Тонкий, легкий пуховик, подходящий для ходьбы и нахождения в лагере. (Можно заменить на более толстую и теплую флисовую кофту).
13	<b>ШТОРМОВАЯ КУРТКА</b> с капюшоном (от ветра и дождя), с регулировкой капюшона под каску!
14	<b>ШТОРМОВЫЕ ШТАНЫ</b> от ветра, дождя, снега. Идеально - система «самосбросы»
15	<b>ТРЕККИНГОВЫЕ ШТАНЫ</b> легкие (тянутся во все стороны, из синтетики)
16	<b>ТРЕККИНГОВАЯ МАЙКА/РУБАШКА 2 ШТ.</b> С <u>длинным рукавом</u> - для защиты от солнца.
17	<b>ТРЕККИНГОВЫЕ НОСКИ 2-3 ШТ.</b> Одни треккинговые носки с температурным режимом на -5°C (необходимы для длительного пребывания на снегу/леднике/ в плохую погоду или попутных восхождений).
18	<b>НОСКИ ДЛЯ СНА.</b> Теплые носки, подойдут шерстяные.

19	СМЕННОЕ <b>НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ</b>
20	<b>ШАПКА</b> - БАЛАКЛАВА. Дополнительно взять с собой бандану-тубу (баф).
21	<b>ГОЛОВНОЙ УБОР</b> с широким защитным полем от солнца. Для дневных переходов.
22	<b>ПЕРЧАТКИ.</b> Флисовые на вечер и для работы со снаряжением.
23	<b>КАСКА.</b> Подбирается по размеру. Только для альпинизма! Строительная и велосипедная не подходят. (Нужна не для всех экспедиций, уточняйте у руководителя).
24	<b>ДОЖДЕВИК.</b> Желательно «Пончо», чтобы закрывал и тело, и рюкзак.
25	СРЕДСТВА <b>ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.</b> В том числе, влажные салфетки или влажную туалетную бумагу.
26	<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА.</b> Индивидуальные - специальные лекарства/ средства. (Не пытайтесь собрать всевозможные лекарства. Групповая аптечка есть у инструкторов).
27	<b>СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ</b>
28	ГИГИЕНИЧЕСКАЯ <b>ГУБНАЯ ПОМАДА</b>
29	МАЛЕНЬКОЕ <b>ПОЛОТЕНЦЕ</b> ИЗ МИКРОФИБРЫ
30	ЗАПАСНЫЕ <b>ШНУРКИ ДЛЯ ОБУВИ</b>
31	<b>КУРЖКА+ТАРЕЛКА+ЛОЖКА+НОЖ+ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВОДЫ 1-1,5Л</b>
32	<b>СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ.</b> Не ниже UV 380, 95% - поглощения УФ - лучей!
33	<b>ФОНАРИК</b> НАЛОБНЫЙ (от 150-200 Люменов) + запасные батарейки.
34	<b>СИДЕНЬЕ</b> (ПОДПОПНИК)
35	<b>НАКИДКА ОТ ДОЖДЯ НА РЮКЗАК</b>

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕК-ЛИСТОМ:

1. Отмечайте пункты того, что у вас уже имеется, в любом редакторе удобным для вас способом (ставьте галочки, зачеркивайте цветом, пишите текстом).
2. Готовый файл с вашими отметками отправляйте в WhatsApp по номеру телефона **+7(999)489-17-17**.
3. Команда alp17 изучит файл, и мы отправим рекомендации, где взять все, чего не хватает. В том числе, варианты аренды

Если у Вас есть вопросы, пожалуйста, **обращайтесь к нам**. Мы с радостью проконсультируем Вас по подбору одежды и снаряжения.

С нами всегда можно **созвониться по видеосвязи**, чтобы мы посмотрели на Ваши одежду и снаряжение, подсказали, подходят они в поход или нет. А также посмотрели **содержимое Вашего рюкзака**: возможно, Вы взяли что-то лишнее, и можно оставить дома, и не брать с собой в поход лишний вес. К примеру, нет смысла брать с собой несколько пар штанов или 5 маек - одной пары ходовых брюк будет вполне достаточно.

Не нужно брать с собой полную банку шампуня или огромную расческу. Всегда можно ограничиться **небольшими емкостями** и более **легкими аналогами** косметики.

Указанные одежду и снаряжение можно взять в аренду у нас или наших партнеров в городе Пятигорск, ул. Университетская 4а. Ознакомиться с прайсом можно по [ссылке](#).

