

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

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

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](#).

