**Техническое снаряжение для восхождения**

1. Система страховочная + усы самостраховки.

2. Кошки - специальные приспособления для ходьбы по льду, обязательно должны ХОРОШО и плотно держаться на ботинках.

3. Ледоруб (желательно c темляком). Нужен для страховки на крутых снежных склонах.

4. Карабины муфтованные — 2 шт.

**Личное снаряжение**
1. Рюкзак. Объем рюкзака 70-90 литров, плотная ткань, жесткая спина, пояс. По желанию можно взять второй рюкзак объемом 20-30 литров для радиальных выходов и самого восхождения.

2. Спальник. Рекомендуемая температура комфорта -5 градусов. Можно с пуховым или с синтетическим наполнителем. Вес – 1,5 – 2,0 кг.

3. Коврик (обычной толщины), можно полуторный и двойной, а также надувной. Служит для теплоизоляции во время сна.

4. Ботинки. Желательно ЖЕСТКИЕ, но можно и треккинговые. ГОРОДСКИЕ БОТИНКИ НЕ ПОДХОДЯТ!!!

5. Палки треккинговые. Облегчают движение на подъем и спуск, разгружают ноги (особенно колени) и нагружают руки.

6. Зап. обувь (кроссовки/сандалии/тапочки) что-то легкое.

7. Бахилы для походов. «Фонарики». Кусок ткани цилиндрической формы с резинками, стягивающими в верхней и нижней части. Служат для защиты от попадания снега и мелких камней в ботинок сверху, закрываю пространство между верхом ботинка и низом штанов.

8. Накидка от дождя. Чтобы можно было накрыть человека вместе с рюкзаком (или отдельную на рюкзак), возможно просто из полиэтилена.

9. Костюм ветрозащитный с капюшоном (штаны и куртка из легкого ветрозащитного и водостойкого материала).

10. Комплект одежды для ходьбы под рюкзаком. В ней вы будете двигаться, когда тепло. Удобные, комфортные майка или рубашка с длинными рукавами, чтобы не сгореть, рекомендуется использовать летнее термобелье.

11. Запасная теплая одежда.

12. Носки теплые и не очень - 3-4п, можно использовать термоноски или носки из полара, а еще есть пуховые чуни.

13. Перчатки тонкие и теплые (большие мембранные рукавицы) – 2-3 пары.

14. Очки солнцезащитные. Желательно 4 степень защиты.

15. Головной убор от солнца, кепка бандана или панама – защищает шею, уши и нос.

16. Шапка.

17. Крем от солнца минимальный фактор защиты 30, лучше 50. ОБЯЗАТЕЛЬНО, даже, если вы не обгораете.

18. Индивидуальная аптечка (бинт стерильный, бинт эластичный, лейкопластырь бактерицидный, лейкопластырь в бобине ) + личные лекарственные препараты, с учетом индивидуальных особенностей организма.

19. Помада гигиеническая солнцезащитная.

20. Личная посуда (кружка, ложка, миска). Легкие и небьющиеся.

21. Паспорт.

22. Деньги н/з.

23. Средства личной гигиены (зуб. щетка, паста, туалетная бумага, полотенце и т.д.).

24. Фонарик налобный с запасным комплектом батареек.

25. Личная емкость для воды (объем 0,5-1л).

26. Сидушка, чтобы сидеть на земле, по желанию, кто- то сидит на рюкзаке.

27. Куртка теплая (пуховка, синтепон) Требования: легкость до 1,5 кг, капюшон желателен).

28. Мешки для одежды. Для того, чтобы вещи в рюкзаке не валялись и если нет накидки-дождевика на рюкзак, чтобы не промокали.

29. Спички или зажигалка, защищенные от влаги.

30. Медицинский полис и альпинистская страховка.