



СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам

восхождения на АКТРУ

ACTIVE
LIFE

Наименование	Кол-во	Важно	Примечание
ОБУВЬ			
 Горные ботинки	1 пара	!	Жесткая подошва, высокое голенище
Трекинговые ботинки	1 пара	!	Для подходов
Тапочки легкие	1 пара		Для домика и бани. Можно по типу crocs (с закрытым носком)
ОДЕЖДА			
 Термобелье	1 компл.	!	Комплект (верх и низ), синтетический материал, тонкое
Брюки	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей - softshell, windblock, windstopper
Кофта	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей - softshell, windblock, windstopper
Куртка ветрозащитная	1 штука	!	Мембрана (gore-tex, либо аналоги)
Брюки ветрозащитные	1 штука	!	Мембрана (gore-tex, либо аналоги)
Пуховка с капюшоном	1 штука	!	Пух или синтетика, на -20
Перчатки	1 пара		Polartec, флис
Варежки	1 пара	!	Polartec, флис
 Ветрозащитные краги	1 пара	!	Ветрозащитная ткань
Варежки пуховые	1 пара		
Термоноски	2 пары	!	Тонкие. Сохнут быстрее и препятствуют появлению мозолей.
Теплые носки	1 пара	!	Для ночевок
Носки обычные	2 пары	!	
Шапка	1 штука	!	Из быстросохнущих тканей (Polartec, флис)
Балакалава или баф	1 штука	!	Из быстросохнущих, синтетических материалов
Бандана или панاما	1 штука		Защита головы от солнца
Легкие брюки	1 штука		Для теплой погоды
Футболка	2 штуки		Из синтетических, быстросохнущих материалов
Нижнее белье	2 штуки	!	Синтетические материалы
Купальник	1 штука	!	Для бани
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 сидухка
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
Каремат	1 штука		Полиуретановый коврик под спальник
ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ			
 Крем, помада от загара	1 компл.	!	Крем с фактором защиты не менее 50SPF
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
Кружка, тарелка, ложка, нож	1 компл.		Посуда из небьющихся материалов. Нож складной
ДОКУМЕНТЫ			
 Паспорт РФ	1 штука	!	
Полис ОМС	1 штука	!	
Наличные деньги			Питание в придорожных кафе

Контакты:



+73912269450



+79951241725



vk.com/theactivelife



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



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