**Рекомендуемое личное снаряжение.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Необходимо иметь два комплекта одежды. Первый - для нахождения в пос. Терскол, акклиматизационных выходов, и подъема до высоты 3900 м. Второй – для подъема с высоты 3900 м. Условно назовем их «лето» и «зима».** | | | | | | |
| **«Лето»:** | | | | | | |
| **Ноги:**  Носки простые – 4 пары  Термобелье (сон)  Носки теплые (сон)  Шорты  Сланцы  Кроссовки | **Туловище:**  Термобелье (сон)  Футболка – 3 шт  Непродуваемая ветровка  Толстовка | | **Голова:**  Бейсболка/берет/панамка/бафф (то, что будет защищать от солнца) | | **Прочее:**  Аптечка личная  Средства личной гигиены  Солнцезащитный крем и гигиеническая помада (обязательно!!!)  Развлекуха (книги, карты, игры)  Рюкзак маленький (акклиматизационные выходы)  Посуда (кружка, ложка, миска (желательно из пластика), нож.)  Спички (упаковка)  Деньги на продукты, сувениры  Документы  Нитки, иголки  Палки треккинговые  Спальный мешок (летний и/или зимний)  Очки солнцезащитные (обычные)  Рюкзак большой (хранение остальных вещей)  Ковер туристский  Фонарь налобный | |
| **Возможно арендовать в пос. Терскол, но лучше иметь свое, в том случае, если планируете и дальше заниматься активным отдыхом:**  Палки треккинговые  Спальный мешок (летний и/или зимний)  Очки солнцезащитные  Рюкзак большой (хранение остальных вещей)  Ковер туристский  Фонарь налобный | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **«Зима»:** | | | | | | |
| **Ноги:**  Носки простые – 2 пары  Носки теплые  Термобелье  Штаны непродуваемые, теплые (или комбинезон)  Ботинки треккинговые | | **Туловище:**  Футболка – 2 шт  Термобелье  Кофта флисовая  Куртка непродуваемая (или комбинезон)  Пуховик | | **Руки:**  Перчатки (нижние)  Перчатки (верхонки) | **Голова:**  Шапка теплая  Бафф/шарф | **Прочее:**  Палки треккинговые  Очки солнцезащитные (проф)  Крем солнцезащитный, гигиеническая помада  Кошки  Аптечка личная  Термос  Фонарь налобный (+ комплект батареек)  Посуда (КЛМН)  Нитки, иголки  Спальный мешок (зимний)  Ковер туристский  Рюкзак маленький (для восхождения 4100-5642)  Рюкзак большой  Фонарики (на ноги) |
| **Возможно арендовать в пос.Терскол, но лучше иметь свое, в том случае, если планируете и дальше заниматься активным отдыхом:**  Рюкзак большой  Фонарики (на ноги)  Спальный мешок (зимний)  Ковер туристский  Фонарь налобный (+ комплект батареек)  Кошки  Палки треккинговые  Очки солнцезащитные (проф)  Перчатки (верхонки)  Пуховик  Штаны непродуваемые, теплые (или комбинезон)  Ботинки треккинговые | | | | | | |
| **Предоставляется ГИДами:**  GPS навигатор  Палатка штормовая  Горелка бензиновая/газовая  Котлы, половник (и пр.)  Снаряжение (веревки, ледобуры, ледорубы, беседки, самостраховки, карабины, жумары, «восьмерки»). | | | | | | |