

# Треккинг к пику Ленина + пик Юхина.

## Снаряжение

Небольшой рюкзак, с которым будет удобно совершать прогулки (18&ndash;30 л)

Большой рюкзак /баул/герма (не обязателен, но удобен для того, чтобы поднять вещи на лошадях в Лагерь 1 "Солнечный", остальные вещи остаются в БЛ в камере хранения) (80&ndash;120 л / 65&ndash;80 л )

## Обувь

Ботинки легкие трекинговые, фиксирующие щиколотку, с хорошими протекторами GORE-TEX (Scarpa kailash GTX, Salomon Quest 4D GTX, The North Face Wreck Mid GTX или аналоги)

Легкие кроссовки. Во время стоянки / на смену трекинговым для лагеря "Солнечный"

Шлепанцы/ сандалии/ Crocs (кроксы). Для перемещения по окрестностям лагеря

## Верхняя одежда

Куртка ветро- влагозащитная - Мембранная ткань / GORE-TEX

Штаны ветро- влагозащитные - Мембранная ткань / GORE-TEX

Куртка пуховая или с синтетическим утеплителем (желательно с капюшоном) типа PrimaLoft или ThermoBall и т.д. (В лагере "Солнечный" вечером может быть минусовая температура (BASK Valdez и т.д.)

## Одежда

Термобелье тонкое -для отвода влаги

Флисовая кофта

Рубашка х/б или спортивная с длинным рукавом, 1 шт. (По желанию)

Футболки х/б и влаговыводящие, 2-3 шт.

Штаны ходовые спортивные/ трекинговые

Шорты

Носки высокие трекинговые, 2-3 пары

Тонкие и средние

Носки повседневные (х/б или трекинговые тонкие), 3-4 пары

Носки для сна (шерстяные), 1 пара

Шапка теплая (шерсть, флис Outdoor Research Windwarrior Hat, Outdoor Research Peruvian Hat или похожая)

Кепка, панама от солнца с защитой шеи (Outdoor Research Sun Runner Cap, Outdoor Research Activeice Cap или похожая)

Бафф -2 шт (Для защиты шеи от солнечных ожогов во время пребывания на леднике, в лагере "Солнечный")

Перчатки тонкие Fleece, Polartec, WindBloc и толстые с утеплителем (например, RedFox Ice).

## **Аксессуары**

Плавок, купальник (Если позволит погода, можно искупаться в озерах возле Базового лагеря)

Полотенце (длиной не более 1 м)

Умывальные принадлежности

Салфетки влажные

Крем от солнца

50 SPF и выше

Губная помада защитная от солнца и ветра

20 SPF и выше

Очки солнцезащитные горные (не городские!)

Защита UV 3-4. Важно наличие боковой защиты от яркого света, отражающегося от снега на леднике (лагерь "Солнечный")

Индивидуальные лекарства

Бутылка для питьевой воды/ фляга