

Необходимое снаряжение для трекинг тура 5000м на Эльбрус:

Всего 31 пункт вещей

Необходимо купить и привезти:

Комплект термобелья 2 шт.

Один комплект тонкий - ходовой, второй – для сна

Термоноски синтетические 3 - 5 пар

Трекинговые выше ботинка (тонкие и толстые), альпинистские до колена

Кепка (панاما) / тонкий баф

На голову и шею. Для защиты от солнца и ветра

Чуни пуховые 1 пара

Или шерстяные носки для сна в приюте

Балаклава / горнолыжный баф

Для защиты от солнца, ветра и снега

Шапка флисовая

Перчатки флисовые (1-2 пары)

Тонкие, чтобы поверх надеть верхонки

Защитная накидка для рюкзака

Гермочехол для документов и телефона

Дождевик 1 шт.

Плащ-накидка на случай дождя

Купальник / плавки для бани

Сланцы для бани и гостиницы

Желательно для ношения с носками, типа Crocs

Попер

Пенка-сидушка с креплением

Личные вещи

Документы, загранпаспорт, альпинистская медстраховка, личная аптечка, КЛМ (кружка, ложка, миска);

Средства личной гигиены (зубная паста, щётка, шампунь и др.);

Зарядные устройства, пауэр банки, солнцезащитный крем SPF 50+, Гигиеническая помада для губ с SPF, химические грелки для ног, рук и тела - по желанию

Личная аптечка

Личные лекарства, лейкопластырь, эластичный бинт, Кетанов (или другое болеутоляющее);

Таблетки для пищеварения (Фестал, Мезим), витамин С (5-7 таблеток или порошков по 1гр) + дополнительный набор по списку для людей старше 50лет и лишним весом

*Всего 14 пунктов

Можно взять в прокат:

Кофта флисовая 1-2 шт.

Штаны флисовые 1 пара

Куртка мембранная 1 шт.

Мембранные тонкие штаны

Желательно «самосбросы»

Куртка пуховая с капюшоном

По размеру - чтобы надевалась поверх флиса и мембраны

Верхонки 1 пара

Большие пуховые варежки до локтя на штурм вершины и на случай холодной погоды

Ботинки трекинговые или горные

1 пара. В начале акклиматизации подойдут трекинговые кроссовки (с июня по август)

Ботинки горные 2-3х-слойные

Или 1-слойные с утепленными бахилами. Для выхода на 5000м

Гамаши-фонарики

Надеваются поверх ботинок для защиты от попадания снега и воды внутрь

Спальник для приюта

Температура комфорта +5.. -5°C.

Походный рюкзак 80 - 120л.

Или баул 100-150л. Для удобной заброски вещей в приют.

Рюкзак штурмовой 25 - 45л.

Легкий, удобный - для акклиматизационных выходов и штурма

Очки альпинистские

Класс защиты 3 или 4

Маска горнолыжная

Можно со светлым фильтром (дополнительно к очкам на верхние выходы)

Термос (1 литр минимум)

Из расчёта, чтобы Вам хватило на 10 часов

Палки трекинговые 1 пара

Желательно с большими кольцами для снега и регулировкой клипсами

Альпинистская обвязка

С усами самостраховки и 2 карабинами, Альпинистские кошки

*Всего 17 пунктов

Контакты

8 950 553 99 22

Ежедневно, с 9:00 до 19:00

Телефон привязан к мессенджерам:

