

# Восхождение на Гестолу. **Снаряжение**

## Одежда

- Утепленные куртка: пуховка (теплая)
- Мембранная куртка (штормовая)
- Мембранные брюки (штормовые)
- Термобелье
- Флисовая куртка (Polartec)
- Флисовые брюки (Polartec)
- Футболки
- Шапка (теплая, под шлем)
- Бандана
- Треккинговые носки (тонкие, Liner) - 2 пары
- Треккинговые носки (толстые, Primaloft) - 1 пара
- Треккинговые носки (шерстяные) - 1 пара
- Стрейчевые перчатки (Liner, от солнца) - 1 пара
- Флисовые перчатки (Windstopper, плотные) - 1 пара
- Перчатки для работы с веревкой (рабочие) - 1 пара

## Обувь

Ботинки для технического альпинизма (однослойные)

- Треккинговые кроссовки (для лагеря)
- Гамаши
- Сандалии (для лагеря)

## Бивак

Групповое снаряжение на 2-3 участников:

- 1 палатка для горных выходов (устанавливается на 3400 м, должна выдерживать ветер до 40 км/ч, слой снега до 10 см, весом до 3 кг, каркасная палатка, тент не менее 5000 мм)
- 1 горелка на палатку
- Газовые баллоны
- Посуда для приготовления пищи (котелок от 2 литров, разделочная доска пластиковая)

Личное снаряжение:

- Рюкзак 60-70 л
- Чехол для рюкзака (от дождя)
- Штурмовой рюкзак 45-55 литров (по желанию)
- Спальник с комфортной температурой -10В°С (по желанию)
- Коврик (карематы)

- Сидушка
- Посуда (кружки, миски, столовые приборы, ножи)
- Термос (1 литр для чая на выход)
- Треккинговые палки
- Солнцезащитные очки
- Фонарь налобный
- Батарейки (запасной комплект)
- Наручные часы (водостойкие)
- Личная аптечка (личные препараты, бинты, пластырь, уголь активированный, спасательное одеяло и т.д.)
- Солнцезащитный крем SPF50
- Спас.одеяло

## **Альпинистское снаряжение**

Необходимо иметь с собой или заранее заказать в прокате в Безенги:

- Ледоруб (прямой классический)
- Кошки (подходящие к вашим ботинкам, с чехлом)
- Каска альпинистская (на шапку)
- Страховочная система (на штаны)
- Спусковое устройство типа Reverso
- Усы самостраховки или 4 метра основной динамической верёвки (тип верёвки - одинарная)
- 6 карабинов муфтованных (грушевидные)
- Жумар
- Ледобур
- 11м репшнур 6-7мм