



Федерация  
альпинизма  
России



**Чемпионат России 2026 ски-альпинизм-гонка (0550103611Я)  
3-й этап Кубка России 2025-2026 (финал) ски-альпинизм - гонка вертикальная  
(0550143811Я)**

**Что брать с собой на вулкан.**

**ОДЕЖДА, ОБУВЬ.**

Куртка должна быть теплой, ветро и влаго защитной (пух, синтепон), флис, футболки пару штук, термобелье, несколько пар носков. Снег мокрый, сушить обувь и одежду нигде. Если будет солнце, может быть, и высохнет, если нет, надо брать сменку. Обязательно шапку, рукавицы, перчатки.

Сапоги теплые зимние влагозащитные, на сменку – тапки, кросы.

**ДЛЯ БЫТА**

Индивидуальную посуду походную (миску, ложку, кружку), складной нож, фонарик налобный (обязательно!) ночью выйти в туалет.

Термос.

**ДЛЯ СНА**

Местные спортсмены со своими спальниками. Ночью холодно на улице, возможно -10, -15, домики остывают. Иногородних постараемся обеспечить спальниками. Если кто-то мерзнет, берите свои теплые спальники. Условия походные.

Домики для проживания с 2-х ярусными нарами, тесные. Отопей нет.

**ДЛЯ ПЕРЕКУСОВ**

Берите с собой привычные перекусы.

Магазинов на перевале нет, купить ничего нельзя.

**ТУАЛЕТ**

Туалеты уличные, с дыркой, без освещения, желательно взять свою туалетную бумагу)

**ВОДА!!!**

На перевале нет воды, только снег.

Для дополнительного питья и личной гигиены (умыться), берите воду с собой по очень скромной потребности.