

Необходимое снаряжение для восхождения на Эльбрус

1. ДОКУМЕНТЫ

- Паспорт
- Медицинский полис
- Герметичный чехол для хранения документов и денег

2. ОБУВЬ

- ботинки трекинговые либо кроссовки (для акклиматизационных походов и для горного приюта)
- ботинки высокогорные (для восхождения)(Возможна аренда на месте)
- шлепки, тапочки для душа/сауны (по желанию)

3. ОДЕЖДА

- Утепленная куртка/пуховка (синтепон) (Возможна аренда на месте)
- Влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка и штаны (лучше Гортекс)
- Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис,термобелье)
- Теплый свитер или куртка полартек/флис
- Тонкий свитер (шерсть/полартек/флис, термобелье)
- Рубашка с длинными рукавами
- Футболки (2-3 штуки), для выходов- с длинными рукавами.
- Шорты, спортивные брюки для трекинга (для выходов лучше брюки)
- Купальник, плавки (для сауны) (по желанию)
- Термоноски тёплые или носки шерстяные (2 пары)
- Носки тонкие (2-3 пары)
- Головной убор от солнца (кепка, панама)
- Шапка теплая (шерсть/полартек/мех)
- Маска для лица/балаклава (при сильном холодном ветре)
- Рукавицы теплые (синтепоновые /пуховые/ меховые) влагозащитные и непродуваемые
- Перчатки тонкие (шерсть/полартек)

4. АЛЬПИНИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- кошки (Возможна аренда на месте)
- телескопические (лыжные) палки (Возможна аренда на месте)
- ледоруб
- обвязка-низ(беседка) (Возможна аренда на месте)

5. СНАРЯЖЕНИЕ

- Спальный мешок (желательно пуховый или другой на комфортную температуру +0 -5) (Возможна аренда на месте)
- Рюкзак (объем 60-70 литров) (Возможна аренда на месте)
- Маленький рюкзак для восхождения и треккингов (необязательно)
- Фонарик налобный (с запасными батарейками)
- Солнцезащитные очки (для восхождения лучше горнолыжные)
- Крем от солнца с высоким уровнем защиты 30-60.
- Индивидуальная аптечка + пластырь бактерицидный
- Средства личной гигиены: зубная щетка, паста.
- Для приюта: туал. бумага, набор влажных гигиенических салфеток, сидушка (поджопник).
- 10 шт. пакетов для упаковки вещей
- термос металлический, фляга для воды.
- Бахилы (Фонарики) (Возможна аренда на месте)

Если у Вас нет каких либо вещей, не отчаивайтесь в п. Терскол есть невероятно ДЕШЁВЫЙ ПРОКАТ (<http://cultur-multur.com>), в котором есть всё из этого списка..обязательно задавайте любые заинтересовавшие вопросы.