

Одежда	Обувь	Альпинистское снаряжение	Туристическое снаряжение	Личные вещи	Индивидуальная аптечка
Куртка утепленная на -30С и ниже	Ботинки альпинистские трехслойные, выше 7000м	Страховочная система (поясная беседка)	Рюкзак 50-70 литров	Паспорт	Аспирин шипучий
Куртка штормовая с мембраной	Ботинки для высокогорного трекинга	Самостраховка	Баул 120л	Страховку	Аспирин в таблетках
Брюки утепленные	Обувь для лагерей (кроксы/уги)	Жумар	Спальный мешок на -30С extreme	Телефон + зарядка	Пластырь рулонный
Куртка Softshell		Спусковое устройство	Коврик плоский	Часы (по желанию)	Пластырь силиконовый от мозолей
Куртка флисовая		Карабины с муфтой (4 шт)	Коврик надувной	Батарейки (запасные)	Немисил (немисулид) - болеутоляющее
Брюки штормовые с мембраной		Кошки	Личная посуда (кружка, миска, ложка, нож)	Крем от загара	Витамин С (поливитамины) шипучие
Брюки Softshell		Ледоруб	Термос	Пауэр Банк (аккумулятор)	Гель для рук антисептик
Термобелье теплое		Маска горнолыжная	Пластиковая фляжка для воды 1л	Зубная паста + Щетка	Индивидуальные лекарства (вы знаете лучше)
Термобелье тонкое		Каска	Наколенники (по желанию)	Полотенце	
Носки для восхождений теплые			Палки телескопические	Влажные салфетки	
Перчатки до -10С			Фонарь налобный	Гигиеническая помада	
Рукавицы до - 30С			Очки альпинистские (категория защиты 3/4)	Индивидуальная аптечка	
Шалка флисовая					
Балаклава или маска на лицо					