

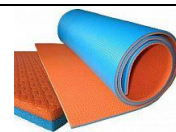
Список снаряжения

В некоторых местах я буду указывать «*полезность*» — то, насколько жизнь с данным снаряжением становится «лучше», и «*необходимость*» — то, насколько жизнь без этого снаряжения становится (может стать) «плохой». Например, для плавок полезность может доходить до 10, а необходимость — вряд ли больше 1. Для туристических ботинок в сложном походе необходимость — все 10, да и полезность тоже. Если в поход нужна каска, то её необходимость — 10, а полезность — почти нулевая. Оценки в таблице ниже даны применительно к нашей поездке.

Одежда	
Свитер тёплый Или пуховка. Или пуховый жилет.	Для вечеров и ночей наверху. Рекомендуется свитера из ткани Polartec 200 или из толстого флиса. Продаются почти где угодно и каких угодно фирм. Продаются в декатлоне от 700р. В отличие от шерсти достаточно быстро сохнет, легко отжимается и немного греет мокрым. <i>Флис или полартек и подобные — необходимость 7, полезность 7</i> <i>Тонкая лёгкая пуховка — необходимость 3, полезность 8</i>
Свитер лёгкий, или водолазка, или, термобельё, или куртка	для передвижения. Если это термобельё, то надо брать не тёплое, а хорошо отводящее влагу Например, из ткани Polartec Power Dry или подобных. Этот пункт не обязателен. Лично я не беру, иду в обычной футболке. Но это только от того, что не дошли руки купить пару специальных футболок. <i>Спортивные футболки — необходимость 5, полезность 8</i>
Штаны тёплые	Для вечеров и ночей (можно взять тонкие штаны, чтобы поддевать вечером под обычные). Никаких особых требований к ним. Тяжёлые горнолыжные штаны брать не нужно! В принципе, можно не брать, я брать не буду.
Штаны обычные	для передвижения. Очень желательно не джинсы. Очень тяжёлые и плохо сохнут. Заходите в любой туристический магазин или спецодежду. За 800р есть лёгкие хлопчатобумажные.
Носки шерстяные, 1 пара	Пара шерстяных для сна (по желанию, если мёрзнете). Холодно будет только на высоте.
Носки обычные, 2 пары	Несмотря на то, что поход длинный, брать очень много носков нельзя из-за необходимости экономить вес.
Треккинговые носки	Туристические носки продаются в любом магазине. Вам нужны не слишком тонкие, но и не очень тёплые носки, для активной ходьбы. Отличаются от обычных тем, что не натирают ногу, когда намокают. И (обычно) дольше протираются <i>Хорошие трекинговые носки — необходимость 9, полезность 8.</i>
Ветровка, или штормовка, или куртка	Что-то что не промокнет до нитки, если пройдёт будет несколько часов дождя. Если это просто накидка (дождевик), то к ней было бы неплохо просто куртку. Куртка не должна быть слишком тёплой. В ней должно быть не жарко ходить. Подойдёт не слишком утеплённая горнолыжная куртка или ветровка из прочной ткани. Мембранная куртка — хорошо, но дешёвые обычно очень быстро начинают течь. <i>Куртка мембранная или иная дорогая качественная спортивная куртка — необходимость 4, полезность 8</i>
Футболка или майка, 1-2 штуки	Несмотря на то, что поход длинный, брать больше двух футболок --- зло. Лучше ополосните в речке да просушите. Нести тяжело.
Нижнее белье, 3-4 комплекта	Брать на каждый день — вообще-то, непозволительная роскошь. Надо стараться выбирать бельё, которое не натирает ноги в паху при длительной ходьбе. Если вдруг это всё же произошло, не стесняйтесь обратиться к преподавателю, иначе расплата может быть... УХ...
Плавки (купальник), шорты	Шорты брать нужно-нужно, первая половина и финиш похода будет в тепле. Купальный костюм тоже рекомендуется.
Перчатки, шапка, шарф или труба	Ходить несколько часов в +3 (наверху) должно быть комфортно <i>Труба — необходимость 3, полезность 5</i>
Панамка или кепка, солнцезащитные очки	От солнца, головной убор обязательно, очки по желанию
Обувь	
	Это специальные ботинки для походов. Достаточно высокие — должны закрывать и фиксировать голеностоп. Из толстой твердой кожи. Ботинки бывают очень разные, в зависимости от сложности походов: от совсем лёгких до очень жёстких. Если покупать, то брать что-то среднее по жёсткости ("Трекинг, продолжительные походы, тяжелый трекинг"). Бюджетный, но рабочий вариант: https://goo.gl/GvUFME , также https://goo.gl/2uAWKY и https://goo.gl/DHCfsP . Если ботинки новые, то их нужно поносить в Москве, запастись пластырем, и заклеивать ноги до того, как на них появится мозоли. <i>Удобные непромокаемые ботинки — необходимость 8, полезность 8.</i>
Кроссовки или кеды	По желанию, также на вечер. Должна быть какая-то обувь, кроме ботинок
Тапочки или сандалии	Очень удобны сандалии с Vibram'овской (или иной рифлёной) подошвой. При наличии кроссовок этот пункт разумно опустить. Я беру только сандалии.



Общее личное снаряжение	
Рюкзак	Хорошо, если большой и удобный. Полезно иметь накидку на рюкзак и/или вкладыш в рюкзак (чтобы дождь не мог замочить вещь внутри). Для юношей не меньше 70-90-100л, для девушек --- желательно 70-80.
Спальник	Разумно, если температура комфорта около -5. Не нужно брать пуховой. Разумно подбирать по длине. В идеале должен весть около 1 кг.
Коврик	Проще всего – ижевская пенка за 600р Дорогие надувные коврики (лучше всего therm-a-rest Neoair, для тёплой погоды можно не такой дорогой https://sport-marafon.ru/catalog/naduvnye-kovriki/naduvnoy-kover-biq-agnes-green-ridge/) Дорогие надувные коврики в случае прокола превращаются в тыкву (требуют ремонта) <i>Надувной коврик — необходимость 1, полезность 5.</i>
Кружка, ложка, миска	Возьмите свою кружку и налейте в неё кипятка. Если вы после этого можете взять её за ручку – значит, всё нормально. Миска — это миска, а не «тазик» и не «блюдечко».
Треккинговые палки	Полезная штука: облегчает ходьбу, пересечение ручьёв и т.д. Обычно телескопические, из 3 частей. Должны быть не слишком тяжёлыми, уж точно не тяжелее 600г. В принципе не обязательно. <i>Треккинговые палки — необходимость 4, полезность 7.</i>
Фонарь	<i>Качественные налобные фонари--- необходимость 5, полезность 8.</i>
Туалетная бумага, зубная щетка, паста, носовые платки	сами понимаете... Наличие или отсутствие зубов могут испортить любое мероприятие. Носовые платки — опять же по желанию, можно бумажные. Можно взять расчёску.
Фотоаппарат	По желанию
Гермомешочек или иная тара для документов	Чтобы не промочить. По желанию. Пакет и скотч могут запросто заменить.
Тетрадка, ручка	А вдруг чего записать захочется...
Сидушка	Это такой кусок пенки с резинкой. На нём хорошо сидеть, а без него плохо...
Мобильный телефон	Сети весь поход не будет . Не берите смартфоны — с вероятностью 5% промочите или разобьёте. С вероятностью 95% они успеют сесть. Лучше вообще не берите мобильник.
Спички	2 коробка спичек, каждый в своём индивидуальном завязанном пакетице.
Документы:	
Гражданский паспорт	Или свидетельство о рождении, если паспорта ещё нет
Немного карманных денег	На всякий случай хорошо бы иметь 1000-2000 рублей.
Сумма, потраченная на еду	Необходимо записать или запомнить сумму, потраченную на еду.
Псевдодоверенность	Бумажка следующего вида: Мы, (ФИО и паспортные данные матери и отца), доверяем Шашкову Сергею Андреевич, паспорт 4508 334985, сопровождать несовершеннолетнего сына (дочь) (ФИО ребенка, дата рождения, реквизиты его документа) по территории России, представлять наши интересы по отношению к ребенку во всех официальных органах, нести ответственность за его жизнь и здоровье на период с 20 июня по 5 июля 2018 года. Подписи, дата составления. В целом формат свободный. Заверять у нотариуса не нужно. Исключительно на всякий случай.
Страховой полис	пластиковая карточка. На всякий случай. Не обязательно.
Личная аптечка:	
Индивидуальные лекарства для лечения своих хронических заболеваний	С аннотациями! Обязательно предупредить обо всех аллергиях и прочих особенностях здоровья
Гигиеническая губная помада	За много дней губы почти всегда приходят в негодность. Нужно за ними следить. Не забудьте её, она спасает!
1 рулон бинта 10см	
Пластыри для заклеивания ног	Штук 5-10
Солнцезащитный крем	С фактором 30-40-50. От жёсткого УФ на высоте. По тюбику на троих-четверых.



Чего не стоит брать с собой:

Книги	Тяжело, мокнут.
Более 2 футболок, 2 штанов, 2 пар обуви	Тяжело, объёмно, не нужно и вообще привычка плохая — брать лишнее.
Лишние медикаменты	То есть то, что не в ходит в описанный выше список.
Еду лично для себя	Как-то это не по-нашему
Вещи не из списка	Нужно брать только осознавая, что эта вещь нужна. «Так, на всякий случай» лучше ничего не брать — велика вероятность утопить, потерять и т.д.

У нас будет примерно 60кг еды на 7 дней и около 30кг общественного снаряжения (палатки, тент, костровое, возможно, горелки и бензин и т.д.). То есть примерно по 8кг снаряжения на каждого. Это не так мало. Особенно учитывая то, что не каждый способен нести 8кг общественного груза. Значит нести придётся немало. Поэтому крайне важно взять только нужные вещи и сэкономить на массе.

Титановые каны вместо стальных — это -1 кг массы, но плюс 7т.р. Лёгкая палатка — это -1кг массы, но плюс 10т.р.

Не брать лишнее --- бесплатно!

Свитер тёплый, полартековский, 680г



Штаны обычные, 420г. Забыл сфотографировать, похожи на



Носки обычные, 1 пара, 30г

Носки трекинговые, 2 пары, 150г



Куртка х/б, 690г



Накидка от дождя, 220г



Шляпа, труба, перчатки, 140+60+120



Ботинки, 1740г



Сандалии, 780г



Солнцезащитные очки, не пропускающие УФ. Высота не слишком большая, поэтому просто качественные очки. 80г с чехлом





Рюкзак, 2800г (я верю, ваш рюкзак куда легче, он ведь не 120л!)



Накидка на рюкзак, 150г



Спальник лёгкий, 1100г (если температура упадёт до плюс пяти и ниже, то мне потребуется одеваться или даже будет холодно. Я это чётко понимаю (спальник весьма не самый крутой))



Коврик, 500г Therm-a-rest NeoAir Trekker



Кружка, ложка, миска, 370г



Трекинговые палки, 380г

Фонарь Petzl Tikka plus, 70г
Туалетная бумага, 120г
Зубная паста и щётка, 60г
Футболка, 1 запасная, 210г
Нижнее бельё, 90г
Плавки, 70г
Шорты, 180г
Сидушка, 65г

Итак, полная масса моего личного снаряжения (учитывайте мои размеры):
 $680+420+30+150+690+220+210+90+70+180+140+60+120+1740+780+80+2800+1100+500+370+70+120+60+65+380=11125$.
 Но на время переходов я одену ботинки, шорты, футболку, шляпу и возьму в руки trekking палки, что есть около 2700. После этого на спине остаётся 8500г.
 Так вот, когда вы будете идти, у вас должно быть не больше 6-9кг личных вещей с учётом рюкзака!
 А можно даже меньше.

Магазины, где можно купить туристическое снаряжение:

<https://www.decathlon.ru> — Декатлон. Тут можно купить почти всё снаряжение начального уровня по низким, относительно других мест, ценам.

<http://www.splav.ru> — Сплав. Российская фирма, которая производит много хорошего снаряжения (и еще немного плохого снаряжения). Есть теоретическая возможность получить 25% скидку на их продукцию.

<http://www.prostor2000.ru> — Простор2000 на авиамоторной. Куча водного снаряжения.

<http://www.tk-turin.ru/> — Турин. Известные магазины с достаточно широким ассортиментом;

<https://www.sportmaster.ru> — Спортмастер. Что-то стоящее купить можно, но нужно выбирать среди кучи хлама. Но иногда бывает;

<https://sport-marafon.ru/> — Большой магазин, продающий много очень хорошего снаряжения. Там весьма и весьма дорого, но бывают хорошие скидки, тогда покупка становится осмысленной.

<https://alpindustria.ru> — тоже известный магазин с дорогим снаряжением. Иногда можно удачно купить снаряжение в 2/3 цены, тогда жить можно.

<https://www.kant.ru/> — Тоже большой магазин с большим ассортиментом.

<https://www.extreme-shop.ru/> — ТЦ Экстрим на речном вокзале. Большой торговый центр с маленькими и не очень маленькими туристическими магазинами. Там действительно большой выбор. Есть еще очень много магазинов с разным ассортиментом и разными ценовыми категориями.

Общественное снаряжение

- Fairy, губки (Fairy буквально 100г)
- Аптечка
- Гитара + чехол + герм
- Досточки, ножи
- Каны
- Карты, компас
- Крем от загара
- Палатки
- Пилы
- Половники
- Рации
- Ремнабор
- Рукавицы
- Скатерть
- Спички
- Сухое горючее
- Тент
- Топор
- Тросик, крючья