

Чек-лист Экипировки

для альп сборов (3000-5000м)



Одежда и Обувь

- Мембранная куртка
- Мембранные брюки
- Куртка флисовая
- Лёгкая утепленная/пуховая куртка
- Термобелье теплое
- Термобелье тонкое
- Брюки трекинговые
- Футболка, рубашка с длинным рукавом
- Функциональные носки 3-4 пары
- Флисовые перчатки
- Утеплённые рукавицы
- Шапка флисовая
- Бафф



Обувь

- Ботинки для высокогорного трекинга
- Кроссовки для лагеря
- Гамашы



Снаряжение

- Баул 120л или рюкзак 100 л
- Рюкзак 35-45 литров (для восхождений)
- Спальный мешок (температура комфорта не выше 0 градусов)
- Коврик + сидушка
- Страховочная система
- Самостраховка с 2 карабинами
- Кошки (подходящие под используемую модель обуви) с мягким или полужестким креплением
- Каска
- Ледоруб
- Жумар
- Спусковое устройство
- Трекинговые палки
- Очки альпинистские
- Фонарь налобный
- Термос 1 л
- Личный набор посуды (кружка, ложка, миска, нож)
- Спички



Важные "мелочи"

- Солнцезащитный крем (фактор 50)
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Батарейки для фонарика
- Перчатки для работы с веревкой
- Ремнабор
- Мультиинструмент
- Зарядные устройства