

СПИСОК ОДЕЖДЫ И СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПРОГРАММЫ ВОСХОЖДЕНИЯ НА ЭЛЬБРУС С ЮГА

1	РЮКЗАК. Треккинговый, 85-100L для мужчин и 75-85L для женщин, с накидкой от дождя. Рюкзак понадобится для транспортировки вещей к высокогорному приюту. Подходит только <u>каркасный рюкзак с жесткой спинкой.</u> Для восхождения по программе « ЭЛЬБРУС С ЮГА » обязательно взять легкий штурмовой рюкзак до 35L , для термоса и перекуса.
2	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК. Температура комфорта минимум от 0°C для мужчин и -5°C для женщин (подбирается исходя из индивидуальных особенностей, пригодится для ночи в высокогорном приюте).
3	КОВРИК. Каремат - на нем будем спать в высокогорных приютах , <u>толщина от 8 мм.</u>
4	ТРЕККИНГОВЫЕ ПАЛКИ. С рычажным зажимом (не закручивающиеся).
5	ГОРНЫЕ БОТИНКИ + ГАМАШИ. Подойдут: - <input type="checkbox"/> цельнокроеные ботинки для треккинга с высокой фиксацией голеностопа из плотного нубука ДЛЯ АККЛИМАТИЗАЦИОННЫХ ВЫХОДОВ и - <input type="checkbox"/> высотные, двухслойные альпинистские ботинки для восхождения или альпинистские ботинки из толстого нубука в паре с утепленными бахилами.
6	БИВАЧНАЯ ОБУВЬ - Утепленные галоши или кроксы. Для удобства пребывания в высокогорном приюте. Лучше брать закрытую обувь для возможности выйти на улицу.
7	ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ СНА. Верх и низ. Подходит тонкое термо из шерсти мериносо
8	ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ ХОДЬБЫ. Верх и низ. <u>Только синтетика</u> , для активности.
9	УТЕПЛЯЮЩАЯ КОФТА (2-Й СЛОЙ). Лучший вариант - флисовая кофта: легкий и теплый материал. Или Polartec.
10	УТЕПЛЯЮЩИЕ ШТАНЫ (2-Й СЛОЙ). Теплые спортивные штаны или флис.
11	ПУХОВИК. Теплый пуховик для высотного альпинизма с капюшоном. Пуховые штаны/шорты самосбросы по желанию.
12	ШТОРМОВАЯ КУРТКА с капюшоном (от ветра и дождя), с регулировкой капюшона под каску.
13	ШТОРМОВЫЕ ШТАНЫ от ветра, дождя, снега. Идеально - система «самосбросы»
14	ТРЕККИНГОВЫЕ ШТАНЫ легкие (тянутся во все стороны, из синтетики)
15	ТРЕККИНГОВАЯ МАЙКА/РУБАШКА 2 ШТ. С <u>длинным рукавом - для защиты от солнца.</u>
16	ТРЕККИНГОВЫЕ НОСКИ 2-3 ШТ. Одни треккинговые носки с температурным режимом на -5-10°C (необходимы для штурма, длительного пребывания на снегу/леднике/ в плохую погоду).
17	НОСКИ ДЛЯ СНА. Теплые носки, подойдут шерстяные.

18	СМЕННОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ
19	ШАПКА. Дополнительно взять с собой бандану-тубу (баф).
20	ГОЛОВНОЙ УБОР с широким защитным полем от солнца.
21	ПЕРЧАТКИ. Флисовые, на вечер и для работы со снаряжением.
22	ВАРЕЖКИ ПУХОВЫЕ. Для штурма.
23	БАЛАКЛАВА. Для штурма в ветреную и холодную погоду.
24	МАСКА ГОРНОЛЫЖНАЯ. Рекомендуется со сменными светофильтрами
25	ТЕРМОС. Объемом от 0,7л. - до 1л.
26	ЛЕДОРУБ+КАРАБИНЫ+УСЫ САМОСТРАХОВКИ+СТРАХОВОЧНАЯ СИСТЕМА+КАСКА+КОШКИ. - <u>ВЫДАЮТСЯ КОМАНДОЙ ALP17</u>
27	ДОЖДЕВИК. Желательно «Пончо», чтобы закрывал и тело, и рюкзак.
28	СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. В том числе, влажные салфетки или влажную туалетную бумагу.
29	ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА. Индивидуальные - специальные лекарства/ средства. (Не пытайтесь собрать всевозможные лекарства. Групповая аптечка есть у инструкторов).
30	СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ - Максимальная степень защиты.
31	ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГУБНАЯ ПОМАДА - Рекомендуем Пантенол с защитой от УФ лучей.
32	МАЛЕНЬКОЕ ПОЛОТЕНЦЕ ИЗ МИКРОФИБРЫ
33	ЗАПАСНЫЕ ШНУРКИ ДЛЯ ОБУВИ
34	КУРЖКА+ТАРЕЛКА+ЛОЖКА+НОЖ+ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВОДЫ 1-1,5Л
35	СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ. Не ниже UV 380, 95% - поглощения УФ - лучей!
36	ФОНАРИК НАЛОБНЫЙ (от 150-200 Люменов) + запасные батарейки
37	СИДЕНЬЕ (ПОДПОПНИК)
38	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.

Сборы для акклиматизации.

Проживание в гостинице. Поэтому, помимо спортивных треккинговых вещей для выходов, необходимо взять в собой удобную спортивную одежду и обувь для пребывания в поселке. А также одежду для сна. На этот период путешествия можно взять любое количество косметики и средств личной гигиены.

Сборы для штурма.

Во время штурма проживание - в высотном приюте. Там количество вещей уже ограничено и необходимо придерживаться указанного выше списка вещей. В том числе, наверх нет необходимости брать шампунь и другие средства личной гигиены. Перед выездом наверх, гиды проверят все вещи и снаряжение.

С нами всегда можно **созвониться по видеосвязи**, чтобы мы посмотрели на Ваши одежду и снаряжение, подсказали, подходят они или нет. А также посмотрели **содержимое Вашего рюкзака**: возможно, Вы взяли что-то лишнее, и это можно оставить дома.

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](#).

