

Что брать в поход?



Каждая вещь, которую вам так хочется иметь в походе, является лишним грузом на ваших плечах. Мы поделимся с вами опытом и советами, поможем правильно подготовиться к походу. **Что же из снаряжения Вам необходимо взять в поход?**

Вам нет **необходимости брать в поход большую часть общественного снаряжения**. Его возьмет с собой инструктор. Это карты, котлы, костровые, горелка, газ, групповая аптечка и др.

Начнем список с транспортировки вещей в походе. **Старайтесь, что бы руки были свободны, весь вес должен быть у вас за плечами**. В руках только: треккинговые палки, фотоаппарат.

Рюкзак



Для 6-дневного похода оптимально иметь 80 литровый рюкзак. Для девушек подойдет и 60 литровый (но не меньше). Учтите, что больший объем рюкзака дает вам возможность нести все снаряжение внутри рюкзака. В противном случае придется часть снаряжения цеплять сверху, а все вещи сверху рюкзака подвержены порче от веток, неудобству транспортировки, повышенному шансу их потерять.

Треккинговые палки



Разгрузят ноги и значительно облегчат передвижение по горам с рюкзаком.

Непромокаемый чехол (защита) на рюкзак



В походе иметь обязательно, на случай непогоды. Большинство рюкзаков имеют в комплекте чехол, если же у вас рюкзак без чехла, то вам лучше его купить отдельно. Вместо чехла вы можете взять специальный непромокаемый дождевик, накрывающий владельца вместе с рюкзаком.

Полиэтиленовые пакеты



Все вещи в рюкзаке упаковываются в непромокаемые полиэтиленовые пакеты. Даже если у вас есть и чехол на рюкзак и дождевик, закрывающий его, все равно упаковка вещей в полиэтилен никогда не помешает. Случаи бывают разные.

Следующий набор вещей необходим для ночевки в походе.

Палатка



В случае наличия у вас палатки сообщите нам. Палатка вмещает в себя от 2-х и более человек. В зависимости от похода, мы каждый раз рассматриваем размещение участников отдельно.

Коврик (пенка, каремат)



Теплоизоляционный коврик, который мы стелим на дно палатки, используем для сна. Зимой берём 2 коврика.

Спальный мешок (спальник)



Собственно, в чем вы будете спать в походе. Большой выбор спальников вас может запутать. Даже опытные туристы сталкиваются с трудностью выбора спальника. Каждый производитель старается расхвалить свою продукцию и предоставить вам легкий и теплый спальник одновременно. Не стоит верить характеристикам производителей. Можете смело плюсовать температуру комфорта на 5-10 градусов и не ошибетесь. Мы советуем вам брать спальники с температурой комфорта для лета +5 градусов С (при +10град.С не замерзните), для весны, осени -10град.С (-5град.С вам не страшно). Для зимних походов выбор спальника обговаривается в зависимости от маршрута, в большинстве случаев хватает спальника (весна-осень).

Надувная подушка



Это конечно не обязательный атрибут в походе, без нее можно вполне нормально обходиться, как, в прочем, и без части другого снаряжения. Однако, наличие подушки в походе на порядок улучшит ваше самочувствие, высыпание и общее настроение в походе.

Шерстяные носки



Не важно, зима или лето, советуем взять в поход шерстяные носки, они на порядок повысят комфорт ночевки. Для зимы, весны и осени это необходимая вещь. В летних походах - на ваше усмотрение. Я например, всегда упаковываю их вместе со спальником как неотъемлемую часть снаряжения для ночевки.

Нижний слой одежды - быстросохнущий и потоотводящий.

Предпочтительнее брать вещи с хлопчатобумажной ткани, они удобны в носке, гигиеничные, не натирают. Можно использовать вещи из синтетических тканей, они быстрее сохнут (прямо на теле), но имеют свойство натирать. Вещи из Polartec Power Dry (термобелье: термофутболки, термоштаны, термоноски) совмещают в себе все положительные качества, единственный недостаток – высокая стоимость.

Футболка



Летом это будет основная ваша верхняя одежда на переходах, зимой - добавит тепла. В поход желательно брать не менее двух футболок: термобелье и синтетику, или синтетику и ХБ.

Штаны



Летом удобно брать одни штаны и одни шорты.

Весной, осенью, зимой - две пары. В одних вы будете постоянно ходить. Это могут быть спортивные штаны из синтетической ткани с прокладкой-сеточкой, и резинками, чтобы прилегали к ноге. **Такие штаны и очень удобны, и защищают от клещей.** Вторые штаны нужны на случай похолодания, либо в случае порчи первых. В качестве запасных удобно использовать термощтаны, однако подойдут и из других материалов.

Носки



Раз в день вы их будите менять, периодически стирать. Три пары - оптимальный вариант с учетом того, что одну пару вы спалите.

Трусы



Две - три пары. Основное требование: они не должны натирать. Можете взять так же плавки (купальник), но учтите, что в ежедневных переходах их нельзя носить (натирают).

Средний слой - согревающий.

Свитер



Свитер должен быть хороший, даже в летние походы он никогда не бывает лишним. Советуем брать теплый шерстяной свитер с высоким горлом. Шерсть греет, даже будучи мокрой, это позволит вам не замерзнуть, даже если вы промокли до нитки. Также очень удобны свитера из термотканей.

Верхний слой - защитный.

Ветровка



Незаменимая обязательная вещь, с капюшоном, не продуваемая.

Обувь



В поход необходимо брать минимум 2 пары обуви. Одна пара - это удобные треккинговые ботинки, в которых вы будете проводить дневные переходы. Основное требование надежность и удобство. Вторая пара запасные. Основное требование ко второй паре это легкость (подойдут обычные кроссовки). Так же рекомендуем захватить легкие шлепки из пенополиуритана. В них удобно ходить по лагерю (биваку). Ваши ноги отдыхают, тем более что весят такие шлепки примерно 100 грамм. Вся обувь должна быть разношена. Перед тем как пойти в поход **ОБЯЗАТЕЛЬНО** походите в них неделю, или в небольшой поход на день-два.

Шляпа



Летом наиболее удобна в походе панама с полями по кругу. Она защищает лицо, шею и уши. Весной, осенью и зимой необходима теплая вязаная шапочка.

Перчатки



Для осени, весны вязанные. Зимой нужно брать теплые перчатки.

Дождевик



Подойдет обычный плащ из полиэтилена. Берите сразу два, так как один может порваться об ветки. Можете использовать дождевик – пончо, закрывающий рюкзак вместе с владельцем или специальные дождевики с местом для рюкзака.

В следующий список включим все, что нам может понадобиться на биваке.

Миска, кружка, ложка



Это весь набор, который вам понадобится для приема пищи. Можно добавить и нож, однако в нашем походе он не является обязательным. Набор кухонных ножей, входят в комплект кухонного снаряжения и берется инструктором.

Бутылка для воды



Обычная пластиковая бутылка на литр или два. Два литра. Тем, кто любит больше пить, больше нести и больше потеть.

Сидушка



Пенополиуритановый коврик с резинкой для крепления на талии. Очень удобная вещь, чтобы сидеть на природе, защищает вас от переохлаждения, повышает комфорт, смягчает рельеф. Рекомендуем! Да и раздувать им костер одно удовольствие.

Фонарик



Светодиодный налобный фонарик. Не обязательно гнаться за брендом и качеством. Простой дешевый китайский фонарик вполне подойдет. Светодиодные фонарики могут работать 30 часов на недорогих батарейках. На поход его с избытком хватает.

Личная аптечка



Основная аптечка группы будет у инструктора, а в личную аптечку вы можете положить те медикаменты которые вам могут пригодиться, тем более, если у вас есть особые заболевания. **Также**

обязательно необходимо предупредить нас о таких заболеваниях. В аптечку обязательно возьмите пластырь для мозолей, в общей аптечке, он, быстро заканчивается.

Запасные очки



Для тех, у кого проблемы со зрением, запасные очки обязательны. Очки должны быть со шнурком, закрепленным за обе дужки. Это предотвращает падение очков.

Набор личной гигиены



Зубная паста (маленький тюбик), мыло (маленькое), пару пакетиков шампуня, зубная щетка, рулон туалетной бумаги (так же используется вместо салфеток), гигиеническая помада (в зимние походы обязательна), солнцезащитный крем (коэффициент защиты 30), но при наличии хорошей шляпы - необязательный, средство от комаров (желательно). Косметички, кучу кремов, помад, духов, лак для ногтей, фен и плойку брать НЕ СТОИТ.

Гермапакет из ПВХ



В таком пакете удобно хранить документы, деньги, мобильный телефон и другие вещи, которые боятся влаги.

Документы, деньги, телефон



Постарайтесь не забыть телефон, деньги и документы. Даже в лесу, где они вам вряд-ли понадобятся, их обязательно нужно держать при себе. Обязательно герметично упакуйте их в полиэтилен. Желательно купить специальный гермо-кошелек, с ремешком что бы вешать на шею. Кошелек не боится влаги и отлично носится под верхней одеждой.

Фотоаппарат, видеокамера



Не обязательный элемент похода, но желательный.

Остались вопросы? Звоните! 8(966)131-70-05