

Восхождение на Ама-Даблам

Список снаряжения

Альпинистское снаряжение

Кошки. Классические 12-ти зубые кошки.
Ледоруб. Классический прямой ледоруб.
Каска альпинистская.
Страховочная система. Самостраховка – 2 уса.
Карабины муфтованные. 4шт
Спусковое устройство.
Жумар + Tibloc + 2м реп 6мм для педали.
Треккинговые палки. Чем легче, тем лучше.

Обувь

Альпинистские ботинки двойные или тройные высотные ботинки.
Треккинговые кроссовки или легкие ботинки для подходов и акклиматизационных выходов.
Кроксы.

Одежда

Штормовая куртка и штаны. С мембранной тканью.
Пуховка теплая пуховка с капюшоном (содержание пуха от 300г, пух качеством от 750 FP).
Утепленная куртка. Primaloft.
Утепленные штаны. Primaloft.
Кофта и штаны. Polartec Power Stretch.
Термобелье. Верх и низ.
Треккинговые штаны. Легкие штаны для подходов и городов.
Носки. Несколько пар трекинговых носков разной толщины, самые теплые для штурма.
Перчатки 3 пары: теплые, тонкие WindStopper или для работы с веревкой и тонкие текстильные поддевать под теплые и рукавицы.
Рукавицы. Утепленные пухом или Primaloft толстые рукавицы.
Теплая шапка. Polartec.
Балаклава. Непродуваемая из Windstopper.
Buff, 2 шт.
Футболки, в том числе светлые с длинным рукавом.
Белье.

Бивак

Баул. Большой баул >100л.
Рюкзак. 60-70 л.
Спальный мешок. Температура комфорта -20°C.
Коврик. Теплый коврик, можно надувной.
Кухонный набор. Кружка, ложка, миска. **Термос.**

Личное снаряжение

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