



## **Экипировка и снаряжение, рекомендуемые для восхождения на Эльбрус:**

Экипировка для акклиматизации и восхождения:

- Кепка/ бейсболка/ баф хлопчатобумажный
- Теплая шапка (шерсть или полартек)
- Балаклава (ветрозащитная шапка с горлом и прорезью для глаз)
- Платок шейный хлопчатобумажный
- ! Очки солнцезащитные (фактор защиты не менее 3, лучше 4)
- Термобелье летнее
- Летняя одежда (хлопчатобумажные футболки, рубашки, легкие брюки, шорты)
- Кофта из тонкого флиса или полартека
- ! Теплая пуховая куртка
- ! Теплые перчатки из виндблока, рукавицы «верхонки» - можно надеть поверх перчаток или рукавиц
- ! Брюки утепленные из флиса или полартека
- ! Влаго-ветрозащитная куртка из мембранной ткани типа GORE-TEX/ защита от дождя
- ! Влаго-ветрозащитные брюки из мембранной ткани типа GORE-TEX
- Носки хлопчатобумажные
- Носки трекинговые теплые, носки теплые для восхождения
- Сандалии с закрытым носком или легкие кроссовки (для трекинга), факультативны, можно заменить кроссовками
- Ботинки трекинговые
- ! Ботинки альпинистские кожаные или пластиковые, предназначенные для высотных восхождений (желательно с рантом под кошки альпинистские)
- Рюкзак (35-50 литров, используется на восхождении и во время акклиматизации)
- ! Спальный мешок (-15 C)
- ! Налобный фонарь с запасными батарейками
- Термос (объемом до 1 литра)
- Палки трекинговые (складные, телескопические)
- Аптечка индивидуальная
- Солнцезащитный крем с высоким фактором защиты

- Жидкость для санитарной обработки (гель)
- Гигиенические принадлежности

**Альпинистское снаряжение:**

- Страховочная система
- Ус самостраховки
- Карабин с муфтой – 3 шт
- Ледоруб
- Кошки альпинистские
- Веревка (у гида-инструктора)
- Каска – по рекомендации гида-инструктора