

Информационный лист Снаряжение для восхождения на Белуху

Стремитесь облегчить вес рюкзака. Выбирайте максимально легкое снаряжение. Не берите лишнего. Помните, что кроме личных вещей, вам надо будет нести продукты и некоторое общественное снаряжение. Правильно подобранная одежда и личное снаряжение не должно весить больше 12-15 кг.



Ниже мы приводим список необходимого снаряжения с нашими комментариями. Примечание мы дополнили ссылками на проверенное и рекомендуемое нами снаряжение, вы можете использовать любое аналогичное. [Аренда снаряжения.](#)










Напоминаем вам, что участники наших путешествий получают [отличные скидки во многих спортивных магазинах](#). Мы рекомендуем приобретать снаряжение в крупнейшем магазине [Спорт-Марафон](#). Там работают профессиональные консультанты, которые помогут вам подобрать снаряжение, одежду и обувь. Мы тоже будем рады помочь вам собраться в путешествие.















[Статья по выбору обуви для восхождения на Белуху](#)


Удачных сборов и не забудьте хорошее настроение!


Внимание! Вам предоставляется всё необходимое личное и групповое альпинистское снаряжение.

№	Наименование	Кол-во	Примечание
Личное снаряжение – должно быть своё или можно арендовать у нас			
1	Документы 	Комплект	Упакуйте документы в герметичную упаковку, которая защитит их от влаги.
2	Индивидуальная аптечка : бинт широкий; пластырь бактерицидный; пластырь рулонный сплошной; аскорбиновая кислота с глюкозой (2-3 стандарта); леденцы от кашля; обезболивающий препарат в таблетках (анальгин, кеторол, кетанов, найз); уголь активированный; жаропонижающее; личные медикаменты. 	1 шт	Не забудьте медикаменты, касающиеся ваших индивидуальных заболеваний и особенностей организма, о которых мы не знаем. Обязательно сообщите, если у вас пищевая аллергия, аллергия на медикаменты или серьезные хронические заболевания, о которых руководитель похода должен знать. Аптечку упакуйте в непромокаемый пакет.
3	Рюкзак экспедиционный объемом от 70 литров для девушек и от 80 литров для мужчин 	1 шт	Заранее подогнанный по размеру. Удобный для длительных переходов по горной местности. Размер рюкзака зависит от объема ваших личных вещей. У вас должно остаться 10-15 литров свободного места для общественного снаряжения. Можно взять у нас в аренду.
4	Непромокаемая накидка от дождя на рюкзак 	1 шт	Если накидка не шла в комплекте с рюкзаком, её можно приобрести отдельно. Можно взять у нас в аренду.
5	Коврик туристический 	1 шт	Пенополиуретановый, толщиной минимум 0,5 - 1 см. Или качественный легкий надувной коврик. Если пользуетесь надувным ковриком, рекомендуем иметь ремнабор с клеящимися заплатками и ещё один тонкий коврик из материала «фольгоизолон». Коврик для йоги не подходит. Можно взять у нас в аренду.
6	Спальный мешок 	1 шт	Температура экстрима - не холоднее -15° С. Упакованный спальный мешок советуем положить в большой плотный полиэтиленовый пакет, чтобы защитить его от влаги или в специальный гермомешок. Можно взять у нас в аренду.
7	Очки солнцезащитные в футляре	1 шт	Очки со 100% защитой от UV. Горнолыжная маска не подходит. Постарайтесь купить качественные специализированные очки для максимальной

			безопасности ваших глаз. Можно взять у нас в аренду.
8	Налобный светодиодный фонарь 	1 шт	Можно взять у нас в аренду. Не ручной фонарик, именно налобный.
9	Предметы личной гигиены, туристическое полотенце 	Комплект	На личное усмотрение. Включая туалетную бумагу.
10	Набор легкой личной посуды 	Комплект	Миска, кружка, ложка, нож.
11	Термос 0,5-1 литр 	1 шт	Обязательно! Термос для чая и теплой воды.
12	Треккинговые палочки 	Пара	Специальные телескопические палочки. Облегчают передвижение с тяжелым рюкзаком по горной местности. Снимают нагрузку с суставов. Можно взять у нас в аренду.
13	Пенополиуретановая сидуха («хоба»), по желанию 	1 шт	Существенно облегчает жизнь на бивуаке.
14	Солнцезащитный крем с защитой от UF 	1 шт	Обязательно! Фактор защиты не ниже 30. Мы рекомендуем с фактором 50. Обратите внимание, чтобы крем был от загара , а не для загара.
Личное альпинистское снаряжение предоставляется. Можно пользоваться своим комплектом и получить скидку – 4 000 рублей			
1	Система страховочная (поясная беседка) 	1 шт	Для восхождения на Белуху мы рекомендуем облегченную страховочную систему. Только поясная беседка. Грудная страховочная система не подходит.
2	Ледоруб 	1 шт	Классический прямой ледоруб или с небольшим изгибом. Ледовые молотки и технические ледовые инструменты не подходят.
3	Кошки альпинистские с антиподлипами 	Пара	Вы должны быть уверены, что ваш тип кошек подходит для вашей обуви - проконсультируйтесь с нами заблаговременно. Заранее подгоните кошки по размеру к ботинкам и убедитесь в надежности крепления. Наличие антиподлипов на кошках обязательно.
4	Жумар (зажим для подъема по веревке) 	1 шт	Классический современный жумар. Зажим типа «кроль» не подходит.

5	Спусковое устройство («восьмерка») 		1 шт	Важно! Для восхождения на Белуху мы не рекомендуем использовать устройство типа «корзинка». Для этого маршрута удобнее «восьмерка»: проще вставить толстую обледенелую веревку. Автоматические и полуавтоматические спусковые устройства (например, Gri-gri и его аналоги) не подходят для подъема на Белуху.
6	Карабины с муфтой 		4 шт	Легкие небольшие сертифицированные карабины с муфтой.
7	Каска альпинистская 		1 шт	Мы не рекомендуем использовать горнолыжные или сноубордические шлемы. В них будет жарко. Они тяжелые, объемные и сильно ухудшают способность слышать команды инструктора и напарников на восхождении.
8	Самостраховка (2 уса) 		Комплект	Классическая самостраховка с двумя усами: первый ус короткий - от 40 см до 60 см; второй ус длинный - от 70 см до 90 см. Самостраховка должна быть промышленного изготовления из динамической веревки с прошитыми промышленными швами.
Одежда и обувь – должно быть своё или можно арендовать у нас Статья по выбору обуви для восхождения на Белуху				
1	<p>Вариант комплекта обуви № 1</p> <p>Ботинки альпинистские с рантами</p>  	<p>Вариант комплекта обуви № 2</p> <p>Ботинки для тяжелого треккинга без рантов</p>  	Пара	Есть несколько вариантов. Мы приводим два примера комплекта обуви. Один комплект исключает другой. Вы можете использовать специализированную обувь для альпинизма, треккинговые ботинки, утепленные ботинки для активного отдыха. Для восхождения на Белуху мы рекомендуем утепленную альпинистскую обувь в сочетании с гамашами от снега. Если пойдете на восхождение в неутепленных однослойных треккинговых ботинках, используйте бахилы с утеплителем для защиты ног от влаги и холода. Бахилы можно купить в туристическом магазине или взять у нас в аренду. Также допускается использование качественной утепленной обуви для активного отдыха в сочетании с гамашами от снега. Если обувь новая - обязательно разносите её до похода и проследите, чтобы она не натирала мозоли. Можно взять у нас в аренду – для подбора напишите нам размер вашей обуви и замерьте размер стельки.
2	<p>Кроссовки или резиновые сапоги (в случае дождливой погоды) на время похода по зоне леса</p> 	<p>Шлёпки, сланцы или сандалии. Подойдут самые дешевые легкие резиновые шлепки.</p> 	Пара	Легкая и удобная обувь для подхода по лесной зоне. Если удобно идти по лесу в альпинистской обуви, то вторую пару можно не брать. В дождливую погоду мы сами используем резиновые сапоги на тропе до Аккемского озера. Однако, если ранее вы не пользовались такой обувью, не рекомендуем данный вариант, так как сапоги не фиксируют голеностоп. Можно травмировать ногу при движении с тяжелым рюкзаком, и сапоги могут натереть мозоли.
3	<p>Гамашы («фонарики» на ноги) от снега на альпинистские ботинки</p> 	<p>Утепленные бахилы на треккинговые ботинки на период восхождения</p> 	пара	Если у вас холодные ботинки, рекомендуем утепленные бахилы, а не гамашы. Гамашы и бахилы можно взять у нас в аренду.
4	<p>Носки теплые (лучше синтетика)</p> 		Кол-во индивидуальное	Лучше приобрести специализированные треккинговые носки с антибактериальным покрытием.
5	<p>Носки тонкие (лучше синтетика)</p> 		Кол-во индивидуальное	Лучше приобрести специализированные треккинговые носки с антибактериальным покрытием.
6	<p>Нижнее белье Мужское Женское</p>		Кол-во индивидуальное	

			
7	Футболка для зоны леса (спортивная синтетика) 	1 шт	Футболка должна закрывать плечи. Мы не рекомендуем брать с собой открытые майки: плечи и другие незащищенные участки тела могут повредиться о ветки или обгореть на солнце. Незакрытые плечи можно натереть лямками рюкзака.
8	Термобелье 	1-2 комплекта	Штаны и кофта - комплект теплого термобелья из материала Power Stretch или современного аналога. Если для вас важен минимальный вес, то хватит 1-го комплекта. Если вес рюкзака не имеет большого значения, то можно взять 2 комплекта: легкий комплект на день и теплый на ночь.
9	Куртка и штаны ветро и влагозащитные из мембраны 	1 шт	Мембранная куртка и штаны - лучше из материала Gore-Tex. Или из его многочисленных современных аналогов.
10	Свитер флисовый 	1 шт	Материалы Polartec или Windblock. Шерстяной свитер не подходит.
11	Пуховая куртка или аналогичная легкая, но теплая куртка 	1 шт	Обязательно! Без куртки инструктор не выпустит вас на восхождение. Не нужно брать тяжелую объемную куртку. Подойдет легкий пуховый свитер с капюшоном. Или компактный синтетический аналог.
12	Штаны легкие для зоны леса 	1 шт	Обычные спортивные штаны, удобные для длительной ходьбы с рюкзаком по зоне леса, должны быстро сохнуть и не стеснять движений.
13	Перчатки теплые флисовые 	1 пара	Лучше из материалов Polartec или Windblock. На ладонях должны быть накладки, чтобы перчатки не протёрлись трением от верёвки.
14	Варежки лёгкие с небольшим утеплителем 	1 пара	С утеплителем thinsulate, primaloft, пух. Шерстяные не подходят. Должны одеваться на перчатки.
15	Шапочка (polar, windblock) 	1 шт	Материал polartec или windblock. Должна закрывать уши и одеваться под каску.
16	Панама, кепка или бандана 	1-2 шт	Для защиты от солнца. Мы рекомендуем взять две банданы, выполненных в виде тоннеля (Buff). Одну на голову, а вторую в качестве шарфа от ветра и для защиты лица от ультрафиолета на ледниках. В

			посёлке Тюнгур на туристической базе можно купить бандану по цене в два раза ниже стоимости в магазине, а также фирменную бандану клуба Extreme Time.
17	Мешки для упаковки личных вещей (плотные мешки на 30-120 литров). 	1-2 рулона	Пакеты на 30 литров для упаковки личного груза на лошадей, а также для личных вещей во время похода - нужны постоянно. Большие пакеты на 100-120 литров для упаковки рюкзака в транспорт повышенной проходимости, а также в прицеп микроавтобуса (иначе может сильно замараться и запылиться). Продаются в хозяйственных магазинах.

Как правильно упаковать рюкзак?

Начните паковать рюкзак заранее. Продумайте систему хранения и систему защиты от дождя. Вещи первой необходимости должны быть «под рукой», вещи, которыми вы будете пользоваться реже, убирайте дальше. Тяжелые вещи складывайте ближе к спине, а легкие – выше и дальше от спины. От влаги содержимое рюкзака убережет специальная накидка, а также гермомешки для вещей (или плотные полиэтиленовые пакеты).



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Спальный мешок | 7. Средства гигиены |
| 2. Палатка | 8. Аптечка |
| 3. Одежда | 9. Дождевик |
| 4. Кухонный инвентарь | 10. Обеденный перекус |
| 5. Еда | 11. Каремат |
| 6. Сменная обувь | 12. Фляга |

Важные мелочи:

документы, медикаменты, спички (или другие инструменты для разжигания огня), нож, карта, компас, нитки и иголка, спасательное одеяло, записная книжка, ручка и т.д.

Вещи первой необходимости:

аптечка, фонарик, дождевик, готовые продукты для быстрого перекуса, очки, кепка/шапка, средства личной гигиены и т.д.

Самые тяжелые вещи:

продукты, кухонные принадлежности, тяжелое снаряжение, палатка, веревка и т.д.

Легкие вещи:

спальный мешок, одежда, нижнее белье и т.д.

самое легкое самое тяжелое

