Список снаряжения и полезных вещей для восхождения на Эльбрус с юга за 7 дней

В прокате Rock and Rent можно подобрать необходимую для восхождения одежду и снаряжение. Рекомендуем забронировать комплект заранее, чтобы подобрать подходящие размеры и подготовить всё к началу программы.

Mountain Guide проводит восхождения на Эльбрус с 2001 года. За это время гиды компании совершили с участниками несколько тысяч восхождений. Список составлен на основе этого опыта и учитывает реальные условия южного маршрута Эльбруса.

Документы

- Паспорт
- Авиа- или железнодорожные билеты
- Медицинская страховка
- Туристический ваучер — для иностранных участников, если он требуется

Личное снаряжение

- Рюкзак объёмом 30-40 л
- Баул объёмом 80-100 л — аренда баула на время восхождения включена в стоимость программы
- Спальный мешок с температурой комфорта от 0 °C до +10 °C с июня по сентябрь включительно и от -20 °C до -10 °C с октября по май включительно
- Треккинговые палки с кольцами диаметром не менее 70 мм
- Кошки
- Классический ледоруб
- Репшнур диаметром 5-6 мм и длиной 2-3 м для присоединения ледоруба к страховочной системе
- Альпинистская страховочная система
- Альпинистская каска
- Три карабина — большие карабины удобнее использовать в рукавицах
- Усы самостраховки

Одежда и обувь

Перед подбором комплекта рекомендуем прочитать материал «Подойдёт ли горнолыжная одежда для Эльбруса?».

- Двойные или тройные альпинистские ботинки — пластиковые или кожаные. Однослойные ботинки допускаются только с альпинистскими бахилами, которые не следует путать с гамашами
- Треккинговые ботинки или треккинговые кроссовки. В мае и начале июня на акклиматизационных маршрутах возможен снег, поэтому предпочтительны ботинки. С середины июня до конца сентября можно использовать водостойкие треккинговые кроссовки, учитывая меньшую поддержку голеностопа
- Непромокаемые куртка и брюки с рекомендуемыми показателями мембраны от 10 000/10 000
- Флисовый костюм
- Комплект термобелья — верх и низ
- Толстая тёплая пуховая куртка с капюшоном, ориентировочный вес — от 700 г
- Тёплые рукавицы

- Толстые горнолыжные перчатки
- Тонкие флисовые перчатки
- Бандана для защиты от солнца и утепления лица или горла
- Тёплая шапка
- Тёплые треккинговые носки на день восхождения
- Головной убор от солнца
- Треккинговые брюки
- Футболки, желательно с длинным рукавом
- Треккинговые носки, желательно отдельная пара на каждый день треккинга

Дополнительные вещи

- Налобный светодиодный фонарь со временем работы не менее 12 часов
- Солнцезащитные очки категории 3-4, полностью закрывающие глаза от бокового света
- Горнолыжная маска категории 1-2 для плохой погоды и ограниченной видимости
- Термос объёмом 1 л, желательно без кнопки в крышке
- Ветрозащитная маска на нижнюю часть лица — частично её может заменить шарф
- Солнцезащитный крем SPF 30-50
- Гигиеническая помада с защитой SPF 15
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- Гамаши — необязательны, но могут понадобиться, особенно в мае и июне
- Химические грелки — необязательны, но могут быть полезны при низкой температуре