**Рекомендуемый список снаряжения для летнего восхождения на Эльбрус с юга**.

***Бивуачное снаряжение:***  
-Рюкзак  80-100л с чехлом от дождя.

прим.Tatonka Bizon 90+15. Крепкий, износостойкий рюкзак большого объёма.



<http://alpika-sport.ru/id/rukzaka-turisticheskiy-tatonka-bison-9015-olive--6118.html>

-Палатка 2-х слойная, всесезонная( при условии проживания в палатках)

прим. Tramp Rock 2. Экстремальная палатка с максимальной ветроустойчевостью.



<http://alpika-sport.ru/id/palatka-tramp-rock-2-2775.html>

-Спальный мешок с температурой комфорта -10° -15°



прим.Deuter Exoshpere 0. Отличное сочетание температурного режима и веса.

<http://alpika-sport.ru/id/-spalnik-deuter-2020-21-exosphere-0--black-fire-5277.html>

- Коврик 12мм+ (самонадувающийся ковёр, даст больший комфорт и теплоизоляцию)



прим. Red Fox Basic Mat. Крепкий и комфортный сон очень важен в горах!

<http://alpika-sport.ru/id/kovrik-red-fox-basic-mat-183x51x38-2898.html>

-Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)

***Одежда и обувь:***  
-Треккинговые ботинки или кроссовки(для акклиматизационных выходов)



прим.Salomon X Ultra 4 GTX

<http://alpika-sport.ru/id/begovye-krossovki-salomon-x-ultra-4-gtx-magnet-black-monument--6228.html>

-Двойные высотные ботинки или однослойные альпинистские ботинки+утеплённые бахилы (для восхождения)



прим. Asolo Aconcagua+Бахилы BVN Travel

<http://alpika-sport.ru/id/botinki-dlya-alpinizma-s-rantami-asolo-aconcagua-1185.html>

<http://alpika-sport.ru/id/bahily-bvn-s-podoshvoy-xl-3601.html>

-Мембранные куртка и штаны (горнолыжный костюм не подходит)



прим. Ozon Rex

<http://alpika-sport.ru/id/kurtka-membrannaya-o3-ozone-rex-oliva-haki--7100.html>

-Термобельё (2 комплекта)  
-Флисовые свитер и штаны( софтшел)  
-Пуховая куртка(максимально тёплая)



прим. BVN Барс

<http://alpika-sport.ru/id/kurtka-bvn-bars-siniykrasnyy-4071.html>

-Термоноски (2-3 пары)  
-Пуховые варежки(верхонки)



прим.Red Fox K2 Extrem пух.

<http://alpika-sport.ru/id/rukavicy-puhovye-red-fox-k2-extreme-ii-5441.html> -Балаклава  
-Флисовые перчатки  
-Горнолыжные перчатки  
-Шапка, бафф, кепка или панама  
-Лёгкие треккинговые штаны  
-Футболка(1-2шт. Одна с длинным рукавом)  
-Тёплые носки для сна  
-Сменное бельё  
-Плавки/купальник  
-Сланцы/сандали

***Снаряжение для восхождения:***  
-Очки для альпинизма (защита от 3)



прим.Julbo Sherpa

<http://alpika-sport.ru/id/ochki-julbo-sherpa-1417.html>

-Маска горнолыжная (с линзой для плохой погоды)  
-Ледоруб



прим. Cam Neve 57 (длина подбирается по росту)

<http://alpika-sport.ru/id/ledorub-camp-neve-57-5213.html>

-Кошки(тип крепления подходящий под ваш ботинок)



прим. Camp Stalker Universal (подходят на любой тип ботинок)

<http://alpika-sport.ru/id/-koshki-camp-stalker-universal-4494.html>

-Страховочная система (обвязка) +усы самостраховки+2 карабина -Треккинговые палки



прим.Tramp Expedition 140

<http://alpika-sport.ru/id/trekkingovye-palki-tramp-expedition-140-chernyy-3695.html>

-Штурмовой рюкзак( около 30л. В него должно влезать-термос, пуховка, перекус, сменные перчатки)

***Прочее:***  
-Средства личной гигиены  
-Полотенце  
-Термос и нержавеющей стали (0.7-1.2л)



прим.Primus Trial Break

<http://alpika-sport.ru/id/termos-primus--trailbreak-1-0-l-2636.html>

-Бутылка/фляга для воды(1л)  
-Налобный фонарь+запасной комплект батарей (фонарь необходим качественный, не должен бояться влаги и мороза. Прим. Фонари фирмы PETZL)



прим. Petzl Tikka (имеет красный свет, что даёт возможность освещать палатку не ослепляя товарищей)

<http://alpika-sport.ru/id/fonar-petzl-tikka-2014.html>

-Гермомешки для одежды, спальника и электроники.  
-Документы в гермопакете(!!!)  
-Сидушка

***Индивидуальная аптечка:***

-Таблетки и медикаменты которые вы используете (аковаот головной боли, расстройств ЖКТ и тд.)

-Бинт эластичный

-Рулонный пластырь на тканной основе

-Спиртовые салфетки

-Гигиеническая помада

-Крем от загара +50ufo

-Химические грелки (2-3 пары)

-Спасательное одеяло (космическое одеяло)