

# Список личного снаряжения для восхождения на Фишт

## Одежда и обувь:

- Альпинистские или трекинговые ботинки с жесткой подошвой
- Кроссовки или сандалии для лагеря
- Комплект легкого термобелья
- Флисовая кофта
- Трекинговые брюки
- Штормовые брюки
- Костюм для защиты от ветра и дождя (накидка или пончо)
- Теплая куртка с синтетическим или пуховым утеплителем
- Шапочка из полара
- Панама или кепка
- Бафф
- Трекинговые носки
- Теплые носки для бивака
- Рубашка или майка с длинным рукавом
- Перчатки рабочие тонкие
- Перчатки флисовые
- Гамашы (фонарики)

## Личное снаряжение:

- Рюкзак на 60-80 литров + накидка на рюкзак
- Рюкзак на 25-30 литров для штурма вершины
- Спальник с температурой комфорта +0° С
- Туристический коврик (каремат) + сидуха
- Пластиковая бутылка для воды (0,5 л.)
- Фонарик налобный с запасными батарейками
- Термос (желательно)
- Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4
- Трекинговые 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
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....