

Список личного снаряжения для похода вокруг Эльбруса

Одежда и обувь:

- | | |
|--|--|
| ☐ Треккинговые ботинки | ☐ Шапочка из полара или флиса |
| ☐ Кроксы для лагеря | ☐ Панама или кепка |
| ☐ Комплект термобелья | ☐ Треккинговые носки |
| ☐ Флисовая кофта | ☐ Теплые носки для бивака |
| ☐ Треккинговые брюки | ☐ Футболка синтетическая с длинным рукавом (лонгслив) |
| ☐ Костюм для защиты от ветра и дождя (либо накидка или пончо) | ☐ Перчатки рабочие тонкие |
| ☐ Теплая легкая куртка | ☐ Перчатки флисовые |
-

Личное снаряжение:

- | | |
|---|--|
| ☐ Рюкзак на 70-90 литров + накидка на рюкзак | ☐ Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4 |
| ☐ Спальник с температурой комфорта 0° С | ☐ Треккинговые палки |
| ☐ Туристический коврик (каремат) + сидушка | ☐ Фонарик налобный с запасными батарейками |
| ☐ Пластиковая бутылка для воды (0,5 л.) | ☐ КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож) |
| | ☐ Ледоруб |
| | ☐ Каска |
-

Сопутствующее:

- | | |
|--|--------------------------------|
| ☐ Средства личной гигиены | ☐ |
| ☐ Индивидуальная аптечка (личные лекарства) | ☐ |
| ☐ Солнцезащитный крем, SPF 50 | ☐ |
| ☐ Гигиеническая помада | ☐ |
| ☐ Повербанк (зарядное устройство) | ☐ |
| ☐ Паспорт, деньги, телефон | ☐ |