

Личное снаряжение для Скитюра в Актуру на 1-го человека

1. Ботинки зимние для активного отдыха;

Сегодня множество производителей обуви производят модели для зимнего активного отдыха. Ботинки должны быть удобными для ходьбы, теплыми (в Сибири температура может опускаться до -45 градусов) и желательно непромокаемыми. Также для нашей задачи могут подойти и трекинговые ботинки.



2. Рюкзак для скитюра/бэккантри (25-40л);

Небольшой рюкзак для ежедневных выходов должен иметь крепеж для лыж/сноуборда/снегоступов/трекинговых палочек, а также должен вмещать в себя комплект лавинного и альпинистского снаряжения (щуп, лопата, кошки, обвязка...), термос, дополнительные теплые вещи на случай непогоды и похолодания, (например на вершине дует ветер). Выбор таких рюкзаков достаточно велик, почти каждая фирма, которая занимается производством туристического снаряжения, производит такие рюкзаки.



3. Рюкзак или сумка (баул) для транспортировки личных вещей (75-100л);

Удобно использовать для транспортировки вещей баулы из ПВХ, они достаточно прочные, вместительные и имеют ляжки для переноски баула как рюкзака, а также не промокают при попадании снега. Оптимальный объем 80-100л. Также можно использовать обычный туристический рюкзак.



4. Очки солнцезащитные;

Обязательно в поездку нужно брать с собой солнцезащитные очки (желательно 2 пары), т. к. солнце в горах очень активно и отражается от снега, без солнцезащитных очков можно легко получить ожег роговицы глаза. Степень защиты



от ультрафиолета должна быть не меньше 3.

5. Лыжные/Треккинговые палки;

Палочки необходимы для ежедневных скитурных выходов/катания на лыжах. Обратите внимание, чтобы кольца были большого диаметра, чтобы палки не проваливались в пухлом и глубоком снегу.



6. Штаны горнолыжные/сноубордические;

Штаны для катания и скитурна желателно должны быть из мембраны, с высокой пропускной способностью, что позволит вам оставаться сухим даже во время подъема, либо иметь достаточно вентиляционных карманов. В тоже время штаны должны быть непромокаемыми и защищать от ветра и холода. Хорошо бы использовать полукOMBенизоны, так как они защищают поясницу от холода и от попадания снега при падениях;



7. Штаны утепленные для домика;

Для домика подойдут брюки из флиса, в них будет комфортно находиться в домике, а также за его пределами. Например выйти полюбоваться на несколько минут закатом или рассветом, которые в Актуру неповторимы;



8. Термобельё;

Желателно иметь с собой два комплекта термобелья. Один комплект нужен для отведения влаги от тела, а второй (можно из тонкого флиса) использовать как дополнительный утепляющий слой под мембранную куртку и штаны на холодную погоду. Производителей термобелья сейчас очень много и разной ценовой категории, можно подобрать варианты, как



отечественного так и импортного производства;

9. Шорты/Купальник;

Нужны в основном для посещения бани и домика. Здесь всё на ваше усмотрение, кому-то бывает и шорты/купальник не нужны.)



10. Футболка для домика;

Здесь тоже все просто. Берете пару любимых футболок и носите их в домике в зависимости от настроения;



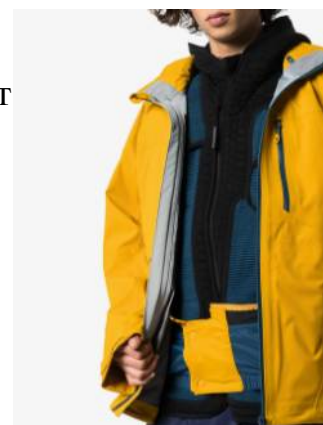
11. Обувь для домика;

Удобно в домике ходить в тапочках;



12. Куртка для скитура;

Для скитура подойдет куртка с мембраной, которая будет хорошо отводить влагу от тела во время подъема, а также куртка должна защищать от ветра и сохранять тепло. Можно заменить штаны и куртку комбинезоном, сейчас достаточно много вариантов предложено на рынке спортивной одежды;



13. Шапка, Бафф, Балаклава;

Удобно пользоваться флисовой шапкой, так как она хорошо отводит лишнее тепло и влагу от головы, быстро сохнет и отлично греет. Но это на ваше усмотрение. Так же удобен «бафф» при ходьбе и катании. Балаклава также не помешает.



14. Носки для катания и скитура;

Носки для скитура и катания должны быть специальные, высокие, теплые, чтобы исключить натирание горнолыжным или сноубордическим ботинком при ходьбе и катании, приобрести можно в любом магазине, который специализируется на продаже горнолыжного снаряжения. Иметь нужно минимум 2 пары, можно и больше, на ваше усмотрение. Для домика, на сменку, подойдут и обычные носки;



15. Фонарик + комплект запасных батареек;

Фонарик в первую очередь должен быть рабочим! Необходимо проверить его дома перед поездкой. Так же необходимо обновить в нем комплект батареек, или убедиться, что они новые/заряженные. И обязательно взять с собой комплект запасных батареек. Часто бывает, что фонарь случайно включается в рюкзаке и разряжается еще в дороге. Удобно иметь налобный фонарь.



16. Бинт эластичный или наколенники;

Очень часто бывает, что от интенсивной нагрузки, при ходьбе или катании возникают проблемы с коленями. Если вам знакомо болезненное ощущение в коленном суставе, то обязательно возьмите наколенники или/и эластичный бинт. Использовать наколенники можно с первого дня для профилактики.



17. Флисовая кофта;

Флисовая кофта пригодится как верхний слой, в относительно теплую погоду, во время подъема (влага с лишним теплом хорошо отводится через флис), либо как дополнительный утепляющий слой под мембранную куртку во время холодной погоды.



18. Варежки, перчатки;

Обязательно нужно иметь с собой перчатки и/или варежки, желательно 2 пары, на случай если промочили одни, должны быть запасные. Можно иметь с собой дополнительные краги (например пуховые), которые



надевать поверх перчаток(например флисовых), на случай сильных морозов, которые не редкость в Сибири.

19. Пуховик/Пуховая жилетка/ Теплая, легкая куртка;

Для скитур желателно иметь также теплую легкую куртку или жилетку, отлично для этих целей подходит пуховик или пуховая жилетка. Часто бывает, что на вершинах или в местах откуда предполагается спускаться на лыжах/бордах дует ветер или просто холодно. После продолжительного подъема хочется глотнуть чайку или просто немного отдохнуть, пока участники снимают камус, фотографируются или собирают сплитборд))) Небольшой пуховик или пуховая жилетка помогут вам сохранить тепло перед долгожданным спуском.



20. Термос;

В скитуре необходим термос! Очень часто участники скитур весь день проводят на улице, подвергая себя высокой физической активности, а температура за бортом сильно минусовая. В такие дни горячий чай в термосе оценивается очень дорого))) Хорошо зарекомендовали себя термосы фирмы Tramp, это не реклама, просто личный опыт и наблюдение. Также термос нужно выбирать по объему. Мне хватает на день термоса объемом 950мл, кому-то достаточно 750, а кому-то мало и 1200мл. Все зависит от привычки и личных потребностей организма. Выбор оптимального термоса — это компромисс между весом в рюкзаке и количеством чая;)



21. Средства личной гигиены, посуда, личная аптечка, беруши...;

В этом пункте собраны важные мелочи, которые мы берем во все поездки, это: Личная посуда (чашка, кружка, ложка, вилка), полотенце (легкое, быстросохнущее), платок носовой, нижнее белье, средства личной гигиены (зубная щетка, паста, мыло, туалетная бумага, влажные салфетки...), крем от загара, лекарства индивидуальные (пластырь **компид** от влажных мозолей, **беруши**, часто кто-нибудь из участников **храпит**)), нож перочинный, часы, паспорт, деньги, зажигалка, спички, повербанк...

СКИТУРНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

22. Горнолыжный комплект/Сплитборд комплект;

- 1) Скитурный горнолыжный комплект состоит из **ботинок, лыж с креплениями и камуса**.

Современные скитурные лыжи используют TLT систему крепления ботинок к креплениям. Также существуют платформенные крепления (в них можно встегнуть обычный горнолыжный ботинок), но они смогут подойти лишь начинающим скитурщикам, в первых пробных выездах. Итак: Лыжи желательно должны быть с талией около 95-105мм, для Актуру характерны разные кондиции снега, от паудера до льда местами. На Лыжах должны быть установлены крепления, которые поддерживают режимы **ходьба/катание**. Ботинки также должны иметь режим ходьбы и катания, и должны поддерживать TLT формат, либо встегиваться в платформенные крепления, если таковые стоят на ваших лыжах. **Камус** должен: подходить к вашим лыжам, хорошо, надежно приклеиваться к скользяку лыж, выдерживать несколько наклеек на скользяк в течении дня, при температуре -25. Также для Актуру понадобятся кошки для лыж, которые крепятся на скитурные крепления, они помогут нам проходить траверсы, а также крутые подъемы.



- 2) Скитурный Сплитборд: комплект состоит из **сплитборда, креплений, камуса и ботинок**.

Производителей сплитбордов сейчас достаточно много, каждая более менее крупная фирма обязательно имеет в своей линейке сплитборд, а то и несколько моделей. Все как говорится на ваш вкус. **Крепления для сплитборда** тоже производятся многими фирмами, и стоимость их уже сравнима с лыжными скитурными.

Камус для сплитборда производят те же фирмы, что и для лыж, отличия лишь в крепеже камуса к борду/лыже. Ботинки можно использовать обычные сноубордические, для более жесткого высокогорного скитюра появились в продаже более жесткие



сплитбордические ботинки с рантом для крепления альпинистских кошек. Также Вам понадобятся Кошки к сплиту для скитура в Актуру.



23. Лавинный комплект;

!!!Обязательно у каждого участника должен быть личный лавинный комплект: **Бипер (лавинный датчик)**, лопата, щуп. Если у вас нет лавинного комплекта или он не полный, то вам нужно взять его в прокат, можно у нас. Без лавинного комплекта участники не допускаются к программе. Также обратите внимание на батарейки в бипере, они должны быть с полным зарядом, а также с собой в поездку должен быть запасной комплект. Также вы должны уметь собирать лопату и щуп в рабочее состояние.



24. Шлем+маска горнолыжная;

Шлем обязателен для катания!!! Кататься будем в открытых калуарах, а также в зоне леса. Также нужна горнолыжная маска, желательно две, одна на солнечную погоду, другая на пасмурную/снежную. Также, на случай, если запотела, промокла или обледенела в снегу одна, на смену нужна вторая.



25. Полезные мелочи;

Во время скитюра могут понадобиться такие вещи как: **Стрепа** 2шт (например прикрепить камус к лыже); **Армированный скотч** (можно намотать немного на палочки); **Карточка** из плотного пластика/**Скребок** (очистить скользяк, прогладить камус для лучшей адгезии к скользяку); **Мазь** для лучшего скольжения, универсальная или на заранее известную температуру; **Мультигул** (желательно небольшой); **Бахилы** на лыжные ботинки (если по прогнозу обещают сильные морозы); **Химические либо электрические грелки, стельки**

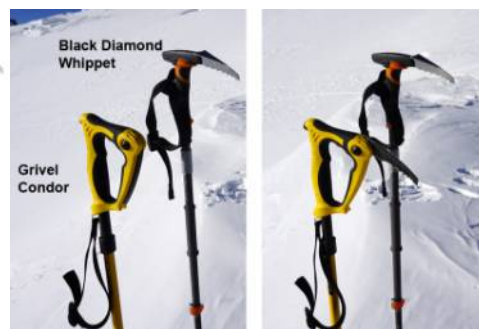


АЛЬМИНИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

26. Кошки должны подходить к вашим скитурным ботинкам. Сегодня производители альпинистского снаряжения производят специальные, облегченные кошки для скитюра, но подойдут и обычные альпинистские, главное чтобы к ботинку подходили, были отрегулированы и надежно крепились;



27. Ледоруб либо горнолыжная телескопическая палочка с встроенным клювом ледоруба в рукоятку палки. В Актуру нам понадобится альпинистский ледоруб либо очень удобно пользоваться горнолыжной



палкой с встроенным клювом в рукоятку палки. Использовать данное снаряжение мы будем при подъемах на крутых участках склонов, а также при спуске с них для самозадержания в случае падения;

28. **Обвязка нижняя, страховочная система.** Обвязка нам понадобится для движения по ледникам в связках и на восхождениях на вершины, на крутых склонах, также для работы с веревкой. Подойдет обычная альпинистская обвязка, либо облегченная специальная для скитур, сейчас многие производители альпинистского снаряжения производят такие;



29. **Карабины альпинистские.** Необходимо иметь минимум 3 карабина.



30. **Жумар.** Устройство используется для подъема по провешанной веревке, либо для достояния провалившегося в трещину скитуриста;



31. **Спуское/Страховочное устройство.** Используется для спуска по провешанной веревке;



32. **Страховочный ус.** Используется для работы с альпинистским снаряжением;



ТИРОЛИЯ

Если Вы собрали все по списку, я Вас ПОЗДРАВЛЯЮ!!! Вы — ГОТОВЫ К СКИТУРУ!!! ДО ВСТРЕЧИ В АКТУРУ!!!