

# Обучающая программа на Белухе. **Снаряжение**

## Список обязательно необходимого личного снаряжения для восхождения

Альпинистские ботинки с жёсткой подошвой с рантом или двумя рантами для крепления кошек

Кошки: должны быть подготовлены и подогнаны к вашей обуви (возможна аренда -4 000 руб./за все восхождение)

Тёплые носки (шерсть/синтетика)

Носки трекинговые (лучше синтетика) несколько пар

Водонепроницаемая и ветрозащитная куртка (от 10 000 мм вд. ст., лучше Goretex)

Водонепроницаемые и ветрозащитные штаны (от 10 000 мм вд. ст., лучше Goretex)

Термобелье (синтетика/шерсть)

Теплый свитер (Polartec/флис/шерсть)

Теплые штаны (Polartec/флис/шерсть)

Пуховая или синтетическая куртка/жилетка

Шапка теплая (Polartec/флис/шерсть)

Головной убор от солнца (косынка/кепка/бафф)

Рукавицы водонепроницаемые и ветрозащитные с утеплителем (пух/синтетика)

Перчатки тонкие 2 пары (Polartec/флис/шерсть)

Рюкзак (объём 65-100 литров)

Налобный фонарик с запасными батарейками

Солнцезащитные очки (с защитным фильтром от ультрафиолета)

Солнцезащитный крем с уровнем защиты 30-50

Индивидуальная аптечка

Бахилы/гамаши

Посуда (кружка, миска, ложка, нож)

Фляга для воды

Горнолыжная маска или очки

Утеплённые перчатки/рукавицы (синтетика/пух)

## **Дополнительное снаряжение и одежда**

Легкие кроссовки

Сандалии/шлепки

Тонкие спортивные штаны

Рубашка/футболка с длинным рукавом

Футболки- 1-2 шт.

Балаклава/ветрозащитная маска

Трекинговые палки (по желанию)

Термос (0,5-0,7 л)