



# ОБЪЕДИНЯЯ МИРЫ И ЛЮДЕЙ

## Рекомендации по выбору и покупке одежды и экипировки для активного туризма

1. Если вы не планируете много и активно путешествовать, если ваша поездка/поход с нами носит разовый или ознакомительный характер, вам не обязательно сразу покупать хорошую, дорогую походную одежду, обувь или экипировку. Если в вашем городе есть магазин(ы) сети Декатлон, можно купить что-то там - в этом магазине продаются недорогие и относительно качественные вещи для спорта, отдыха и туризма. Также недостающую одежду, обувь и экипировку можно:

- попросить на время у друзей, родственников, знакомых или коллег по работе, которые занимались или занимаются активным туризмом, альпинизмом, предпочитают активный и спортивный образ жизни,
- взять напрокат в своем городе или, иногда, в том месте, куда вы едете. Например, пункты проката есть в поселках Терскол и Азау и если вы собираетесь совершить восхождение на Эльбрус, то все необходимое для восхождения можно взять прямо на месте. Обратитесь к нашим менеджерам, вам подскажут телефоны, чтобы забронировать заранее все необходимое,
- попросить у нас! У нас нет собственного пункта проката, но за годы работы скопилось много запасных вещей, мы их с радостью даем на время наших туров/походов своим участникам, причем, совершенно бесплатно! Гарантии, что будет в наличии именно то, что вам нужно (ваш размер или конкретная вещь), но мы в любом случае постараемся вам помочь!

2. Особое внимание нужно уделять обуви - она всегда должна быть удобной и комфортной. Именно обувь способна превратить любое ваше путешествие в мучение, если не будет соответствовать условиям и быть неудобной/неразношенной.

- никогда не покупайте обувь непосредственно перед поездкой, особенно, перед походом или треком - старайтесь походить в ней неделю-две предварительно, чтобы разносить и почувствовать, насколько она удобна или, наоборот, неудобна (в этом случае ее нужно чем-то заменить),
- если есть сомнения, что размер вам подходит (немного жмет или давит), смело берите на размер больше! Легкое давление во время примерки превратится в жуткую боль и дискомфорт во время похода,
- если организаторы тура/похода советуют брать в тур/поход трекинговые ботинки, никогда не пренебрегайте этими советами! Даже если поход легкий, дождь и/или острые камни могут и в легком походе стать для вас тяжелым испытанием.

- никогда не берите в поход в качестве основной обуви, особенно в поход по горам, обувь с тонкой подошвой и/или без хорошего протектора - с такой обувью травмы вам будут почти гарантированы,
- всегда, при любых условиях, старайтесь просушить обувь! Мокрая обувь не только неприятна сама по себе, мокрая обувь - это почти гарантия того, что вы сотрете себе ноги,
- кстати, от стирания ног никто и никогда не застрахован, даже в сухой обуви. Поэтому в любое путешествие, особенно, в поход, берите с собой пластырь. Как показывает наш опыт, пластырь никогда не бывает лишним.

3. Одежда для походов, треков и вообще любых видов туризма должна быть легкая и быстросохнущая! Это один из тех случаев, когда синтетические ткани лучше натуральных! Намокшие под дождем джинсы будут сохнут на вас весь день, штаны из синтетической ткани высыхают за 15-20 минут!

Синтетические флиски намного предпочтительнее шерстяных свитеров - они легкие, быстро сохнут, держат тепло не хуже шерсти, при этом очень хорошо отводят влагу, в них вы не будете умирать от жары, как в свитере, если вдруг утренний холод резко сменится на тепло, что не редкое явление в походах, особенно, в горах.

Ну а при покупке куртки обязательно нужно смотреть на степень ее защиты от дождя. Основная задача трекинговой куртки - защищать вас от ветра и дождя, помните об этом во время покупки.

4. В любую поездку, даже если это пляжный отдых или поездка семьей на курорт (не говоря уже о походах и экспедициях!) берите с собой небольшую гермосумку или гермомешок для документов, банковских карточек, бумажных денег и телефонов - это оградит вас от множества проблем: внезапный ливень и вы можете в буквальном смысле слова лишиться паспорта и связи.

Для сложных походов и экспедиций, особенно по северным регионам и тропикам, где сильные дожди и ливни обычное явление, гермомешок нужен не только для документов, но и фотоаппаратуры, термобелья и, желательнее, спального мешка. По опыту, часто даже водозащитный чехол на рюкзак (он, кстати, тоже обязателен! если он не идет в комплекте с рюкзаком, купите отдельно!), не спасает от сильных ливней и несильных, но затяжных дождей.

5. Трекинговые палки очень спасают в походах по горам: при наборе высоты они помогают перераспределить нагрузку с ног на руки и плечи, заметно облегчая движение, а на спуске, а также скользких поверхностях, на камнях, при переходе вброд ручьев и рек, помогают сохранять равновесие, что может избавить вас от травм.

Однако, если вы решили купить трекинговые палки, не берите самые дешевые, с завинчивающимися креплениями - возьмите с креплениями на зажимах. Первый вариант креплений очень ненадежен и часто ломается. Кстати, трекинговые палки и палки для скандинавской ходьбы - это совсем разные вещи! Палки для скандинавской ходьбы не подходят для походов по горам, даже невысоким и простым!

6. Рюкзак должен быть удобным, с хорошей подвесной системой! В отличие от неплохой одежды и обуви, в уже упомянутом Декатлоне, рюкзаки плохие - не покупайте их там! Хорошие рюкзаки выпускают фирмы Deuter, Tatonka, Arcteryx, Osprey, Bergans. Да, они дорогие, но это покупка на всю жизнь. Один раз вложившись в эту вещь, вы

десятилетия будете получать удовольствие и комфорт от ее носки, в отличие от дешевых аналогов, которые вы поносите год-два-три и все-равно замените на более дорогие и удобные. Если, конечно, активный образ жизни - ваш выбор.

7. Спальный мешок обязательно нужно покупать с запасом его тепловых свойств. Во всех спальниках есть маркировка температуры "Комфорт - экстрим". Например, маркировка "комфорт минус 5 градусов, экстрим - минус 15" означает, что при температуре окружающего воздуха минус пять градусов спать в этом спальнике будет комфортно, а при минус пятнадцати вы будете в нем замерзать. Однако, нужно иметь ввиду, что женщины мерзнут гораздо сильнее мужчин (наш многолетний опыт это подтверждает), поэтому, дорогие женщины, чтобы поход или любой другой палаточный тур не превратился для вас в экстрим, покупайте спальник с хорошим запасом! Если прогноз обещает в районе вашего похода ночные температуры около нуля градусов, берите спальник с маркировкой комфорт минус 10 - минус 15 градусов! Во-первых, прогнозы часто врут и бывает холоднее обещанного, во-вторых, даже обещанная температура при определенных условиях может ощущаться, как гораздо более низкая, в-третьих, всегда лучше спать в тепле, чем в холоде! Если будет жарко вы всегда можете расстегнуть молнию и спать в раскрытом состоянии. Если же будет холодно, придется надевать на себя всю имеющуюся одежду и даже это может не спасти от пронизывающего холода, дискомфорта и общей разбитости организма после такой экстремальной ночевки.

8. Идеальным для большинства случаев является пуховый спальный мешок - он очень компактный, легкий и очень теплый! Недостатки - высокая цена и необходимость тщательной просушки после намочения, иначе спальник будет иметь неприятный запах. Но, как и рюкзак, хороший спальник покупается если и не на всю жизнь, то на несколько десятков лет точно, так что есть смысл вложиться один раз ради комфорта на долгие годы.

9. Коврик не так важен, как спальник и многие всю жизнь пользуются обычными "пенками" за 300 - 500 рублей. Недостаток таких пенек - очень большой объем при переноске. Поэтому, если вы решили посвятить себя активному туризму, не пожалейте денег и купите самонадувающийся фирменный коврик марки Therm-a-Rest или более дешевый аналог. Такой коврик занимает очень мало места в рюкзаке, при этом очень мягок и удобен для любой поверхности - с ним можно спать хоть на камнях, хоть на корнях деревьев, не чувствуя дискомфорта.

10. Ходят слухи, что такой коврик легко проткнуть и тогда все - финита ля комедия! Однако, это не более, чем слухи. Коврики Therm-a-Rest очень прочные и проткнуть его, это надо о-очень сильно постараться! Однако, если даже вы его проткнете или случайно порежете, прожжете головешкой от костра (в походах чего только не случается), он легко и совершенно банально заклеивается с помощью клея "Момент" и куска материала из любого ремкомплекта, продолжая служить дальше верой и правдой долгие годы.

Остались вопросы? Есть чем дополнить наши рекомендации?



+7 495 199-25-12



+7 909 941-65-11