

## **Документы:**

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка с покрытием альпинизма

## **Личное снаряжение:**

- Рюкзак 50-60 литров
- Спальник, температура комфорта от -20°C до -10°C
- Коврик (самонадувающийся или пенка)
- Треккинговые палки с широкими кольцами
- Кошки (стальные или алюминиевые, совместимые с ботинками)
- Ледоруб (классический, на само страховке)
- Каска
- Страховочная система (беседка)
- Усы само страховки с карабинами (желательно автоматические или винтовые)
- Карабины (не менее 4 шт., обязательно два с муфтой)
- Репшнур (диаметр 6-7 мм, длина 2-3 м для создания узла Прусика)
- Жумар (зажим для подъема)
- Спусковое устройство (например, "восьмерка" или аналогичное)
- Кружка, ложка, миска

## **Одежда и обувь:**

- Альпинистские ботинки двойные или тройные
- Треккинговая обувь (ботинки или кроссовки)
- Непромокаемая куртка и брюки (мембрана не менее 5000/5000, предпочтительно Gore-Tex)
- Флисовая куртка и брюки
- Термобелье верх и низ
- Пуховка (толстая и теплая)
- Теплые рукавицы
- Толстые перчатки
- Тонкие перчатки для работы
- Бандана или бафф
- Шапка теплая
- Трекинговые носки (несколько пар, включая теплые для восхождения)

## **Разное:**

- Налобный фонарик с запасными батарейками
- Солнцезащитные очки (категория 3-4)
- Лыжная маска (для защиты от ветра)
- Термос (1 литр, желательно с надежной крышкой)
- Ветрозащитная маска или шарф
- Гамаша для защиты от снега
- Крем от солнца (SPF 50+)
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка (включая средства от высоты, бинты, анальгетики)
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- Химические грелки (по желанию)

## **Стоимость аренды снаряжения на Альпайо (2024):**

- Непромокаемая куртка — \$70
- Треккинговые палки — \$30
- Альпинистские ботинки (двойные) — \$120
- Рюкзак 50-70 л — \$50
- Пуховая куртка — \$100
- Спальник (-20°C) — \$80
- Спальник (-30°C) — \$130
- Кошки — \$50
- Ледоруб — \$50
- Каска — \$40
- Страховочная система — \$40
- Карабины (с муфтой) — \$10 за штуку
- Усы самоотраховки — \$20
- Жумар — \$35
- Спусковое устройство — \$30
- Гамаши — \$25
- Высотная палатка (2-3 человека) — \$150
- Кухонный набор — \$30