



# СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ

+38 098 161-47-85

+38 093 880-95-03

## ДЛЯ УЧАСТІ В ПРОГРАМІ СХОДЖЕННЯ НА МАКАЛУ

Друже чи подруго, тримай чек-ліст спорядження. Роздрукуй його та відмічай галочками під час зборів чи заupu в магазині. Нічого не забувай ☺

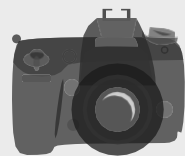
А купити спорядження зі знижкою до 15%, використавши свої KUL та значки, можна в магазині [x-zone.com.ua](http://x-zone.com.ua) Скажи секретну фразу: «Ходжу в гори з Кулуар»  
Залежно від погодних умов, список може бути скорегований. Уточни це у свого консультанта перед стартом програми.

### Основне спорядження

- ✓ Теплий спальник. Температура комфорту -25..-40С. Стаття: "[Як вибрати спальник для походу](#)"
- ✓ Штурмовий рюкзак на 40-45 л. Стаття: "[Як вибрати рюкзак для походу в гори і подорожей](#)"
- ✓ Килимок, краще надувний
- ✓ Хороші трекінгові палиці. Стаття: "[Як вибрати трекінгові палиці](#)".

### Взуття

- ✓ Висотні черевики для сходження на 8000. Найтепліші фірми Millet і La Sportiva, рекомендуємо брати їх. Особисто носили ще Замберлан - вони трохи холодніші.
- ✓ Трекінгові черевики - напіввисокі, жорсткі, добре розношені.
- ✓ Трекінгові сандалі, крокси - для легких стежок і відпочинку в таборі



## Одяг

- ✓ Легкий головний убір - кепка, бафф. Один бафф ми подаруємо, але краще мати мінімум два.
  - ✓ Тепла шапка - ідеальні продаються в Катманду по 1-3 дол
  - ✓ Теплий бафф або балаклава
  - ✓ Флісові рукавички
  - ✓ Теплі гірські рукавиці для сходження на 8000 м - зі страхувальними шнурами
  - ✓ Пуховик типу "Парка 8000"
  - ✓ Пухові штани типу "Парка 8000"
  - ✓ Більш легка пухова куртка
  - ✓ Пуховий светр (тоненький пуховичок)
  - ✓ Легкі пухові або зі штучним утеплювачем штани
  - ✓ Хороша мембранна куртка з вентиляцією, вітрозахисною «спідницею» і капюшоном. Капюшон повинен налазити на каску, при цьому не заважати руху
  - ✓ Хороші мембранні штани-самоскиди або з вентиляцією
  - ✓ Легкі трекінгові штани
  - ✓ Шорти
  - ✓ Тепла фліска або полартек
  - ✓ Легка фліска
  - ✓ Флісовий костюм для сну (або «неактивний» термокостюм)
  - ✓ Набір хорошої активної термобілизни - для руху.
- [Стаття: "Як вибрати термобілизну для походів і сходжень"](#)
- ✓ Футболки - 2-3 штуки
  - ✓ Трекінгові шкарпетки - 5 пар. Ми користуємося непальськими за 1,5 дол пара
  - ✓ Шкарпетки для штурмового дня - найтепліші
  - ✓ Пухові чуні
  - ✓ Бахіли (ліхтарики)
  - ✓ Змінна нижня білизна

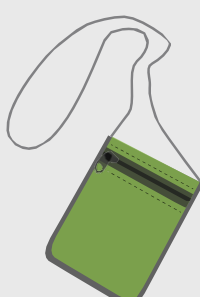




+38 098 161-47-85  
+38 093 880-95-03

## Важливе особисте

- ✓ Хороші сонцезахисні окуляри (фактор захисту 4) в жорсткому чохлі.
- ✓ Запасні сонцезахисні окуляри
- ✓ Лижна маска з максимальним фактором захисту
- ✓ Рушник з мікрофібри
- ✓ Ніж
- ✓ Термос на 1 л
- ✓ Хороший налобний ліхтарик з запасним комплектом батарейок на сходження
- ✓ **Особиста аптечка.**
- ✓ Крем від сонця з захистом не менше 50 одиниць
- ✓ Гігієнічна губна помада
- ✓ Зволожуючий крем для рук
- ✓ Запас вологих гігієнічних серветок
- ✓ Туалетний папір
- ✓ Документи, гроші - в гермоупаковці
- ✓ Фотоапарат, телефон
- ✓ Набір особистих ласощів - снікери, горіхи. Невеликий, до 1 кг вагою
- ✓ Дрібні іграшки, цукерки для місцевих дітей





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

## Таблетки (крім особистої аптечки)

Чудесних пігулок, які врятують вас від гірської хвороби, немає. Тут головне - плавна і грамотна акліматизація. Деякі таблетки можуть прискорити і полегшити її перебіг. Якщо ви впевнені в своїх силах, приймати таблетки зовсім не обов'язково.

- ✓ Діакарб, Ацетезеломід - діюча речовина Діамакс. Почати приймати по одній таблетці вранці за день до виходу на висоту (після прильоту в Луклу). Сечогінний засіб, знижує внутрішній тиск. За нашими особистими спостереженнями дійсно допомагає учасникам краще переносити висоту. Протипоказаний при наявності ниркової недостатності
- ✓ Гіпоксен - рекомендується при підвищених фізичних навантаженнях, в тому числі під час гірських сходжень
- ✓ Вітаміни - підготують ваш організм до навантажень, компенсують брак вітамінів у гірському раціоні. Почати приймати за два тижні до старту.
- ✓ Трентал - рекомендуємо почати приймати вже з Катманду. Покращує кровопостачання периферії - будете менше мерзнути





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

## Спеціальне

- ✓ Нижня обв'язка - легка, з можливістю регулювання розміру на ножних петлях і декількома петлями-поличками для карабінів. Фактично всі сучасні системи підійдуть.
- ✓ Два вуса самострахування - можуть бути як з мотузки, так і прошиті зі стропи або страхувальних петель.
- ✓ Каска - підійде будь-яка, головне щоб сиділа добре. Вибирайте легше і такого розміру, щоб під каску можна було вдягнути шапку / бафф.
- ✓ Карабіни - 4 шт з муфтою. Один побільше і три максимально легких середнього розміру. Повинно бути зручно замуфтувати і відкривати в рукавичках.
- ✓ Жумар - затиск для пересування по мотузці. Буває під ліву і праву руку, беріть під свою робочу.
- ✓ Спусковий пристрій (стакан, корзинка, АТС гід).
- ✓ Хороший льодоруб або льодовий інструмент.
- ✓ Кішки - 12-зубні сталеві. Обов'язково з антипідліпами, краще автомати або напіваавтомати. Рекомендуємо заздалегідь підігнати під черевики, але якщо що, з цим допоможуть гіді.

До зустрічі на стежці!

**І пам'ятаємо: Якщо в гори – то з Кулуар!**

Не забувай у сторіз та постах відмічати @kuluar  
і ставити хештег #kuluar

