



## Список снаряжения для Школы фрирайда

### Полезные звездочки

\* даем бесплатно в прокат

\*\* даем в прокат со скидкой 50%

### Обязательное снаряжение

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

### Личная экипировка

- Куртка и штаны с мембраной
- Термобелье
- Флис / Виндстопер
- Пуховка - куртка из пуха или синтетического утеплителя
- Носки
- Перчатки/варежки 2 шт
- Бафф
- Шапка
- 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 школы у 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 2 документа (паспорт, права);

2. либо документ +10 000 руб. (наличными или мы можем заморозить на карте).

В прокате есть лыжи для скитура, фрирайда, сноуборды, сплиты, горнолыжные ботинки для фрирайда, скитура, 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., так же важен ваш уровень и опыт катания. Для обучения рекомендуем выбрать не очень жесткий снаряд, который прощал бы ошибки. Статьи в блоге Спорт-Марафон про выбор лыж и сноуборда для фрирайда:

Как выбрать сноуборд <https://sport-marafon.ru/article/snoubord/kak-vybrat-snoubord-dlya-frirayda/>

Про лыжи, в интервью отметились наши гиды, но у некоторых уже поменялись предпочтения <https://sport-marafon.ru/article/gornye-lyzhi/kakie-gornye-lyzhi-vzyat-v-krasnuyu-polyanu/>

### 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.

Выбор рюкзака <https://sport-marafon.ru/article/gornye-lyzhi/ryukzak-dlya-friraydera-kak-vybrat-i-chno-polozhit/>

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

Как выбрать щуп <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/kak-vybrat-lavinnyy-zond-shchup/>

Как выбрать бипер <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/kak-vybrat-lavinnyy-datchik-biper/>

Как выбрать лопату <https://sport-marafon.ru/article/gornye-lyzhi/kak-vybrat-lavinnuyu-snezhnuyu-lopatu/>

### Шлем

Как выбрать шлем <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/kak-vybrat-gornolyzhnyy-ili-snoubordicheskiy-shlem/>

### 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.

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.

Riderhelp сделали обзор масок для плохой погоды и плоского света

<https://riderhelp.ru/testteam/winter/713/>

## Рекомендации по одежде

Главное в одежде многослойность и универсальность, потому что погода может меняться в течение дня кардинально. Для Красной Поляны характерна высокая влажность и обильные осадки, которые

часто внизу выпадают в виде дождя, потом трансформируются в дождеснег и вылупляются на высоте в вожденный 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 вам надеть его сверху 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 шерти и синтетики.

Пуховка - второй утепляющий слой. Пуховка - это куртка 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 в канатной дороге.

Обычно достаточно – термобелье, флиса и куртки без подкладки, легкий пуховик возим с собой, лучше в гермо/непромокаемом мешочке. Но если вы знаете, что мерзнете, конечно ориентируйтесь на ваши личные ощущения.

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