



СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

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

ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ

Восхождение на Мера Пик и Айленд 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, 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 треккинговый рюкзак на 40-45 л. Статья: "[Как выбрать рюкзак для похода в горы](#)"
- ✓ Коврик, лучше надувной
- ✓ Хорошие треккинговые палки. Статья: "[Как выбрать треккинговые 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, бафф (лучше два)
- ✓ Теплая шапка – идеальные продаются в Катманду по 2-3 дол
- ✓ Флисовые перчатки
- ✓ Теплые горные рукавицы для восхождения – со страховочными шнурами
- ✓ Теплый пуховик, обязательно с капюшоном
- ✓ Хорошая мембранные куртка с вентиляцией, ветрозащитной «юбкой» и капюшоном
- ✓ Хорошие мембранные штаны-самосбросы или с вентиляцией
- ✓ Легкие треккинговые штаны
- ✓ Шорты
- ✓ Теплая флиска или полартек
- ✓ Легкая флиска
- ✓ Флисовый костюм для сна (или «неактивный» термокостюм)
- ✓ Набор хорошего активного термобелья – для движения
- ✓ Футболки – 2-3 штуки
- ✓ Треккинговые носки – 5 пар
- ✓ Легкие носки – 2-3 пары
- ✓ Шерстяные носки – 2 пары
- ✓ Бахилы (фонарики)
- ✓ Сменное нижнее белье
- ✓ Легкое платье для красивых фотографий





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

Обувь

- ✓ Пластиковые ботинки для восхождения – с рантами под кошки
- ✓ Треккинговые ботинки – полувысокие, жесткие, хорошо разношенные.
- ✓ Треккинговые сандалии – 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 – сникеры, 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

