Эльбрус с юга. Маршрут восхождения для новичков.

Уровень подготовки

Хорошая физическая форма, выносливость

от 120 900 руб.

Ближайшая дата: **12 - 19 мая**

8 дней / 7 ночей

Другие даты:

19 - 26 мая
26 мая - 2 июня
2 - 9 июня
9 - 16 июня
16 - 23 июня
23 - 30 июня
30 июня - 7 июля
7 - 14 июля
14 - 21 июля
21 - 28 июля
28 июля - 4 августа
4 - 11 августа
11 - 18 августа
18 - 25 августа
25 августа - 1 сентября
1 - 8 сентября
8 - 15 сентября
15 - 22 сентября
22 - 29 сентября
23 - 30 сентября
29 сентября - 6 октября
13 - 20 апреля 2026
20 - 27 апреля 2026
27 апреля - 4 мая 2026
30 апреля - 7 мая 2026
4 - 11 мая 2026

Менеджер тура

Мигурская Марина
Телефон: **+7 (495)229-50-70 (доб.106)**
Мобильный: **+7(928) 651-47-48**
E-mail: **chief@elbrus-team.ru**
Skype: **migur071**

По альпинистской классификации маршрут, по которому происходит восхождение на Эльбрус с юга (Эльбрус Западный или Эльбрус Восточный), определен как маршрут 1Б к. сл. Технической трудности маршрут не представляет и хорошо подходит для новичков, хотя и требует применения специального альпинистского снаряжения: кошек, ледоруба (навыки использования вы получите в результате занятий по технике передвижения по снегу и льду). Восхождение на Эльбрус с юга дает возможность увидеть весь Кавказ с высоты. Особенно запоминается новичкам восхождение на рассвете, когда в лучах восходящего солнца на западе встает огромная тень от Эльбруса.

В рамках стандартной программы возможно восхождение с лыжами или на лыжах ски-тур с мая по конец июня. Цель восхождения -спуск с Эльбруса на лыжах! Необходима хорошая физическая и горнолыжная подготовка.

Предлагаем также восхождение на Эльбрус с других направлений:

Восхождение на Эльбрус с севера

Восхождение на Эльбрус с запада

План путешествия

Прибытие в Минеральные Воды, встреча с нашим представителем, трансфер в Приэльбрусье (3-3,5 часа). Размещение в отеле. Обсуждение с гидом группы программы, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к выходу на Чегет.

Подъем от Чегетской поляны (2050 м) на двух очередях на ККД «Чегет» до высоты 3040 м. (30 минут). Акклиматизационный выход на плечо в. Чегет (3470 м), вверх 1,5-2 часа. На вершине хорошая обзорная площадка с видом на Эльбрус Главный Кавказский хребет. Маршрут проходит по скальному гребню. Небольшой перекус, ланч-пакет и спуск до верхней станции ККД Чегет (40 минут). Выход занимает 3-5 часов.

Или акклиматизационный выход на водопады Девичьи Косы – Обсерватория (продолжительность 4-6 часов) – подъём к водопаду Девичьи косы - 2650 м. (2-2,5 часа) - возвращение в пос. Терскол по пути подъёма (1-1,5 час). Возможен подъём до высоты обсерватории (3000 м).

Возвращение в отель. Вечером, с гидом, обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к выходу на Дизель-хат.

Или акклиматизационный выход на водопады Девичьи Косы – Обсерватория (продолжительность 4-6 часов) - подъём под Терскольские лавовые потоки (2 часа) - выход к водопаду Девичьи косы (2650 м) (0,5 ч) - возвращение в пос. Терскол по пути подъёма (1 час). Возможен подъём до высоты обсерватории (3000 м).

Возвращение в отель. Встреча с гидом, обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к выходу на Дизель-хат.

Подъем на канатной дороге до станции Гарабаши II. Азау (2300 м) — Старый Кругозор (3000 м) — Мир (3450 м) — Гарабаши (3847 м). Акклиматизационный выход до «Дизель Хат» (4050 м), подъем по снежному плато с некрутыми взлетами (до 8-10 градусов) 1-1,5 часа вверх, небольшой отдых в районе «Дизель хат», перекус и спуск на канатную дорогу (30-40 минут).
Ночевка отеле. Обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к выходу в высокогорную зону и на скалы Пастухова.

Или акклиматизационный выход на водопады Девичьи Косы – Обсерватория (продолжительность 4-6 часов) – подъём к водопаду Девичьи косы - 2650 м. (2-2,5 часа) - возвращение в пос. Терскол по пути подъёма (1-1,5 час). Возможен подъём до Ледовой базы (3550 м).

Акклиматизационный выход на скалы Пастухова (4700 м). Подъем 3-4,5 часа, Спуск 1-1,5 часа. Вечером обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к восхождению. Ночевка в отеле.

Подъем на высокогорный приют «Сердце Эльбруса» или ЛипРус, размещение, выход для проведения снежно-ледовых занятий. После обеда отдых и подготовка к выходу на восхождение. Ночевка в высокогорном приюте.

День восхождения. Восхождение на Эльбрус с юга проходит по маршруту 1Б категории сложности. Ранний выход - в 2 часа, если воспользоваться ратраком до скал Пастухова - можно выехать в 4 утра. Продолжительность восхождения 12-16 часов (подъем 8-12 ч, спуск 4-5 ч). Кошки надеваем утром при выходе из в/г приюта. Тропа к вершине местами промаркирована вешками, но выходить наверх можно только в хорошую погоду! На леднике много закрытых снегом трещин, поэтому с тропы лучше не сходить. В летнее время тропа есть на всем пути. Идти следует в кошках! Летом выходы льда встречаются редко, но попадаются участки твердого фирна. С ноября по май склон по пути подъема может иметь длинные участки чистого льда. В этом случае маршрут доступен лишь подготовленным спортсменам. Особенно опасен протяженный спуск (3,5 км при крутизне около 30°). Размещение в в/г приюте.

После завтрака, спуск в долину (в случае необходимости можно использовать как резервный день), трансфер в отель, размещение в отеле. Свободное время. Вручение сертификатов.

Завтрак в отеле, групповой трансфер в аэропорт Минеральные Воды (3-3,5 часа), отъезд.

Нить маршрута

г. Минеральные Воды (450 м) - пос. Терскол (2143) - в. Чегет (3470) - пос. Терскол (2143м) - в/г приют (3830) - приют Дизель-хат (Приют 11) (4050м) - в. Эльбрус Западная (5642м) - пос. Терскол (2143 м)- г. Минеральные Воды (450 м).

В рамках стандартной программы "Эльбрус с Юга классика" – 8 дней 7 ночей - возможно восхождение с лыжами или на лыжах Ски-Тур. Цель восхождения – спуск с высочайшей вершины Европы 5642 м на лыжах (программа актуальна с мая по конец июня!). Необходима хорошая физическая и горнолыжная подготовка. Если вся группа с лыжами, то цена программы не изменяется. Если основная группа пешеходная, то Вам нужно взять услуги индивидуального гида на день восхождения или рассмотреть программу "Скитур в Приэльбрусье и восхождение на Эльбрус(9 дней/8 ночей)".

В стоимость тура входит

Для вариантов СТАНДАРТ, КОМФОРТ, ЛЮКС:
Квалифицированные гиды Альпиндустрии и обслуживающий персонал. Дополнительный гид на период восхождения (на группу от 3-х человек).
Все трансферы по программе в составе группы. Легковая машина или микроавтобус (в зависимости от количества человек в группе).
Проживание в отеле (5 ночей), двухместное размещение. Вариант СТАНДАРТ – отель**, вариант КОМФОРТ,

ЛЮКС – отель***
Проживание в высокогорном приюте на горе (2 ночи) - Сердце Эльбруса (СТАНДАРТ, КОМФОРТ – в 8-ми местных комнатах или в 10-ти местном вагончике на ЛипРус, ЛЮКС – в четырехместных комнатах) или ЛипРус в основном 12-ти местном модуле.
Питание: двухразовое питание при размещении в отеле + ланч пакет на каждый акклиматизационный выход по программе.
3-х разовое питание при размещении на высокогорном приюте + ланч-пакет на восхождение
Оплата канатных дорог в соответствии с программой во время акклиматизационных выходов и во время подъема-спуска в высокогорный приют.
Аренда общественного снаряжения.
Разрешение на восхождение от Нацпарка (нахождение в национальном парке).

Вариант СТАНДАРТ – для организованных групп.

В стоимость тура не входит

Для вариантов СТАНДАРТ, КОМФОРТ, ЛЮКС:
Авиаперелет до Минеральных Вод и обратно
Прокат личного альпинистского снаряжения
Индивидуальный гид на период восхождения (от 36 000 за день восхождения)
Ратрак в день восхождения (600 евро до 4700 м -1000 евро до высоты 5000 м за ратрак)
Оплата за проживание в гостинице в случае более раннего спуска
Одноместное размещение
Оплата канатных дорог, не включенных в программу
Альпинистская страховка. (3000 за программу)

Необходимые документы

Во время проведения программы для граждан России требуется
- для граждан России действующий российский паспорт
- для иностранных граждан - международный паспорт, миграционная карта, виза.

Для бронирования -
- для граждан России копия российского паспорта
- для иностранных граждан - копия международного паспорта.

Приэльбрусье находится в пограничной зоне РФ и на территории Кабардино-Балкарского Высокогорного Государственного заповедника. Для выхода на маршруты в пяти километровой приграничной зоне гражданам России НЕ ТРЕБУЮТСЯ пропуска до знака погранзоны.
Для иностранных граждан необходимо подавать документы на пропуск за 65 рабочих дней до начала программы.
Если вы планируете самостоятельные треккинги и путешествия, то лучше самому оформить погранпропуск через сайт ГосУслуг или прислать нам сканы своих паспортов (первая страничка и с пропиской) не менее, чем за 20 дней до начала тура.

Безопасность

Данная программа является потенциально опасной для здоровья и жизни любого из участников.
Гиды обеспечат Вам необходимую безопасность при условии соблюдения Вами Правил ТБ. Гид имеет при себе рацию, GPS (прибор спутниковой навигации), мобильный телефон, необходимое групповое снаряжение.
Решение о прекращении восхождения в условиях, грозящих безопасности участников находится в исключительной компетенции гида-проводника, сопровождающего группу на маршруте, и не подлежит обсуждению.
Гид обязан принять меры, обеспечивающие безопасность группы на всех видах горного рельефа.
Наличие страховки от несчастного случая при занятиях экстремальными видами спорта обязательно для каждого участника программы.

Проживание/отели

Наши базовые отели: "Озон 7 вершин", "Смайл", "Снежный Барс", «Поворот» или аналогичные (вариант комфорт и люкс), Чыран, Жантамаль или аналогичные (эконом). Это современные комфортабельные отели, обладающие всей необходимой инфраструктурой и комфортабельными номерами, вежливым и отзывчивым персоналом.

На высокогорных приютах более спартанская обстановка. Приюты оборудованы спальными местами, организованным питанием и стационарным отоплением и электричеством, туалет на улице.

Для вариантов ЭКОНОМ, СТАНДАРТ, КОМФОРТ размещение в Сердце Эльбруса в 8-ми местных комнатах с двухярусными кроватями или в Липрусе в 10 местном вагончике с двухярусными кроватями. Из мебели - кровати с матрацами, одеялами и подушками. Температура до +20 С, ночевать предстоит в своем или прокатном спальном мешке. Санузел в отдельном блоке на улице.

Для варианта ЛЮКС размещение в приюте Сердце Эльбруса в 4-х местных комнатах с одноярусными кроватями и с санузлом на этаже или ЛипРус в 12-ти местном модуле с двухярусными кроватями и санузлом в отдельном блоке на улице. В ЛипРусе предоставляется спальный мешок и вкладыш. В 4-х местном номере в Сердце Эльбруса предоставляется постельное белье (спальник по желанию)

Программа тура

В аэропорту Минеральные Воды Вас встретит наш представитель и на заказанном транспорте доставит Вас в гостиницу.
Последующие четыре дня направлены на получение Вами оптимальной акклиматизации для предстоящего восхождения на Эльбрус. Программа подготовки (акклиматизации) включает выход на склоны горы Чегет (3470м), откуда в хорошую погоду открывается прекрасный вид на Эльбрус, Донгуз-Орун, Накру, Ушбу и многие другие красивейшие вершины района, подъем на высоту 4050м до бывшего Приюта 11 и выход на скалы Пастухова (4700м). На 6-7-ой день планируется восхождение, которое обычно занимает 9-14 часов вместе со спуском.

Описание маршрута восхождения на в. Эльбрус Западный 1б к.тр. , сн.-лед.
1.□Высокогорный Приют (3830 м) – Приют одиннадцати (4050м) – 1,5 часа. Передвижение по снежно-ледовым полям. В районе плато перед взлетом на Приют 11 могут быть трещины. Внимательно!
2.□Приют 11 (4050 м) – скалы Пастухова (4700 м) – 3-4,5 часа. Подъем идет между двух скальных гряд до высоты 4380 м, далее снежно-ледовый взлет (15-20 градусов, 50 м) с выходом на плато под скалами Пастухова (4450 м). Подъем к "Скалам Пастухова" идет по закрытому леднику (20°). Трещин здесь нет. По плато подход под нижние камни скал Пастухова (5 градусов, в летнее время днем возможен камнепад). Далее подъем на верхнюю часть скал Пастухова по снежно-ледовому склону крутизной -15-20°.
3.□Скалы Пастухова (4700м) - «Косая» (5000м) -1-1,5 часа. Снежно-ледовый взлет 500-600 м, крутизной 15-20°. Подъем прямо вверх, обходя ледовые перегибы (но далеко влево уходить нельзя, чтобы не оказаться над сбросами в южный ледниковый цирк) и поворачивая влево, выходим на «косую» (5000 м).
4.□«Косая» (5000м)– «Мотоциклетный кулуар» (5340м) – 2-2,5 часа. Достаточно пологий траверс с плавным набором высоты. Крутизна склона на наклонном траверсе 15°, местами - до 25°.
5.□«Мотоциклетный кулуар» (5340 м) – седловина (5340 м) – 20минут – 30 мин. Обходя снизу подножие Восточной вершины (400-500 м), на этом участке чувствуется запах сернистого газа, исходящего из фумарол на южном склоне. При неблагоприятном ветре это серьезная помеха восходителям. Траверсом выйти на седловину, по тропе двигаться осторожно, т.к. могут быть трещины. В конце седловины под склонами восточной вершины находится небольшая хижина на 3-4 человека, предназначенная исключительно для спасения людей, попавших в сложные экстремальные погодные условия во время восхождения. В условия плохой видимости, если Вы не знаете местности или Вы без гида, найти ее сложно.
6.□Седловина (5340 м) – выход на Вершинное плато (5550 м) – 1-1,5 часа. От седловины вверх и влево по достаточно крутому снежному склону (30-35°) поднимаемся до скальной гряды. Перед грядой может быть ледовый участок. В этом месте возможно передвижение по стационарным перилам.
7.□Предвершинное плато (5610 м) – вершина Эльбрус Западный (5642 м). Далее 350 метров по пологому

участку выходим на невысокий купол вершины (20 -30 минут).
8.Вершина Эльбрус Западный представляет собой небольшой снежный конус крутизной 15° с каменным пьедесталом искусственного происхождения наверху.
9.Спуск вниз как пешком, так и на лыжах, по пути подъема.
Внимание! При ухудшении погоды ориентироваться на протяженных, гладких склонах Эльбруса очень трудно! При появлении над вершиной облака-линзы или облачности над Ушбой и Донгуз-оруном восхождение необходимо отложить или прекратить. От первых признаков непогоды до полной потери видимости может пройти не более 3 ч.
Технически несложное восхождение на Эльбрус дает возможность увидеть с высоты весь Кавказ. Незабываемое впечатление оставляет изменяющаяся по мере подъема панорама. Особенно запоминается восхождение на рассвете, когда в лучах восходящего солнца на западе над горизонтом встает огромная тень от Эльбруса.
В связи с тем, что в зимнее время года склоны Эльбруса выше скал Пастухова, как правило, представляют собой огромное ледовое зеркало протяженностью более 500 метров, поэтому передвижение по ним требует определенной альпинистской подготовки. Отсюда рекомендация для самостоятельных туристов, желающих совершить зимнее восхождение на Эльбрус – иметь начальную туристскую или альпинистскую подготовку и опыт передвижения по ледовому рельефу в кошках, иметь при себе веревку и ледобуры и владеть навыками их применения. При этом - дать себе полный отчет о поставленной перед собой задаче!!! Часто бывает так, что люди приезжают на Эльбрус зимой без необходимой подготовки. В подобной ситуации настоятельно рекомендуем взять индивидуального гида на восхождение в проверенной компании (Альпиндустрия), который позаботится о вашей безопасности на восхождении.
В стоимость включена одна попытка восхождения. Попыткой считается выход группы вместе с гидами из приюта и подъем на высоту не менее 4500 м с использованием ратрака или на высоту 4200 метров при пешем восхождении. Если попытка оказалась неудачной для всей группы или отдельных участников (из-за погодных условий или плохого самочувствия), попытку можно повторить на следующий день, оплатив еще один день проживания и питания в высокогорном приюте, а также проживание, питание и услуги гидов. Если попытка не была использована в запланированный день восхождения (из-за непогоды), то без дополнительной оплаты используется следующий (резервный день).

Как правило, хорошая погода устанавливается в полнолуние. Смотрите лунный календарь.
Веб камеры:
http://elstream.ru/mir-elbrus/
http://resort-elbrus.ru/site/web-cam.html
Прогноз погоды:
https://www.meteoblue.com/ru/погода/прогноз/неделя/Эльбрус_Россия_563532
http://ru.snow-forecast.com/resorts/Mount-Elbrus/6day/top
http://www.accuweather.com/ru/ru/elbrus/610905/weather-forecast/610905
http://kz.freemeteo.com/weather/gora-elbrus/7

Дополнительная информация

В гостиницах есть WI-FI доступ в Интернет. Практически на протяжении всего маршрута есть мобильная связь.

Транспорт

В зависимости от количества человек в группе используется следующий транспорт:
Комфортабельные легковые машины или микроавтобусы на 10 - 15 посадочных мест (Фольксваген, Мерседес-Бенц и т.п.).
Важно! Оплаченный трансфер "аэропорт - отель- аэропорт" осуществляется только в составе группы один раз в день заезда и один раз в день отъезда. Трансфер групповой и выезжает из аэропорта не позднее 14.00. Берите билеты на рейсы, которые прилетают от 10 до 12.30. Обратный трансфер из отеля после завтрака. Билеты лучше брать на послеобеденное время
14:00-17:00.
По Вашему желанию за дополнительную плату мы можем заказать индивидуальный трансфер на легковой машине.

Для заказных групп время трансфера определяется временем прибытия вашего рейса.
Для подъема на высокогорный приют используются канатные дороги, для подъема к скалам Пастухова, по вашему желанию, может быть использован ратрак.
Ратрак до скал «Пастухова». Стоимость аренды ратрака составляет 600-1000 евро за ратрак в зависимости от высоты подъема и от количества пассажиров, и делится поровну между клиентами в ратраке (стандартная загрузка - 9 человек и 3 гида, максимальная - 13 человек и 4 гида); гиды в оплате стоимости подъема на ратраке не участвуют; использование ратрака в ночь восхождения экономит силы и 3-4 часа времени при подъеме, тем самым увеличивая шансы на успешное восхождение

Питание

Во время проживания в отеле в Приэльбрусье питание двухразовое (завтрак, ужин). На горе питание в приютах Сердце Эльбруса и ЛипРус питание 3-х разовое и ланч-пакет на день восхождения (варианты стандарт, комфорт, люкс).

Для варианта эконом не входят ланч-пакеты на акклиматизационные выходы.

Если у вас есть какие-либо ограничения в пище, например, вы вегетарианец, необходимо предупредить об этом заранее. Мы постараемся сделать все, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Обслуживающий персонал

С Вами будут работать гиды от нашей компании.

Погода

Летом в долине от +20 до +30 градусов. На горе на высоте 3500 м может быть от +15 до -5. На вершине в зависимости от погоды от +10 до -15. В плохую погоду мы стараемся не выходить.
Зимой в долине может быть до -20, но это редкость, обычно от -5 до -10 градусов. На горе температура может опускаться до -40 на высоте 5000 м.

Медицина

Аптечка для оказания первой помощи находится у гида, в любое время и в любом месте гид имеет возможность связаться со спасателями МЧС. При себе необходимо иметь специфические индивидуальные лекарства.
Мы рекомендуем всем участникам иметь личную аптечку.
У гида будет аптечка, но по закону гид имеет право оказывать только первую помощь. Никаких лекарств гид не имеет права давать участникам. Закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет первую помощь как особый вид помощи (отличный от медицинской), оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала. Согласно этому закону, гид имеет право останавливать кровотечение, делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
В аптечке гида будет:
- бинты
- лейкопластырь
- стерильные салфетки
- хлоргексидин, перекись водорода

Рекомендуемый список лекарств для вашей личной аптечки:
•□перевязочные материалы — пластырь, бинт, эластичный бинт
•□антисептик – хлоргексидин, перекись водорода
•□жаропонижающее — Аспирин, Тера флю, Парацетамол
•□антигистаминные препараты (против аллергии) — Тавигил
•□обезболивающие и спазмолитики — Пенталгин, Спазмалгон, Аспирин, Но-шпа, Кетанов
•□антибиотик широкого спектра действия — Азитромицин (Суммамед)
•□вспомогательные средства при расстройстве ЖКТ и отравлении — Фильтрум, активированный уголь, Лоперамид, Энтеросгель, Смекта.

•□индивидуальные лекарства (которые необходимы именно Вам)
•□водостойкий крем от солнца с UF фактором не менее 40, гигиеническая помада
•□можно иметь при себе таблетки diamox/диакарб/гипоксен для профилактики горной болезни, и корвалол в таблетках для хорошего сна на высоте.
•□препараты от кашля, боли в горле, и простуды (Стрепсилс, Доритрицин, Бромгексин,Фарингосепт)
Большая просьба: не принимать самостоятельно на горе препараты, понижающие давление или те, которые могут нанести вред, без рекомендаций гидов!

Предполагаемые дополнительные траты

Авиаперелет Москва - Минеральные Воды - Москва.
В случае досрочного спуска с высокогорного приюта раньше предусмотренного программой срока - проживание в гостинице.
Деньги за заранее забронированные в соответствии с программой тура приюты не возвращаются. Просим отнестись к этим условиям с пониманием. В разгар сезона мест для всех желающих в приютах не хватает, поэтому мы бронируем места заранее с учетом необходимых резервных дней.
Местные сувениры.
Самостоятельное питание в долине (средняя цена обед/ужин - от 500 руб./чел.). В долине множество кафе и ресторанов, в основном кавказская кухня.
Подъем на ратраке в день восхождения до скал «Пастухова» 400-600-1000 евро за ратрак (группа до 10 человек).
Экскурсионный билет на ККД Чегет 800 руб./чел. и МКД Азау 1350 руб./чел.

Условия оплаты

Для обеспечения успешного и безопасного проведения программы необходимо внести предоплату. Предоплата для бронирования составляет 20000 рублей. Полная оплата производится не менее, чем за 30 дней до начала программы. В случае заказа программы с проживанием в ЛипРус предоплата 50%.
В случае отказа от программы возврат денежных средств производится в полном объеме за вычетом фактически понесенных расходов в соответствии с Федеральным Законом "О защите прав потребителей" от 07.02.1992 ФЗ N 2300-1.

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)