Снаряжение для восхождения на Мера-пик

программа маршрута

Чек-лист · трекинг и восхождение · до 6476 м · весна и осень

Одежда — 18 поз.

- [ ] Куртка с мембраной (от дождя и ветра)
- [ ] Брюки с мембраной (от дождя и ветра)
- [ ] Куртка пуховая на −20 °C
- [ ] Куртка легкая утепленная или softshell
- [ ] Флиска — 2 шт.
- [ ] Брюки трекинговые — 2 шт.
- [ ] Термобелье тонкое — 2 шт.
- [ ] Термобелье теплое — 1 комплект (верх и низ)
- [ ] Футболки с коротким и длинным рукавом — 2–3 шт.
- [ ] Носки теплые высотные — 2 пары
- [ ] Носки тонкие — 2 пары (лайнеры)
- [ ] Носки трекинговые в необходимом количестве
- [ ] Перчатки-лайнеры
- [ ] Перчатки флисовые
- [ ] Перчатки теплые на −10 °C
- [ ] Рукавицы пуховые на −20 °C
- [ ] Шапка флисовая
- [ ] Кепка / панама / бафф

Обувь — 3 поз.

- [ ] Ботинки альпинистские двухслойные для высот до 7000 м (например, La Sportiva G2)
- [ ] Ботинки трекинговые (например, La Sportiva Aequilibrium)
- [ ] Сандалии трекинговые / шлепанцы / кроксы (для отдыха в лоджах и штурмовом лагере)

Снаряжение — 20 поз.

- [ ] Баул экспедиционный 120 л для снаряжения и вещей (несет портер)
- [ ] Рюкзак 45 л для себя
- [ ] Гермомешки для одежды
- [ ] Спальный мешок с температурой комфорта –20 °C
- [ ] Коврик для сна
- [ ] Подушка надувная — по желанию
- [ ] Трекинговые палки складные
- [ ] Налобный фонарь с комплектом запасных батареек
- [ ] Очки со степенью защиты 4
- [ ] Горнолыжная маска (для восхождения) — по желанию
- [ ] Термос 1 л
- [ ] Бутылка для воды с широким горлышком 1 л
- [ ] Ледоруб (не технический)
- [ ] Кошки полуавтоматические
- [ ] Каска
- [ ] Страховочная система
- [ ] Самостраховка
- [ ] Карабины с муфтой — 5 шт.
- [ ] Спусковое устройство
- [ ] Жумар

Прочее — 8 поз.

- [ ] Солнцезащитный крем (SPF 50)
- [ ] Гигиеническая помада (SPF 50)
- [ ] Личная аптечка (средства от головной боли и диареи, влажные салфетки, пластыри, успокаивающий крем для кожи / пантенол, витамины, глазные капли, индивидуальные лекарства)
- [ ] Шампунь, мыло, зубная паста и щетка
- [ ] Полотенце из микрофибры
- [ ] Спортивное питание (энергетические гели / батончики)
- [ ] Внешний аккумулятор
- [ ] Зарядные устройства