

Восхождение на Базардюзю. Дагестан

7–12 сентября 2027 · 6 дн. · Палатки

Что выдаем мы (групповое)

Это выдаём мы — брать не нужно

- ✓ Аптечка групповая
- ✓ Каны для приготовления пищи
- ✓ Горелки и топливо для приготовления пищи
- ✓ Палатки

Что выдаем мы (личное)

Это выдаём мы — брать не нужно

- ✓ Спальный мешок рассчитанный на температуру $\approx -10^{\circ}\text{C}$
- ✓ Вкладыш в спальный мешок
- ✓ Пенка-сидушка
- ✓ Коврик надувной
- ✓ Палки трекинговые
- ✓ Рюкзак объемом от 70 л
- ✓ Посуда для приема пищи (кружка, миска, ложка)

Что взять с собой

- ☐ Ходовые ботинки (альпинистские/трекинговые ботинки)
- ☐ Обувь для лагеря (кроксы или подобное)
- ☐ Носки ходовые высокие 2 пары (трекинговые/ горнолыжные/подобное)
- ☐ Носки спальные (шерстяные/пуховые)
- ☐ Нижнее белье 3-4 комплекта
- ☐ Термобельё ходовое верх-низ (синтетическое)
- ☐ Термобельё спальное верх-низ
- ☐ Ходовые штаны софтшелл
- ☐ Бриджи (шорты выше колен лучше не брать, по этическим нормам региона)
- ☐ Флисовая кофта
- ☐ Пуховый свитер или жилет (можно с синтетическим наполнителем)
- ☐ Мембранная куртка (или любая ветро- влаго- защитная)

- ☐ Мембранные штаны (или любые ветро- влаго- защитные)
- ☐ Флисовые перчатки 1 пара
- ☐ Бафф
- ☐ Кепка/панама

Дополнительно

- ☐ Фляга для воды
- ☐ Очки солнцезащитные (категория светофильтра S3+)
- ☐ Зарядки для своей техники
- ☐ Power Bank
- ☐ Полотенце (желательно специальное - походное)
- ☐ Гигиенический набор
- ☐ Туалетная бумага
- ☐ Солнцезащитный крем (SPF 40+ и выше)
- ☐ Детский крем (или подобное)
- ☐ Индивидуальная аптечка (препараты, которые принимаете на постоянной основе и записка о том как и когда их принимать, рулонный пластырь, пластыри от мозолей, бинт стерильный, средства от расстройств ЖКТ)
- ☐ Индивидуальный рем. набор
- ☐ Надувная подушка
- ☐ Налобный фонарь и запас батареек
- ☐ Штурмовой рюкзак до 35 литров