

## Список вещей № 29

Данный список рассчитан для восхождения на пик Белуха Восточная с ночевками до -15 градусов.

Уважаемые туристы, внимательно относитесь к выбору снаряжения. Именно от него зависит ваша безопасность и комфорт. Пользуйтесь только качественным снаряжением!

### Одежда и обувь

- Носки х/б — 3-4 пары
- Носки треккинговые — 1-2 пары
- Носки утепленные (шерстяные, поларовые) — 2 пары
- Нижнее белье
- Термобелье — 1-2 комплекта (“отводящее влагу от тела” и “сохраняющее тепло” (термобелье из синтетических материалов работает лучше!)
- Футболка — 2 шт (синтетические быстрее высыхают прямо на теле)
- Штаны флисовые
- Штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат
- Штаны ветро- и влагозащитные (мембранные)
- Поларовая кофта или флиски
- Куртка ветро- и влагозащитная (мембранная)
- Куртка пуховая (или теплая на синтетическом утеплителе) обязательно с капюшоном
- Шапочка теплая
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – обязательно!
- Балаклава / подшлемник
- Перчатки поларовые — 2 пары
- Рукавицы утепленные — 1-2 пары
- Ботинки горные (альпинистские) > **Примечание:**  
*Это должны быть специальные ботинки для высотного альпинизма, либо ботинки с рантами под кошки, либо ботинки для мягких кошек!*
- Трекинговые ботинки – высокие! С хорошей рельефной подошвой! Если обувь новая обязательно походите в ней на большие расстояния что бы убедиться, что она вам не натирает.
- Легкие тапочки или сандалии
- Гамаши снегозащитные > **Примечание:**  
*Гамаши или фонарики обычно надевают, чтобы в ботинок не попадал снег. Мы советуем брать модели со стальным тросиком внизу. Кстати, если у вас на ботинках присутствуют «юбки» от попадания снега, то дополнительно покупать гамаши не нужно!*

### Личное альпинистское снаряжение

- Каска
- Страховочная система (беседка)
- Усы самостраховки
- Карабины — 5 шт
- Ледоруб
- Кошки, подходящие именно к ВАШИМ ботинкам
- Жумар
- Страховочно-спусковое устройство (восьмерка)
- Репшнур диаметром 7 мм — 1.5 метра

### Личное снаряжение

- Трекинговые палки
- Фонарик налобный (+дополнительный комплект батареек)
- Очки солнцезащитные с высокой степенью поляризации, закрывающие глаза по бокам, класс защиты S4!
- Рюкзак 90-120 л (с накидкой от дождя)
- Каремат (коврик)
- Туристическая сидуха

- Спальник (экстрим -15 и ниже) - арендовать в клубе (Подробнее о прокате >>)
- КЛМН (кружка, тарелка, ложка, нож)
- Термос 0.7-1 л
- Спички в непромокаемой упаковке
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!) НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств! Возьмите только то, что может вам понадобиться (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы принимаете, и они вряд ли будут в групповой аптечке! И то, что тяжело взять на всех: противогрибковые (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластинок активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.
- Фотоаппарат
- Крем солнцезащитный (фактор не менее 30)
- Помада гигиеническая
- Зубная щетка и паста
- Полотенце
- Туалетная бумага
- Влажные салфетки

## Аренда альпинистского снаряжения для восхождения

Снаряжение необходимо БРОНИРОВАТЬ ЗАРАНЕЕ, при подаче заявки!

- Беседка — 600 рублей
- Самостраховка (из динамической веревки) — 100 рублей
- Страховочно-спусковое устройство («восьмёрка») — 200 рублей
- Жумар — 300 рублей
- Карабин (5 штук) — 300 рублей
- Каска — 800 рублей
- Ледоруб — 800 рублей
- Кошки альпинистские — 1200 рублей