



Снаряжение для восхождения на Эльбрус

Обувь и носки

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

Одежда

- Термобелье - штаны и кофта
- Флисовый слой (штаны и кофта)
- Куртка и штаны водонепроницаемые/непродуваемые
В идеале мембрана, на 1-2 размера больше. Чтобы была возможность надеть термобелье, флис под куртку
- 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 кофты с длинным рукавом (быстросохнущие)
- Сменное нижнее белье (на весь период похода)
- Перчатки флисовые
- Верхонки пуховые
- Купальник

На голову

- Балаклава
- Бафф
- Теплая шапка

Специфическое снаряжение

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

- Ледоруб
- Страховочная система
- Каска
- Рейнковер – накидка от дождя на рюкзак
- Термос, 1 литр
- Бутылка для воды

Косметичка

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

- Помада с УФ-защитой

Документы:

- Паспорт и полис ОМС/ДМС
- 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.

Важная информация к треку

- Мобильная связь

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

- 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 с темой письма: ФИО/ Название чата в WhatsApp / Telegram

- Встреча в аэропорту

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

- Ссылка на программу тура

https://yourtop.world/elbrus_south

👉 Snaryazheniye kazhdogo uchastnika proverit na meste nasha komanda organizatorov lider gruppy i mestnyy gid. Esli Vy idete v pervyy raz, est' smysl spetsialnoye snaryazheniye vztyat' v arendu.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?