



# СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

+38 098 161-47-85  
+38 093 880-95-03

## ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ

### Восхождение на Мера Пик

Друзья, держите чек-лист снаряжения. Распечатай его и отмечай галочками во время сборов. Ничего не забывай :)

Купить снаряжение со скидкой до 15% можно в магазинах [x-zone.com.ua](http://x-zone.com.ua), указав в комментарии: «Иду в поход с Кулуар»

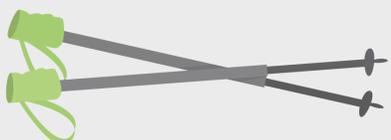
В зависимости от погодных условий список может корректироваться - уточни у своего консультанта перед стартом программы.

## Основное снаряжение

- ✓ Теплый спальник. Температура комфорта -10 для мужчин и -15 °C для девушек. Статья: "[Как выбрать спальник для похода](#)"
- ✓ Легкий трекинговый рюкзак на 40-45 л. Статья: "[Как выбрать рюкзак для похода в горы](#)"
- ✓ Коврик, лучше надувной
- ✓ Хорошие трекинговые палки. Статья: "[Как выбрать трекинговые палки](#)"

## Специальное

- ✓ Каска. Выбирайте полегче и такого размера, чтобы под каску можно было надеть шапку/бафф
- ✓ Страховочная система (она же нижняя обвязка) - легкая, с возможностью регулировки размера на ножных петлях и несколькими петлями-полочками для карабинов. Фактически все современные системы подойдут
- ✓ Усы самостраховки - 2 шт.
- ✓ Карабины - 4 шт. с муфтой. Два побольше и два максимально легких среднего размера. Должно быть удобно замуфтовывать и открывать в перчатках
- ✓ Жумар - зажим для передвижения по веревке. Бывает под левую и правую руку, берите под свою рабочую
- ✓ Спусковое устройство (стакан, корзинка, АТС гид, реверсо, восьмерка)
- ✓ Ледоруб или ледовый инструмент
- ✓ Кошки



## Одежда

- ✓ Легкий головной убор – кепка, баф
- ✓ Теплая шапка – идеальные продаются в Катманду по 2-3 долл
- ✓ Флисовые перчатки
- ✓ Теплые горные перчатки для восхождения (верхонки) – со страховочными шнурами
- ✓ Теплый пуховик, обязательно с капюшоном. Статья : [Как выбрать пуховик для похода в горы](#)
- ✓ Пуховые или с искусственным утеплителем штаны.
- ✓ Хорошая мембранная куртка с вентиляцией, ветрозащитной «юбкой» и капюшоном. Капюшон должен налазить на каску, при этом не стеснять движения
- ✓ Хорошие мембранные штаны-самосбросы или с вентиляцией
- ✓ Легкие трекинговые штаны
- ✓ Девушкам легкое платье для красивых фотографий
- ✓ Шорты
- ✓ Теплая флисовая или полартек
- ✓ Легкая флисовая
- ✓ Флисовый костюм для сна (или «не активный» термокостюм)
- ✓ Набор хорошего активного термобелья – для движения. Статья: ["Как выбрать термобелье для походов и восхождений"](#)
- ✓ Футболки – 2-3 штуки
- ✓ Трекинговые носки – 5 пар. Мы пользуемся непальскими за 1,5 долл пара.
- ✓ Шерстяные носки – 1 пара для сна
- ✓ Бахилы (фонарики)
- ✓ Сменное нижнее белье





+38 098 161-47-85  
+38 093 880-95-03

## Обувь

- ✓ Высотные ботинки. Надежнее всего иметь трехслойные ботинки для восхождений не ниже 7000 м. Также подойдут пластики или двухслойные. Имейте ввиду, что пластики менее удобны и комфортны.
  - ✓ Треккинговые ботинки – полувысокие, жесткие, хорошо разношенные.
- Статья: ["Как выбрать треккинговые ботинки"](#)
- ✓ Треккинговые сандалии, кроксы – для легких троп и отдыха в лагере

## Важное личное

- ✓ Хорошие солнцезащитные очки (фактор защиты 4) в жестком чехле
- ✓ Солнцезащитная маска с фактором защиты 2-4
- ✓ Полотенце из микрофибры
- ✓ Нож
- ✓ Термос на 0,5-0,7 л
- ✓ Хороший налобный фонарик с запасным комплектом батареек на восхождение
- ✓ Личная аптечка.

Состав личной аптечки здесь: ["Личная аптечка для похода"](#)

- ✓ Крем от солнца с защитой не менее 50 единиц
- ✓ Гигиеническая губная помада
- ✓ Увлажняющий крем для рук
- ✓ Запас влажных гигиенических салфеток
- ✓ Туалетная бумага
- ✓ Документы, деньги – в гермоупаковке
- ✓ Фотоаппарат, телефон
- ✓ Набор личных ништяков – сникерсы, орехи. Небольшой, до 1 кг весом
- ✓ Мелкие игрушки, конфеты для местных детей

До встречи на тропе!

**И помним: Если в горы – то с Кулуар!**

Не забывай в сториз и постах отмечать @kuluar и ставить хештег #kuluar

