



## Список снаряжения для школы фрирайда

### Обязательное снаряжение

- Лыжи/сноуборд для фрирайда
- Телескопические палки
- Ботинки
- Рюкзак объем около 30 литров
- Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата *даем бесплатно*
- 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

### 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/>

Список лыж и сноубордов\*, которые мы предлагаем участникам наших школ в прокат со скидкой 50% <https://shop.kpmountainclub.ru/catalog/arenda/>

\*Список пополняется, к концу декабря будет полным

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-cto-polozhit/>

Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата (бесплатно предоставляется участникам школ, в случае отсутствия своего)

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-snezhnyu-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 универсальность в одежде, 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. Рекомендуем одеваться слоями.

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 шерсти и синтетики.

Пуховка - второй утепляющий слой. Пуховка - это куртка из пуха или синтетического утеплителя. второй утепляющий. 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. Пуховку лучше возить в гермомешочке, чтобы она не отсырела.

Обычно достаточно – термобелья, 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.

Если сомневаетесь в своем снаряде или хотите попробовать новые модели фрирайдного снаряжения, на время школы у вас действует скидка 50% на прокат. По ссылке <https://shop.kpmountainclub.ru/catalog/arenda/> список моделей, лучше бронировать чуть заранее.

А прокате есть лыжи для скитура, фрирайда, сноуборды, сплиты, горнолыжные ботинки для фрирайда, скитура, рюкзаки разного объема и назначения, в том числе с лавинные, телескопические палки.

Для участников наших школ действуют льготные условия по залому за прокат снаряжения.