



# Снаряжение для восхождения на Эльбрус

## 1. Обувь и носки

- 1.1** Горные ботинки с рампами для кошек (для Восхождений выше 5000 метров, Кавказ)
- 1.2** Кроссовки
- 1.3** Носки трекинговые теплые - 1 пара
- 1.4** Носки трекинговые тонкие - 3 пары
- 1.5** Шлепки
- 1.6** Гамашы  
*Надеваются на ботинки и защищают от снега*

## 2. Одежда

- 2.1** Термобелье - штаны и кофта
- 2.2** Флисовый слой (штаны и кофта)
- 2.3** Куртка и штаны водонепроницаемые/непродуваемые  
*В идеале мембрана, на 1-2 размера больше. Чтобы была возможность надеть термобелье, флис под куртку*
- 2.4** Пуховка  
*С показателем F.P. 800 и выше. Неплохо, если пух будет обладать гидрофобной обработкой или внешняя ткань пуховки будет обработана влагоотталкивающей*

*пропиткой или оснащена мембраной*

- 2.5** 2 кофты с длинным рукавом (быстросохнущие)
- 2.6** Сменное нижнее белье (на весь период похода)
- 2.7** Перчатки флисовые
- 2.8** Верхонки пуховые
- 2.9** Купальник

### **3. На голову**

- 3.1** Балаклава
- 3.2** Бафф
- 3.3** Теплая шапка

### **4. Специфическое снаряжение**

- 4.1** Спальник (температура комфорта -5 )
- 4.2** Штурмовой рюкзак от 60 литров
- 4.3** Солнцезащитные очки (лучше альпинистские, Фактор УФ-защиты 3-4)
- 4.4** Фонарик налобный + комплект запасных батареек
- 4.5** Треккинговые палки
- 4.6** Кошки

- 4.7** Ледоруб
- 4.8** Страховочная система
- 4.9** Каска
- 4.10** Рейнковер – накидка от дождя на рюкзак
- 4.11** Термос, 1 литр
- 4.12** Бутылка для воды

## **5. Косметичка**

- 5.1** Гигиенические принадлежности: мыло, зубная щетка и паста, шампунь (в небольших дозах)
- 5.2** Для девушек: дополнительные средства гигиены, вне зависимости от цикла.
- 5.3** Личная аптечка (активированный уголь, терафлю, регидрон, разогревающая мазь для мышц, аспирин от головной боли, лекарства от «своих» болезней)
- 5.4** Туалетная бумага, влажные салфетки
- 5.5** Полотенце трекинговое средних размеров
- 5.6** Солнцезащитный крем (Фактор УФ-защиты 45–50, в тубиках которые выдавливаются руками)
- 5.7** Помада с УФ-защитой

## 6. Документы:

### 6.1 Паспорт и полис ОМС/ДМС

### 6.2 Распечатанная альпинистская страховка

*Страховка на 2 дня восхождения с доп опцией горного трекинга выше 5000 м, с эвакуацией вертолетом. Обратите внимание чтобы у страховой НЕ было франшизы.*

## 7. Важная информация к треку

### 7.1 Мобильная связь

*Связь в горах не постоянная, за холмами и при плохой погоде сигнала нет. Лучше ловит обычный кнопочный телефон*

### 7.2 Билеты


*Прилететь в Минеральные Воды необходимо до 14:00 в первый день программы. Вылет на 9-ый день программы. После покупки билетов и страховки необходимо отправить ваши билеты, паспорт и страховку на почту: [support@yourtop.world](mailto:support@yourtop.world) с темой письма: ФИО/ Название чата в WhatsApp / Telegram*

### 7.3 Встреча в аэропорту

*Вас встретят в аэропорту с именной табличкой Your Top основываясь на данных вашего билета*

### 7.4 Ссылка на программу тура

*[https://yourtop.world/elbrus\\_south](https://yourtop.world/elbrus_south)*

 *Снаряжение каждого участника проверит на месте наша команда организаторов лидер группы и местный гид. Если Вы идете в первый раз, есть смысл специальное снаряжение взять в аренду.*

как это убрать?