

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 |

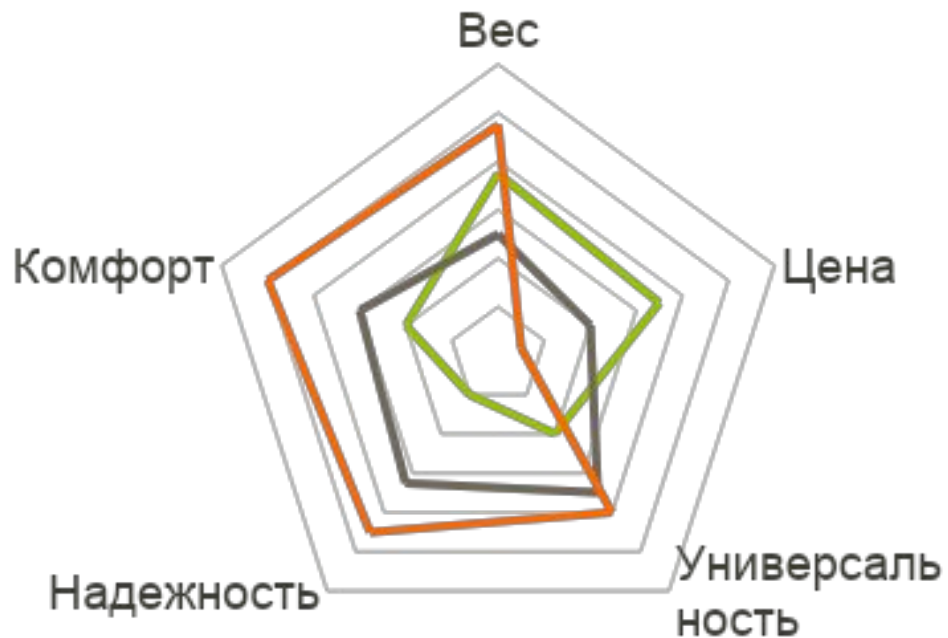
ПОЧЕМУ МЫ НЕ ХОДИМ ПО ГОРАМ В ДЖИНСАХ И КЕДАХ?





**БЕЗОПА
СНОСТЬ
КОМФ
ОРТ**

ХАРАКТЕРИСТИКИ СНАРЯГИ



— Флиска Outventure

— Флиска RedFox

— Сивера Гамаюн

ОДЕЖДА

| Одежда |
|---|
| Ботинки |
| Носки ходовые 2 пары (синтетика, плотные) |
| Носки ХБ (сон, бивак) 1 пара (по желанию) |
| Термобельё низ |
| Термобельё верх |
| Штаны легкие (вместе с ремнём или подтяжками) |
| Нижнее белье (2-3 комплекта) |
| Футболка ходовая синтетика |
| Футболка №2 (ХБ или синтетика) (по желанию) |
| Рубашка легкая ХБ |
| Флиски |

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

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

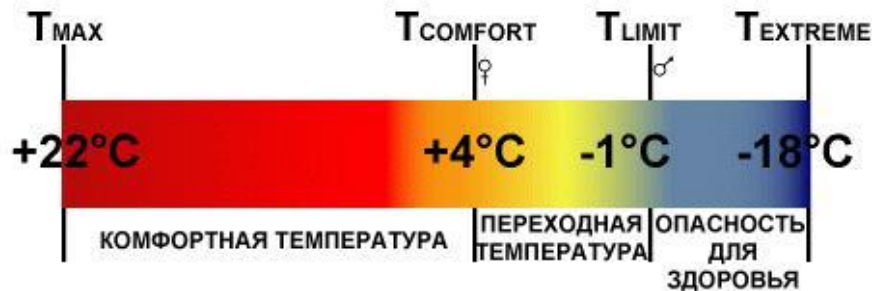


СПАЛЬНИК

Стандарт EN 13537

Пух или синтетика?

ГДЕ: Aliexpress,
Снаряжение,
RedFox



КАМ + НОЖ

Летом – пластик

Зимой – металл

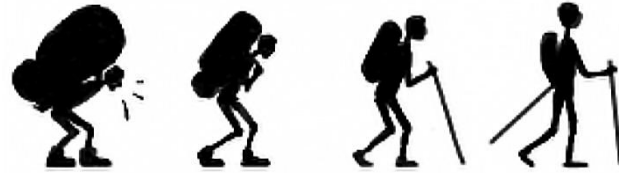
Главная характеристика – **вес**

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

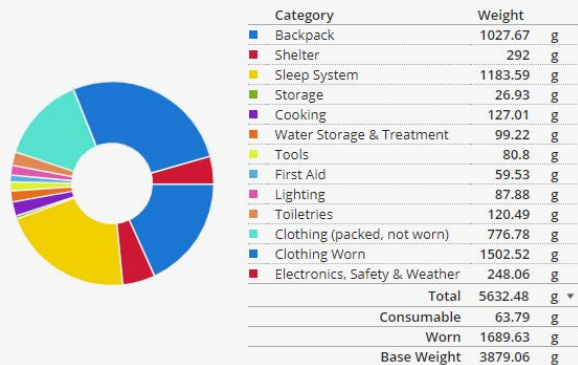
<http://second-hands.ru/nizhny-novgorod/>

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