



Список снаряжения для восхождения на Эльбрус

Снаряжение

- Баул или рюкзак на 80-90 литров для транспортировки вещей на приют
- Рюкзак штурмовой около 30 литров (для треккинга и восхождения), желательно с накидкой от дождя
- Телескопические палки
- Альпинистские кошки для хождения по ледникам (12 зубов, передние зубья горизонтальные)
- Ледоруб с темляком
- Страховочная система/Обвязка
- 3 карабина
- Веревка для самостраховки или усы самостраховки
- Налобный фонарик и запасной комплект батареек
- Альпинистские ботинки с задним рантом под кошки, кожаные или пластик, обязательно двухслойные
- Гамаши на ботинки для защиты от снега
- Маска горнолыжная
- Солнцезащитные очки категории защиты 4 для ледников
- Спальник на температуру комфорта около нуля

Личная экипировка

- Куртка и штаны с мембраной – непромокаемые и ветрозащитные
- Штаны утепленные
- Штаны треккинговые
- Пуховка большая высотная
- Термобелье – 2 комплекта
- Флис / Виндстопер – 2 шт.
- Носки треккинговые и носки теплые, 3-4 пары
- Утепленные (пуховые) варежки-верхонки
- Перчатки теплые горнолыжные
- Тонкие флисовые перчатки
- Бафф, балаклава для защиты лица
- Панама или кепка
- Шорты, футболки
- Теплая шапка
- Треккинговые ботинки
- Телефон+аккумулятор
- Термос объемом не менее литра.
- Пуховые тапочки, кроксы или кроссовки на смену
- Комплект для сна
- Личная косметичка, зуб. щетка / Влажные салфетки
- Солнцезащитный крем и бальзам для губ с UV фактором (лучше UV 50)
- Личная аптечка

Рекомендации по снаряжению

Личная аптечка.

Что положить: минимальный набор перевязочных и антисептических средств, пластырь рулонный и силиконовый, носовые платки, спасательное одеяло, медикаменты, которые вы используете от боли и простуды.

Маска горнолыжная.

В горах погода переменчива, поэтому рекомендуем линзы как на солнечную, так и на пасмурную погоду.

Рекомендации по одежде

Комфортное прохождение маршрута зависит от грамотно подобранного снаряжения, ботинки должны быть удобными, одежда многослойной. В течение дня вы адаптируетесь под постоянно меняющиеся погодные условия и интенсивность физической нагрузки. Переходы сменяются привалами, погода меняется, облака закрывают и открывают солнце. На акклиматизационных выходах температура может подниматься до +20С, а в ночь восхождения до -25С.

Главное - универсальность в одежде, чтобы при изменении температуры, была возможность утеплиться или раздеться.

Ботинки альпинистские двухслойные – это ботинки, которые будут использоваться на восхождении и на всех акклиматизационных выходах, кроме первого дня. Пожалуй, чуть ли не самый важный элемент экипировки. Могут быть из пластика, кожи или синтетических материалов. Они обязательно должны быть двухслойными! А трехслойные высотные ботинки подойдут еще лучше :). Если вы купили новые ботинки, обязательно испытайте их в многочасовой прогулке по пересеченной местности со спусками и подъемами. Ботинки не должны натирать и должны быть достаточно свободными, чтобы пальцы не сбивались на спуске и не мерзли.

Куртка и штаны с мембраной. Обычно используются как внешний слой. Основная задача внешнего слоя – защита от ветра, осадков и выведение влаги изнутри наружу.

Термобелье - первый слой, который отводит влагу от тела. Может быть синтетическим, шерстяным, смешанным. Шерстяные вещи, как правило, более теплые ;)

Флис / Виндстопер - второй слой, он же первый утепляющий, сохраняет тепло и отводит влагу к внешнему слою. Может быть из флиса, из синтетического утеплителя, например, primaloft, шерстяным или из смеси шерсти и синтетики.

Пуховка – ваша главная защита от холода во время восхождения. Пуховка должна быть рассчитана на высотные восхождения от 5000 м и выше, иметь удлиненный крой для защиты бедер, большой капюшон и быть достаточно свободной, чтобы ее можно было надеть поверх всей одежды и штормовой куртки. Пуховые свитера и маленькие городские пуховочки не годятся.

Одежда должна быть удобной и не сковывающей движений.