





СПИСОК ЭКИПИРОВКИ


рекомендуемой участникам

трекинга в ТУВУ


ACTIVE
LIFE



Наименование	Кол-во	Важно	Примечание
ОБУВЬ			
 Трекинговые ботинки	1 пара	!	Трекинговые ботинки нам необходимы для того, чтобы дойти до базового лагеря и лёгких восхождений. Нужны ДЕМИСЕЗОННЫЕ трекинговые ботинки с поддержкой голенистопа (особенно важный пункт для тех, у кого уже наблюдалась проблема со связками, нога «подворачивалась»). Ботинки не должны быть «впритык». Обувь перед походом нужно разносить, чтобы не появились мозоли.
Тапочки легкие	1 пара	!	Для отдыха в базовом лагере. Лучше взять тапочки с защитой пальцев, чтобы не травмироваться об корни и камни. Для восхождений в начале и конце сезона лучше использовать галоши из пены ЭВА. В них можно передвигаться в лагере при более низких температурах или при осадках (дождь, снег).
ОДЕЖДА			
Термобелье	2 компл.	!	В комплект входит кофта и трико. Один комплект более лёгкий. Его Вы будете одевать под одежду или, если будет тепло, носить как самостоятельную одежду. Вторым комплектом используется только для сна. Он может быть более толстым, но не компрессионным.
Брюки легкие	1 штука	!	Нужны для подхода, отдыха в базовом лагере. Должны хорошо дышать, отводить влагу от тела, иметь маленький вес.
Штаны ветро- влагозащитные	1 штука	!	Используются во время восхождения как ветро-влагозащитный слой. Лучше взять штаны из мембраны**. Стоит учесть, что есть большой риск порвать штаны, зацепившись собственной кошкой или оперевшись коленом на скалы во время лазания, поэтому, возможно, не стоит брать слишком дорогие модели. Также не надо брать штаны со встроенным утеплителем, их очень сложно сушить в условиях восхождения.
Кофта	2 штуки	!	Одну кофту из флиса/Polartec`а средней толщины для отдыха в лагере и физ. нагрузок в прохладную, но маловетреную погоду. Вторую из материалов с технологиями Winstopper, windblock, windproff, как утепляющий слой в ветреную погоду.
Куртка мембранная	1 штука	!	Используется как ветро-влагозащитный слой. Лучше взять куртку из современных материалов среднего ценового сегмента. Главный показатель – водоотталкивающие качества и то, как куртка «дышит». Важно, чтобы куртка была без утеплителя, чтобы её можно было использовать при плюсовых температурах и легко сушить во время восхождения
 Пуховик	1 штука	!	«Пуховка» может быть как из натурального пуха, так и из синтетических утеплителей ****. Наиболее важные качества для пуховки вес, компактность, температурные показатели. Вес зависит от качества утеплителя и внешнего материала. Нужно стремиться к максимальному снижению веса. Компактность также зависит от качества утеплителя. Большую часть маршрута пуховку вы будете носить в рюкзаке, а не на себе. Поэтому в середине сезона не стоит брать экспедиционный пуховик на температуры ниже -40 градусов, чтобы не носить лишний вес. При выборе пуховика, учитывайте, что это верхний слой одежды. Он будет одеваться поверх кофты, мембранной куртки и поэтому должен быть с небольшим «запасом» по размеру.
Перчатки/ варежки	2 пары	!	Нужны лёгкие (не строительные) перчатки и варежки из дышащих материалов. Например флис/polartec с технологией виндстоппер. Они быстро изнашиваются, поэтому не стоит брать очень дорогие модели.
Ветро- влагозащитные краги	1 пара	!	Одеваются поверх флисовых варежек при низких температурах или для защиты от осадков или мокрого снега. Нужно выбрать непромокаемые краги без утеплителя, либо краги с небольшим количеством утеплителя. Работать на технически сложном маршруте в толстых пуховых крагах почти невозможно, а при температурах до -20 градусов, в них нет необходимости. Важные качества – совместимость с флисовыми варежками и перчатками, легкосохнущие материалы, влагостойкость.
Носки	3 пары	!	Две пары – термоноски средней толщины. 1 пара – термоноски тонкие. Важное качество – быстро сохнущие материалы.
Носки теплые	1 пара	!	Тёплые, можно вязаные не компрессионные носки. Используются только во время сна

	Шапка	1 штука	!	Нужна шапка средней толщины из быстросохнущих материалов. Подойдет флис, полартек. Отлично подойдут подшлемники из полартека с виндстоппером. Они быстро сохнут, закрывают от ветра уши, удобно садятся под каску.
	Бафф/ «труба»	1 штука	!	Нужен тонкий, либо средней толщины бафф из быстросохнущих материалов. Это наиболее оптимальный вариант для треккинга. В отличие от балаклавы, бафф не закрывает органы дыхания, более универсален, быстрее сохнет.
	Футболка	Не более 2 штук		Нужна для подъема до базового лагеря, отдыха в базовом лагере. Важные качества – малый вес, быстро сохнущие материалы.
	Нижнее белье	2 компл.	!	Желательно взять из быстросохнущих материалов, отводящих влагу от тела. Не стоит брать большее количество комплектов. В базовом лагере есть возможность постирать вещи.
	Купальник	1 штука		В базовом лагере есть походный душ. Также, внизу есть источники.
	Дождевик	1 штука		Можно взять, если вы сомневаетесь (или заведомо знаете), в водонепроницаемости вашей ветро-влагозащитной куртке. Важное качество – низкий вес - не стоит брать прорезиненный дождевик.

СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ

	Рюкзак экспедиционный	1 штука	!	Для мужчин нужен рюкзак не менее 60 и не более 100 литров. Для женщин – не менее 60 и не более 80 литров. Не стоит экономить на этом пункте. Нужен рюкзак с каркасом, для разгрузки спины, широкими плечевыми лямками и широким поясным ремнем. Важные качества- удобство, низкий вес.
	Накидка на рюкзак	1 штука	!	Подбирается в соответствии с литражом вашего рюкзака. Выбирая, учитывайте, что рюкзак будет полным, а снаружи будет закреплён каремат. Накидка должна полностью закрывать ваш рюкзак во время носки.
	Снегозащитные бахилы	1 штука	!	Защищают ваши ноги от попадания снега в пространство м/у ногой и голенищем ботинка. Важно подобрать гамашы именно для альпинизма/трекинга. Беговые гамашы значительно уже и короче. Также, не перепутайте с бахилами для высотного альпинизма. Не стоит покупать новые дорогие гамашы из мембранных материалов, т.к. гамашы часто рвутся во время прохождения маршрута.
	Палки трекинговые	1 пара	!	Палки помогают при прохождении пешей части маршрута и подходе под гору. Они помогают держать равновесие, сильно снижают нагрузку на спину при ношении рюкзака, а когда появится сноровка – палки сильно облегчают передвижение по каменным осыпям. Складные палки отличаются видами креплений, тем, как элементы фиксируются. Лучше взять палки с типом крепления «на защёлках» (смотреть фото). Они легко ремонтируются. Не стоит брать очень дорогие палки. Все они легко ломаются на каменных осыпях, не зависимо от цены.
	Спальный мешок	1 штука	!	Спальник может быть синтетическим или из пуха. Важные качественные характеристики – вес (желательно не более 2 кг), температура. В характеристиках спальника есть температурная шкала с 4-мя показателями. T-max (при температуре выше отмеченной в этом пункте спать будет некомфортно. Слишком жарко), T-comfort (верхний порог рекомендуемой температуры для этого изделия), T-limit (нижний порог рекомендуемой температуры), Extreme (температура, при которой вы сможете лежать в спальнике 6 часов без риска гипотермии). Во время треккинга, температуры колеблются в диапазоне от +5 до -20 градусов. Соответственно, спальник выбирайте так, чтобы показатель T-comfort был от -10, T-limit от -20 градусов.
	Коврик полиуретановый (каремат)	2 штуки	!	На двух ковриках спать теплее
	Хоба	1 штука		Пригодится для отдыха в лагере. Главное качество -низкий вес.
	Фонарь налобный	1 штука	!	Нужен светодиодный фонарь на батарейках или с аккумулятором. Мощность не должна быть ниже 200 люменов. Лучше брать фонарь из среднего ценового сегмента, так как это важная часть вашего снаряжения, ведь на штурм редко выходят позже 5 утра. Фонарь лучше приобрести в специальном спортивном магазине. Если ваш фонарик работает от батареек -не забудьте взять с собой два запасных комплекта

Бутылка для воды	1 штука	!	Наличие профессионального дорогого шейкера из сверхлёгких видов пищевого пластика не сильно влияет на ваше здоровье, комфорт и успех восхождения в целом. Вполне достаточно взять обычную пластиковую бутылку объёмом не более 0.75л. На этапе подхода к горе вода регулярно встречается и её нет смысла запасать в больших объёмах, а во время штурма воду придётся носить под курткой, и идти с полутора- литровой канистрой во внутреннем кармане не удобно.
Термос	1 штука	!	Объём термоса не должен превышать 1л. Важное качество – низкий вес.
Очки солнцезащитные	1 штука	!	Нужны альпинистские очки с фактором защиты от ультрафиолета не ниже 3-го. Стоит брать именно альпинистские очки, а не велосипедные, городские, дачные. От этого зависит ваша безопасность.

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Крем солнцезащитный/ помада	1 компл.	!	Нужен солнцезащитный крем от 40, до 100 spf. Он уберезёт вас от сильных солнечных ожогов. Не стоит брать большие и тяжёлые бутылочки с солнцезащитным кремом, мазать лицо вы будете не чаще 2-3 раз в день. Если вам не хватит маленького тюбика, с вами поделятся. Помада уберезёт вас от обветривания и солнечного ожога.
Зубная щетка,	1 компл.	!	Опять же, не стоит брать большой тюбик. Возьмите ровно столько, сколько
Полотенце, банные принадлежности	1 компл.	!	Полотенце - небольшое, из быстросохнущих материалов. Шампунь, кондиционеры, гели для душа можно заменить мылом. Либо, если сделать этого нельзя, взять в объёме не больше необходимого.
Пластырь	1 рулон	!	Тканевый пластырь шириной 3-5 см. Можно заменить кинезиотейпом.
Аптечка+ витаминные комплексы	1 компл.	!	Лекарства от специфических, хронических заболеваний. Обезболивающие, которые хорошо подходят лично вам. Широкие бинты для перевязок (2 шт.) Имеет смысл взять с собой изотоник. Он способствует восстановлению водно-солевого баланса. Вы будете легче переносить нагрузки, у вас не будет судорог.
Кружка, тарелка, ложка, нож	1 компл.	!	Определяющие характеристики – маленький вес. Нет необходимости в тарелках и кружках с двойными стенками. Нож нужно брать складной, не больше одной штуки, и небольших габаритов. Он нужен нам для приготовления пищи, а не для самообороны или выживания.
Туалетная бумага	1 рулон	!	Не стоит брать с собой влажные салфетки. В базовом лагере их тяжело утилизировать, они сильно загрязняют окружающую среду. Кроме того, они много весят.

ДОКУМЕНТЫ

Паспорт РФ	1 штука	!	Необходим на протяжении всего маршрута
Полис ОМС	1 штука	!	
Страховка от клеща	1 штука		Клещи могут быть в первый и последний день маршрута
Наличные деньги		!	Питание в придорожных кафе

Контакты:



+73912269450



+79951241725



vk.com/theactivelife



[activelife.bz](https://www.instagram.com/activelife.bz)



[activelife.bz](https://www.activelife.bz)