

Список одежды и экипировки Актру 2019

Документы и прочее.

Паспорт. Деньги. Билеты.
Страховка (альпинизм).
Мобильный телефон.

Личное и одежда.

Рюкзак для восхождения 40 л.
Трекинговые кроссовки.
Альпинистские ботинки
Ветронепродуваемая и влагозащитная куртка (штормовая куртка).
Штормовые брюки.
Термобельё
Теплая флисовая куртка и штаны
Пуховка
Футболка
Носки треккинговые и х/б
Нательное бельё
Перчатки
Шапка
Сидушка (факультативно)
Очки солнцезащитные
Мазь от загара
Головной убор от солнца – кепи, бейсболка, шапочка, косынка/шейный платок, бандана и т.п.
Фонарик налобный с запасными батарейками.
Аптека индивидуальная.
Фляга питьевая легкая (или пластиковая бутылка).

Альпинистское снаряжение личное

Каска.
Система альпинистская
Самостраховка – 2 уса или блокировочная основная веревка (10-11 мм, 4-5 м, динамика).
Репшнур 7 мм: 1-1,5 метра и 3 м
Подъемное устройство: жумар
Страховочно-спусковое устройство: реверсо, «лукошко» и тп
Карабины муфтованные 5 шт.
Кошки
Ледоруб

Перчатки для страховки на маршруте