



КРАСНОПОЛЯНСКИЙ  
ГОРНЫЙ КЛУБ  
СПОРТ-МАРАФОН

## Список снаряжения для фрирайда

### Полезные звездочки

\* даем в прокат бесплатно

\*\* даем в прокат со скидкой 50%

### Обязательное снаряжение

- Лыжи/сноуборд для фрирайда\*\*
- Телескопические палки\*\*
- Ботинки\*\*
- Рюкзак объемом около 30 литров\*\*
- Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата\*
- Шлем
- Личная аптечка

### Личная экипировка

- Маска + запасная маска
- Куртка и штаны с мембраной
- Термобелье
- Флис/Виндстопер
- Пуховка - куртка с наполнителем из пуха или синтетического утеплителя
- Носки
- Перчатки/варежки + запасные
- Бафф
- Шапка
- Защита: наколенники и шорты
- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем
- Телефон + аккумулятор
- Деньги
- Чай в термосе/Вода
- Карманный перекус: орешки, шоколад
- Рем набор/Скотч/Запасные стрепы/Спички

Если сомневаетесь в своем снаряде или хотите попробовать новые модели фрирайдного снаряжения, на время программы для вас действует скидка 50% на прокат. Цены и ассортимент проката по ссылке <https://shop.kpmountainclub.ru/catalog/arenda/>

Рекомендуем бронировать чуть заранее. У участников школы льготные условия по залугу:

1. либо два документа (паспорт, права);
2. либо документ +10 000 руб. (наличными или мы можем заморозить на карте).

В прокате есть лыжи для скитур, фрирайда, сноуборды, сплиты, горнолыжные ботинки для фрирайда, скитур, рюкзаки разного объема и назначения (в том числе лавинные), телескопические палки.

## Рекомендации по снаряжению

### Лыжи/сноуборд для фрирайда\*\*

Выбор лыж/сноуборда зависит от погодных условий - температуры, состояния и количества снега, давности снегопада и т.д. Также важен ваш уровень и опыт катания. Если вы на этапе обучения, рекомендуем выбрать не очень жесткий снаряд, который прощает ошибки. Ростовка сноуборда: стандартные рекомендации по ростовке — чтобы доска была не ниже подбородка, но не выше носа. При этом, если у вас вес небольшой, берите ближе к подбородку, если большой — ближе к носу. Желательно, чтобы модель была для фрирайда. Ростовка и талия лыж: ширина талии от 100 мм до 120 мм, диапазон ростовок от +5 см до +15 см к вашему росту.

### Рюкзак для фрирайда, объем около 30 литров. \*\*

На что обратить внимание: должно быть отделение для лавинного снаряжения, плотная спина, т.к. выполняет защитную функцию, грудная стяжка и поясной ремень, возможность крепления снаряда к рюкзаку. Удобства добавляют вход со спины и вынимающаяся сетка для крепления шлема снаружи

### Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата \*

Лавинный зонд, он же щуп, с силовым тросом, материал дюраль или карбон, длина от 220 до 300 см, диаметр 10-12 мм. Не должно быть мелких элементов, резьбовых разъемов и т.д. – управлять ими в снегу очень сложно, тем более в перчатках.

Для лопаты существуют 3 основные характеристики: форма, материал, размер. Не нужно брать пластик, хоть он и легче. Лучше использовать лопаты из дюралья. Соизмеряйте размер совка лопаты со своими габаритами и отделением для лавинного снаряжения в вашем рюкзаке. Существует 3 формы ручки: Т-, Г-, D-образные. Выбор зависит от того, в чем вы чаще катаетесь – в варежках или перчатках.

Бипер лучше выбирать цифровой трёхантенный с функцией «маркировка пострадавшего». Функция маркировки в разы сокращает время поиска при попадании в лавину нескольких человек.

Если у вас нет своего лавинного снаряжения, потренируйтесь сначала с прокатным, поймите плюсы и минусы и после этого выбирайте комплект, который станет вашим спутником надолго.

### Шлем

Должен плотно сидеть на голове, но не давить и не болтаться. Главное условие — отсутствие зазоров между головой и шлемом. В противном случае он не будет защищать от ударов. Все ваши маски должны подходить шлему. Маска должна комфортно надеваться на шлем и четко вставать в пространство между его лобной и боковыми частями. Это обеспечит необходимую защиту от снега и ветра.

### Личная аптечка

Что положить: минимальный набор перевязочных и антисептических средств, пластырь рулонный и силиконовый, носовые платки, спасательное одеяло, медикаменты, которые вы используете от боли и простуды.

### Маска + запасная маска

При падениях маска забивается снегом и после запотеваает, поэтому запасная маска скрасит вам день. Для Красной Поляны характерны туманы, осадки и плоский свет (когда рельеф плохо читается), поэтому рекомендуем линзы с желтым, розовым фильтрами. Экспозиция склонов в основном северная. Там солнца меньше, чем на южном склоне, поэтому маски с темным фильтром больше подходят для марта и апреля.

## Рекомендации по одежде

Главное в одежде - многослойность и универсальность, потому что в течение дня погода может меняться кардинально. Для Красной Поляны характерны высокая влажность и обильные осадки, которые внизу часто выпадают в виде дождя, чуть выше трансформируются в дождеснег, а совсем на высоте вылупляются в вождеденный паудер.

Куртка и штаны с мембраной - это внешний слой.

Основная задача – защита от ветра, осадков и выведение влаги изнутри наружу. Чем выше показатели мембраны, тем дольше вы будете оставаться сухими. Удобный крой капюшона позволит надеть его поверх шлема, снегозащитная юбка повысит комфорт при катании. По нашему личному опыту катания в Красной Поляне наиболее универсальны куртки без утеплителя и лучше всего работают верхние слои из GoreTex/GoreTex Pro или иной мембраны с аналогичными свойствами.

Термобелье - первый слой, который отводит влагу от тела. Может быть синтетическим, шерстяным, смешанным.

Флис/Виндстопер - второй слой, он же первый утепляющий. Сохраняет тепло и отводит влагу к внешнему слою. Может быть из флиса, из синтетического утеплителя (например, primaloft), шерстяным или из смеси шерсти и синтетики.

Пуховка - второй утепляющий слой. Пуховка - это куртка с наполнителем из пуха или синтетического утеплителя. Может носиться под внешним слоем одежды (курткой), когда холодно постоянно, либо сверху внешнего слоя, когда вам нужно быстро согреться на привале или пока поднимаетесь на канатке.

Обычно достаточно термобелья, флиса и куртки без подкладки. Легкий пуховик возим с собой, лучше в гермо/непростокаемом мешочке. Но если вы знаете, что мерзнете, конечно, ориентируйтесь на личные ощущения.

Одежда должна быть удобной и не сковывающей движений. Полиция стиля на курорте отсутствует. Главное, чтобы вам было комфортно.