

# Восхождение на Маттерхорн по гребню Лион.

## Снаряжение

### Одежда

Рекомендации от Сергея Ковалева по подбору одежды для восхождений в Альпах:

<https://www.youtube.com/watch?v=EywefLP7YiE&amp;t=283s>

- Утепленная куртка: пуховка
- Мембранная куртка
- Мембранные брюки
- Термобелье
- Флисовая куртка (Polartec 200)
- Флисовые брюки
- Теплые перчатки и верхонки
- Шапка

### Обувь

Ботинки для технического альпинизма (однослойные)

- Кроссовки с мембраной
- Гамаши
- Носки

### Бивак

Рюкзак (60 - 70 литров)

- Термос (1 литр для чая на выход)
- Треккинговые палки
- Солнцезащитные очки
- Фонарь налобный + запасной комплект батареек
- Набор Тарелка / Вилка / ложка / нож
- Спальный мешок (Comfort 0)

### Альпснаряжение

Ледоруб

- Каска
- Кошки
- Страховочная система (нижняя)
- Самостраховка (2 куса веревки, динамическая, тип -единичка, 3 метра)
- 5 карабинов с муфтами и 2 без муфт
- Репшнур (диаметр 7 мм, 5 метров)
- Жумар
- Спусковое устройство