



## [Турклуб «Снежные волки»](#)

*Путешествия - это наша страсть!  
Мы ищем похожих на нас, жадных до впечатлений  
авантюристов, готовых выйти из зоны комфорта и  
отправится в самые удивительные уголки нашей планеты.*

**Расписание восхождений на Эльбрус и походов в горы  
[здесь](#).**

## Список личного снаряжения

- 1. Рюкзак 70-85 литров**  
*Например: [Deuter](#), [RedFox](#), [Bask](#), [Osprey](#)*
- 2. Коврик (каремат)**  
*Например [Tourist](#), [Yurim Bask](#), [Therm-a-Rest](#), [Decathlon](#)*
- 3. Спальник**  
*Главные параметры температура комфорта 0 / -5 и вес 1-1.2 кг.  
Пуховые лучше греют, но плохо сохнут. Синтетические наоборот.  
Например: [Alexika](#), [Marmot](#), [Husky](#), [RedFox](#) или [Bask](#)*
- 4. Трекинговые палки**  
*Например: [Cober](#), [Fizan](#), [Black Diamond](#) или [Decathlon](#)*
- 5. Сидушка (хопа)**  
*Например: [сидушка рельефная](#) или [Decathlon](#)*
- 6. Очки солнцезащитные**  
*Например: [Bolle](#) или [Julbo](#)*
- 7. Фонарик налобный с запасным комплектом батареек.**  
*Батарейки только литиевые — они дольше всего живут на морозе.  
Например: [Petzle](#) или [Decathlon](#)*
- 8. Ботинки трекинговые:**  
*Это должна быть высокие ботинки с фиксацией голенисто-подошвы на толстой подошве и хорошим протектором: [Zamberlan](#), [Asolo](#), [Lomer](#), [ТНВ Zug](#) или [Forclaz](#) или [Quchua](#)*
- 9. Запасная обувь для лагеря**  
*Хороший вариант: [Галоши ЭВА](#)*
- 10. Куртка теплая( пуховка).**  
*Например: [RedFox](#), [Bask Everest](#) или [Decathlon](#)*
- 11. Одежда ветрозащитная**  
*Куртка: [Bask](#), [Ozone](#), [Marmot](#), [RedFox](#) или [Decathlon](#)  
Штаны: [Bask](#), [Red Fox](#), [Сивера](#) или [Decathlon](#)*

12. Одежда тёплая  
*Например флиска: [Bask](#), [Ozone](#), [Cuspepa](#), [Decathlon](#)*
13. Перчатки тёплые – 1 пара  
*Например: [Ozone](#)*
14. Носки теплые(шерсть или полар) – 2 пары
15. Носки х/б – 2 пары
16. Шапка тёплая
17. Термобельё  
*Например: [Bask](#), [RedFox](#)*
18. Перчатки рабочие (перчатки нитяные)
19. Накидка от дождя.  
*Например такое [пончо](#)*
20. Несколько плотных мусорных мешков  
или [гермомешок](#), или [компрессионных мешков](#) для вещей
21. Нож
22. Посуда (ложка, миска, кружка)  
*Например набор от [Camp](#), но сойдет и обычная. Главное легкая и небьющаяся и непомающаяся от давления в рюкзаке.*
23. Емкость для воды 2 бутылки — на 1 литр и 1,5 литра.  
*Сойдет даже обычная пластиковая бутылка.  
Не на всех стоянках есть вода. Иногда нам придется нести дополнительно воду.*
24. Павербанк.  
*Не обязательно, но рекомендуем взять.*
25. Индивидуальный пакет (бинт стерильный, бинт эластичный, лейкопластырь бактерицидный, лейкопластырь в бобине ) + «личные» лекарственные препараты (индивидуальные особенности организма).
26. Туалетная бумага
27. Паспорт +загран паспорт + деньги
28. Крем от солнца (фактор 30-50)
29. Помада гигиеническая.
30. Гигиенические средства: зубная паста, зубная щетка, влажные салфетки
31. Спички или зажигалка, защищенные от влаги.