



## Список снаряжения для восхождения на горных лыжах, сноуборде или снегоступах на Эльбрус

- Горные лыжи ски-тур, рандонне или телемарк, лыжные ботинки или ботинки телемарк, камуса **или**
- Сноуборд и снегоступы или сплитборд и камуса, сноубордические ботинки и мягкие кошки **или**
- Пластиковые или кожаные двойные ботинки или тяжелые изолированные кожаные сапоги, чтоб подходили для кошек (не рекомендуется для людей, у кого ноги быстро замерзают, например женщины, люди с обморожениями или с проблемами кровообращения и в холодное время восхождений – апрель / май, октябрь/ ноябрь).
- палки лыжные или палки для трекинга.
- Рюкзак (около 50 – 60 л) для перевозки всего оборудования в лагерь или экспедиционная сумка (60 – 100 л) и по меньше рюкзак (30 – 40 л) для восхождения.
- Спальный мешок с комфортной температурой 0 градусов или меньшей температурой (хижины в горном лагере, как правило, с подогревом, но может похолодать при перебое электроэнергии)
- Фонарик с запасными батарейками
- Ледоруб
- Кошки
- Обвязки, 2 обычных карабина, 2 запорные карабины, 2 веревки (длина 360 см и 180 см, диаметр 6 мм), 1 веревка 120 см
- Гетры – бахилы, гамашы, одеваются сверху ботинок.
- Солнцезащитный крем для лица и губ (высокой степенью защиты)
- металлический термос (1 л)
- металлические или пластиковые бутылки (например, Nalgene, Sigg) с изолятором (1 л)

### Одежда:

- верхняя одежда: водонепроницаемая / дышащая куртка (с капюшоном) и брюки (Goretex или аналогичный из ветро и водо стойкого материала)
- Теплоизоляционный слой: свитер и / или пиджак и брюки (флис, мягкой оболочки или ветронепроницаемые) (1–2 комплектов)
- 1 нижний комплект термо белья: длинные колготки и рубашка с длинными рукавами
- Пуховик (необходимость, поскольку оборудования для сохранения жизни, Эльбрус может быть очень холодной горой)
- Теплый головной убор (флис или шерсть)
- Балаклава / маска для лица (флис или шерсть)
- шерстяные альпинистские носки (не менее 2–х пар)
- флисовые или шерстяные перчатки
- варежки с пухом или холофибровой изоляцией или варежки из 3–слойной Goretex с теплой флисовой подкладкой
- Горные солнцезащитные очки с боковыми клапанами
- Лыжные очки
- кепка или бандана