



СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

+38 098 161-47-85

+38 093 880-95-03

ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЭВЕРЕСТ

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, 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 -25 - 40. Общая статья: "Как выбрать спальник для похода"
- ✓ Штурмовой рюкзак на 45-55 л. Статья: "Как выбрать рюкзак для похода в горы"
- ✓ Хорошие треккинговые палки. Статья: "Как выбрать треккинговые палки"

Специальное

- ✓ Нижняя обвязка - легкая, с возможностью регулировки размера на ножных петлях и несколькими петлями-полочками для карабинов. Фактически все современные системы подойдут
- ✓ Два уса самостраховки - могут быть как с веревки, так и прошитые из стропы или страховочных петель
- ✓ Каска - подойдет любая, главное чтобы сидела хорошо. Выбирайте полегче и такого размера, чтобы под каску можно было пододеть шапку/бафф
- ✓ Карабины - 4 шт с муфтой. Один побольше и три 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
- ✓ Спускное устройство (стакан, корзинка, АТС гид)
- ✓ Хороший ледоруб или ледовый инструмент
- ✓ Кошки - 12-зубные стальные. Обязательно с антиподлипами, лучше автоматы или полуавтоматы. Рекомендуем заранее подогнать с ботинками, но чуть что, с этим помогут гиды.



Одежда

- ✓ Легкий головной убор – кепка, бафф. Один бафф мы подарим, но лучше иметь минимум два.
- ✓ Теплая шапка – идеальные продаются в Катманду по 1-3 дол
- ✓ Теплый бафф или балаклава
- ✓ Флисовые перчатки
- ✓ Теплые горные рукавицы для восхождения на 8000 м – со страховочными шнурами
- ✓ Пуховик типа "Парка 8000"
- ✓ Пуховые штаны типа "Парка 8000"
- ✓ Более легкая пуховая куртка
- ✓ Пуховый свитер (тоненькая пуховка)
- ✓ Легкие 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
- ✓ Шорты
- ✓ Теплая флиски или полартек
- ✓ Легкая флиски
- ✓ 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
- ✓ Носки для штурмового дня - самые теплые
- ✓ Пуховые чуни
- ✓ Бахилы (фонарики)
- ✓ Сменное нижнее белье

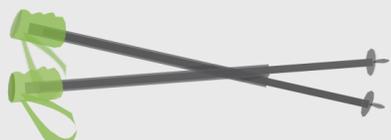


Обувь

- ✓ Высотные ботинки для восхождения на 8000. Самые теплые фирмы Millet и La Sportiva, рекомендуем брать их. Лично носили еще Замберлан - они немногим холоднее.
- ✓ 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.
- ✓ Запасные солнцезащитные очки
- ✓ Лыжная маска с максимальным фактором защиты
- ✓ Полотенце из микрофибры
- ✓ Нож
- ✓ Термос на 1 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





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

Таблетки (помимо личной аптечки)

Чудесных пилюль, которые спасут вас от горной болезни, нет. Тут главное - плавная и грамотная акклиматизация. Некоторые таблетки могут ее ускорить и облегчить. Если вы уверены в своих силах, принимать таблетки совсем не обязательно.

✓ Диакарб, Ацетезеломид - действующее вещество Диамакс. Начать принимать по одной таблетке утром за день до выхода на высоту (по прилету в Луклу). Мочегонное средство, понижает внутренне давление. По нашим личным наблюдениям действительно помогает участникам лучше переносить высоту. Противопоказан при наличии почечной недостаточности

✓ Гипоксен - рекомендуется при повышенных физических нагрузках, в том числе при горных восхождениях

✓ Витамины - подготовят ваш организм к нагрузкам, компенсируют витаминную недостаточность в горном рационе. Начать принимать за две недели до старта.

✓ Трентал - рекомендуем начать принимать уже с Катманду. Улучшает кровоснабжение периферии - будете меньше мерзнуть

До встречи на тропе!

И помните: Если в горы - то с Кулуар!

Не забывай в сторис и постах отмечать @kuluar
и ставить #kuluar

