

## Список одежды и снаряжения для трекинга до 5000м на Эльбрусе с юга летом

Это нужно купить и привезти с собой:

Комплект термобелья (штаны + кофта) 2 шт. Один комплект тонкий - ходовой, второй – для сна
Термоноски синтетические 3-5 пар. Трекинговые выше ботинка (тонкие и толстые), альпинистские до колена
Кепка (панамы) / тонкий баф на голову и шею. Для защиты от солнца, ветра
Кофта флисовая 1-2 шт.
Чуни пуховые или шерстяные носки для сна в приюте 1 пара
Балаклава / горнолыжный баф. Для защиты от солнца, ветра и снега
Шапка флисовая 1 шт.
Перчатки флисовые тонкие (1-2 пары)
Защитная накидка для штурмового рюкзака. Гермочехол для документов и телефона
Дождевик 1 шт. Плащ-накидка на случай дождя
Купальник / плавки для бани
Сланцы для бани, гостиницы и приюта 1 пара. Желательно для ношения с носками, типа Crocs
Попер 1шт. Пенка-сидушка с креплением
Личные вещи: документы (паспорт, права (для проката), 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 и рук – 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

Это можно взять в прокат:

Куртка мембранная 1 шт.
Мембранные тонкие штаны (желательно «самосбросы»)
Штаны флисовые 1 пара
Куртка пуховая с капюшоном 1 шт. 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
Гамашы-фонарики (надеваются поверх ботинок для защиты от попадания снега и воды внутрь)
Спальник (для приюта). Температура комфорта -5°C-+5°C
Вместительный походный РЮКЗАК (100-120л.) или баул 100-150л. Для удобной заброски вещей в приют.
Рюкзак штурмовой (25-45л). Легкий, удобный - для акклиматизационных выходов и штурма
Очки альпинистские (класс 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

**Внимание:** Все участники наших туров могут получить дисконтную карту 10% от нашего партнёра – магазина Спорт-Марафон ([sport-marafon.ru](http://sport-marafon.ru))