

# Восхождение на Северную Ушбу. **Снаряжение**

## Одежда

Термобелье (брюки и кофта, теплые)

- Брюки, кофта (из теплых быстросохнущих тканей -softshell, windblock, windstopper)
- Куртка и брюки ветрозащитные (желательно из мембраны)
- Пуховка с капюшоном (пух или синтетика)
- Перчатки, варежки (Polartec, флис)
- Ветрозащитные краги
- Варежки пуховые
- Термоноски
- Теплые носки
- Носки обычные
- Шапка
- Балакалава или баф

## Обувь

Горные ботинки (жесткая подошва)

- Трекинговые ботинки
- Тапочки легкие

## Бивак

Рюкзак (для мужчин 80-90 литров, для девушек 60-70 литров)

- Накидка на рюкзак
- Снегозащитные бахилы
- Палки трекинговые
- Спальный мешок (температура комфорта (не экстрима!) не менее -10 В°С)
- Сидушка
- Фонарь налобный
- Емкость для воды
- Очки солнцезащитные (важно - очки с UV фильтром. Уровень защиты не менее 3)

## Альпснаряжение

Каска (только альпинистская)

- Кошки
- Страховочная система
- Усы самостраховки
- Спусковое устройство
- Жумар
- Ледоруб (ледовый инструмент)
- Карабины (не менее 3 шт.)
- Кардалета (не менее 2 м)
- Локальная петля (80-120см)

## Личные вещи

Гигиеническая помада, крем от загара с фактором защиты не менее 50

- Зубная щетка, паста
- Полотенце, банные принадлежности
- Пластырь
- Аптечка от "любимых болезней" + витамины
- Кружка, тарелка, ложка, нож
- Туалетная бумага