






### ОБУВЬ

	Горные ботинки	1 пара	Желательно с рантами для кошек. Лучше заранее разносить
	Вторая пара обуви	1 пара	Для лагеря. Валенки, теплые легкие сапоги
	Снегозащитные бахилы	1 пара	Фонарики, гамаши. Для защиты от снега


### ОДЕЖДА

	Куртка ветрозащитная	1 штука	С капюшоном, желательно из мембраны
	Брюки ветрозащитные	1 штука	Желательно из мембраны
	Пуховка	1 штука	С капюшоном
	Брюки утепленные	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
	Куртка утепленная	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
	Термобелье	1 компл.	Polartec, флис
	Варежки	2 пары	
	Ветрозащитные краги	1 пара	
	Шапка	1 штука	
	Балаклава	1 штука	
	Термотрусы	1 штука	
	Термоноски	2 штуки	Термоноски быстрее сохнут и меньше натирают
	Носки теплые	2 пары	Для ночевки


### СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ

	Рюкзак трекинговый	1 штука	60-80 литров
	Спальный мешок	1 штука	Температура комфорта не ниже -20 °С
	Каремат	2 штуки	Коврик пенополиуретановый. На двух ковриках теплее спать
	Хоба	1 штука	Пенополиуретановая сидуха
	Палки трекинговые	1 пара	С насадками, чтобы не проваливались в снег
	Фонарь налобный	1 штука	На светодиодах. Обязательно вставить новые батарейки
	Спички, зажигалка	1 штука	В герметичной упаковке
	Емкость для воды	1 штука	Термос 1-1,5 литра


### ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

	Кружка, тарелка, ложка	1 штука	Пластик или нержавейка
	Нож	1 штука	Складной
	Очки солнцезащитные	1 штука	С UV фильтром. Уровень защиты ≥ 3, желательно с чехлом
	Крем, помада от загара	1 штука	С фактором защиты не менее 50
	Щетка, паста, мыло	1 компл.	
	Полотенце	1 штука	Полотенце - маленькое, из быстросохнущих материалов
	Аптечка + витамины	1 штука	Аптечку от "любимых" болезней, пластырь шириной 2-3 см
	Туалетная бумага	1 рулон	

### ДОКУМЕНТЫ

	Паспорт РФ	1 штука	
	Полис ОМС	1 штука	
	Деньги		Питание в придорожных кафе

### АЛЬПИНИСТСКОЕ ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

	Каска	1 штука	Только сертифицированная, альпинистская
	Обвязка	1 штука	
	Усы самостраховки	2 уса	Из динамической веревки
	Третий ус	1 штука	Либо локальная петля 40-60 см
	Педаль	1 штука	Регулируемая. Можно взять кардалету 1,5-2 м
	Спусковое устройство	1 штука	Желательно gri-gri, reverso, лукошко и аналоги
	Карабин с муфтой	5 штук	Большой - 1 шт, средний - 4 шт.
	Карабин без муфты	2 штуки	
	Жумар	2 штуки	Левый, правый
	Кардалета	2 штуки	Динамическая веревка d 6-7 мм, длиной 2 и 7 м
	Ледоруб	1 штука	
	Кошки	1 пара	