



## ОБУВЬ



Горные ботинки	1 пара	Желательно с рантами для кошек. Лучше заранее разносить
Треккинговые ботинки	1 пара	Для подходов, для лагеря
Сланцы	1 пара	Для лагеря
Снегозащитные бахилы	1 пара	Фонарики, гамашы. Для защиты от снега

## ОДЕЖДА



Куртка ветрозащитная	1 штука	С капюшоном, желательно из мембраны
Брюки ветрозащитные	1 штука	Желательно из мембраны
Пуховка	1 штука	С капюшоном
Штаны утепленные	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Кофта утепленная	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Термобелье	1 компл.	Polartec, флис
Варежки	2 пары	
Ветрозащитные краги	1 пара	
Шапка	1 штука	
Балаклава	1 штука	
Термотрусы	1 штука	
Термоноски	2 штуки	Термоноски быстрее сохнут и меньше натирают
Носки теплые	2 пары	Для ночевки
Бельё ХБ	1 компл	Для лагеря

## СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ



Рюкзак	1 штука	80-100 литров
Спальный мешок	1 штука	Температура комфорта от -20 °С и ниже
Каремат	2 штуки	Коврик пенополиуретановый. На двух ковриках теплее спать
Хоба	1 штука	Пенополиуретановая сидуха
Палки треккинговые	1 пара	С насадками, чтобы не проваливались в снег
Фонарь налобный	1 штука	На светодиодах. Обязательно вставить новые батарейки
Спички, зажигалка	1 штука	В герметичной упаковке
Емкость для воды	1 штука	Термос 1-1,5 литра

## ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ



Кружка, тарелка, ложка	1 штука	Пластик или нержавейка
Нож	1 штука	Складной
Очки солнцезащитные	1 штука	С UV фильтром. Уровень защиты $\geq 3$ , желательно с чехлом
Крем, помада от загара	1 штука	С фактором защиты не менее 50
Щетка, паста, мыло	1 компл.	
Полотенце	1 штука	Полотенце - маленькое, из быстросохнущих материалов
Аптечка + витамины	1 штука	Аптечку от "любимых" болезней, пластырь шириной 2-3 см
Туалетная бумага	1 рулон	

## ДОКУМЕНТЫ



Паспорт РФ	1 штука	
Полис ОМС	1 штука	
Деньги		Питание в придорожных кафе

## АЛЬПИНИСТСКОЕ ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



Каска	1 штука	Только сертифицированная, альпинистская
Обвязка	1 штука	
Усы самостраховки	2 уса	Из динамической веревки
Третий ус	1 штука	Либо локальная петля 40-60 см
Педаль	1 штука	Регулируемая. Можно взять кардалету 1,5-2 м
Спусковое устройство	1 штука	Желательно gri-gri, reverso, лукошко и аналоги
Карабин с муфтой	5 штук	Большой - 1 шт, средний - 4 шт.
Карабин без муфты	2 штуки	
Жумар	2 штуки	Левый, правый
Кардалета	2 штуки	Динамическая веревка d 6-7 мм, длиной 2 и 7 м
Ледоруб	1 штука	
Кошки	1 пара	