



Траверс, две вершины и Крест Эльбруса

Чек-лист для продолжительного высотного выхода

Длительный маршрут требует особенно строгой экономии веса без отказа от тепла, света, воды и аварийного запаса. Спальник и одежда зависят от стороны старта и сезона.

Документы

☐	Паспорт	
☐	Билеты на самолёт или поезд	
☐	Медицинская страховка	Маршрут, высота, спасработы и эвакуация
☐	Ваучер для иностранного участника	Если требуется
☐	Электронные копии документов	В телефоне и облачном хранилище

Личное снаряжение

☐	Рюкзак 50-60 л	
☐	Баул 60-100 л	
☐	Спальник	Температура комфорта - по стороне старта, сезону и карточке тура
☐	Треккинговые палки	Кольца не менее 70 мм
☐	Кошки	Заранее отрегулировать под ботинки
☐	Классический ледоруб	Репшнур 5-6 мм, 2-3 м, если указан
☐	Ледобур на отдельном карабине	
☐	Альпинистская система	
☐	Каска	
☐	Карабины - 5 шт.	Желательно не менее 3 больших
☐	Усы самостраховки	

Одежда и обувь

☐	Двойные или тройные альпинистские ботинки	Пластиковые либо кожаные; проверить с кошками
☐	Треккинговые ботинки или кроссовки	С учётом сезона и снега
☐	Мембранные куртка и брюки	Ориентир от 10 000/10 000
☐	Флисовый костюм или утепляющий слой	
☐	Термобельё: верх и низ	
☐	Толстая тёплая пуховка с капюшоном	Практический ориентир по весу - примерно от 700 г
☐	Тёплые рукавицы	
☐	Толстые рабочие перчатки	
☐	Тонкие флисовые перчатки	
☐	Шапка	
☐	Бандана или бафф	Солнце, горло и лицо
☐	Тёплые носки на день восхождения	
☐	Треккинговые носки	Желательно по числу ходовых дней
☐	Головной убор от солнца	
☐	Треккинговые брюки и футболки	Желательно с длинным рукавом

Разное

☐	Налобный светодиодный фонарь	Проверить реальное время работы и взять запас питания
☐	Солнцезащитные очки категории 3-4	Полная защита от бокового света
☐	Горнолыжная маска категории 1-2	Для ветра и плохой видимости
☐	Термос 1 л	Желательно без кнопки в крышке
☐	Ветрозащитная маска на нижнюю часть лица	
☐	Солнцезащитный крем SPF 30-50	
☐	Гигиеническая помада с SPF	
☐	Личная аптечка	Регулярные лекарства и защита от мозолей
☐	Эластичный бинт или поддерживающий бандаж	
☐	Гамашы	По сезону; часто полезны в мае-июне
☐	Химические грелки	Необязательно, но полезно как резерв
☐	Пауэрбанк и зарядные кабели	Хранить в тепле
☐	Запасной комплект батарей для фонаря	С учётом длительности главного выхода
☐	Индивидуальное высотное питание	Согласовать с гидом
☐	Ёмкости для воды	Объём согласовать с гидом
☐	Запасные сухие перчатки	Особенно полезны на длинном выходе