**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 парыТермобелье (сон)Носки теплые (сон)ШортыСланцыКроссовки | **Туловище:**Термобелье (сон)Футболка – 3 штНепродуваемая ветровкаТолстовка | **Голова:**Бейсболка/берет/панамка/бафф (то, что будет защищать от солнца) | **Прочее:**Аптечка личнаяСредства личной гигиеныСолнцезащитный 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, сувенирыДокументыНитки, иголкиПалки треккинговыеСпальный мешок (летний и/или зимний)Очки солнцезащитные (обычные)Рюкзак большой (хранение остальных вещей)Ковер туристскийФонарь налобный |
| **Возможно арендовать в пос. Терскол, но лучше иметь свое, в том случае, если планируете и дальше заниматься активным отдыхом:**Палки треккинговыеСпальный мешок (летний и/или зимний)Очки солнцезащитныеРюкзак большой (хранение остальных вещей)Ковер туристскийФонарь налобный |
|  |
| **«Зима»:** |
| **Ноги:**Носки простые – 2 парыНоски теплыеТермобельеШтаны непродуваемые, теплые (или комбинезон)Ботинки треккинговые | **Туловище:**Футболка – 2 штТермобельеКофта флисоваяКуртка непродуваемая (или комбинезон)Пуховик | **Руки:**Перчатки (нижние)Перчатки (верхонки) | **Голова:**Шапка теплаяБафф/шарф | **Прочее:**Палки треккинговыеОчки солнцезащитные (проф)Крем солнцезащитный, гигиеническая помадаКошкиАптечка личнаяТермосФонарь налобный (+ комплект батареек) Посуда (КЛМН)Нитки, иголкиСпальный мешок (зимний)Ковер туристскийРюкзак маленький (для восхождения 4100-5642)Рюкзак большойФонарики (на ноги) |
| **Возможно арендовать в пос.Терскол, но лучше иметь свое, в том случае, если планируете и дальше заниматься активным отдыхом:**Рюкзак большойФонарики (на ноги)Спальный мешок (зимний)Ковер туристскийФонарь налобный (+ комплект батареек) КошкиПалки треккинговыеОчки солнцезащитные (проф)Перчатки (верхонки)ПуховикШтаны непродуваемые, теплые (или комбинезон)Ботинки треккинговые  |
| **Предоставляется ГИДами:**GPS навигаторПалатка штормоваяГорелка бензиновая/газоваяКотлы, половник (и пр.)Снаряжение (веревки, ледобуры, ледорубы, беседки, самостраховки, карабины, жумары, «восьмерки»).  |