

Снаряжение

Общетуристическое

Покупал в Экстриме, за 300 баксов...

Снаряжение

	Личное	Общественное
Общетуристическое	<ul style="list-style-type: none">• Одежда• Рюкзак• Спальное*• Посуда• ...	<ul style="list-style-type: none">• Домик• Кухня• Аптечка• Ремнабор• ...
Специальное	<ul style="list-style-type: none">• Система• Железо личное• Ледоруб• Каска• Кошки• ...	<ul style="list-style-type: none">• Веревки• Скальное• Снежное• ...

Про что сегодня

- Одежда и обувь
 - Рюкзаки и гермы
 - Спальные принадлежности
 - Посуда
 - Треккинговые палки
 - Прочее
-
- Где купить

Одежда

Одежда.

Общее

- **Функции**
 - Сохранение температуры
 - Защита от повреждений
 - Защита от УФ

- **Требования**

Одежда.

3 слоя

- Термобелье
 - Отводит влагу
 - Плотно облегает
 - Не греет

• у



Одежда. Термобелье

- Тонкое, легкое
- Облегает тело, плоский шов
- Длинный рукав



Одежда. Утепление

- Варианты (универсальнее->специфичнее)
 - Флис
 - Синтетика: Primaloft/....
 - Пух, если знаете, зачем
- Влезает под внешний слой



Неплохая альтернатива
флису. 10т.р.->



Одежда. Защитный слой

- Ветрозащита
 - Легкая



- Влагозащита
 - ✓ Налезает на каску
 - ✓ Вокруг лица есть затяжка (не резинка, а шнурок)
 - Плохо
 - ✓ Карманы доступны в системе
 - Рыбачий плащ

Одежда.

Ноги

- Термобелье

- Отводящее



- Ходовые штаны

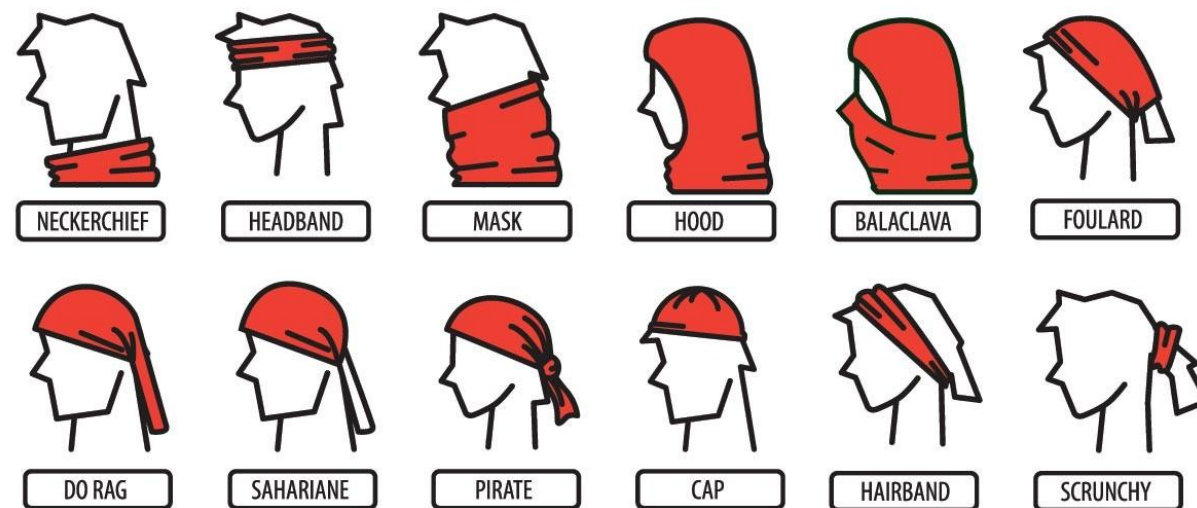
- Максимально незаметный ремень
- Быстро сохнут
- Тонкие



Одежда.

Шапка

- Удобно носить под каской
- Не Windblock (плохо слышно)
- Лучше синтетика
- Закрытые уши



Одежда. Руки

- Для тепла
 - Тонкий флис
 - Горнолыжные теплые
 -
- Для веревки
 - Не жалко (убиваются стремительно)
 - Рабочие Х\Б
 - НЕ флис
 - «Садовые с липучкой» из Леруа



Одежда.

Носки

- Синтетика
- Плотные, но не супер-теплые
- Высокие
- <700 р/пара
- Усиление зон, асимметрия - хорошо
- НЕ неопрен



Эти встречаются так часто, что пора подписывать свои

Одежда.

4 слой

- Серьезное утепление
 - Верх
 - Капюшон налезает на каску
 - Хвост*
 - «хобот» у капюшона
 - Низ
 - Самосбросы
 - Усиление коленей и внутренней стороны низа штанин
- Пух\Синтетика:
 - Пух легче и теплее
 - Синтетика умеет сохнуть
 - Синтетика не улетает



*Новичкам не обращать внимания, дышать носом
думать о хорошем.*

Одежда. Если много денег

- Мембранная куртка
- Мембранные штаны-самосбросы
-



Обувь

Обувь

Меньше травм

- Основная
 - Прочная
 - Имеет жесткую подошву
 - Защищает ногу
 - Поддерживает голеностоп
 - Совместима с кошками*

- Дополнительная

- Легкая
- Не спадает в реке

Обувь.

Виды

- Дешевый трекинговый ботинок
- ~5000р
- 1-2 сезона
- Удобно в городе



Quechua IT В ОДУ

- Удобно в городе

• Хо|



ИНОК



Обувь. Для хардкора

- Двуслойный ботинок



© sport-marafon.ru

Большие высоты/Зимние горы/Особенности тушки/Приманивать самок... Для 90% всех походов - не оптимально.

Обувь. Покупка

- Взять в магазин
 - Ходовые носки
 - Кошки
 - Руководителя*
- В магазине
 - Личное удобство
 - Плотно шнуровать
 - Пальцы не должны касаться носка
 - Зашнуровали -> походили -> нагрузили «на спуск
 - Конструкция
 - Минимум швов
 - Кожа лучше ткани
 - Мембрана не критична (умрет через 2 года)
 - Перепонка между язычком и верхом
 - Обрезинка – плюс



Обувь.

Дополнительная

- Зачем?
 - Отдых ногам
 - Броды
 - Если основная исчезнет, надо дойти
- Что взять?
 - Сандалии
 - Самые легкие кроссовки
 - НЕ шлепки







Тогда, я, к сожалению, ещё не был знаком с Лёшей Косяковым из Калуги, и не знал, что можно было просто разрезать каремат, обложить пенкой ноги, надеть поверх сланец и примотав к ногам кошки сходить на Корженеву.

Обувь. Аксессуары

• Гамашы

- Сохраняют штаны в целости
- Защищают от камней/песка/снега



Бахилы не берем!

Рюкзаки и гермы

Рюкзак

- Переносит вес на пояс
- Хорошо сидит
- Весит до 3 кг



боковые стяжки



Рюкзак.

Как подобрать

- Достаточный объем
 - Ж:60-85л
 - М:80-120
- Посадка по фигуре
 - Лямки ложатся на ключичную впадину
 - Пояс лежит на косточках таза
- Ништяки
 - Пояс-полиспаст
 - Длинные боковые ремни (под пенку)
 - Много грузовых ручек
 - Карманы на поясе
 - Регулировки с запасом
 - Точка крепления лямок
 - Поясные
 - Противооткиды
 - Съёмный клапан
 - «Вкусовщина»
 - Фронтальный доступ
 - Объемные боковые карманы



palatking.ru

- ✓ В магазине
 - ✓ Набить палатками
 - ✓ Отрегулировать: пояс->лямки->противооткиды
 - ✓ Походить 10 минут

Рюкзак.

Модели



Nova-Tour Витим
Объем: 80-100л

Вес: 1,3кг
Цена: ~3500



Баск Шивлинг 90
Объем: 90л

Вес: 2,5кг
Цена: ~10000



Баск Лайт 75
Объем: 75л

Вес: 1,3кг
Цена: ~10000

Рюкзак.

Модели



Сплав Bastion 90

Объем: 90л

Вес: 2кг

Цена: 5600



Сплав Saiber 90

Объем: 90л

Вес: 3,1кг

Цена: ~8100



Сплав Frontier 85

Объем: 85л

Вес: 2,2кг

Цена: 5600

Рюкзак.

Модели



REDFOX LIGHT 80-100 V3

Объем: 80-100л

Вес: 2кг

Цена: ~5000



REDFOX SUMMIT

70 V2

Объем: 70л

Вес: 2кг

Цена: ~8600

Рюкзак.

Производители

- Splav
 - Большой литр
 - Бывают некачественные швы
- Tatonka
 - Еще один любитель побольше
 - Все ок, кроме веса некоторых
- Bask
 - Очень нежная тряпка
- Redfox
- Deuter
- Nova-tour
- Этот ваш Osprey
 - Много наворотов
 - Дорого



Защита от сырости

- Накидка на рюкзак
 - Защищает от дождя сам рюкзак
 - Не работает при падении в реку
 - В некотором смысле – расходник
 - Надо примерять
- Гермомешки
 - Лучшая герметизация
 - Может быть емкостью для воды
 - Удобная подушка
- Пакеты, много пакетов
 - Дешевые
 - Нужен запас
 - Лучше 60л



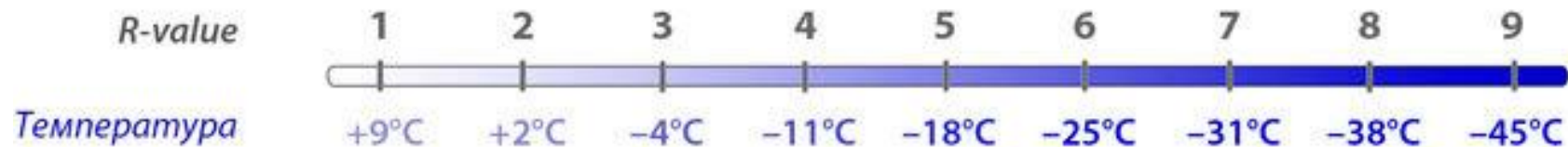
Спальные принадлежности

Спальные принадлежности.

Коврик



- Ижевка
- R-value(8mm)~1.1
- Габаритный
- Универсальный
 - Не жалко
- 500р, 400-650 г



Спальные принадлежности.

Спальник

- Общие правила
 - Кокон теплее одеяла
 - Пух теплее синтетики
 - Синтетика не так боится воды
 - В спарке-тройке-могилке - теплее
 - Бывают правые и левые
- Температуры
 - Верхняя Ткомфорта
 - Средняя Ж спит в расслабленной позе 8 часов
 - Нижняя Ткомфорта
 - Средний М может проспать 8 часов, не просыпаясь от холода
 - Тэкстрима
 - Средний М может провести 6 часов без серьезного вреда здоровью
- Для похода
 - Тк.ниж. < 0 С < Тк.верхн.
 - <2200 г для роста 175 см



Треккинговые палки

Трекинговые палки

Зачем?

- Устойчивость->экономия сил->безопасность
- Страховка на траверсе
- ПСР
 - Шина
 - Носилки
- Вместо колышков палатки
- Сушить шмотки, истязать ближнего своего, помешивать пюре....



Треккинговые палки

- Запомни, юный падаван
 - По росту, удобно держать в перчатках
 - Не лыжные (старые металлические можно)
 - 3 колена вместо двух (удобно возить)
 - Эксцентрик а не анкер. Надежно, ремонтпригодно.
 - Снежные кольца – пригождаются
 - Чем толще, тем лучше.

Винтовой фиксатор
(Twist Lock)



Рычажный фиксатор
(Lever Lock)



Hint: если есть резьба для колец, не оставляйте ее «голой». Убитая о камни пластиковая резьба принесет много страданий, когда понадобится прикрутить снежное кольцо.

Посуда

Посуда

- Кружка
 - Однослойная металлическая
 - 200-900 мл
- Дожка
 - Металл надежнее
 - Пластик легче
- Миска
 - Глубокая
 - Прочная
- Нож
 - Фиксированное лезвие
 - Максимально непохожий на ХО
 - 2-3 на группу



Прочее

Прочее.

Защита глаз от УФ

- Очки сварщика
 - 300р
 - Потеют
 - Плохой обзор
- Горнолыжная маска
 - Габаритная
- Горные очки
 - Класс защиты от УФ – 3-4. (Пр. видимого диапазона)
 - (!)Защита от боковой засветки



Почему нельзя дешевые городские

- Нет боковой защиты
- Пропускают УФ прямо в расширившийся зрачок

Прочее.

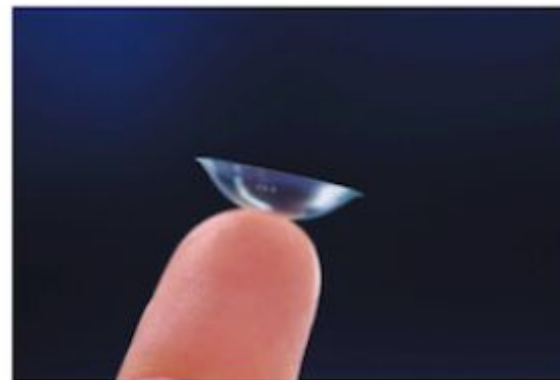
Коррекция зрения



Горнолыжные очки
поверх обычных очков
+ *продолжаете носить
привычные очки*
- *сильно запотевают*



Диоптрическая
вставка



Контактные линзы
+ *не запотевают*
+ *нет искажений*
- *гигиена*
- *нельзя замораживать*

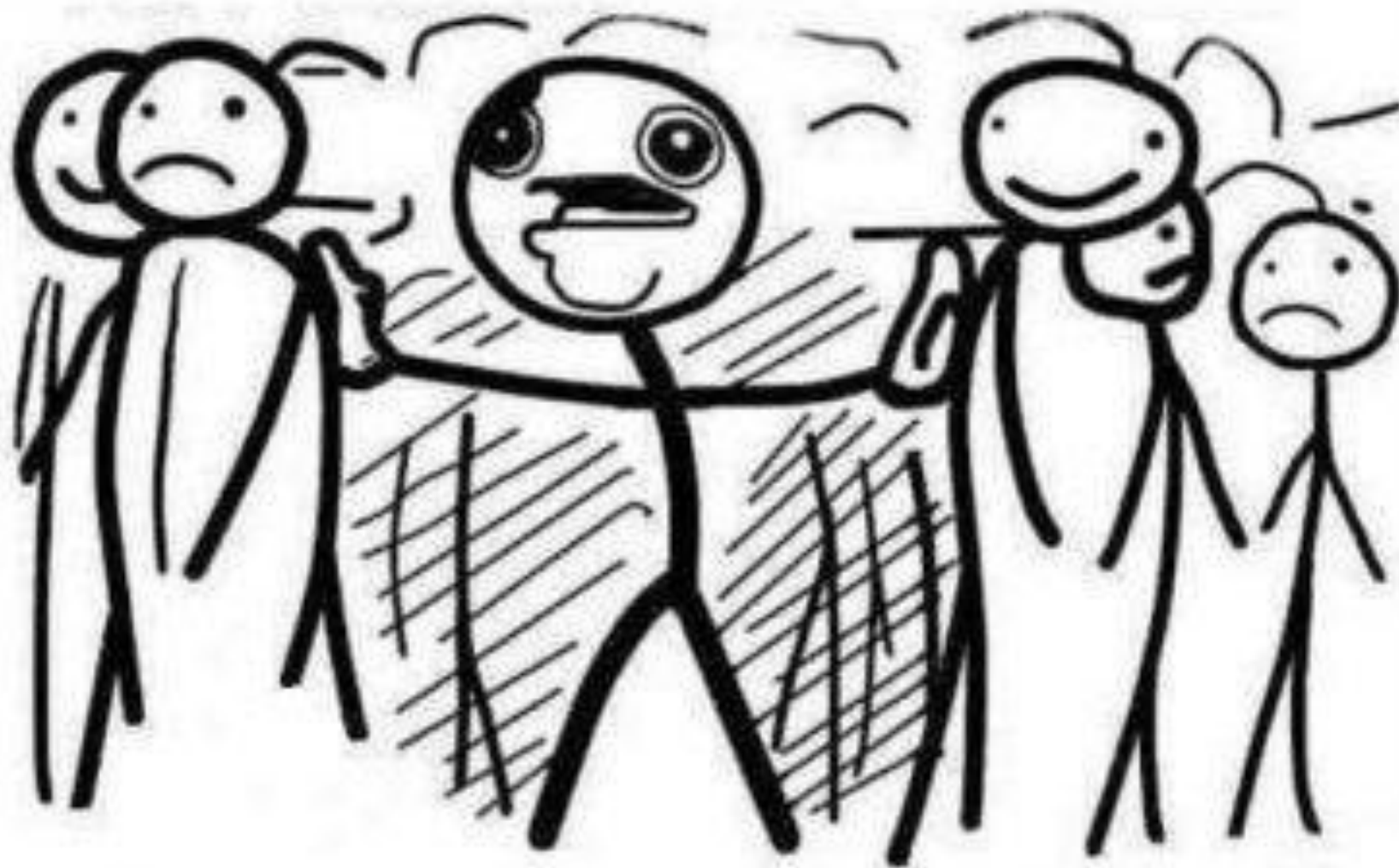
Прочее



- Фонарик
 - Налобный
 - +запасные батарейки
- Часы
 - Электронные
 - Дешевые
- Личная аптечка
 - Под рукой.
 - Стерильный бинт, рулонный пластырь, таблетка обезболивающего, помада, крем от солнца, «любимое» лекарство
- Зажигалка и спички
 - Герметичная упаковка



Где покупать?



Где покупать?

- Скидки

- Венто 15% по списку
- Кант 20% по студенческому
- Альпиндустрия от 5%
- Штурм (bigwall.ru) 20% по списку
- День сурка 20% по карте
- Ледниковый период 10% - сказать, что из ГС
- Спортмарафон 20% по карте
- Новатур и палаток.ру 20% по списку
- Турин 15% по карте или по разрядной книжке

- Барахолки

- mountain.ru/baraholka
- https://vk.com/baraholka_turist
- <https://vk.com/alpharaholka>

Где покупать?



ТРИАЛ-СПОРТ



DECATHLON




palatok.ru

BigWall.ru


Альпиндустрия



Спасибо!

Хорошей погоды!