***1-2 этап обучения спортивной подготовки СП-1/2***

Альпинистское снаряжение:

**Все снаряжение должно быть сертифицировано по системе UIAA**

1. Каска.

2.Страховочная система (беседка)+усы самостраховки

3.Спусковое устройство (реверсо)

4.Корделеты (репшнур 7мм. длина 5-7 м.- 2шт, длина 2.5м.-1 шт.)

5.Обувь альпинистская (обязательно негнущаяся подошва – Вибрам)

6.Кошки, совместимые с ботинками (устройство на ботинки, для передвижения по льду).

7.Карабины: минимум 6шт. (муфтованные) + 2 немуфтованные личное снаряжение; + необходимо иметь 4-5 карабинов с муфтой для общественного снаряжения (организация станций при прохождении маршрутов)

8. Ледоруб+репшнур для самостраховки ледоруба. Ледовые молотки/Фифы при необходимости.

9. Жюмар (зажим для передвижения по перилам).

10.Оттяжки с карабинами- 5-7шт.

11.Станционные петли- 2шт.

12.Скальное снаряжение: френды, закладки, крючья, молоток (тип и количество лучше согласовать с инструктором +7913-912-48-34)

13. Снежное снаряжение (по сезону): лавинная лопата, зонд, бипер (уточнить у инструктора +7913-912-48-34)

14. Ледобуры-2 шт. личное снаряжение. Количество общественных ледобуров в зависимости от сложности планируемых маршрутов.

15. Репшнур 7мм. (расходный)- 10м.

16.Веревка (9.1мм.)- динамическая 1 штука на связку-двойку.

17.Коврик пенополиуретан.

18. Спальник по сезону

19. Рюкзак штурмовой 40-60 л. Если многодневные маршруты, то объем 70-90 литров)

20. Палатка, если предполагаются восхождения не из лагеря в лагерь, или многодневные маршруты

21. Котелок, кружка, ложка, нож, горелка, газ

**Одежда и дополнительная экипировка:**

1. **Первый слой** — это нательное термобелье. Оно может быть выполнено из шерсти или из синтетических волокон и рассчитано на разные температуры. Основная задача этого слоя — отводить влагу от тела и в меру согревать.

2. **Второй слой** — утеплитель. Обычно это куртка/брюки из специальных синтетических материалов. Задача данного слоя — согревать.

3. **Третий слой** — влаго- и ветрозащитная одежда. В настоящее время существует очень много вариантов такой одежды. Как правило, это одежда из мембранного материала. Мембранная ткань, хорошо отводящая влагу (пар) от тела, но не пропускающая влагу (жидкость) снаружи, — оптимальное решение для горной одежды.

4.Пуховая куртка (лучше на пуху, если нет то синтетический утеплитель)

5. Носки (лучше термо)- 2,3 пары.

6. Перчатки (2 пары)

7. Шапка.

8.Налобный фонарь.

9. Очки солнцезащитные

10. Крем от загара.

11.Палочки трекинговые.

12. Личная аптечка (индивидуальные препараты)