

## Восхождение на Альпамайо

### Список личного снаряжения

#### **Альпинистское снаряжение**

**Кошки.** Технические кошки с вертикальными зубьями  
**Ледовый инструмент** пара  
**Самостраховки для инструмента** лучше с вертлюгом  
**Каска альпинистская**  
**Страховочная система**  
**Карабины муфтованные** 4шт (один HMS, остальные можно небольшие. Все с резбовой не автомат. муфтой)  
**Пластиковый карабин – керитул** 2 шт  
**Спусковое устройство** ATC-Guide BD  
**Репшнур** 6мм 1,3м  
**Треккинговые палки.** Чем легче, тем лучше

#### **Обувь**

**Двоиные альпинистские ботинки**  
**Треккинговые кроссовки** для подходов  
**Легкие шлёпанцы, кроксы**

#### **Одежда**

**Штормовая куртка и штаны.** Ветрозащитная непромокаемая куртка и штаны с мембранной тканью  
**Пуховка** с капюшоном  
**Утепленные штаны и куртка** с утеплителем Primaloft  
**Кофта и штаны.** Polartec Tecnopile, Polartec Power Stretch  
**Термобелье.** Верх и низ  
**Треккинговые штаны.** Легкие штаны для подходов и городов  
**Носки.** Несколько пар трекинговых носков, отдельно самые теплые для восхождения  
**Перчатки.** Тонкие перчатки Polartec, Windstopper + теплые технические перчатки + рукавицы  
**Теплая шапка.** Polartec  
**Buff**  
**Футболки**  
**Белье**

#### **Бивак**

**Рюкзак.** 40-50 л  
**Баул** 100 л.  
**Спальный мешок.** Температура комфорта -15°C  
**Коврик.** Лучше надувной  
**Кухонный набор.** Кружка, ложка, миска + **Термос**

#### **Личное снаряжение**

**Налобный фонарик**  
**Очки.** Качественные горные очки  
**Солнцезащита.** Крем и помада  
**Туалетные принадлежности**  
**Личная аптечка.** Беруши