



СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ

+38 044 247-69-93
+38 093 880-95-03

ДЛЯ УЧАСТІ В ПРОГРАМІ

ЗИМОВИЙ ПОХІД ПО ДВОТИСЯЧНИКАМ УКРАЇНИ – ТРАНСЧОРНОГОРА

Друзі, просимо уважно поставитись до збору спорядження. Тімлідер має право не допустити вас до програми, якщо воно не відповідає рекомендованому!

Купити спорядження зі знижкою від 10% можна в магазинах x-zone.com.ua та ex.com.ua, вказавши в коментарі: «Йду в похід з Кулуар»

Більш детальний список спорядження з посиланнями на статті дивіться в описі програми на сайті.

Основне спорядження

- ✓ **Рюкзак** – для чоловіків на 70-90л; для жінок на 50-70л. З рейнкавером;
- ✓ **Килимок** – зимовий, з R-Value > 3.5 (теплий). Або 2 килимка з сумарним R-Value > 3.5;
- ✓ **Спальник** – з Ткомф -10°C, або тепліше;
- ✓ **Трекінгові палиці** – зі сніговими кільцями та бажано із зовнішніми (ексцентриковими) фіксаторами;
- ✓ **Намет** – водостійкий та підвищеної вітростійкості. З дублюванням сітки тканиною.

Більшість з основного спорядження можна взяти у нас напрокат.

Спеціальне

- ✓ **Кішки** – мають підходити до ваших черевиків — перевірте заздалегідь!
- ✓ **Льодоруб** – підібраний по зросту та з темляком;
- ✓ **Снігоступи** – якісні та зручні. Опціонально, залежить від кількості снігу на маршруті (уточнюйте у менеджера безпосередньо перед походом).

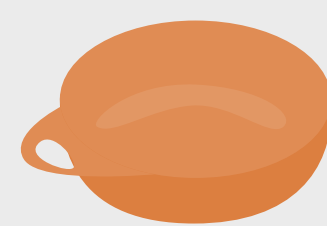
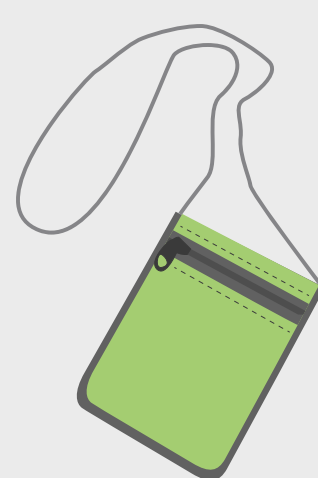
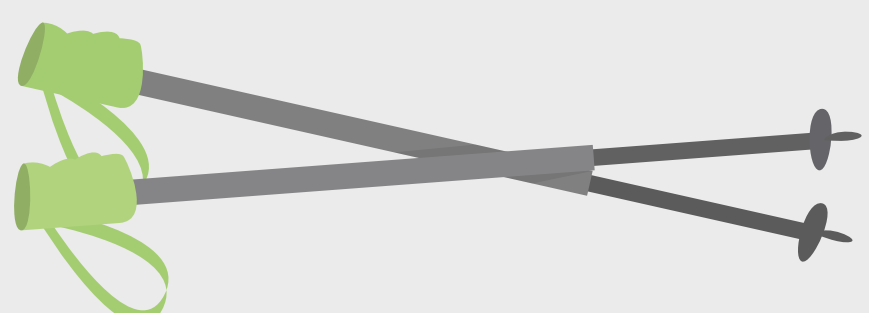
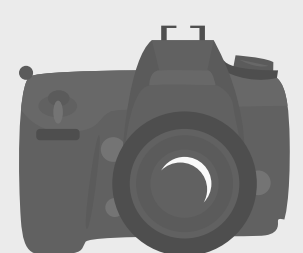
Взуття

- ✓ **Черевики основні** – зимові, надійні й теплі;
- ✓ **Черевики запасні** – якщо є сумніви щодо основних;
- ✓ **Крокси або шльопанці** – максимально легкі.



Одяг

- ✓ **Спідня білизна** – зручна і легка, не повинна натирати під час руху;
- ✓ **Термобілизна ходова** – максимально ефективно відведення вологи від тіла;
- ✓ **Термобілизна для сну** – тепліша за перший комплект;
- ✓ **Флісова кофта легка** – фліс середньої щільності і товщини;
- ✓ **Флісова кофта тепла** – товстий фліс;
- ✓ **Шкарпетки трекінгові теплі** – 3 пари, високі і зручні;
- ✓ **Шкарпетки для сну** – максимально теплі, не повинні стискати ногу;
- ✓ **Ходові штани** – захист від дощу, вітру і снігу. Тонкі мембранні, не повинні парити ноги;
- ✓ **Штани на утеплення** – з синтетичним утеплювачем, бажано “самоскиди” (з бічними блискавками на всю довжину);
- ✓ **Ходова куртка** – мембранна, без теплої підкладки, забезпечує максимальний вітро- і вологозахист та вентиляцію водночас;
- ✓ **Пуховка (тепла куртка)** – обов'язково зі зручним, утепленим капюшоном;
- ✓ **Шапка основна** – флісова, чи подібна їй синтетична;
- ✓ **Шапка тепла запасна** – максимальний захист за будь-якої погоди;
- ✓ **Баф** – утеплений чи ні — на вибір;
- ✓ **Балаклава** – зручна, обов'язково має бути окремий отвір для носа;
- ✓ **Рукавиці флісові** – або софтшел;
- ✓ **Рукавиці-верхонки** – до тканини не має налипати сніг;
- ✓ **Рукавиці утеплені** – синтетичний утеплювач, для найпрохолоднішої погоди;
- ✓ **Гамаші** – до коліна, бажано з тросиком під підошву. Не повинні парити ногу.



Важливе особисте

- ✓ **Сідачка** – маленький килимок для сидіння;
- ✓ **Індивідуальна аптечка** – список див. на сайті, плюс ваші “улюблені” ліки;
- ✓ **Документи і гроші в герметичній упаковці** – легкий тканинний ксивник, в який вкладається поліетиленовий zip-lock пакетик з документами;
- ✓ **Гірськолижна маска або окуляри** – якісні, з категорією затемнення cat 3 (можна cat 4) та без засвітів по бокам;
- ✓ **Налобний ліхтарик** – із запасними елементами живлення, перевірте чи працює;
- ✓ **Термос** - об'ємом 1л. Повинен довго тримати тепло.
- ✓ **КЛМН** – кружка, ложка, миска, ніж: максимально легкі; металеві або з не крихкого пластику;
- ✓ **Крем від засмаги** – з фактором 50 і більше;
- ✓ **Помада гігієнічна** – з захистом від ультрафіолету;
- ✓ **Зволожуючий крем** – підійде дитячий;
- ✓ **Засоби гігієни** – зубна паста + щітка, мило, туалетний папір;
- ✓ **Power Bank** – оптимально 74Wh (20000 mAh);
- ✓ **Фотоапарат** – за бажанням; з додатковими акумуляторами чи можливістю підзарядки від Power bank;
- ✓ **Гермомішки та поліетиленові пакети** – всі речі мають бути герметично запаковані + додатково цупкі пакети для сміття;
- ✓ **Запальнички** – 2 шт – герметично запаковані, в легкому доступі;
- ✓ **Купальник чи плавки** – для лазні після походу, максимально легкі;
- ✓ **Рушник** – невеликий, легкий, з мікрофібри.

До зустрічі на стежці!

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

Також не забувайте під час сторіз і постів тегати @kuluarpohod і ставити хештеги #kuluarpohod #kuluarclimbing

