

# Эльбрус по выходным. Восхождение с юга.

## Снаряжение

[Перейти в каталог](#)

### Одежда

Свитер или рубашка из тонкого флиса

- Флисовая куртка или куртка из виндблока
- Мембранная куртка (можно взять в прокат)
- Мембранные брюки (можно взять в прокат)
- Можно взять пуховую куртку (можно взять в прокат)
- Теплая шапка
- Защитная лицевая маска от ветра или балаклава (можно взять в прокат)
- Термобелье (тонкое + толстое)
- Термоноски (гольфы) - 2 пары
- Перчатки тонкие -1 пара
- перчатки толстые -1 пара
- рукавицы пуховые или на синтетическом утеплителе -1 пара (можно взять в прокат)
- Обычная легкая одежда: футболки, легкие брюки
- Хорошо иметь кепку с козырьком от солнца, костюм для купания (для бассейна, бани или термальных источников)
- Желательно легкий плащ-накидка (для защиты от дождя)

[Перейти в каталог](#)

### Обувь

Ботинки предназначенные для высотных восхождений (желательно двойные) (можно взять в прокат)

- Легкая спортивная обувь (кроссовки для первых дней акклиматизации)
- Пляжные шлепанцы или сандалии (для бассейна, бани или термальных источников)
- Бахилы для защиты от снега (по желанию) (можно взять в прокат)

[Перейти в каталог](#)

### Бивак

Спальный мешок с комфортной температурой до -10С (можно взять в прокат)

- Баул транспортировочный
- Рюкзак для восхождения (40-45 литров, полегче) (можно взять в прокат)
- Термос для чая или воды (0,75 -1, 5 л -по желанию) (можно взять в прокат)
- Налобный фонарь (с комплектом запасных батареек) (можно взять в прокат)
- Личная аптечка (личные препараты, бинты, пластырь, уголь активированный и т.д.)
- Складной нож
- Средства личной гигиены (полотенце, мыло, зубная паста, щетка)
- Сидушка из "пенки" (по желанию) (можно взять в прокат)

[Перейти в каталог](#)

### Альпинистское снаряжение

Страховочная система, желательно легкая, удобная для ходьбы (можно взять в прокат)

- 3 карабина с муфтой (можно взять в прокат)
- Самостраховка (2 уса) (можно взять в прокат)
- Ледоруб (можно взять в прокат)
- Складные трекинговые палки (можно взять в прокат)
- Очки альпинистские (с защитой 4) + горнолыжная маска (можно взять в прокат)
- Солнцезащитный крем от 30 SPF и выше
- Гигиеническая губная помада
- Кошки стальные, подходящие к вашим ботинкам, с чехлом (можно взять в прокат)