

ВОСХОЖДЕНИЕ НА МУНКУ-САРДЫК

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

1. Рюкзак 70-90 литров.
2. Штурмовой рюкзак 20-30 литров.
3. Коврик теплоизоляционный.
4. Спальный мешок (Extreme – -20-25В°С).
5. Пуховик.
6. Брюки утепленные.
7. Шапка.
8. Варежки/перчатки – 1-2 пары.
9. Куртка ветрозащитная.
10. Брюки ветрозащитные.
11. Флисовая кофта – 2 шт.
12. Трико.
13. Футболка – 2 шт.
14. Термобелье.
15. Носки х/б – 3-4 пары.
16. Носки шерстяные – 1-2 пары.
17. Комплект сменного нижнего белья.
18. Ботинки трекинговые.
19. Обувь сменная – 1 пара.
20. Гамаши.
21. Кошки горные.
22. Ледоруб.
23. Верхняя система («грудная обвязка»).

24. Треккинговые палки (телескопы).
25. Фонарик налобный + комплект батареек.
26. Сиденье теплоизоляционное.
27. Очки солнцезащитные в жестком футляре.
28. Солнцезащитный крем (SPF 40).
29. Индивидуальная аптечка.
30. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож).
31. Спички в герметичной упаковке.
32. Туалетные принадлежности.
33. Перчатки рабочие – 1 пара.
34. Термос.
35. Маска солнцезащитная (балаклава).
36. Паспорт