

### **Одежда и снаряжение:**

- Походная одежда (по сезону);\*
- Головной убор (по сезону);
- Спальный мешок (по сезону)\*;
- Небольшой рюкзак;
- Пенополиуретановый коврик;
- Обвязка горная
- Карабины – 3 шт.
- Восьмерка – 1 шт.
- Веревка горная – 20 м.
- ледоруб
- Пятиточечник;
- Походный нож;
- Ложка, кружка, миска;
- Бутылка для воды(1,5 литра), 2 шт.;
- Фонарик
- Умывальные принадлежности, предметы личной гигиены;\*\*
- Средство от комаров (летний сезон)\*\*
- Индивидуальная аптечка (пластырь, бинт, индивидуальные медицинские препараты);\*\*\*
- Блокнот, карандаш;\*\*

### **Комплект снаряжения, который можно взять у нас в аренду:**

- Рюкзак
- Спальный мешок
- Пенополиуретановый коврик
- Пятиточечник
- Обвязка горная
- Карабины 3 шт.
- Восьмерка – 1 шт.
- Веревка горная – 20 м.
- Ледоруб

**Стоимость аренды комплекта: 5000 руб.**

\* - Одежда должна строго соответствовать температурному режиму!

### **Наши профессиональные инструкторы рекомендуют:**

**В летний сезон** использовать походную одежду из хлопчатобумажной ткани в ней вы будете чувствовать себя комфортно. Дополнительно иметь с собой комплект ветро- влагозащитной одежды и легкий свитер на случай дождя или непогоды.

**В зимний сезон** использовать походную одежду из искусственных материалов синтетика, флис, синтепон (быстро сохнет и меньше продувается). Использовать принцип многослойности одежды для того чтобы можно было что то быстро снять при оттепели или одеть (утеплиться) при непогоде.

В зимний сезон одевать три «слоя» одежды:

1. термобелье
2. Теплый комплект одежды (который при интенсивном движении можно будет снять)
3. Верхний непромокаемый зимний комплект (подойдет горнолыжный или охотничий костюм)

Комбинированные Варежки – перчатки.

**Спальный мешок:** Температурный режим должен соответствовать сезону!

В жаркую погоду спальный мешок может быть заменен легким синтепоновым одеялом или плащ палаткой.

**Обувь:** Трекинговая непромокаемая и дышащая обувь с высоким берцем. В зимний сезон она должна быть с искусственным утеплителем типа gore-tex или его аналогом.

Если использовать ботинки армейского образца обязательно перед курсом требуется их разноска!

Несколько запасных пар носок.

\*\* - желательно

\*\*\* - обязательная консультация инструктора