

СПИСОК ОДЕЖДЫ И СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ЭЛЬБРУСА ВОСТОК-ЗАПАД

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

1	РЮКЗАК. Треккинговый, 90-100L для мужчин и 75-85L для женщин, с накидкой от дождя. Подходит только <u>каркасный рюкзак с жесткой спинкой и анатомической конструкцией.</u>
2	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК. Температура комфорта -8-10°C для мужчин и -12-16°C для женщин (подбирается исходя из индивидуальных особенностей). Рекомендуется спальный мешок - кокон, весом до 1.8 - 2 кг.
3	КОВРИК. Каремат - на нем будем спать в палатках, <u>толщина от 12 мм</u> или фирмы Therm-A-Rest.
4	ПАЛАТКА. Штормовая палатка 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. Подойдут: двухслойные альпинистские ботинки из плотного нубука, двухслойные пластиковые альпинистские ботинки или однослойные <u>утепленные</u> ботинки для классического альпинизма из плотного цельнокроеного нубука, <u>исключительно</u> в паре с высотными утепленными бахилами и мягкими кошками.
7	БИВАЧНАЯ ОБУВЬ - Утепленные галоши или кроксы. Для удобства пребывания в лагере.
8	ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ СНА. Верх и низ. Подходит утепленное термо из шерсти мериносо
9	ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ ХОДЬБЫ. Верх и низ. <u>Только синтетика</u> , для активности.
10	УТЕПЛЯЮЩАЯ КОФТА (2-Й СЛОЙ). Легкий пуховый свитер или флисовая кофта: легкий и теплый материал или Polartec. <u>Только синтетика!</u>
11	УТЕПЛЯЮЩИЕ ШТАНЫ (2-Й СЛОЙ). Теплые Polartec/флисовые штаны или пуховые штаны средней плотности (только из синтетического пуха).
12	ПУХОВИК. Теплый высотный пуховик, закрывающий поясницу и паховую область.
13	ШТОРМОВАЯ КУРТКА с капюшоном (от ветра и дождя), с регулировкой капюшона под каску.
14	ШТОРМОВЫЕ ШТАНЫ - обязательно плотные. От ветра, дождя, снега. Идеально - система «самосбросы»

15	ТРЕККИНГОВЫЕ ШТАНЫ легкие (тянутся во все стороны, из синтетики)
16	ТРЕККИНГОВАЯ МАЙКА/РУБАШКА 2 ШТ. Одна обязательно с <u>длинным рукавом</u> - для защиты от солнца. Можно сочетать майку + ходовое термо.
17	ТРЕККИНГОВЫЕ НОСКИ 2-3 ШТ. Одни треккинговые носки с температурным режимом на -5-10°C (необходимы для длительного пребывания на снегу/леднике/ в плохую погоду и на штурм).
18	НОСКИ ДЛЯ СНА. Теплые носки, подойдут шерстяные.
19	СМЕННОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ
20	ШАПКА. Дополнительно взять с собой бандану-тубу (баф).
21	ГОЛОВНОЙ УБОР с широким защитным полем от солнца.
22	ПЕРЧАТКИ. Флисовые на вечер и для работы со снаряжением.
23	КАСКА. Подбирается по размеру. Только для альпинизма! Строительная и велосипедная не подходят.
24	СТРАХОВОЧНАЯ СИСТЕМА. Обвязка, подбирается индивидуально по размеру. (Для спортивного туризма - альпинизма)
25	УСЫ САМОСТРАХОВОЧНЫЕ. Покупаются готовым комплектом или связываются из веревки (можно взять 3 метра веревки Ø8мм, сделаем на месте).
26	КАРАБИНЫ. 4 штуки с механической муфтой, 3 вспомогательных карабина. Нагрузочная прочность минимум 23кН
27	ЛЕДОРУБ. Подбирается индивидуально, оптимальная высота: 60-70 см. Для классического альпинизма, легкий - алюминиевый. Ретро образцы СССР, ВЦСПС - не подходят.
28	АЛЬПИНИСТСКИЕ КОШКИ. Подбор исходя из ботинок: мягкие кошки для ботинок без рант с использованием бахил, жесткие и полужесткие (автоматические и полуавтоматические) для ботинок с рантами.
29	РЕПШНУР. 3 штуки. Один (3м. веревки Ø6мм), второй (2м., веревки Ø6мм), третий (1,5м., шнур Ø4мм) (Только для Запада)
30	ДОЖДЕВИК. Желательно «Пончо», чтобы закрывал и тело, и рюкзак.
31	СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. В том числе, влажные салфетки или влажную туалетную бумагу.

32	ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА. Индивидуальные - специальные лекарства/ средства. (Не пытайтесь собрать всевозможные лекарства. Групповая аптечка есть у инструкторов).
33	ВАРЕЖКИ ПУХОВЫЕ + ВЕРХОНКИ. Для штурма.
34	БАЛАКЛАВА ГОРНОЛЫЖНАЯ. Для штурма в ветреную и холодную погоду.
35	МАСКА ГОРНОЛЫЖНАЯ. Рекомендуется со сменными светофильтрами
36	СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ
37	ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГУБНАЯ ПОМАДА
38	МАЛЕНЬКОЕ ПОЛОТЕНЦЕ ИЗ МИКРОФИБРЫ
39	ЗАПАСНЫЕ ШНУРКИ ДЛЯ ОБУВИ
40	КУРЖКА+ТАРЕЛКА+ЛОЖКА+НОЖ+ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВОДЫ 1-1,5Л. Посуда не должна быть стеклянной, тяжелой или из одноразового пластика. Не рекомендуем использовать складную силиконовую посуду.
41	СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ. Не ниже UV 380, 95% - поглощения УФ - лучей!
42	ФОНАРИК НАЛОБНЫЙ (от 150-200 Люменов) + запасные батарейки
43	СИДЕНЬЕ (ПОДПОПНИК)
44	НАКИДКА ОТ ДОЖДЯ НА РЮКЗАК
45	ГАМАШИ ДЛЯ ОБУВИ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ, СПЕЦИАЛЬНОЕ альпинистское снаряжение:

Ледобур 2шт., жумар и спусковое устройство необходимы только для восхождения по **Западному маршруту.**

Можно взять PowerBank 3000-5000 mAh и термос объемом до 1 литра. Рекомендуем проверить термос на работоспособность (теплоизоляционные свойства) перед началом восхождения :)

В РЮКЗАКЕ ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ МЕСТО ПОД ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ПРОДУКТЫ.

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 музыкальную колонку, 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](#)

