

Личное снаряжение

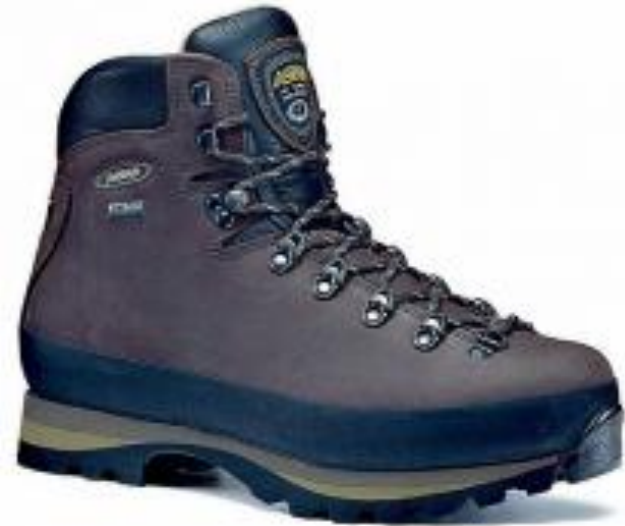
Семенюк Павел

БОТИНКИ



Мягкий высокий ботинок

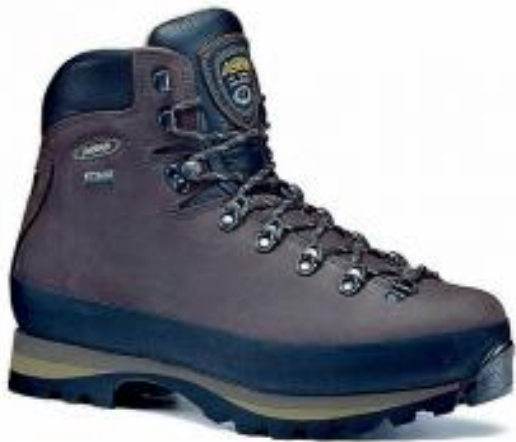
для города, тренировок,
прогулок по лесу



Горный ботинок

Жесткий – держит ногу
Жесткая подошва
Мембранный – не промокает
Прочный – не развалится на
первом перевале

БОТИНКИ



Треккин

Г



Альпиниз

М



Высотный
альпинизм

Растет жесткость подошвы

Жесткость ботинка и подошвы определяется характером конкретного похода

БОТИНКИ



Секционная шнуровка

Высокий жесткий борт
Мембрана (GoreTex или eVent)
Цельный язык



Ранты для крепления кошек

Рифленая подошва (Vibram и др.)

БОТИНКИ



Абсолютно жесткие

Полная защита ноги в любую погоду



внутренний
ботинок

БОТИНКИ

Хорошие
фирмы:

Дорогие

:

Подшевл

е:



БОТИНКИ

Как

выбирать:

1. Проверяем, подходит ли жесткость подошвы
2. Меряем на толстый носок,
лучше попробовать и тонкий, и толстый
3. Надеть оба, правильно зашнуровать.
4. Походить по полу **и по «рельефу»**
5. Проверить, что пальцы не упираются на спуске и при ударах в мысок
6. Если где-то жмет – ботинки вам не подходят
7. Разносить до похода!

Гамаши



Гамаш

И
Защищают от **снега** и
воды и **камней**



Бахил

Ы
Защищают от **снега** и
воды и **холода**



«длинный
вибрам»

Подходы к выбору снаряжения

Западный – современное дорогое снаряжение
Советский – доступное, часто самодельное

Легкое/ультралегкое – все самое легкое. Особенно перспективно в пешем неэкстремальном туризме. Обычно дорого.

Правило «два из трех» – легкое, функциональное, недорогое

Подходы к выбору снаряжения

Выбирайте яркие цвета!

Это безопасно и
ПОЗИТИВНО



Рюкзак

Легки

- й Вес до 1–1.5 кг, мягкая спина
- + Легкий, недорогой
- Надо аккуратно паковать
- Нести всегда неудобно

Тяжелы

- й Вес 2.5–3.5 кг, жесткая спина-каркас
- + Удобно нести любой вес.
- Комфорт оправдывает тяжесть
- Тяжелый, дорогой



Рюкзак

Общие

принципы:

Жесткий поясной ремень

Удобная посадка, подходящая ростовка

Спина прилегает к телу, без просвета для
«проветривания»

Прочная непромокаемая ткань – Cordura и пр. хотя бы на
дне

Удобно, когда есть вход снизу

Не меньше 2 карманов в клапане

Рюкзак

Объем

:

70 – 90

л

основное отделение не меньше 60 – 70

л

Российские рюкзаки 80 – 110 л

Рюкзак

Как

выбирать:

1. Заполнить объем большим весом – **намного большим**, чем будете нести.
2. Надеть, подогнать поясной ремень и расслабить лямки.
3. Подогнать лямки и прижать к спине
4. Походить, желательно по ступенькам

Если хотя бы на одном этапе испытываете дискомфорт, или напряжена спина – **рюкзак вам не подходит**

Одежда

3 слоя:

1. нательный – майка, термобелье
2. утепляющий – флис, пух
3. защитный – непродуваемый, непромокаемый

Одежда: нательный слой



майка,
тельняшка

+ дешево, удобно, не жалко

– долго сохнет,
в мокром холодно



термобель
е

+ удобно, быстро
сохнет, греет всегда

– дорого

Одежда: нательный слой

Современное

термобелье:

Отводит влагу от тела.

Синтетическое.

Бывает летнее и зимнее (с шерстью). Нужно летнее.

Должно сидеть хорошо – швы наружу, обтягивает, нигде не трет.

Обычно нужен и низ, и верх.

Одежда: теплый слой



Флис – «искусственная шерсть»

Различается по толщине – 100/200/300 г/м²

Бывают непродуваемые сорта –
Windblock, Softshell

Теплый, легкий, недорогой
Быстро сохнет, греет и
мокрый



Одежда: теплый слой

Пух

+ очень легкий, очень теплый, компактный
– боится воды,
дорого!

FP (fill power) ≥ 600



Жиле
Т



Свитер



Гималайская
пуховка

Одежда: теплый слой

Пух

- + очень легкий, очень теплый, компактный
- боится воды, дорого!

Синтетика

- + уступает по теплоизоляции только топовым образцам пуха ($FP > 800$)
- не боится воды, дешевле
- чуть менее компактный

Одежда: верхний слой

Мембранная ткань – пропускает пар,
не пропускает жидкую воду.

Не продувается, не промокает.

С капюшоном

Обычно нужен и низ, и верх.



В простых походах может хватить
капроновой куртки, но у них проблемы с
ветрозащитой

Одежда: стандартный комплект

Верх

:

Термобелье

Флиски тонкая

Штормовая мембранная куртка

Пуховая жилетка

Низ

:

Термобелье

Ходовые штаны

Непромокаемые штаны-самосбросы

Спальник

По форме – **КОКОН** или
одеяло



Варианты

ОПТИМИЗАЦИИ:

- состегивание – левый/правый, полная молния сбоку
- двойной спальник
- спальник-нога + пуховка



Спальник

Температурный режим:

Европейский стандарт
EN 13537



Не всегда
указывают

Средняя
женщина
нормально спит

Средний
мужчина
нормально спит

Вы, скорее
всего, не
умрете

*Манекен в белье и

Спальник

Температурный режим:

Европейский стандарт
EN 13537



Не все спальники протестированы по этому стандарту, температурный режим может быть завышен

Спальник

Температурный режим:

Европейский стандарт
EN 13537



Для большинства летних походов надо $-5^{\circ} - 0^{\circ}$
комфорт

Хороший вес для такого спальника 1 000 – 1 200 г

Спальник

Наполнитель – пух, синтетика, реже

смесь

Пу
х

Боится воды, но при правильном использовании практически вечен

Синтетик
а

Не портится от воды, срок службы зависит от типа волокон

Коротковолокновые – недолговечны
Длинноволокновые и смешанные живут долго

Climashield Apex, Primaloft One/Gold/Silver

Спальник



стяжка
капюшона

кармане
к
воротни
к



Спальник



не должно быть
сквозных швов!

Тапки для брода и бивака



Легкие, быстро сохнут,
минимальная защита
ноги, могут соскочить



Легкие, быстро сохнут,
приличная защита
ноги, не соскакивают



Хорошо сидят
Тяжелее, долго сохнут,
дорогие
приличная защита ноги, не
соскакивают



Хороши для
похода в
солярий

Тяжелые, долго сохнут
Могут заменить тапки, если
все равно берете кроссовки
для подходов



Очки

Факторы

защита: невысоких походов, где снега мало

3 – почти для всего

4 – для высокогорных походов, > 6000м

При плохом зрении – либо замена линз в горных очках, либо контактные линзы, либо маска поверх обычных очков



Прочее

Современные трекинговые носки
Летние, синтетические, асимметричные,
должны хорошо сидеть!



Флисовые перчатки

Головной убор
Флисовая шапочка,
на/панама



Прочее

Гермомешо

20 – 30 л



Фонарь

Налобный/нагрудный



Коврик

к

Кружка, ложка,
миска

