

Восхождение на Эльбрус с юга

1–11 августа 2027 · 11 дн. · Отель, приют

Что выдаем мы (групповое)

Это выдаём мы — брать не нужно

- ☒ Аптечка групповая
- ☒ Рем. набор групповой
- ☒ Веревка альпинистская

Что выдаем мы (личное)

Это выдаём мы — брать не нужно

- ☒ Спальный мешок рассчитанный на температуру $\approx -15^{\circ}\text{C}$
- ☒ Вкладыш в спальный мешок
- ☒ Пенка-сидушка
- ☒ Посуда для приема пищи (кружка, миска, ложка)
- ☒ Палки трекинговые
- ☒ Ус самостраховки
- ☒ Индивидуальная страховочная система
- ☒ 3 карабина
- ☒ Баул объемом от 80 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)