СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

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

ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ ВОСХОЖДЕНИЕ НА АРАРАТ С МЕСТНЫМИ ГИДАМИ

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 погоднх условий список может корректироваться - уточни у своего консультанта перед стартом программы.

Основное снаряжение

✓ Рюкзак на 30-40 литров для переходов
✓ Баул или большой рюкзак на 60-80 литров. Сюда будут сложены все ваши вещи и погружены на мулов. Желательно непромокаемый или с чехлом.
✓ Спальник. Температуры комфорта -5..-10. Все о спальниках читайте в нашей статье: "Как выбрать спальник для похода"
✓ Сидушка – не обязательна, но рекомендуемая вещь
✓ Треккинговые палки - берите обязательно, очень помогут на переходах. Статья: "Как выбрать треккинговые палки"

Обувь

✓ Треккинговые ботинки. При выборе воспользуйтесь советами с нашей статьи: "Как выбрать треккинговые ботинки". Для этой программы подойдут либо хорошие цельнокожаные ботинки для тяжёлого трекинга (с запасом объема для теплых носков), либо полноценные альпинистские ботинки, сделанные специально для восхождений.
✓ Кроссовки. В них вы сможете идти в первые дни восхождения, а также в дни переездов.
✓ Сандалии, тапочки для отдыха в лагере. Не обязательно, но в них будет комфортнее.
✓ Фонарики/гамаши/бахилы на ботинки - уберегут от попадания снега в ботинок и помогут сохранить ноги сухими. Если у вас их ещё нет, то перед покупкой уточните у менеджера, в поздний сезон они как правило не нужны, так как снег на горе неглубокий.

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

Одежда

✓ Теплая шапка или зимний бафф
✓ Головной убор от солнца или летний бафф
✓ Пуховка или теплая куртка
✓ Мембранная куртка и брюки - обязательно, на случай непогоды и сильных ветров
✓ Треккинговые брюки - в них будете проводить большую часть времени
✓ Девушкам легкое платье для красивых фотографий
✓ Шорты – пригодятся на переездах внизу и в городах
✓ Комплект термобелья. Если рассмотреть идеальный вариант - то у вас должен быть комплект активного (для переходов) и пассивного (для сна и лагеря) термобелья. Но в таком коротком восхождении можно обойтись и одним.
Статья: "Как выбрать термобелье для походов и восхождений"
✓ Флиска. Подойдёт средней плотности. Если программа в сентябре-октябре, то можно взять потеплее, либо две средних.
✓ Носки ходовые – 3 пары. Лучше специальные носки для треккинга/ восхождений. Одну из пар обязательно потеплее, для зимних температур, она будет парой для сна и холодного штурмового выхода.
✓ Перчатки основные (НЕ ФЛИСОВЫЕ) – обязательно должны быть теплые и непродуваемые. Можно брать лыжные. Для весенних и осенних восхождений вместо перчаток можно взять теплые варежки, пуховые или прималофтовые.
✓ Запасная пара теплых перчаток - не пренебрегайте этим пунктом! Потеря перчатки чревата обморожениями даже на таких небольших высотах. Это могут быть как аналогичные перчаткам из предыдущего пункта, так и чуть легче, например, из флиса с "виндстоппером".
✓ Несколько ходовых футболок, желательно одну с длинным рукавом, чтоб не обгорать.
✓ Сменное нижнее белье

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

Важное личное

✓ Налобный фонарик и запасной комплект батареек на восхождение
✓ Документы и деньги – запечатать в герметические мешочки и надежно спрятать
✓ Гигиенические принадлежности – мыло, зубная щетка и паста, шампунь. Всего берите в небольших дозах, так, чтобы аккурат на маршрут хватило
✓ Личная аптечка – состав личной аптечки и рекомендации в статье: "Личная аптечка для похода"
✓ Солнцезащитные очки – минимум с 3 категорией "защиты", но лучше брать специальные альпинистские, с 4-ой.
✓ Туалетная бумага – ох как плохо без нее где-то среди камней и снега!
✓ Ёмкость для воды 1-2 литра, можно питьевую систему
✓ Термос – очень желательно 1 литр на человека
✓ Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
✓ Вкусняшки - у нас предусмотрены перекусы, но по желанию можно дополнительно взять с собой несколько шоколадок, энергетических батончиков, гелей и т.п.

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. 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. Начинать принимать за две недели до старта.

До встречи на тропе!

И помним: Если в горы – то с Кулуар!

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