

## Перечень вещей и снаряжения для восхождений:

Помните, что горы, даже самые простые, это горы. Они прихотливы с погодой и препятствиями. Поэтому даже в самый простой поход необходимо надежно подготовиться.

### Снаряжение:

- Палатка двухслойная штормовая с юбкой
- Рюкзак не меньше 80 л для женщин и 90 л для мужчин с накидкой от дождя  
Берите большой рюкзак. Теплые вещи весят не много, но занимают много места
- Спальный мешок с  $t_{\text{comf}} < -15^{\circ}\text{C}$   
Уточните у проводника требования к спальнику для конкретного похода
- Пена или надувной коврик не тоньше 3 см
- Налобный фонарик и два комплекта запасных батареек  
На морозе все батарейки быстро разряжаются. Храните их в карманах флиски у тела
- Кружка, ложка, миска
- Термос
- Гермомешки либо плотные мусорные пакеты  
Независимо от погоды необходимо упаковывать в них спальник и всю одежду
- Трекинговые палки

### Альпинистское снаряжение (можно арендовать):

- Альпинистские кошки на 10 – 12 зубьев
- Ледоруб
- Нижняя обвязка (система)
- Каска. Можно взять строительную со спилленным козырьком
- Спусковое устройство «восьмерка»
- 2 страховочных уса
- 4 карабина

До выезда в поход сообщите проводнику перечень имеющегося снаряжения и согласуйте наиболее подходящее. В случае недостаточной надежности вашего снаряжения, можно взять в аренду необходимое.

### Одежда и обувь

- Альпинистские ботинки или горные ботинки

- Теплая куртка, желательно пуховая или отдельная пуховая подкладка
- Ветрозащитные штаны
- Теплые штаны
- Теплая флисовая кофта 2 шт.
- Термобелье
- Белье и носки в половину от кол-ва дней
- Теплые носки 2– 3 пары
- Теплый Buff или шарф
- Шапка
- Хим. грелки в обувь желательно
- Теплые перчатки
- Легкие перчатки для работы с веревкой
- Балаклава или еще один Buff
- Солнцезащитные очки или лыжная маска

## Косметика

Прочтите об *альтернативных* средствах гигиены в походе и о том, какого объема средства с собой брать в горы: [http://green-travel.biz/article/feminine\\_hygiene/](http://green-travel.biz/article/feminine_hygiene/)

При необходимости берите *маленький* кусочек мыльца (50 г), *маленькую* бутылочку шампуня (50 мл) и т.д.

- Индивидуальные медицинские препараты.  
*Согласуйте заранее с руководителем похода!*
- Зубная щетка, паста
- Эластичный бинт, пластыри
- Туалетная бумага
- Гигиеническая помада
- Крем от загара с максимальным фактором не менее 50
- Мыло при необходимости
- Маленькое полотенце при необходимости

## Ценности

- Документы, деньги, билеты
- Страховой полис для активного отдыха с возмещением эвакуации
- Мобильный телефон заряженный. Выключайте в поезде, там он быстро разряжается.
- Фотоаппарат и запасной аккумулятор при необходимости.  
К фотоаппарату желательно взять УФ или поляризационный фильтр.

- Ручка, карандаш, блокнотик при необходимости

## **Оставьте дома**

- Нож
- Костровое оборудование: маленький котелок, горелку, газ и т.д.
- Керамическую, стеклянную или эмалированную металлическую посуду. Даже самую любимую. При отсутствии иной, купите самую дешевую пластиковую на рынке.
- Тяжелые теплые свитера, дубленки и тяжелые куртки
- Берцы и другую псевдо специализированную обувь
- Большие емкости с шампунем, гелем для душа, пр.
- Декоративную косметику
- Огромные полотенца
- Зарядные устройства для всей электроники. Исключение – телефон
- Штатив, вспышку, сменные объективы и прочие дополнения к фотокамере.
- Аптечку. Исключение – необходимые на одного человека индивидуальные препараты
- Вкусняшки и личную еду. Питание достаточно.

*При необходимости соблюдения диет согласуйте заранее с руководителем похода*

Эти вещи не будут учитываться при распределении общего веса продуктов. Возьмете лишнее – будете нести больше всех.

## **Запрещено брать в поход**

- Алкоголь и марихуану
- Раскладные стульчики, мангалы, походный душ, пр.

Согласуйте с проводником, руководителем похода весь перечень лекарств, косметических средств, продуктов питания, городской одежды, фото и видео аксессуаров которые Вы считаете необходимыми в походе. В каждом отдельном случае на каждом маршруте те или иные вещи могут быть допустимы.

Прочтите о том, как выбрать и какой рюкзак, коврик, палатку, о том, как все это правильно упаковать, о хранении вещей и продуктов, о подготовке и тренировках перед походом.

Все эти советы мы опубликовали на сайте: <http://green-travel.biz/article/>

Помните, что каждый лишний грамм в походе будет утомлять Вас сильнее. А мы специально стараемся, чтобы Вам было легко и от похода Вы получили удовольствие, чтобы были силы смотреть по сторонам, а не только под ноги.

*С уважением к Вам,  
команда «Зеленого Туризма»*