

### **Альпинизм в Черногории, трекинг или "mountain hiking"**

Альпинизм и скалолазание — в числе самых популярных в Черногории видов активного отдыха. Сюда охотно приезжают те, для кого лучший на свете отдых — покорение горных вершин. В этих горах их ждет масса сюрпризов — от величественных старинных монастырей, ледниковых пещер и озер, образовавшихся в незапамятные времена, до уютных деревушек, жители которых предложат путешественникам и кров, и замечательное угощение. Безусловно, в числе любимейших туристами мест — гора Дурмитор, расположившаяся в одноименном Национальном парке, находящемся с 1978 года под охраной ЮНЕСКО. Здесь можно выбрать маршрут разного уровня сложности, исходя из своего опыта. Великолепная природа (живописные каньоны, множества озер, в том числе, знаменитое Черное озеро, древние леса, родники и легендарный Боботов Кук — самая высокая точка Черногории), а также километры маркированных горных дорог делают Дурмитор желанным местом для активного отдыха туристов из самых разных стран мира!

### **Перечень оборудования для альпинизма**

#### **Рюкзак**

#### **Обувь**

- Альпинистские ботинки, или военные ботинки, используются и трекинговые ботинки
- кроссовки для лагеря, запасная обувь

#### **Пребывание на месте**

- Бутылка 1,5 л
- Свисток

- Защитный крем с SPF 15 или выше и крем для губ или виноградное масло и цинк
- GPS-навигатор
- камера, пленка, объективы и фильтры
- мобильник или Motorola

### **10□ обязательных вещей без которых невозможно обойтись**

- Спички в водонепроницаемой коробке и/или зажигалка
- Карта
- Компас
- энергетическая закуска
- солнцезащитные очки с УФ-защитой (со шнуром)

### **Обязательные "мелочи"**

- деньги
- документы(удостоверение личности или паспорт, медицинская книжка, альпинистская книжка и др. ; водительские права, проездные документы и др.)
- Часы
- водонепроницаемые мешки - для хранения всего, что должно оставаться сухим

### **Первая помощь**

#### **Для непрерывной носки**

- Бинты разной ширины – 3
- эластичный бинт
- лейкопластырь
- комплект лейкопластырей
- стерильная марля – 3
- антисептик (повидон йод)
- обезболивающие для опорно-двигательного аппарата (ибупрофен...)

### **Одежда (уклоняться от хлопка)**

**Питание ( Сухие пайки в гостинице – «ЈАВОР» в специальной упаковке )**

**Зимнее восхождение / ледник**

- дополнительные очки, лучше всего горнолыжные
- ледоруб
- айсбайль
- альпинистская каска
- Подшлемник
- Альпинистский пояс
- лавинные зонды / будильники-локаторы
- лавинная лопатка
- Лотки для снега (допускаются лыжные палки)
- Альпинистские ботинки для снега
- Альпинистские кошки
- дополнительные теплые вещи, желательно из флиса
- перчатки (регулярные, надевные...)
- пропитка для альпинистских ботинок ( если они кожаные)
- восьмерка, 5 комплектов, 3 сухих крюка, 4 ледовых крюка, 2 снеговых крюка
- 2 Прусика длиной в 5-6 метров
- альпинистская веревка 9 мм (1 на 2)
- снегоступы или лыжи
- deadman, крючья и ледовые крючья
- зимной спальный мешок (для температур от -20 С)