

# Чек-лист Экипировки

для восхождения на Эльбрус с юга



## Одежда

- Мембранная куртка (внешний ветрозащитный слой)
- Мембранные брюки
- Альпинистская пуховая куртка (внешний утепляющий слой)
- Куртка флисовая (первый средний слой)
- Брюки флисовые
- Лёгкая утепленная куртка (второй средний слой)
- Термобелье теплое
- Термобелье тонкое
- Брюки трекинговые
- Футболка, рубашка с длинным рукавом
- Функциональные носки 3-4 пары
- Гамашы
- Флисовые перчатки
- Утепленные рукавицы
- Шапка флисовая
- Бафф



## Обувь

- Ботинки альпинистские двухслойные, до 7000м
- Ботинки для высокогорного трекинга
- Трекинговые кроссовки



## Снаряжение

- Баул 120л или рюкзак 100 л
- Рюкзак 35-45 литров
- Спальный мешок (температура комфорта не выше 0 градусов)
- Страховочная система
- Самостраховка с 2 карабинами
- Кошки (подходящие под используемую модель обуви) с мягким или полужестким креплением
- Ледоруб
- Трекинговые палки
- Маска горнолыжная
- Очки альпинистские
- Фонарь налобный
- Термос 1 л



## Важные "мелочи"

- Солнцезащитный крем (фактор 50)
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Влажные салфетки
- Батарейки для фонарика