



СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам

восхождения на КАЗБЕК с юга

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	2 пары		Polartec, флис
 Варежки	1 пара	!	Максимально теплые
Термоноски	2 пары	!	Можно и обычные, но термоноски быстрее сохнут
Теплые носки	1 пара	!	Для ночевки
Носки обычные	2 пары	!	
Шапка	1 штука	!	Softshell, windblock, windstopper, polartec, флис
Балакалава или баф	1 штука	!	Softshell, windblock, windstopper, polartec, флис
Бандана или панاما	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		Гамашки, 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
Каремат	1 штука	!	Толстый полиуретановый коврик. Можно взять 2 штуки
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
Кружка, тарелка, ложка, нож	1 компл.		Посуда из небьющихся материалов. Нож складной
Туалетная бумага	1 рулон		
ДОКУМЕНТЫ			
 Загранпаспорт	1 штука	!	
Полис ОМС	1 штука	!	
Наличные деньги			Трансфер, питание в придорожных кафе

Контакты:

+73912269450

+79951241725

 vk.com/theactivelife

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

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