



ГОРНЫЙ КЛУБ  
Спорт·Марафон

## Список снаряжения для школы скитур

Полезные звездочки

\* даем бесплатно в прокат

\*\* даем в прокат со скидкой 50%

Обязательное снаряжение

- Лыжи для скитур /сплитборд \*\*
- Телескопические палки \*\*
- Ботинки, для горнолыжников с режимом ходьбы \*\*
- Рюкзак для скитур, объем 30 литров \*\*
- Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата \*
- Шлем
- Личная аптечка

Личная экипировка

- Маска + запасная маска
- Куртка и штаны с мембраной. Куртка без утеплителя.
- Термобелье и запасная термофутболка
- Флис / Виндстопер
- Пуховка - куртка из пуха или синтетического утеплителя
- Носки
- Перчатки/варежки 2 шт
- Тонкие флисовые перчатки для подъема
- Бафф
- Шапка, кепка или панама если жаркий день
- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем
- Телефон+аккумулятор
- Деньги
- Чай в термосе/Вода - объем более литра.
- Карманный перекус - орешки, шоколад, сухофрукты
- Рем набор/Скотч/Запасные стрепы/Спички

Цены и ассортимент проката по ссылке <https://shop.kpmountainclub.ru/catalog/arenda/>

Рекомендуем бронировать чуть заранее. В дни участия в школе скидка 50% на прокат скитурного снаряжения и 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 скитур, фрирайда, сноуборды, сплиты, горнолыжные ботинки для фрирайда, скитур, рюкзаки разного объема и назначения, в том числе лавинные, телескопические палки.

Лавинное снаряжение (бипер, щуп, лопату) мы предоставляем бесплатно.

## Рекомендации по снаряжению

### Лыжи для скитур /сплитборд \*\*

Выбор лыж зависит от погодных условий - температура, состояния и количества снега, давности снегопада и т.д., так же важен ваш уровень и опыт катания.

### Ботинки \*\*

Сноубордистам подойдут их обычные ботинки. Лыжникам рекомендуем взять ботинки с режимом ходьбы, но если стоит выбор между своими удобными ботинками без переключения в режим ходьбы и прокатными, то с большей вероятностью будет удобнее в своих.

### Рюкзак для скитур, объем 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

Для перевозки вещей на снегоходе понадобится сумка/баул или рюкзак около 60 л. Чемодан не подходит. Рюкзак можно взять у нас в прокате \*

### 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 и Абхазии 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

Комфортное прохождение скитурного маршрута зависит от грамотно подобранного снаряжения, ботинки должны быть удобными, одежда многослойной. В течение дня вы адаптируетесь под постоянно меняющиеся погодные условия и интенсивность физической нагрузки. Переходы сменяются привалами, погода меняется, облака закрывают и открывают солнце, а после привалов у вас долгожданный спуск вниз.

Главное универсальность в одежде, потому что погода может меняться в течение дня кардинально. Для Абхазии и Красной Поляны характерна высокая влажность, что ощущается при подъемах и спусках.

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, 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. 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 отсутствует, главное, чтобы вам было комфортно.