

Список вещей № 31

Данный список рассчитан для восхождения на Эльбрус с Востока с ночевками до -15.

Уважаемые участники!

Если у вас есть сомнения, что брать с собой – пришлите ваш список, и мы всё обсудим.

Бивуачное снаряжение:

- рюкзак (**от 80л-девушкам; от 90л - мужчинам**);
Важно: рюкзак одна из первостепенных вещей в походе! Он должен быть удобным, по вашему размеру (особенно это актуально для девушек), иметь широкий пояс и возможность регулировать высоту спинки.
- Непромокаемая накидка на рюкзак (ОБЯЗАТЕЛЬНО).
- Спальник (**температура комфорта от -5 до -10 и ниже**).
Лучше с компрессионным мешком, который позволяет экономить место в рюкзаке.
- Компрессионный мешок для одежды.
- Коврик пенополиуретановый (пенка, двуслойная), можно надувной туристический;
- Сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- Личная посуда (КЛМН - кружка, миска, ложка, нож (для мужчин)).
Важно: специальные туристические наборы более качественные, имеют легкий вес, но можно обойтись и пластиковыми наборами.
- Перчатки рабочие - 1 пара.
- Спички в гермоупаковке (традиция ☺) – **не обязательно**.
- Пустая пластиковая бутылка (1 -1,5л) или легкая фляжка.
- Термос (0,7 – 1 литр).

Одежда и обувь:

- Тёплая куртка (пуховик или горнолыжная, **важно:** небольшой вес и объем);
- Ветровка (мембрана, гортекс);
- Брюки для восхождения (гортекс, софтшел, можно горнолыжные, **важно:** непромокаемость и непродуваемость);
- Брюки ходовые (любые туристические брюки, **важно:** лёгкий вес, быстросохнущие);
Термобельё теплое (комплект для верха (с рукавами) и низа (кальсоны), **важно:** тёплое, хорошего качества);
- Влагоотводящие футболки (термобельё) – 2 шт.;
- Кофта/свитер (флис, полартек);
- Шапка (шерсть, полартек);
Носки трекинговые – 2 пары (**важно:** именно – трекинговые, специальные (не обычные носки), хорошего качества);
- Носки толстые шерстяные вязанные – 2 пары (для восхождения и сна);
- Перчатки (флис) – 1 пара;
- Перчатки тёплые (лыжные, сноубордические, **важно:** непродуваемость, качество);
Толстые рукавицы (пуховые, **важно:** очень тёплые и размер с запасом (большие), чтоб исключить риск обморожения пальцев рук);
- Кепка/панама/косынка;
- Балаклава;
- Перчатки рабочие (строительные, продаются в хоз. магазинах);
- Футболка х/б – 1 шт. (по желанию, пригодится для сна, отдыха);
Гамаша (фонарики) – специальное снаряжение, надевается на обувь, препятствует попаданию снега и грязи);
- Сменное бельё;
- Купальник (по желанию).

Обувь:

- Ботинки для восхождения (**ГОРНЫЕ! Не для трекков! НЕ берцы!**);
Производители: Zamberlan, Scarpa, Lowa, La Sportiva. Модели: высокогорные.
Перед покупкой обязательно проконсультируйтесь в магазине, сообщите продавцу, что ботинки нужны для восхождения на Эльбрус. Обувь необходимо покупать на 1,5 – 2 размера больше, это необходимо для

того, чтоб ноги не замёрзли (мерить надо, надев трекинговые или шерстяные носки), а также для того, чтоб при спуске не сбить пальцы ног.

2. Сменная обувь – сандалии или лёгкие кроссовки (**важно:** быстросохнущие! Максимально лёгкий вес).

Специальное и личное альпинистское снаряжение:

1. Кошки альпинистские (мягкие; полужесткие возможны только, если ваша обувь имеет специальный «рант» и если вы используете гамаши, а не «бахилы») - можно взять в аренду в Пятигорске;
2. Ледоруб - можно взять в аренду в Пятигорске;
3. Карабины – 2 шт.;
4. Шлем защитный (каска);
5. Обвязка (нижняя);
6. Трекинговые палки-телескопы - можно взять в аренду в Пятигорске;
7. Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки.
8. Солнцезащитные очки (класс защиты 3-4)/горнолыжная маска/специальные рабочие очки для сварки самый дешевый вариант).

Средства личной гигиены:

1. Полотенце (**важно:** небольшое, тонкое, лучше из микрофибры);
2. Влажные салфетки (20-30 шт., лучше детские);
3. Туалетная бумага – 2 рулона (используется также в качестве бумажных салфеток);
4. Туалетные принадлежности (кусочек мыла, небольшой тюбик шампуня, маленькая зубная паста, щётка и проч., **важно:** небольшой вес и объём, кусок мыла можно отрезать ножом).
5. Солнцезащитный крем от загара (**важно:** высокий фактор, 50 защитных единиц);
6. Защитная гигиеническая губная помада с SPF фактором (**важно:** необходима для всех - и мужчинам, и девушкам!);
7. Походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**)
НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!
Возьмите:
то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
то, что тяжело взять на всех: противогрибковые (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.

Не забудьте:

1. Паспорт – **Обязательно!**
2. Медицинский страховой полис;
3. Деньги на непредвиденные ситуации;
4. Мобильный телефон (по желанию).

Если вы впервые идёте в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)

А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!