

# Восхождение на Ама-Даблам 2023.Снаряжение

[Перейти в каталог](#)

## Одежда

Рекомендации нашего эксперта Сергея Ковалева по одежде и снаряжению можно посмотреть здесь.

- непромокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- теплая пуховка
- куртка из флиса или полартека (1-2 шт)
- брюки из флиса или полартека (1 шт)
- термобелье (брюки и футболка с длинным рукавом)
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт)
- трекинговые штаны
- трекинговые носки (минимум 4 пары)
- тёплые носки (1-2 пары)
- головной убор от солнца
- теплая шерстяная или флисовая шапка
- перчатки из флиса или полартека
- теплые рукавицы
- шарф-труба на шею

[Перейти в каталог](#)

## Обувь

трекинговые ботинки (не утепленные) или трекинговые кроссовки (для пешей части маршрута)

- ботинки для высотного альпинизма (двухслойные) 7000+
- кроссовки или сандалии (для отдыха на стоянке)

[Перейти в каталог](#)

## Бивак

спальный мешок (с температурой комфорта -20В°С)

- коврик (каремат)
- фонарик налобный (+ комплект запасных батареек)
- сидушка
- рюкзак для снаряжения (100 л) или баул
- штурмовой рюкзак (50-60 л)
- накидка от дождя на рюкзак
- солнцезащитные очки (с высоким фактором защиты, в жестком футляре)

- треккинговые палки
- личная аптечка
- солнцезащитный крем (с высоким фактором защиты)
- гигиеническая губная помада
- полотенце
- мыло, зубная щетка и паста
- запас влажных гигиенических салфеток
- кружка, миска, ложка, нож
- термос (1 л) для чая на выход

[Перейти в каталог](#)

## Альпснаряжение

кошки

- страховочная система
- самостраховка (с двумя усами)
- 5 карабинов с муфтой
- каска
- жумар
- спусковое устройство (reverso)
- ледоруб
- Репшнур (диаметр 7 мм, 5 метров)