



СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам восхождения на БЕЛУХУ

ACTIVE
LIFE

Наименование	Кол-во	Важно	Примечание	
ОБУВЬ				
 Горные ботинки	1 пара	!	Жесткая подошва	
Трекинговые ботинки	1 пара	!	Можно заменить крепкими кроссовками	
Тапочки легкие	1 пара		Для лагеря	
ОДЕЖДА				
	Термобелье	1 компл.	!	Брюки и кофта, теплые
	Брюки	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей - softshell, windblock, windstopper
	Кофта	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей - softshell, windblock, windstopper
	Куртка ветрозащитная	1 штука	!	Желательно из мембраны
	Брюки ветрозащитные	1 штука	!	Желательно из мембраны
	Пуховка с капюшоном	1 штука	!	Пух или синтетика
	Перчатки	1 пара		Polartec, флис
	Варежки	2 пары	!	Polartec, флис
	Ветрозащитные краги	1 пара	!	Ветрозащитная ткань
	Варежки пуховые	1 пара		
	Термоноски	2 пары	!	Можно и обычные, но термоноски быстрее сохнут
	Теплые носки	1 пара	!	Для ночевок
	Носки обычные	2 пары	!	
	Шапка	1 штука	!	Softshell, windblock, windstopper, polartec, флис
	Балакава или баф	1 штука	!	Softshell, windblock, windstopper, polartec, флис
	Бандана или панамы	1 штука		Защита головы от солнца
	Легкие брюки/шорты	1 штука		
	Майка/футболка	2 штуки		
	Нижнее белье	2 штуки		
	Купальник	1 штука		
	Дождевик	1 штука	!	Не из полиэтилена, а из прочного материала
СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ				
	Рюкзак	1 штука	!	Для мужчин 80-90 литров, для девушек 60-70 литров
	Накидка на рюкзак	1 штука		На случай дождя
	Снегозащитные бахилы	1 штука		Гамашы, фонарики
	Палки трекинговые	1 пара		С насадками, чтобы не проваливались в снег
	Спальный мешок	1 штука	!	Температура комфорта (не экстрима!) не менее -5 °C
	Хоба	1 штука		Полиуретановая сидуха
	Фонарь налобный	1 штука	!	На светодиодах. Обязательно вставить новые батарейки
	Емкость для воды	1 штука		Термос, гидратор, бутылка 1-1,5 литра
	Очки солнцезащитные	1 штука	!	Важно - очки с UV фильтром. Уровень защиты не менее 3
ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ				
	Крем, помада от загара	1 компл.	!	Крем с фактором защиты не менее 50
	Зубная щетка, паста	1 компл.		
	Полотенце, банные принадлежности	1 компл.		Полотенце - маленькое, из быстросохнущих материалов
	Пластырь	1 рулон		Ширина 2-3 см. Для профилактики мозолей
	Аптечка + витамины	1 штука		Аптечку от "любимых" болезней
	Рефтамид	1 штука		Клещи могут быть в первый и последний день маршрута
	Кружка, тарелка, ложка, нож	1 компл.		Посуда из небьющихся материалов. Нож складной
	Туалетная бумага	1 рулон		
ДОКУМЕНТЫ				
	Паспорт РФ	1 штука	!	Будут проверять пограничники
	Полис ОМС	1 штука	!	
	Пропуск в пограничную зону	1 штука	!	Заявление на пропуск оформляет Active Life
	Страховка от клеща	1 штука		Клещи могут быть в первый и последний день маршрута
	Наличные деньги			Питание в придорожных кафе, магазины в Тюнгуре

Контакты:

+73912269450  +79951241725

 vk.com/theactivelife

 [activelife.bz](https://www.instagram.com/activelife.bz)

 [activelife.bz](https://www.activelife.bz)