

# СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ СХОДЖЕНЬ ПО КЛАСИЧНИМ МАРШРУТАМ НА ВИЩІ ГОРИ АЛЬП І КАВКАЗУ

## **Одяг/взуття:**

- Ходові штани
- Комплект мембранного одягу
- Тонка флісова кофта
- Тепла куртка з пуховим/синтетичним утеплювачем
- Теплі штани (флісові або самоскиди з синтетичним утеплювачем)
- Комплект термобілизни для відпочинку/сну
- Комплект ходової білизни
- Балаклава/бафф
- Шапка
- Панама/кепка/літній бафф
- Дві пари ходових шкарпеток (тонкі і середні)
- Одні теплі треккінгові шкарпетки для відпочинку/сну
- Треккінгові/альпіністські черевики
- Бахіли/утеплені бахіли
- Кросівки/сандалі
- Чуні (за бажанням)

## **Особисте спорядження:**

- Спальний мішок
- Килимок
- Рюкзак ходовий 80-100 літрів
- Рюкзак штурмовий 30 літрів
- «Жор-набір»: миска, чашка, ложка, вилка, ніж
- Особиста аптечка
- Термос, фляга
- Окуляри, гірськолижна маска
- Туалетні принадлежності: мило, зубна паста та щітка і т. д.
- Рушник з мікрофібри
- Гігієнічна помада, сонцезахисний крем
- Налобний ліхтарик
- Кресало, сірники, запальничка
- Водонепроникний чохол для телефона, документів и т. д.
- Герметичний мішок для одягу і спальника
- Сидушка
- Туалетний папір
- Треккінгові палиці
- Пауербанк

## **Колективне спорядження:**

- Намет (в залежності від маршруту)
- Інтегрована система або газовий/мультипаливний пальник з котелком
- Газові балони або рідке паливо
- Вітрозахисний екран (для пальників)
- Ремкомплект с армованим скотчем
- Колективна аптечка
- Їжа
- Мотузка

## **Альпіністське спорядження**

- Льодоруб
- Кішки
- Страхувальна система
- Самостраховка
- 2/3 карабіна
- Каска (обов'язково для сходження на Монблан)