

Список личного снаряжения для восхождения на Эльбрус

Одежда и обувь:

- Альпинистские ботинки
- Кроссовки или сандалии для лагеря
- Комплект легкого термобелья
- Комплект теплого термобелья
- Флисовая кофта
- Треккинговые брюки
- Штормовые брюки
- Штормовая куртка
- Костюм для защиты от ветра и дождя (накидка или пончо)
- Теплая куртка с синтетическим или пуховым утеплителем и капюшоном
- Шапочка из полара или флиса
- Панама или кепка
- Бафф
- Балаклава
- Треккинговые носки легкие
- Треккинговые носки теплые
- Рубашка или майка с длинным рукавом
- Перчатки флисовые
- Перчатки плотные утепленные (подойдут горнолыжные)
- Гамаши (фонарики) и полные бахилы

Личное снаряжение:

- Рюкзак на 60-80 литров + накидка на рюкзак
- Рюкзак на 25-30 литров для штурма вершины
- Спальник с температурой комфорта +5° С
- Туристический коврик (каремат) + сидуха
- Пластиковая бутылка для воды (0,5 л.)
- Фонарик налобный с запасными батарейками
- Термос объемом 1 литр
- КЛМН (кружка, дожка, миска, нож)
- Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4
- Маска горнолыжная
- Треккинговые палки
- Ледоруб
- Страховочная система
- Каска
- Кошки универсальные
- Карабины, 3шт

Сопутствующее:

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



TrekRussia, Клуб путешествий

www.trek-russia.com

info@trek-russia.com

+7 903 402 1952