



Экипировка и снаряжение, необходимые для восхождения на Эльбрус (5642 м)

Защита глаз

- Очки солнцезащитные (фактор защиты не менее 3, лучше 4)
- Маска горнолыжная с солнцезащитным фактором (очень желательно в дополнение к очкам для пребывания на больших высотах)

Защита кожи и губ

- Солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 50
- Гигиеническая помада
- Гигиеническая помада с фактором защиты не менее 25
- Тейп (опционально, иногда им проще заклеить нос и щеки, чем наносить крем)

Головные уборы

- Кепка с козырьком (бейсболка, панама) хлопчатобумажная
- Теплая шапка (шерсть или полартек)
- Балаклава (ветрозащитная шапка с горлом и прорезью для глаз/носа)
- Платок шейный хлопчатобумажный (обязательно для дней акклиматизации, сгорает шея сзади)

Одежда для пребывания внизу, акклиматизации и восхождения

- Летняя одежда (хлопчатобумажные футболки, рубашки, легкие брюки, шорты)
- Термобелье летнее (желательно!! термобелье хорошо отводит влагу и важно даже при высокой температуре и нахождении на небольших высотах)
- Термобелье утепленное
- Кофта тонкого флиса или полартека
- !!! Брюки утепленные из флиса или полартека
- !!! Брюки пуховые или с синтетической альтернативой пуха
- !!! Влаго-ветрозащитная куртка из мембранной ткани типа GORE-TEX
- !!! Влаго-ветрозащитные брюки из мембранной ткани типа GORE-TEX
- !!! Теплая пуховая куртка!!!
- !!! Теплые перчатки из виндблока
- !!! Рукавицы «верхонки» - обязательно !!!

- «Фонарики»/гамаши для защиты от снега
- Носки хлопчатобумажные
- Носки трекинговые теплые
- Носки теплые для восхождения (не шерстяные, нужны профессиональные современные носки. Шерстяные носки можно оставить для сна)
- Накидка от дождя капроновая или полиэтиленовая

Обувь

- Трекинговые сандалии с закрытым носком (опционально, нужны для пребывания внизу)
- Легкие трекинговые кроссовки (опционально, возможны на первых выходах, пребывания внизу)
- !!! Высокие трекинговые ботинки - возможен прокат, лучше свои
- !!! Ботинки альпинистские – возможен прокат

Экипировка

- Рюкзак (40-50 литров) - используется на восхождении и во время акклиматизации)
- !!! Спальный мешок (комфортная температура от 0 до -5С) !!!
- !!! Качественный налобный фонарь с запасными батарейками
- !!! Термос (объем до 1 литра)
- !!! Палки трекинговые (складные, телескопические, желательно со съемными «снежинками»)

Аптечка

- Аптечка индивидуальная (голова будет болеть обязательно)
- Жидкость для санитарной обработки (гель)
- Влажные салфетки
- Гигиенические принадлежности, небольшое х/б полотенце

Альпинистское снаряжение и экипировка (предоставляются организаторами)

- Страховочная система
- 3 карабина с муфтой
- Усы самостраховки
- Ледоруб
- Кошки альпинистские