

# Основы подбора личного снаряжения



Я могу пойти в поход без спальника или без рюкзака, вообще спокойно, но вот без поджопника....

# Основное личное снаряжение

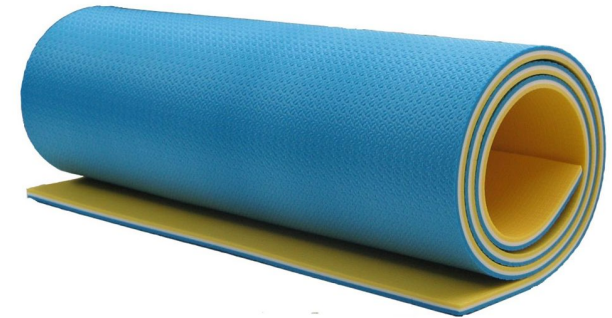
Рюкза  
к



Спальни  
к



Пенка/коврик/каремат/матр  
ас



# Несколько правил

- НЕ экономим!
- Учитываем специфику спортивного туризма
- Определимся со своими потребностями



Ну где еще так отдохнешь?

# Зачем нужна пенка?

- НЕ застудить почки
- Ветрозащита
- Полежать у костра
- Сформировать каркас рюкзака

И многое [другое:](#)



# Выбор пенки

- Толщина: 8-12мм
- Двуслойная
- Жесткая
- Для начала лучше взять без пунтов
- НИКАКИХ ковриков для фитнеса



500-1000р

# Пенка или самонадувающийся коврик?

- +Цена
- +Многофункциональность
- +Живучесть
- Объем
- Нужно привыкнуть



- + Комфорт
- + Объем
- + Термоизоляция
- Дороговато
- Ненадежно

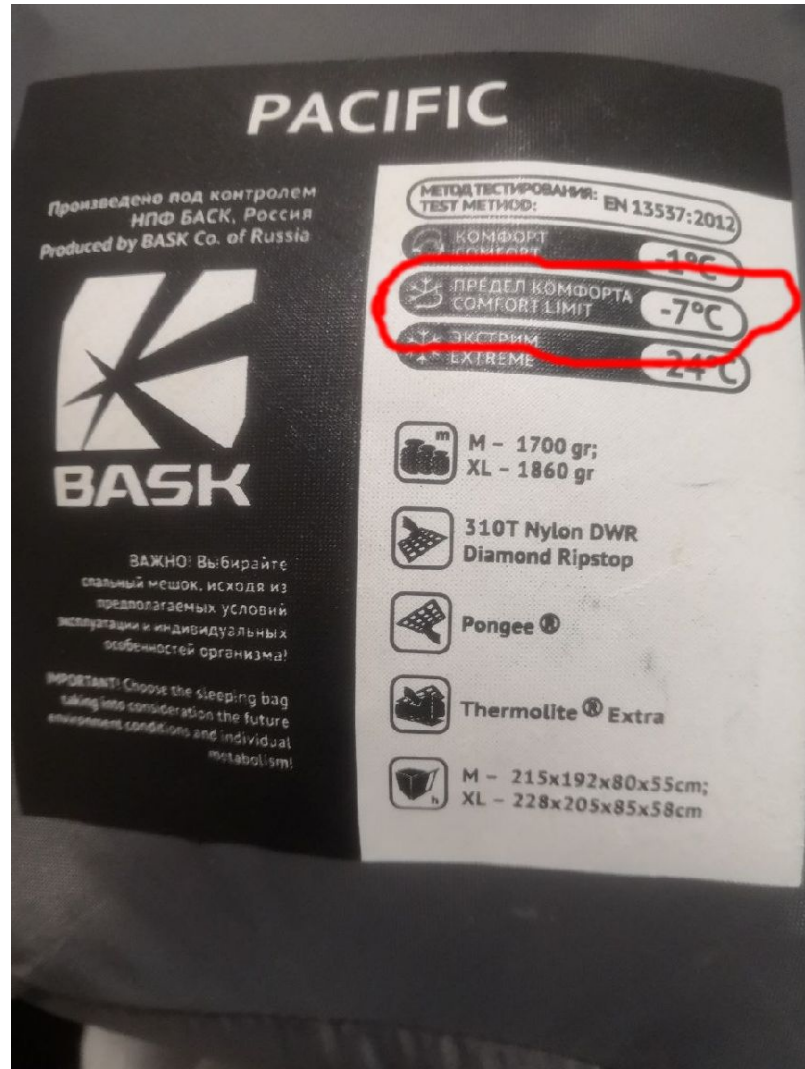
# Зачем нужен спальник?

Спать

Делать прикольные фоточки



# Что там за циферки?



- +/-0° предел комфорта – наиболее универсальные спальники
- На экстрим не ориентируемся
- Вес в диапазоне 1,5-2кг



# Форма



**одеяло/конверт**



**КОКОН**

# Синтетика или пух?

Синтетика (Hollow Fiber, Primaloft, Thermolite)	Пух
Низкая цена	Дешевле крыло для Боинга купить
НЕ боится воды и огня	Малый вес и объем при тех же характеристиках
	Долговечный

Подробнее [здесь](#)



# Опционально



Компрессионный  
мешок



Вкладыш  
ш



Спарк  
а

# Хранение спальника

- НЕ УЖИМАТЬ!!!
- Хранить в сухом месте
- Стирка убивает
- Срок жизни спальника ок. 3-5 лет



# Что порекомендуете?



Спальный мешок Millet BAIKAL 1100 REG R

Цена 11 520 ₹ со скидкой 45% 6 336 ₹



в избранное  сравнить с другим товаром

Наличие в магазинах Три

Артикул

MIC1071



DECATHLON

Артикул: 8575968

**МЕШОК СПАЛЬНИ  
КОКОН СИНТЕПОН СТЫКУЕМЫЙ FORCLAZ**

★★★★★ (256)

В избранное

4499 р.



**Спальник Deuter Orbit -5 L  
Cranberry/Steel**

11 590 ₹

[Сообщить о снижении цены](#) [Нашли дешевле?](#)

Код товара 3701821\_5316L

Цвет



**BASK PACIFIC M**

Спальный мешок / арт. 5973

★★★★★ 31

Товара нет в наличии

[СООБЩИТЬ О ПОСТУПЛЕНИИ](#)

В избранное Сравнить Отслеживать цену



Спальный мешок Freetime MICROPАK АКC

Цена 11 200 ₹ со скидкой 45% 6 160 ₹



в избранное  сравнить с другим товаром

Купить в интернет-магазине

[добавить в корзину](#)

[Как заказать?](#)

Наличие в магазинах Триал-Спорт в Казани

Артикул

Размер

Цвет

Наличие

[Лекция  
спортмарафона](#)



# Зачем нужен рюкзак?



- Таскать вещи и еду
- Сидеть
- Делать красивые фоточки
- Иногда можно использовать в качестве ветрозащиты

# Выбор рюкзака

- Объем
- Комфорт
- Вес
- Конструктивные особенности



# Зачем нужен большой рюкзак?





# Объем рюкзака

60л

- ПВД  
летом



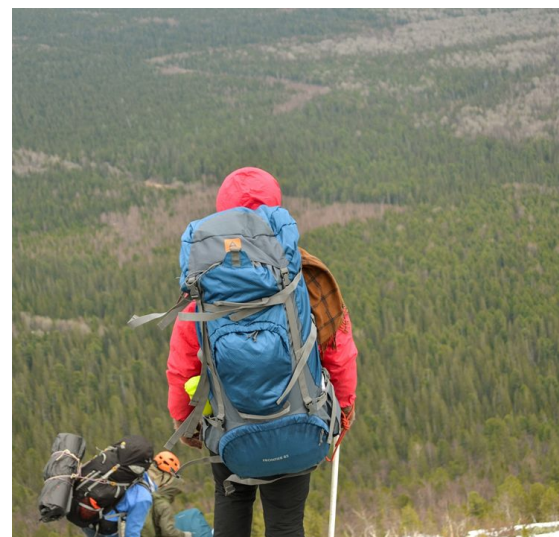
60-80

- ПВД для мужчин  
- Несложные походы  
1-2 к.с. Для женщин



80-100л

- Простые категорийные походы для мужчин  
- Любые категорийные походы для женщин



Более

100л  
- Для настоящих  
мужиков



# А зачем мне покупать дорогой рюкзак?



3

- Отсутствие каркаса
- Отсутствие регулировок
- Тяжелые или некачественные материалы и фурнитура

Вес: до 2,5 кг



От 7 тыс

- Жесткий каркас
- Максимальная регулировка
- Качественные материалы и фурнитура

# Опционално



Накидка от  
дождя

# Что порекомендуете?



## Рюкзак "Frontier 85"

Артикул: 5025360  
Производитель: Слав

Функциональный рюкзак для походов и путешествий.

Цена: 7 950 руб

♥ В избранное



### Рюкзак Слав Frontier 85 синий



Заказать в интернет-магазине

✓ На складе интернет-магазина: 261

🛒 Купить



## Рюкзак ФАРАОН 115 + (i)



13 500руб.

Цена указана за: шт

Бренд: Снаряжение

Узнать наличие ✓

В корзину 🛒



## BASK ANACONDA 120 V3

Туристический рюкзак / арт. 3495

★★★★★ 16

Товара нет в наличии

сообщить о поступлении

♥ В избранное

📊 Сравнить

👁 Отслеживать цену

А [ТУТ](#) лекция  
спортмарафона



# И как это все сложить?

## Нужное в пути:

Дождевик  
Средство от комаров  
Фонарик  
Фляжка с водой

## Легкое и хрупкое:

Индивидуальная аптечка  
Средства гигиены  
Легкие продукты  
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

## Самое тяжелое:

Палатка  
Пила и топор  
Тяжелое специальное снаряжение  
Тяжелые продукты (консервы)

## Умеренно тяжелое:

Обувь  
Запасная одежда  
Специальное снаряжение  
Продукты питания  
Костровое снаряжение  
Общественное снаряжение

## Объемное:

Спальник  
Пуховые вещи  
Запасные теплые вещи



!!!ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
ВНУТРИ!!!