

Список снаряжения

Информация по основному личному снаряжению для участников лагеря.
Информация обзорная, и не является на 100% руководством к действию

- Рюкзак не менее 35 литров
- Ботинки трекинговые (для походов) зимние или утепленные (непромокаемые)
- Теплая зимняя куртка (пуховка или горнолыжная)- На вершине очень часто дуют сильные ветра, у вас должна быть непродуваемая одежда
- Теплые зимние штаны (непродуваемые, софтшел и подобные)
- Флисовый свитер (желательно с высоким горлом)
- Термобелье
- Защитные туристические гамаши (фонарики)
- Второй (лёгкий) комплект обуви для помещения (кроссовки, кеды)
- Тёплая шапка, + тёплый баф или шарф
- Тёплые зимние перчатки или варежки (желательно непромокаемые)
- Тонкие флисовые перчатки
- Носки утепленные (подойдут шерстяные или термоноски), 2 пары
- Носки спортивные (обычно синтетика), 2-3 пары
- Горнолыжная маска (по желанию), солнцезащитные очки (обязательно)
- Пенка для сидения (самая простая)
- Дождевик или крепкая накидка от дождя (если нет мембранной куртки)
- Палки трекинговые (по желанию) – вам будет легче
- Налобный фонарик с запасным набором батареек
- Кружка
- Индивидуальная аптечка (лекарства лично для вас), гигиеническая помада и пр.
- Термос (0,75-1л)
- Фотоаппарат или телефон с камерой
- Заранее скачать офлайн карты (например maps.me и поставить gps точки) + powerbank если на морозе сядет телефон
- Эластичные бинты (2 шт.) или эластичные наколенники (при наличии проблем с коленями)
- Туалетные принадлежности (полотенце из микрофибры, мыло и пр.)
- Документы (паспорт) – герметично упаковать на время похода.



ВАЖНО! На подъеме постараться не вспотеть: снимать с себя лишний слой одежды или идти медленнее, к телу постараться не одевать хлопковую одежду, если она промокнет - уже не высохнет, хорошо подойдет синтетическое термобелье.

Погода в январе по г. Златоуст морозная, минус 10/20 градусов, но в плане экипировки необходимо быть готовым к температурам до минус 25 градусов. Оттепели также вероятны, и, если в вашем комплекте верхней одежды нет технологичной мембранной куртки и пр. – обязательно возьмите дождевик.

При выборе комплекта одежды необходимо руководствоваться принципом многослойности, а именно:



Первый слой – это нательное термобельё. Оно может быть выполнено из синтетических волокон или из шерсти, и рассчитано на разные температуры. Основная задача этого слоя – отводить влагу от тела и в меру согревать.

Второй слой – утеплитель. Обычно это толстый джемпер/куртка/брюки из специальных синтетических материалов. Задача этого слоя – согревать. При необходимости этот слой может состоять из двух комплектов более тонкой одежды.

Третий слой – влаго и ветрозащитная одежда. В настоящее время существует очень много вариантов такой экипировки. Как правило, это одежда из технологичных мембранных материалов. Мембранная ткань, хорошо отводящая влагу (пар) от тела, но не пропускающая влагу (осадки) снаружи, – оптимальное решение для таких активностей.

Все эти рекомендации работают непосредственно в динамике, если вы стоите или резко понизилась температура – трех слоёв одежды может быть уже недостаточно. Поэтому на такие случаи берите ещё один комплект верхней одежды – лучше всего тёплую пуховую куртку, которую можно будет надеть сверху всего остального, либо вместо третьего слоя. Для ног достаточно двух слоёв одежды, они как правило не так сильно мёрзнут. Принцип многослойности аналогичный: первый слой – термобельё для влагоотведения и утепления, и второй слой – для влаго- и ветрозащиты.

На случай экстремально низких температур – в программе предусмотрены запасные дни, когда можно существенно сократить дневные переходы или провести весь день на территории национальных парков, съездить на экскурсию и музей г. Златоуст.

Возможность вечером просушить обувь и верхнюю одежду тоже будет!

ТРЕККИНГОВЫЕ БОТИНКИ или КРОССОВКИ

Мы рекомендуем обувь с высокой шнуровкой и мембраной. Голеностопный сустав в этом случае будет хорошо зафиксирован для комфортного передвижения на любых участках, а мембрана будет эффективно отводить влагу. Основное требование - подошва с заметным протектором и крепкая прострочка.

ВАЖНО!

Обязательно разносить обувь перед лагерем. Если вы приобретаете трекинговые ботинки, берите их на размер больше!

Примеры:

женские высокие

<https://www.sportmaster.ru/product/24103020299/>

<https://trial-sport.ru/goods/51528/2178777.html>

мужские высокие

<https://www.sportmaster.ru/product/24103760299/>

<https://www.sportmaster.ru/product/24102770299/>

ДОЖДЕВИК

Дождевик - это обязательный аксессуар для лагеря. Использовать плащ-пончо до пяток не обязательно, достаточно мембранной куртки или дождевика-анорака средней длины. С ними проще обращаться и они как правило плотнее и крепче. Тонкий целлофановый дождевик точно не подойдет!

Пример:

<https://www.decathlon.ru/products/dozhdevik-dlya-pohodov-na-prirode-muzhskoj-nh100-raincut-full-zip-quechua-8382418>

Технологичная мембранная верхняя одежда также подходит, она более функциональна, удобна для других загородных активностей, и даже в повседневной носке, но стоимость таких курток и брюк на порядок выше.

Пример женской модели:

<https://www.decathlon.ru/products/kurtka-zhenskaya-dlya-alpinizma-vodonepronitsaemaya-alpinism-light-simond-8510093>