

# Список вещей №31

Данный список рассчитан для восхождения на Эльбрус с ночёвками до -15

*Уважаемые участники! Если у вас есть сомнения, что брать с собой — пришлите ваш список, и мы всё обсудим.*

## 1. 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). Важно: специальные туристические наборы более качественные, имеют лёгкий вес, но можно обойтись и пластиковыми наборами;
- Перчатки рабочие —1 пара;
- Спички в термоупаковке (традиция) — не обязательно;
- Пустая пластиковая бутылка (1-1,5л) или лёгкая фляжка;
- Термос (0,7-1 литр).

## 2. Одежда и обувь

### 2.1. Одежда

- Тёплая куртка (пуховик или горнолыжная, важно: небольшой вес и объём);
- 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);
- Влаagoотводящие 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), чтобы 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).

## 2.2. Обувь

- Ботинки для восхождения (ГОРНЫЕ! Не для трекков! НЕ берцы!). Производители: Zamperian, Scarpa, Lowa, LaSportiva. 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, чтобы при спуске не сбить пальцы ног;
- Сменная обувь – сандалии или лёгкие кроссовки (важно: быстросохнущие! Максимально лёгкий вес).

## 3. Средства личной гигиены

- Полотенце (важно: небольшое, тонкое, лучше из микрофибры);
- Влажные салфетки (20-30 шт., лучше детские);
- Туалетная бумага – 2 рулона (используется также в качестве бумажных салфеток);
- Туалетные принадлежности (кусочек мыла, небольшой тюбик шампуня, маленькая зубная паста, щётка и проч., важно: небольшой вес и объём, кусок мыла можно отрезать ножом);
- Солнцезащитный крем от загара (важно: высокий фактор, 50 защитных единиц);
- Защитная гигиеническая губная помада с SPF фактором (важно: необходима для всех – и мужчинам, и девушкам!);
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и лёгкая!). Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет групповая аптечка.

### Возьмите:

- То, что может вам понадобиться (например, определённый 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 пластин

активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зелёнку.

#### 4. Специальное и личное альпинистское снаряжение

- Мобильный телефон (по желанию);
- 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;
- Ледоруб – можно взять в аренду в Пятигорске;
- Карабины – 2 шт.;
- Шлем защитный (каска);
- Обвязка (нижняя);
- Треккинговые палки-телескопы – можно взять в аренду в Пятигорске;
- Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки.
- Солнцезащитные очки (класс защиты 3-4) / горнолыжная маска / специальные рабочие очки для сварки самый дешёвый вариант.

#### 5. Документы:

- Паспорт (обязательно!);
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные ситуации.

**Если вы впервые идёте в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и бюджетными вариантами одежды:**

**[Списки вещей >> Что брать с собой?](#)**

*Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.*

*А главное – помните, что всё должно быть максимально лёгким и компактным!*