

КАК СОБРАТЬСЯ В
ПОХОД, ЕСЛИ ТЫ
~~БОМЖ~~
СТУДЕНТ

Даша Войтович
Артем Тюрин

МОЙ ПЕРВЫЙ СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

Было **13кг** личного

- 2 флиски: толстая и тонкая
- 3 футболки
- 2 комплекта термобелья
- 7 пар носков

Стало **7.6кг** личного с альпухой

- 1 флиски
- 1 футболка
- 1 терма
- 3 пары носков

1. Маршрут

- Туристический рюкзак + накидка от дождя
- Трекинговые ботинки или другая подходящая обувь
- Термоноски (синтетические или шерстяные), плюс запасные пары
- Штормовая одежда (куртка, брюки)
- Флисовая кофта или жилетка, штаны
- Термобелье синтетическое или шерстяное (трусы, кальсоны, футболка)
- Быстросохнущие брюки или шорты
- Рубашка с длинным рукавом (для защиты от солнца, насекомых)
- Шапка, к
- Перчатки
- Гетры, га
- Купальни
- Одежда д
- Трекинги
- Бутылка ,

Снаряга личная	Артем	
	Наличие	Вес
Техническое личное		
Рюкзак+штормовой чехол	"+"	2575
Палки трекинговые	"+"	560
Спальник (т комфорта от -3 и ниже)	"+"	0
Пенка (1 на каждого)	"+"	370
КПМ синий набор	"+"	120
В рюкзаке личного:		7671
На себе:		2318
Суммарно:		9989

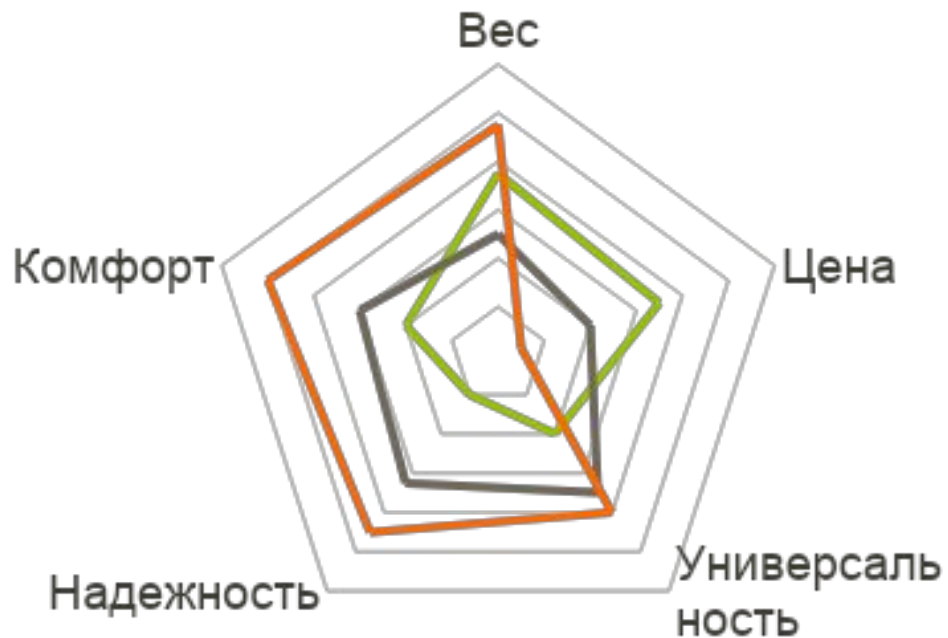
ПОЧЕМУ МЫ НЕ ХОДИМ ПО ГОРАМ В ДЖИНСАХ И КЕДАХ?





**БЕЗОПА
СНОСТЬ
КОМФ
ОРТ**

ХАРАКТЕРИСТИКИ СНАРЯГИ



— Флиски Outventure

— Флиски RedFox

— Сивера Гамаюн

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – СЛОИСТОСТЬ ОДЕЖДЫ

ТРИ СЛОЯ В OUTDOOR ОДЕЖДЕ



ИСПАРЕНИЯ ВЕТЕР / ДОЖДЬ / СНЕГ



**БАЗОВЫЙ
ОТВЕДЕНИЕ ВЛАГИ**

ТЕРМОБЕЛЬЁ
ШЕРСТЬ / СИНТЕТИКА



**СРЕДНИЙ
УТЕПЛЕНИЕ**

ФЛИС / ПУХ / СИНТЕТИКА



**ВНЕШНИЙ
ЗАЩИТА**

ШТОРМОВАЯ ОДЕЖДА
МЕМБРАНА (GORE-TEX)



ТЕРМОБЕЛЬЕ

- ❖ Только синтетика
- ❖ Плотно прилегает к телу

Синтетические футболки



ГДЕ: СЭКОНД-ХЭНД
- Альпиндустрия

ФЛИС

Спортмастер VS Polartec

 POLARTEC®

ГДЕ: RedFox,
Снаряжение,
Альпиндустрия



ВНЕШНИЙ СЛОЙ

	 Ветер	 Вода	 Пар
Ветровка windshell	Отлично	Морось	Работает при беге
Штормовка hardshell	Отлично	Многочасовой ливень	Работает при беге
Дождевик raincover	Развевается как парус	Многодневный ливень	Как термос
Софтшелл softshell	Отлично	Дождь на час	Быстрая ходьба

ГДЕ: Везде

АКСЕССУАРЫ

Баф

Перчатки флисовые

Шапка/кепка



ГДЕ: Декатлон,
Спортмастер,
Aliexpress



ПУХОВКИ

4й слой на биваке

Можно спать – подложить под поясницу, накрыться и т.д.

ГДЕ:

<http://aviatehsport.ru>

Снаряжение,
Альпиндустрия



VS



ЛИЧНАЯ СНАРЯГА

Что для безопасности, что для комфорта?

Снаряга личная	
Техническое личное	
	Рюкзак+штормовой чехол
	Палки трекинговые
	Спальник (t комфорта от -3 и ниже)
	Пенка (1 на каждого)
	КЛМ, единый набор
	Фонарик налобный +комплект батареек
	Дождевик
	Пластиковая бутылка 1л
	Очки солнцезащитные (3 или 4 класс защиты)
	Рюкзак для радиалок легкий (по желанию)
	Наколенники (по желанию)
	Поджопник (по желанию)
	Гамашы (по желанию)

РЮКЗАК

Сохраняет позвоночник

Переносит вес на мощные лапищи

Что важно у рюкзака?

- ❖ Как сидит на человеке
- ❖ Объем

ГДЕ: Альпиндустрия,
RedFox,
Снаряжение

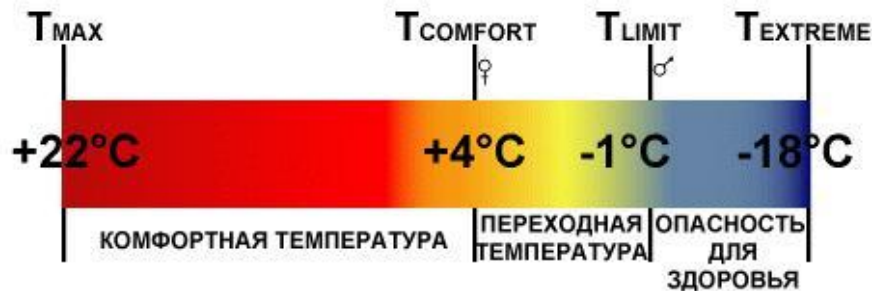


СПАЛЬНИК

Стандарт EN 13537

Пух или синтетика?

ГДЕ: Aliexpress,
Снаряжение,
RedFox



КАМ + НОЖ

Летом – пластик

Зимой – металл

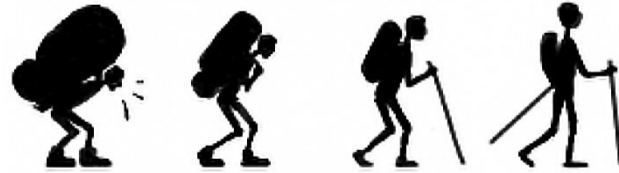
Главная характеристика – **вес**

Нож = выживание

ГДЕ: Везде



ВЕС СНАРЯГИ



Ресурс – ваша физическая, техническая и эмоциональная подготовка

«Каждый **КГ** за плечами снижает проходимое расстояние на **3км**»

Andrew Skurka

КЛУБНЫЕ СКИДКИ



30% на всё, с руководом





20% по карте, 10% без





25% на RedFox, 15% на другие бренды
+ акции до 50% на всё





 Moire style
Новая ул., д. 51


 Любимый магазинчик
ул. Маслякова, д. 14

 Мегахенд
ул. Нартова, д. 2, литер
У

 Меховая сенсация
ул. Героя Смирнова, д. 15

 «На Сахарова»
пр. Гагарина д. 214

 Секонд-хенд
ул. Космонавта
Комарова, д. 17

 Секонд-хенд
Советская ул., д. 3

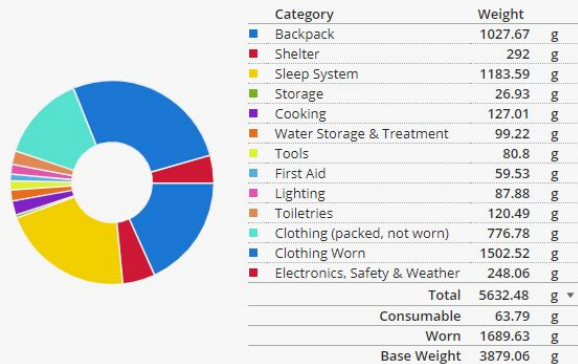
<http://second-hands.ru/nizhny-novgorod/>

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

lighterpack.com

Снаряга с Aliexpress

Sintax77's Presicat Ultralight Backpacking Gear List



Backpack

		Weight	qty
Backpack - ULA Ohm 2.0	ULA Backpack with Multicam fabric option.	978.06 g	1
Pack Cover - Argon	Dutchware Argon-Sil pack cover, woodland camo print. Can be used as bear bag at night.	49.61 g	1
		1027.67 g	2

Даша: vk.com/id266668556

Артем: vk.com/id379535991