Шаг · Чек-лист снаряжения

Восхождение на Эльбрус с юга. Лайт

10 дн. · Палатки, приют

Что выдаем мы (групповое)

Это выдаём мы — брать не нужно

- [x] Аптечка групповая
- [x] Рем. набор групповой
- [x] Каны для приготовления пищи
- [x] Горелки и топливо для приготовления пищи
- [x] Веревка альпинистская
- [x] Палатки кемпинговые для Базового лагеря

Что выдаем мы (личное)

Это выдаём мы — брать не нужно

- [x] Спальный мешок рассчитаный на температуру ≈ -15 °C
- [x] Вкладыш в спальный мешок
- [x] Пенка-сидушка
- [x] Коврик надувной
- [x] Посуда для приема пищи (кружка, миска, ложка)
- [x] Палки трекинговые
- [x] Ус самостраховки
- [x] Индивидуальная страховочная система
- [x] 3 карабина
- [x] Рюкзак объемом от 70 л

Что взять с собой

- [ ] Альпинистские ботинки (желательно двойные, можно взять в прокате)
- [ ] Ходовые ботинки (трекинговые ботинки/кроссовки)
- [ ] 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
- [ ] Штаны с синтетическим/пуховым утеплителем для лагеря (альпинистские/горнолыжные/подобное)
- [ ] Флисовая кофта
- [ ] Пуховый свитер или жилет (можно с синтетическим наполнителем)
- [ ] Пуховая куртка (альпинистская/горнолыжная, можно взять в прокате)
- [ ] Мембранная куртка (или любая ветро- влаго- защитная, можно взять в прокате)
- [ ] Мембранные штаны (или любые ветро- влаго- защитные, можно взять в прокате)
- [ ] Флисовые перчатки 2 пары
- [ ] Варежки утеплённые синтетическим наполнителем (альпинистские верхонки/подобное, можно взять в прокате)
- [ ] Шапка
- [ ] Бафф/балаклава

Дополнительно

- [ ] Кошки альпинистские (можно взять в прокате)
- [ ] Ледоруб (можно взять в прокате)
- [ ] Очки солнцезащитные (категория светофильтра S4)
- [ ] Термос (0,8 или 1 л, больше не нужно)
- [ ] Фляга для воды
- [ ] Зарядки для своей техники
- [ ] Power Bank
- [ ] Полотенце (желательно приобрести 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 (можно взять в прокате)