

## Альпиниада Шамони

### Список личного снаряжения

#### **Альпинистское снаряжение**

- Кошки.** Классические 12-ти зубые кошки с антиподлипком. Те, кто на тройки – кошки с вертикальными зубьями
- Ледоруб.** Классический прямой ледоруб **Ледовый инструмент**, пара – тем, кто на тройки
- Самостраховки для инструмента** – тем, кто на тройки
- Каска альпинистская**
- Страховочная система**
- Карабины муфтованные** 4шт (один HMS, остальные можно небольшие. Все с резбовой не автомат. муфтой)
- Карабины не муфтованные** 2шт
- Спусковое устройство** ATC-Guide BD
- Репшнур** 6мм 1,3м и 3,5м
- Треккинговые палки.** Чем легче, тем лучше

#### **Обувь**

- Альпинистские ботинки**
- Треккинговые кроссовки**
- Гетры.** Бахилы-фонарики на ботинки
- Легкие шлёпанцы, кроксы**

#### **Одежда**

- Штормовая куртка.** Ветрозащитная непромокаемая куртка с мембранной тканью
- Штормовые штаны.** Ветрозащитные непромокаемые штаны с мембранной тканью
- Пуховка.** Или одна толстая или, что удобней, комбинация тонкой пуховки и куртки с 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 Монблана
- Перчатки.** Тонкие перчатки Polartec, Windstopper + теплые перчатки или рукавицы
- Теплая шапка.** Polartec
- Buff
- Футболки**
- Белье**

#### **Бивак**

- Рюкзак.** 40-50 л
- Спальный мешок и коврик.** Только для кемпинга, наверху ночевки в приютах
- Вкладыш-внутренник** из тонкой ткани для приютов
- Кухонный набор.** Кружка, ложка, миска
- Термос**

#### **Личное снаряжение**

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