



ОБУВЬ



Горные ботинки	1 пара	Желательно с рантами для кошек. Лучше заранее разносить
Вторая пара обуви	1 пара	Для лагеря. Валенки, теплые легкие сапоги
Снегозащитные бахилы	1 пара	Фонарики, гамашы. Для защиты от снега

ОДЕЖДА



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

СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ



Рюкзак трекинговый	1 штука	60-80 литров
Спальный мешок	1 штука	Температура комфорта не ниже -20 °С
Каремат	2 штуки	Коврик пенополиуретановый. На двух ковриках теплее спать
Хоба	1 штука	Пенополиуретановая сидуха
Палки трекинговые	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 ≥ 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
Спусковое устройство	1 штука	Желательно gri-gri, reverso, лукошко и аналоги
Карабин с муфтой	5 штук	Большой - 1 шт, средний - 4 шт.
Кардалета	2 штуки	Динамическая веревка d 6-7 мм, длиной 2 и 7 м
Ледоруб	1 штука	
Кошки	1 пара	

Контакты:



8(902)973-34-98,



sport@krasalp.ru



vk.com/krasalp



[krasalp](https://www.instagram.com/krasalp)