Эльбрус с юга. Маршрут восхождения для новичков..Снаряжение

Перейти в каталог

Одежда

Свитер или рубашка из тонкого флиса
Флисовая куртка или куртка из виндблока
Мембранная куртка (можно взять в прокат)
Мембранные брюки (можно взять в прокат)
Можно взять пуховую куртку (можно взять в прокат)
Теплая шапка
Защитная лицевая маска от ветра или балаклава (можно взять в прокат)
Термобелье (тонкое + толстое)
Термоноски (гольфы) - 2 пары
Перчатки тонкие -1 пара
перчатки толстые -1 пара
рукавицы пуховые или на синтетическом утеплителе -1 пара (можно взять в прокат)
Обычная легкая одежда: футболки, легкие брюки
Хорошо иметь кепку с козырьком от солнца, костюм для купания (для бассейна, бани или термальных источников)
Желательно легкий плащ-накидка (для защиты от дождя)

Перейти в каталог

Обувь

Ботинки предназначенные для высотных восхождений (желательно двойные) (можно взять в прокат)
Треккинговые высокогорные ботинки (можно взять в прокат)
Легкая спортивная обувь
Пляжные шлепанцы или сандалии (для бассейна, бани или термальных источников)
Бахилы для защиты от снега (по желанию) (можно взять в прокат)

Перейти в каталог

Бивак

Спальный мешок с комфортной температурой до -10С (можно взять в прокат)
Баул транспортировочный
Рюкзак для восхождения (40-45 литров, полегче) (можно взять в прокат)
Термос для чая или воды (0,75 -1, 5 л -по желанию) (можно взять в прокат)
Налобный фонарь (с комплектом запасных батареек) (можно взять в прокат)
Личная аптечка (личные препараты, бинты, пластырь, уголь активированный и т.д.)
Складной нож
Средства личной гигиены (полотенце, мыло, зубная паста, щетка)
Сидушка из "пенки" (по желанию) (можно взять в прокат)

Перейти в каталог

Альпинистское снаряжение

Страховочная система, желательно легкая, удобная для ходьбы (можно взять в прокат)
- 3 карабина с муфтой (можно взять в прокат)
- Самостраховка (2 уса) (можно взять в прокат)
- Ледоруб (можно взять в прокат)
- Складные треккинговые палки (можно взять в прокат)
- Очки альпинистские (с защитой 4) + горнолыжная маска (можно взять в прокат)
- Солнцезащитный крем от 30 SPF и выше
- Гигиеническая губная помада
- Кошки стальные, подходящие к вашим ботинкам, с чехлом (можно взять в прокат)