

ЧЕК ЛИСТ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ОДЕЖДА

ЭЛЬБРУС С ЮГА

Pro Mountain



ОБУВЬ

- Ботинки высокогорные. Однослойные + бахилы или двухслойные;
- Ботинки треккинговые или кроссовки;
- Шлепки (по желанию).

ОДЕЖДА

- Утепленная куртка/пуховка (синтетика или пух);
- Влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка и штаны (брюки - желательно самосбросы + наличие мембраны);
- Термобелье. Верх и низ;
- Флисовые штаны как утепляющий слой;
- Теплая кофта (полартек/флис);
- Футболки (2-3 штуки);
- Шорты, бриджи;



ОДЕЖДА

- Спортивные брюки для треккинга;
 - Купальник, плавки;
- Термоноски тёплые на восхождение и легкие или средние на треккинг;
- Головной убор от солнца (кепка, панама) плюс баф-труба;
- Шапка теплая (желательно ветронепродуваемая);
- Маска для лица/балаклава (при сильном холодном ветре);
- Рукавицы теплые (верхонки) (синтетика/пуховые)
влагозащитные и непродуваемые;
- Перчатки тонкие под верхонки (флис/полартек).

Одежда для восхождения на Эльбрус должна быть яркой, так как улучшает видимость вас на фоне склона! В связи с этим не рекомендуем брать белые цвета и расцветку хаки. При подборе экипировки руководствуйтесь принципом трех слоев.



СНАРЯЖЕНИЕ

- Спальный мешок (комфорт +0);
 - Рюкзак (объем 70 - 90 литров);
- Штурмовой (маленький и удобный) 20 - 40 литров рюкзак для восхождения и треккинга;
- Фонарик налобный (запасные батарейки);
- Солнцезащитные очки, фактор защиты 3-4;
 - Маска горнолыжная защита 3-4
- Крем от солнца с уровнем защиты spf50;
 - Индивидуальная аптечка
- Средства личной гигиены: зубная щетка, паста и т.д.
- Термос металлический: желательно не менее 1,0 литра;
 - Ковер туристский;
 - Фонарики (гамаши) на ноги – в зависимости от погодных условий, уточняйте;
 - Внешний аккумулятор



СНАРЯЖЕНИЕ

- Палки trekkingовые (не для скандинавской ходьбы!);
- Дождевик туристический;
- Кошки альпинистские;
- Индивидуальная страховочная система (беседка) + 2 уса самостраховки + 2 карабина;
- Ледоруб;
- Кружка, ложка, миска.

ДОКУМЕНТЫ (для граждан РФ)

- Российский паспорт;
- Медицинский полис ОМС.

**ДО ВСТРЕЧИ
В ГОРАХ!**

Pro Mountain

