

КАК СОБРАТЬСЯ В ПОХОД, ЕСЛИ ТЫ БОМЖ СТУДЕНТ

Даша Войтович Артем Тюрин

### МОЙ ПЕРВЫЙ СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

□ Шапка, к

□ Перчатки

□ Гетры, га

Купальни

Одежда д

□ Треккинго

Бутылка д

#### Было 13кг личного

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

#### 1. Маршрут

1. Маршрут□ Туристический рюкзак + накидка от дождя □ Треккинговые ботинки или другая подходящая обувь □ Термоноски (синтетические или шерстяные), плюс запасные пары □ Штормовая одежда (курта, 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)

#### Стало 7.6кг личного с альпухой

- 1 флиска
- 1 футболка
- 1 терма
- 3 пары носков

Снаряга личная	Артем	
Техническое личное	Наличие Вес	
Рюкзак+штормовой чехол	"+"	2575
Палки треккинговые	"+"	560
Спальник (t комфорта от -3 и ниже)	"+"	0
Пенка (1 на каждого)	"+"	370
КПМ одиний набор	n_n	130
В рюкзаке личного:		7671
На себе:		2318
Суммарно:		9989

### ПОЧЕМУ МЫ НЕ ХОДИМ ПО ПОЧЕМУ МЫ НЕ ХОДИМ ПО





### ХАРАКТЕРИСТИКИ СНАРЯГИ



−Флиска Outventure

−Флиска RedFox

-Сивера Гамаюн

## ОДЕЖДА

Одежда		
Ботинки		
Носки ходовые 2 пары (си плотные)	нтетика,	
Носки ХБ (сон, бивак) 1 па желанию)	ра (по	
Термобельё низ		
Термобельё верх		
Штаны легкие (вместе с ре подтяжками)	емнём или	
Нижнее белье (2-3 компле	кта)	
Футболка ходовая синтети	ка	
Футболка №2 (ХБ или син желанию)	тетика) (по	
Рубашка легкая ХБ		
Флиска		

Штормовка

Шарф-трубочка (баф, если есть)

Легкий головной убор (бандана-баф-кепка-шляпа)

Теплый головной убор

Легкие теплые перчатки (флис или софтшелл)

Обувь на бивак и брод (кеды, сандали)

Шорты

Пуховка(Теплая куртка = Сириус)



# ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – СЛОИСТОСТЬ ОДЕЖДЫ



### ТЕРМОБЕЛЬЕ

- ◆Только синтетика
- ◆Плотно прилегает к телу

Синтетические футболки

ГДЕ: Сэконд-хэнд - Альпиндустрия

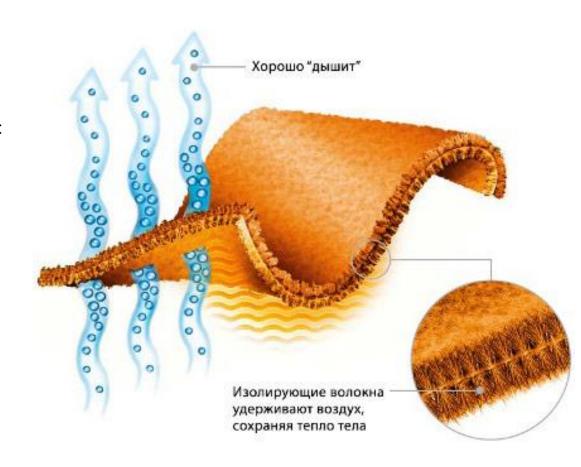


### ФЛИС

Спортмастер VS Polartec



**ГДЕ:** RedFox, Снаряжение, Альпиндустрия



# ВНЕШНИЙ СЛОЙ

	<u>.Э</u> ) Ветер	Вода	Пар
<b>Ветровка</b> windshell	Отлично	Морось	Работает при беге
<b>Штормовка</b> hardshell	Отлично	Многочасовой ливень	Работает при беге
Дождевик raincover	Развевается как парус	Многодневный ливень	Как термос
<b>Софтшелл</b> 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?

Техническое личное		
Рюкз	ак+штормовой чехол	
Палк	и треккинговые	
Спал	ьник (t комфорта от -3 и ниже)	
Пенк	а (1 на каждого)	
КЛМ,	единый набор	
Фона	рик <mark>налобный +комплект батарее</mark>	
Дожд	евик	
Плас	тиковая бутылка 1л	
Очки защи	солнцезащитные (3 или 4 класс ты)	
Рюкз жела	ак для радиалок легкий (по нию)	
Нако	пенники (по желанию)	
Подж	опник (по желанию)	
Гама	ши (по желанию)	

### РЮКЗАК

Сохраняет позвоночник
Переносит вес на мощные лапищи



Что важно у рюкзака?

- ♦Как сидит на человеке
- ⋄Объем

ГДЕ: Альпиндустрия, RedFox, Снаряжение

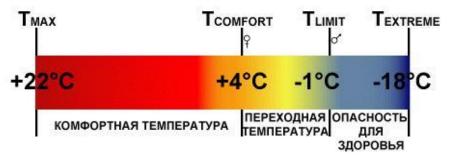


### СПАЛЬНИК

Стандарт EN 13537

Пух или синтетика?

ГДЕ: Aliexpress, Снаряжение, RedFox





### $K\Lambda M + HOX$

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

  Hовая ул., ∂. 51
- <u>Любимый магазинчик</u> ул. Маслякова, ∂. 14
- <u>Мегахенд</u> ул. Нартова, ∂. 2, литер ∨
- Меховая сенсация ул. Героя Смирнова, д. 15
- «На Сахарова»
  пр. Гагарина д. 214
- Секонд-хенд ул. Космонавта Комарова, д. 17

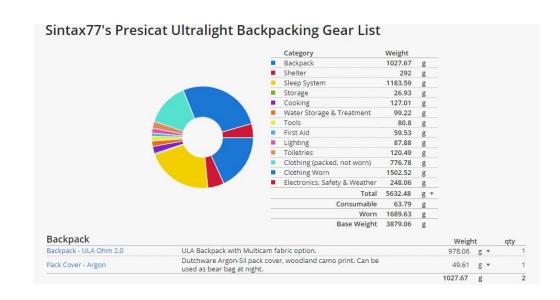
Секонд-хенд Советская ул., д. 3

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

### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

<u>lighterpack.com</u>

Снаряга с Aliexpress



Даша: <u>vk.com/id266668556</u>

**Aptem:** vk.com/id379535991