

Наименование	Кол-во	Примечание
<b>ОБУВЬ</b>		
 Трекинговые ботинки	1 пара	Пропитать влагоотталкивающей пропиткой
Тапочки с закрытым носом/чуни для лагеря	1 пара	Для лагеря
Резиновые сапоги	1 пара	На любителя, если трекинговые ботинки сильно промокают
<b>ОДЕЖДА</b>		
 Теплое термобелье	1 компл.	Брюки и кофта
Куртка ветрозащитная	1 штука	Желательно из мембраны
Брюки ветрозащитные	1 штука	Желательно из мембраны
Пуховка с капюшоном	1 штука	Пух или синтетика
Перчатки/варежки	1 пара	Polartec, флис
Термоноски	2 пары	Можно и обычные, но термоноски быстрее сохнут
Теплые носки	1 пара	Для ночевки
Носки обычные	2 пары	
Утепленные штаны	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Утепленная кофта	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Шапка	1 штука	Softshell, windblock, windstopper, polartec, флис, хб
Баф	1 штука	Из теплых быстросохнущих тканей
Футболка	3 штуки	
Нижнее белье	2 штуки	
Купальник	1 штука	Для бани
Дождевик	1 штука	Не из полиэтилена, а из прочного материала
<b>СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ</b>		
 Рюкзак экспедиционный	1 штука	Для мужчин 80-90 литров, для девушек 50-70 литров
Накидка на рюкзак	1 штука	На случай дождя
Палки трекинговые	1 пара	
Спальный мешок	1 штука	Температура комфорта (не экстрима!) не менее -10 °С
Коврик (каремат) , хоба	1 штука	Пенополиуретановые
Фонарь налобный	1 штука	На светодиодах. Обязательно вставить новые батарейки
Спички, зажигалка	1 штука	В герметичной упаковке
Емкость для воды	1 штука	Термос, гидратор, бутылка 1-1,5 литра
<b>ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ</b>		
 Кружка, тарелка, ложка	1 штука	Пластик или нержавейка
Нож	1 штука	Складной
Очки солнцезащитные	1 штука	С UV фильтром
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
Пластырь	1 рулон	Ширина 2-3 см. Для профилактики мозолей
Аптечка + витамины	1 штука	Аптечку от "любимых" болезней
Туалетная бумага	1 рулон	
<b>ДОКУМЕНТЫ</b>		
 Паспорт РФ	1 штука	Обязательно
Полис ОМС	1 штука	Обязательно
Деньги		Питание в придорожных кафе

## АЛЬПИНИСТСКОЕ ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



		Для новичков (маршруты 1б-3а)	Для III разряда (маршруты 3а-4а)	Для II разряда (маршруты 4а-5а)
Каска	Только сертифицированная, альпинистская	1 штука	1 штука	1 штука
Обвязка		1 штука	1 штука	1 штука
Усы самостраховки	Из динамической веревки	2 уса	2 уса	2 уса
Третий ус	Либо локальная петля 40-60 см		1 штука	1 штука
Педаль	Регулируемая. Либо кардалета 1,5-2 м		1 штука	1 штука
Спускное устр-во	Желательно gri-gri, reverse или лукошко	1 штука	1 штука	1 штука
Карабин с муфтой	Большой	1 штука	1 штука	1 штука
Карабин с муфтой	Средний	4 штуки	4 штуки	4 штуки
Карабин без муфты		2 штуки	2 штуки	2 штуки
Жумар	Левый, правый		2 штуки	2 штуки
Кардалета	Динамическая веревка d 6-7 мм, длиной 2 и 7 м	2 штуки	2 штуки	2 штуки
Альпинистские кошки		1 пара	1 пара	1 пара
Скальные туфли	Для всех	1 пара	1 пара	1 пара

## ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ НА СВЯЗКУ

Веревка динамическая	50 метров	1 штука	1 штука	1 штука
Веревка статическая	50 метров	1 штука	1 штука	1 штука
Локальные петли	80-120 см	4 штуки	4 штуки	4 штуки
Карабины расходные	С муфтой	10 штук	10 штук	10 штук
Оттяжки		8 штук	12 штук	12 штук
Комплект закладок	Стопера разных размеров, 8-10 штук	1 компл.	1 компл.	1 компл.
Френды/камалоты, эксцентрики	Разных размеров	4-6 штук.	6-8 штук.	8-10 штук.
Скальный молоток			2 штуки	2 штуки
Якорные крючья			6 штук	8 штук
Разгрузочная жилетка			1 штука	1 штука
Крюкопузик				1 штука
Крюконоги				1 пара
Лесенки				1 пара
Фифы				1 пара

Контакты:    [+79029733498](tel:+79029733498)

 [vk.com/krasalp](https://vk.com/krasalp)

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

 [krasalp.ru](https://www.krasalp.ru)

 [krasalp@mail.ru](mailto:krasalp@mail.ru)