



Подготовка к походу ВЫХОДНОГО ДНЯ

Обзорная лекция

Подготовил Константин *konst90* Бояров
По материалам Дениса *den* Иванова
В рамках проекта «Новичковый велопоход»
Спортивно-туристического клуба
«ВелоСамара»



Основные темы



- Подготовка велосипеда к походу;
- Выбор снаряжения;
- Упаковка и перевозка снаряжения;
- Выбор продуктов в поход;
- Медицинская аптечка;
- Движение по маршруту;



Выбор велосипеда



Подходящие типы велосипедов:

- Горный (МТВ);
- Гибрид/Туристический;
- Фэтбайк;
- Гравел/Циклокросс.



Неподходящие типы велосипедов:

- Прогулочный;
- ВМХ/Стрит/Дёрт;
- Тандем.

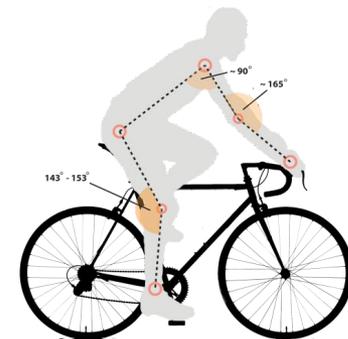




Посадка на велосипеде



- Подбор по росту: зазор 5-7 см между пахом и верхней трубой.
- Высота седла: при вращении педалей в нижней точке нога должна выпрямляться в колене.
- Посадка: угол между туловищем и руками должен составлять $\sim 90^\circ$.

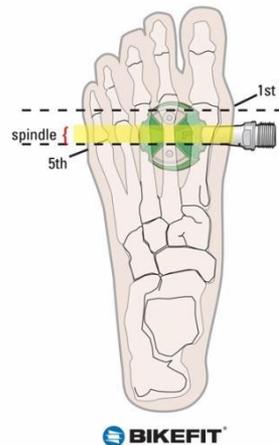
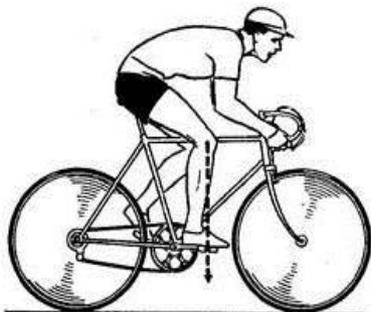




Посадка на велосипеде



- Положение седла: при горизонтальном положении педалей колено находится над осью педали.
- Положение стопы на педали: Ось педали находится под основанием большого пальца (не под серединой стопы).
- Тормозные ручки: угол между горизонталью и предплечьем $\sim 45^\circ$, при этом рука не согнута в запястье.

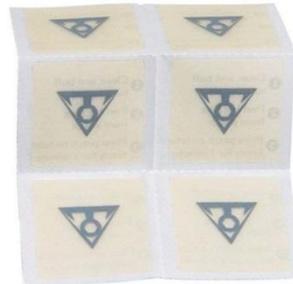




Ремонтный набор



- Насос (при необходимости – насос высокого давления);
- 1-2 запасные камеры под **свой** велосипед;
- Набор для ремонта камеры (заплатки. клей. монтажки);
- Мультитул, выжимка для цепи;
- Ключ для спиц;





Ремонтный набор PRO



- Смазка для цепи (не WD-40);
- Проволока;
- Набор болтов под шестигранник;
- Тряпка;
- Проволока;
- Запасной «петух»;
- Запасные тормозные колодки, цепь, переключатель, крышка, велосипед.



Дополнительное оборудование



- Свет передний и задний;
- Флягодержатель, фляга (можно дв
- Противоугонный замок;
- Велокомпьютер;
- Крылья для защиты от грязи.

GACIRON



topshoes666





Снаряжение для похода



- Палатка (двухслойная);
 - По возможности – с удобным тамбуром, в котором можно готовить.
- Спальник (по погоде);
 - Для парных юнитов есть спальники, которые можно соединить в один;
 - Вариант «Возьму спальник похолоднее и оденусь потеплее» - плохой

надувающийся коврик;





Снаряжение для похода



- Газовая горелка, газ, котелок;
- Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);
- Спички или зажигалка (герметично);





Снаряжение для похода



- Налобный фонарь;
- Сумочка для документов;
- Верёвка 5-10 метров;
- Туалетная бумага, влажные салфетки;
- Гигиенический набор (мыло, зубная паста и т.п.);
- Полотенце (микрофибра);
- Powerbank, рация, навигатор.





Одежда, обувь, аксессуары



- Бельё, носки (обычные и тёплые);
- Шорты, обычные или с «памперсом»;
- Футболка или веломайка (желательно синтетика);
- Тёплая одежда, при необходимости – три слоя:
 - Термобельё – отводит влагу от тела;
 - Утеплитель (флис) – сохраняет тепло, проводит влагу;
 - Мембрана – защищает от ветра и дождя, выводит влагу;
- Дождевик или пончо;
- Перчатки открытые или закрытые;
- Шапка, бафф;
- Велосипедный шлем;
- Кроссовки с твёрдой подошвой или обувь под контакты;
- Бахилы, надеваются поверх обуви;
- Очки с прозрачными (жёлтыми) и тёмными (поляризующими) стёклами;



Питание в походе



- **Завтрак:**
 - Каша (овсянка, рис) либо хлопья, которые заливаются кипятком;
 - Сгущёнка (ГОСТ);
 - Сухофрукты в кашу;
 - Хлебцы, сыр;
 - Чай, кофе;
- **Перекусы:**
 - Копчёная колбаса, сыр, хлебцы;
 - Шоколад, протеин или мюсли в батончиках;
 - Сухофрукты, орехи, козинаки;
 - Изотоник;
- **Обед и ужин:**
 - Крупа или макароны;
 - Тушёнка (ГОСТ) или сушёное/вяленое мясо;
 - Кронидов;
 - Чай, кофе.

По возможности продукты пакуются по порциям, сыпучее (соль, сахар и т.п.) – в тару (баночки, бутылки).



Упаковка снаряжения



- Сумка на багажник (VELOSHТаны):
 - Однообъёмные (Пик-99, Мираж);
 - Многообъёмные (раздельные или секционные).
- Багажник – желательно не консольный.





Упаковка снаряжения



- Байкпакинг (набор небольших сумок);
 - Более комфортное управление, но меньший объём и выше сложность упаковки.
- Рюкзак на спину (не больше 25 литров).
 - В рюкзаке – гидратор, фототехника, перекус на день.





Упаковка снаряжения



- Тяжёлое – вниз;
- Равномерное распределение веса по сторонам;
- Нужное в дороге – так, чтобы было легко достать;
- То, что боится воды (одежда, спальник) – герметично упаковать;
- Никаких выступающих частей, острых углов и висящих ремешков – сумки плотно застёгнуты.
- Задний фонарь не должен перекрываться багажом.



Дополнительные сумки



- На руль (телефон, навигатор, камера);
- На раму (телефон, перекус, деньги);
- В треугольник рамы (инструменты, перекус);
- Под седло (инструменты)





Медицинская аптечка



**Перед применением
проконсультируйтесь со
специалистом!**

- Бинт;
- Пластырь;
- Маленькие ножницы;
- Стерильные медицинские перчатки;
- Ватные диски;
- Обезболивающее (индивидуально);
- Антигистаминные (против аллергии, индивидуально);
- Антисептик (зелёнка, хлоргексидин, йод, мирамистин);
- Шприц на 10-15 Мл;
- Аспирин;
- Пантенол (против ожогов);
- Активированный уголь;
- Мазь «Скорая помощь» от натёртостей, ушибов, царапин;
- От расстройства желудка (индивидуально);
- Йодантипирин (для лечения и профилактики укусов клещей);
- От изжоги (Смекта, сода, ренни);
- Спрей от комаров и клещей;
- Индивидуальные лекарства:



Движение в группе



- Полное соблюдение ПДД;
- Выделяются ведущий и замыкающий:
 - Ведущий поддерживает темп, комфортный всей группе;
 - Замыкающий следит за неразрывностью колонны и оказывает помощь при поломках;
 - По возможности у ведущего и замыкающего должны быть рации;
 - Впереди ведущего и позади замыкающего никого не должно быть;
- За ведущим движутся самые медленные;
- Отдых – так, чтобы было комфортно самому медленному участнику;
- Группа не разделяется без предварительной договорённости, на каждом перекрёстке дожидается отстающих;
- Если вы оторвались от группы – двигайтесь до ближайшего перекрёстка или места, где есть сотовая связь;
- По возможности у каждого участника в телефоне или навигаторе должен быть маршрут поездки;
- При наличии опыта – езда «на колесе»;
- На спусках дистанция увеличивается;
- Ночью по возможности (лесные дороги) выключается мощный и/или мигающий задний свет у всех, кроме замыкающего.



Адреса магазинов



- Спортмастер
 - "МЕГА", 24 км. Московского ш., д.5
 - МТЦ "Парк Хаус", Московское шоссе, 81А
 - пр-т Ленина, д. 3
 - ТЦ "Амбар", Южное ш., д.5
 - ТЦ "Вива Ленд", пр-т Кирова, д. 147
 - ТЦ "ДиПорт", пр. Мальцева, д. 7
 - ТЦ "Московский", 18 км Московского ш., д. 25
 - ТРК "Космопорт", ул.Дыбенко, д. 30
 - ТЦ "Аврора", ул.Аэродромная, д.47, лит.А
 - ул.Чернореченская, д.21
- Авто-Мото-Вело-Спорт
 - ул. Грозненская, д. 35
 - ул. Стара-Загора, д. 31
 - ТЦ "Московский", главный вход, 1 секция
- Декатлон
 - Южное шоссе, стр.5, ТК «Амбар»
 - Московское ш., 13
- Кант
 - Пр. Ленина, д.1
 - ул.Ново-Садовая, д.381
- Триал-Спорт



Спасибо за внимание!

