

# Одежда и снаряжение для высотного альпинизма

Пик Ленина считается одним из самых доступных семитысячников, но все же не стоит забывать, что основную опасность представляют высота и экстремально низкие температуры. В высотных лагерях температура может достигать -20 градусов. Стоит предельно внимательно относиться к выбору снаряжения и испытать его заранее.

## ОДЕЖДА

### Ботинки

Для перехода из Базового лагеря в первый лагерь подойдут легкие трекинговые ботинки. Далее понадобятся теплые высотные ботинки. Рекомендуемые: La Sportiva Olympus Mons, Zamberlan Everest Scarpa Phantom 8000. Во время штурма в этих ботинках ноги точно не замерзнут, а вот на спуске может быть довольно жарко.

Ботинки из этого же класса, но с меньшим утеплением Zamberlan Denali, [La Sportiva Spantik](#), [Scarpa Phantom 6000](#). Эти ботинки желательно надеть на два теплых носка и иметь утепленные бахилы на всякий случай.

Кроксы (резиновые тапочки) для отдыха в базовом лагере.



Трекинговый ботинок



Высотные ботинки

### Первый слой одежды (Термобелье)

Функция термобелья отводить пот с кожи и не давать вам замерзнуть. Рекомендуем иметь 2 комплекта термобелья.



### **Второй слой одежды (Утепление)**

Флисовая кофта на молнии с высоким воротником и штаны из тянущегося материала, который быстро сохнет и защищает от ветра. Хорошо, если штаны будут иметь карманы для разных мелочей.



### **Третий слой одежды (Защита от холода)**

Этот слой одежды защитит вас от холода в непогоду. Мембранная непромокаемая куртка с капюшоном и открывающейся молнией в области подмышек для вентиляции. Брюки желательно иметь непромокаемые мембранные с молнией по всей длине, чтобы у вас была возможность надеть их, не снимая ботинок и расстегнуть для вентиляции, если будет такая необходимость.



### **Теплая куртка и штаны**

Рекомендуем иметь теплую пуховую куртку для высотного восхождения. Желательно, чтобы куртка была с капюшоном. Такие же теплые штаны для высотных восхождений.



## **СНАРЯЖЕНИЕ**

---

### **Рюкзак**

Понадобится рюкзак больше 50 литров для забросок в высотные лагеря и экспедиционный баул, чтобы отправить основные вещи в первый лагерь на лошадях.



Рюкзак



Спальный мешок

### **Спальный мешок**

Сегодня на рынке представлено множество моделей с синтетическими и пуховыми наполнителями. Выбирайте, следуя своим предпочтениям. Мы лишь порекомендуем спальник на температурный диапазон  $-30^{\circ}$  -  $-40^{\circ}$



Спальный мешок



Спальный мешок

### **Палатка для высотных лагерей**

Штурмовая палатка из крепкой ткани с крепкими дугами. Желательно с «юбкой» для защиты от ветра. Не используйте старую палатку «видавшую виды» так как она может не выдержать сильного ветра наверху.



## Коврик

Можно использовать самонадувающийся или складывающийся гармошкой коврик.



## Дополнительное рекомендованное снаряжение

- Посуда (для высотных лагерей) кастрюлька или jet boil
- Кошки с антиподлипами. Система крепления полуавтоматическая или автоматическая. (например, Grivel G12)
- Беседка (например, Petzl или Black Diamond с широкими поясом и ножными обхватами)
- Веревка
- Усы (2) самостраховки

- Карабины 3-4 шт (большие, чтобы было удобно работать в перчатках)
- Жумар для подъема на «ноже» (ключ между лагерем 3 и вершиной)
- Телескопические палочки
- Термос для горячего чая
- Спусковое устройство (восьмерка или стаканчик) для спуска с «ножа»
- Ледоруб (для самозадержания)
- Налобный фонарь
- Горелка
- Каска. Редко, кто надевает, но на пути между Л 1 и Л2 опасность представляют ледопады и трещины.
- Перчатки
- Теплые варежки
- Верхонки для защиты от ветра
- Носки шерстяные
- Балаклава
- Теплая шапка
- Очки (UV 400)
- Крем солнцезащитный (SPF 50)
- Губная помада (гигиеническая)
- Лыжная маска (защитит во время сильного ветра)
- Гетры на ботинки и бахилы
- Куртка из полара Polartex jacket-100
- Несколько пар носков

Если у вас остались вопросы по снаряжению, свяжитесь с нашими менеджерами по электронной почте и они обязательно вас проконсультируют.