

Личное снаряжение для лыжного похода 1-2 к.с.

Сидоров А.В.

2020

Общий список снаряжения

- Лыжи + насечки/мази
- Решение вопроса с подлипком
- Крепления
- Палки
- Обувь и бахилы
- Утепление тела
- Спальник
- Коврик

Лыжи, вариант для начинающих

Советские горные лыжи +
самодельная насечка

Цена вопроса – 1500-2000 р +
сделать насечку

Производители – Младость,
Fischer, Rossignol

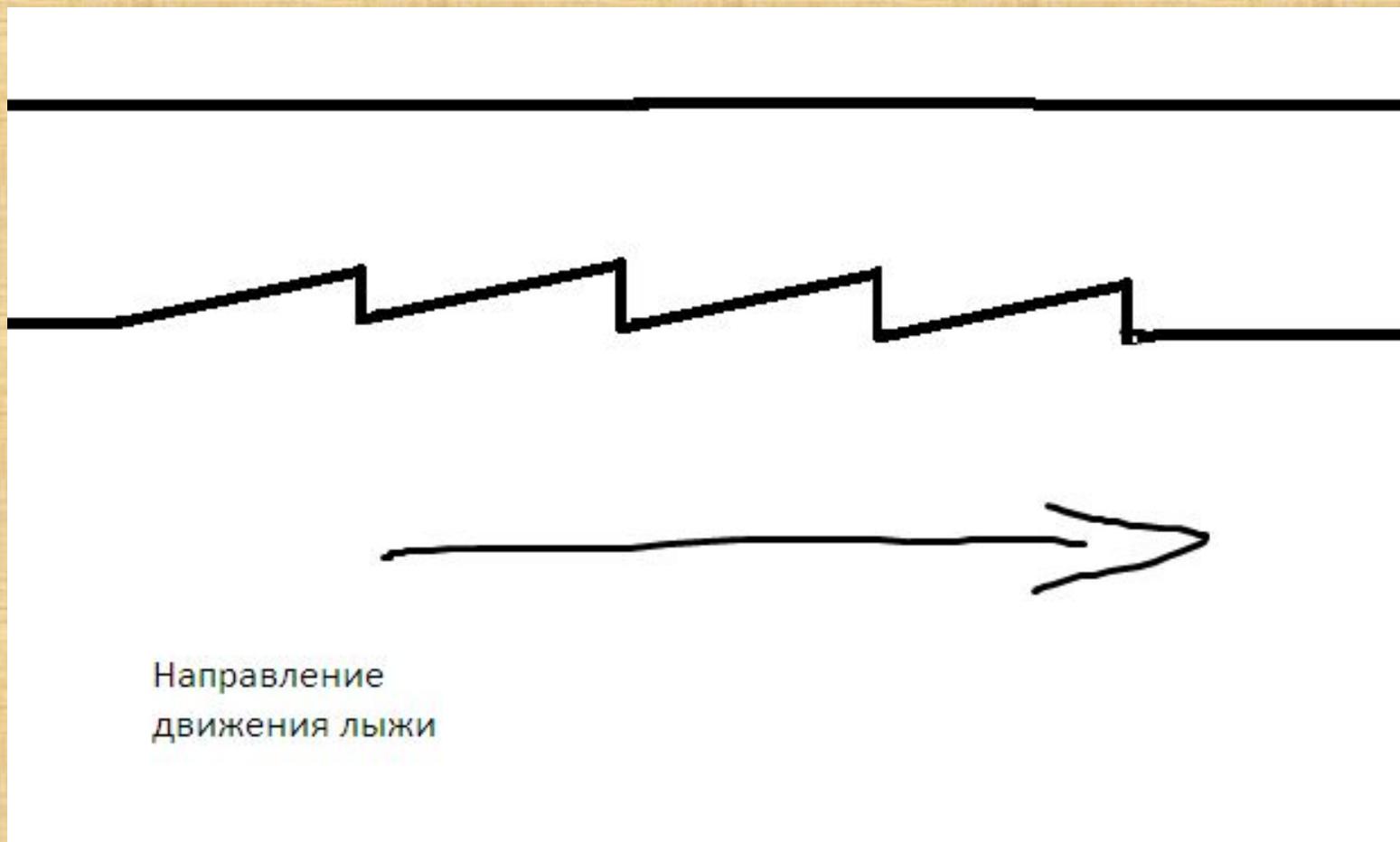
Геометрия – приблизительно
100-70-80.



Самодельная насечка



Принцип работы насечки



Мазь держания – альтернатива насечке

Мазать каждое утро, особенно хорошо, если есть возможность погреть мазь и лыжи у печки/костра

Мази бывают на разные температуры и для разного вида снега

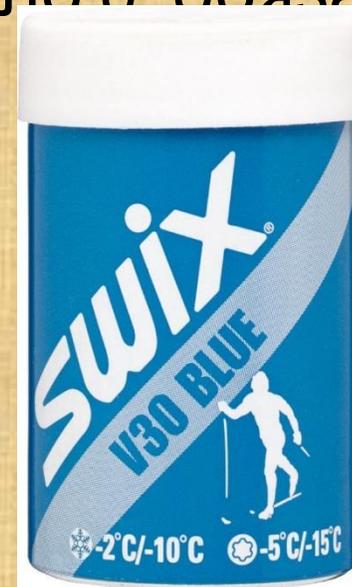
Внимательно – при температуре около 0, обязательно брать мазь, охватывающую до +3

Менее эффективно, чем насечка

Цена баночки – 700-900 р

Хватает на 2-3 похода 1-2 к.с.

Нужно несколько разных баночек



Лыжи, вариант для дедушки

Деревянные лыжи по типу
«Бескид»

Цена вопроса: новые с завода
8000 р, но можно найти старые на
чердаке деда или на помойке

Минусы: -нужно смолить перед
походом и в процессе

- очень большой подлип
- высокая вероятность поломки
- скорее идешь, чем едешь

Плюсы:

- наборный кант
- могут быть у вашего деда





www.goods-club.ru



СПРИНТ ПРО СМОЛА

для пропитки деревянных лыж

Способ применения:
Нанести смолу ровным слоем на скользящую поверхность лыжи, предварительно прогрев ее под душем или источником тепла (утюгом, паяльником, лампой, феном, газовой горелкой).
Оставить для впитывания на несколько часов.
Повторить процедуру 2-3 раза. Остатки смолы удалить ветошью (тканевой салфеткой).

Внимание!
При застывании - нагреть флакон в горячей воде 2-3 минуты.

Тел: 8(14-001)-169790371-2010
Не подлежит обязательной сертификации.

www.sprint-pro.com Made in Russia



Лыжи, вариант для короле

Бэкантри-лыжи с заводской насечкой

Геометрия ориентировочно
100-70-80, для тяжелых людей
можно 110-75-85

Производители: Fischer, Rossignol,
Sporten

Цена – 15 000 – 25 000р.



На чем ходить не рекомендуется

- Лыжи «лесные» и «охотничьи» – т.к. очень широкие, деревянные и не имеют кантов
- Беговые лыжи – т.к. очень узкие. Допустимо для 1 к.с. в Ленобласти
- Любые лыжи без кантов

Как подобрать лыжи?

- Геометрия 100-70-80 или (если человек тяжелый) пошире на 10-15 мм пропорционально.
- Длина – с рост человека или длиннее в пределах 10 см (смотреть рост и доступные модели)
- Чем короче лыжа, тем проще управлять на спусках, но тем глубже проваливаешься в снег
- Наиболее удобная геометрия в плане управляемости – 100-70-80, шире и уже хуже управляются в формате туризма

Комбинации

- К лыжам с заводской насечкой мазь не нужна
- К лыжам с самодельной насечкой нужна мазь, если насечка сделана плохо
- Для подъема по более крутым склонам (на перевалы итд) нужен камус

Камус

- Это клейкая лента с ворсом, направленным в одну сторону. Имеет крепления спереди и сзади для фиксации на лыже. Движение вперед – «по шерсти», движение назад – «против шерсти». Это позволяет подниматься в лоб на склоны до 45 градусов.
- Камус не рекомендуется клеить на мазь т.к. портится клей
- Скорее всего не понадобится в 1-2 к.с., но обязателен в более сложных походах



Как крепится камус к лыже



Подлип на лыжах

Как правило происходит, когда температура окружающей среды находится около 0, меняясь от +1 до -1 и обратно

Что можно сделать:

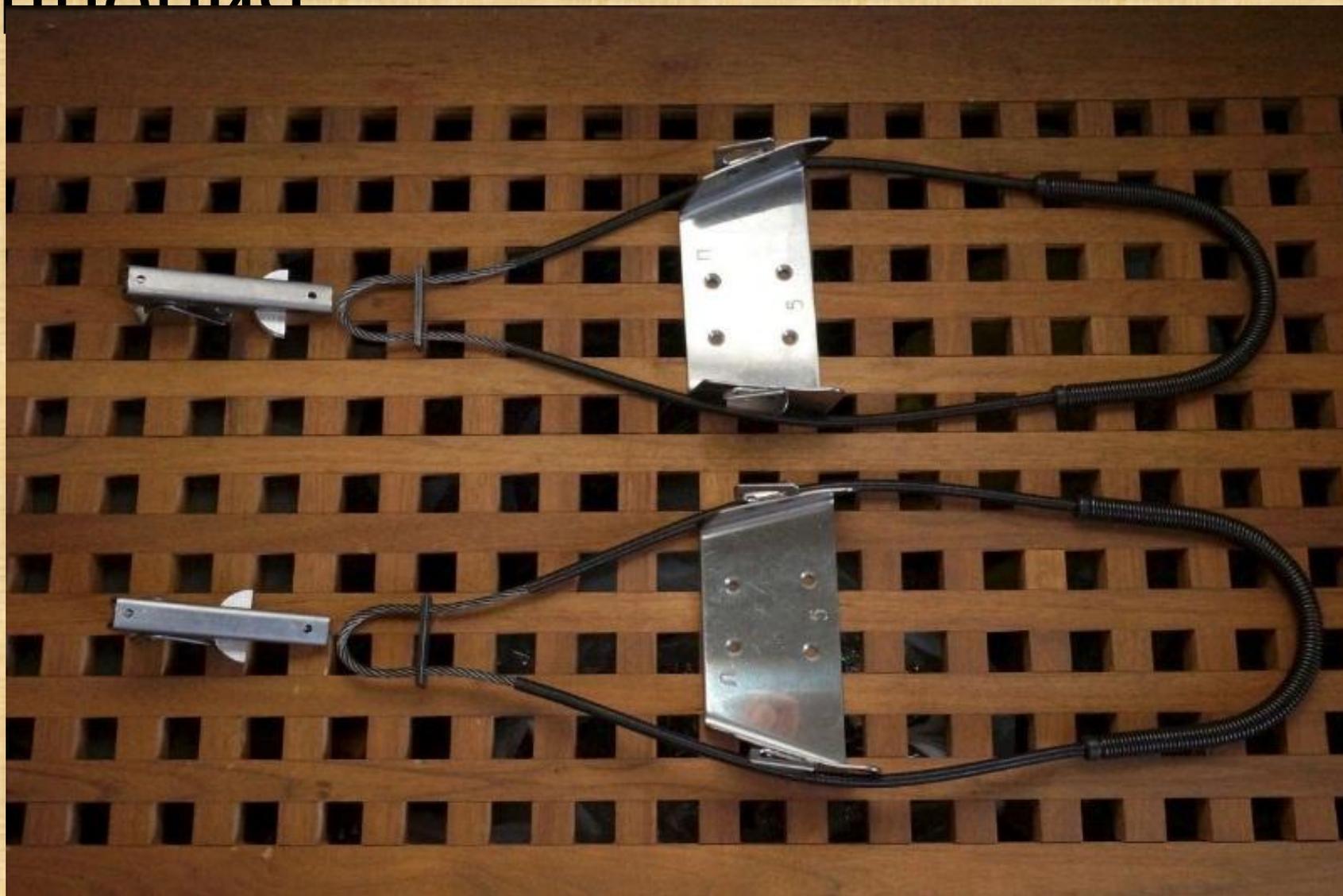
- парафин (в т.ч. жидкий и свечи)
- камус
- дерево - смолить



Лыжные крепления для туризма

- Универсальные (троссиковые)
- Беговые для бэккантри с палочкой в ботинке (NNN,SNS) – не путать с беговыми для кросс-кантри!
- Беговые для бэккантри 3-pin
- Ски-тур

Универсальные тросиковые крепления



Тросиковые крепления



Троссиковые варианты

- Вертикаль-С (в магазинах Снаряжение)
- Бойцовские (Альпиндустрия или заказ из Екатеринбурга)
- Разные варианты старых креплений такого типа

Плюсы и минусы

Плюсы:

- Максимально дешево
- Легко отремонтировать в походе
- Не требует специальной обуви
- Широкий диапазон движений – нет дискомфорта при ходьбе, при падениях не будет вывиха колена

Минусы:

- плохая управляемость на спуске
- как правило мокрые ноги («теплый и влажный»)
- ломаются при использовании с рантованными ботинками
- могут быстрее ломаться если персонаж слишком тяжелый (90-100 кг)
- неказисты внешне

NNN

NNN



NNN

Плюсы:

- хорошая управляемость
- есть хорошие экспедиционные модели
- удобное анатомичное движение ноги
- крепления мало весят
- встают на любые лыжи
- практически не ломаются

Минусы:

- ботинки стоят очень дорого
- подходят только определенные модели кошек
- есть риск повреждения колена при падении

SNS – аналог NNN



3-pin



Плюсы и минусы

Плюсы:

- хорошая управляемость
- есть хорошие экспедиционные модели
- жесткие кошки хорошо сидят
- комфорт при движении
- подошва Vibram

Минусы:

- очень дорогие ботинки
- не все модели кошек подходят
- лазать по скалам без кошек может быть неудобно

Ски-тур



Плюсы и минусы

Плюсы:

- максимальная управляемость
- совместимы с жесткими кошками
- можно использовать рантованный горный ботинок

Минусы:

- очень некомфортно ходить по равнине
- мозоли и наминание
- тяжелые крепления и ботинки
- неремонтопригодны и в них есть, чему ломаться

Лыжные палки

- Именно лыжные палки – лучше не для беговых лыж и не из тонкой дюрэли. В идеале советские толстые палки
- Треккинговые палки (например, BD)

Обувь

- Для NNN, SNS и 3-pin – специальные ботинки
- Ски-тур – рантованные горные ботинки
- Универсальные крепления – треккинговые ботинки+бахилы (гамаши)

Комплект для троссиковых креплений





Одежда, принципы

- Утепление большим количеством слоев
- Одежда должна нормально сохнуть (особенно если нет печи)
- Обувь не должна быть тесная, чтобы не передавить и отморозить пальцы, аналогично слою перчаток
- Минимальное количество открытой кожи
- Закрытые уши
- Делить одежду на ходовой комплект и бивачный

Руки, слои

- Мега тонкие перчатки (детсадовские) – опционально
- Тонкие полартековые перчатки (Укса, Монтбелл и др)
- Толстые флисовые/полартековые перчатки
- Верхонки (лучше не пуховые)

Иметь запасные перчатки на случай утери. Не забывать сушить перчатки и верхонки.



Голова

- Шапка с ушками или шапка и полоска на уши
- Балаклава (если ветер или очень холодно)
- Теплый (полартековый) баф на шею
- Очки от солнца и/или горнолыжная маска



Туловище

Ходовой комплект:

- термобелье (тонкое/толстое)
- куртка ветрозащитная
- при необходимости
флиски/тонкая куртка среднего
слоя/жилетка

Важно – не одеться слишком тепло, иначе будете потеть и очень сильно хотеть пить!



Туловище

Бивачный комплект:

-надеть сверху пуховку

или

-пододеть промежуточный слой



Ноги

Максимально возможное количество слоев это:

- тонкое термобелье (Вуйма от Сиверы)
- флисовые/полартековые штаны или толстое термобелье (Сноуи от Сиверы)
- ветровлагозащитные штаны (горнолыжные или софтшелл) (Алпаут от Сиверы)

Как правило так много не нужно, используется или одно термобелье в зависимости от температуры и активности, или штаны на голое тело





Носки

- Из дешевых вариантов – носки из Спортмастера и Сплава, несколько слоев трекинговых или одни толстые
- Дороже – Lorpren или другие специализированные носки такого же уровня
- Шерсть – лучше намокает, зато греет мокрая
- Чтобы не натирать мозоли можно использовать гольфы, несколько слоев носков, а так же все это тестировать до старта
- Слишком большие носки могут натирать из-за складок



Спальник

1. Пуховый спальник. Меньше вес, однако может отсыреть. Требуется конденсатное одеяло.
2. Синтетический спальник. Греет влажный, но изначально больше весит.

Подбирается под ту или иную температуру, если постоянно топить ночью и не ниже -20 за бортом шатра, то нормально спальник на 0 - -5.

Можно делать спарки или конденсатники на несколько человек, но необходимо тестировать заранее.

Не прожги спальник об печку!

Коврик

- Пенка по типу ижевской 16 мм или толще (можно несколько слоев)
- Пенка специальной формы (термарест, к примеру)
- Надувной коврик (не рекомендуется из-за проблем со смерзанием и хаоса шатра)

Пенки в шатре наслаиваются друг на друга, образуя непрерывное покрытие



