



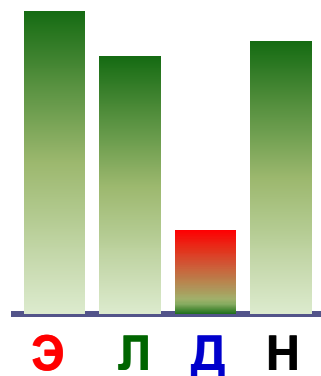
Снаряжение

Выбор снаряжения ВСЕГДА индивидуален!



Идеальное снаряжение

- № 1 • Эффективное
- Лёгкое
 - Долговечное
 - Недорогое



Как выбрать для себя (группы) снаряжение, близкое к идеальному?

Эффективное: Что обеспечивает? Насколько хорошо? Другие цели?

Лёгкое: Минимальный вес при максимальной эффективности!

Долговечное: Как долго будет оставаться эффективным?

Недорогое: Самое **эффективное**, **лёгкое** и **долговечное** за MIN денег

Снаряжение

```
graph TD; A[Снаряжение] --> B[Индивидуальное]; A --> C[Групповое]; B --> D[Экипировка]; B --> E[Одежда]; C --> F[Стандартное]; C --> G[Специальное]; D --> D1[- Велосипед]; D --> D2[- Рюкзак]; D --> D3[- Спальник]; D --> D4[- Коврик]; D --> D5[- Заплечник и т.д.]; E --> E1[- куртка]; E --> E2[- штаны]; E --> E3[- перчатки]; E --> E4[- обувь]; E --> E5[- защита и т.д.]; F --> F1[- палатки]; F --> F2[- каны]; F --> F3[- горелки]; F --> F4[- групп. аптечка]; F --> F5[- групп. ремнабор]; F --> F6[- тент и т.д.]; G --> G1[- верёвки, обвязки]; G --> G2[- железо]; G --> G3[- плав средства]; G --> G4[- аппаратура и др.];
```

Индивидуальное

Экипировка

- Велосипед
- Рюкзак
- Спальник
- Коврик
- Заплечник и т.д.

Одежда

- куртка
- штаны
- перчатки
- обувь
- защита и т.д.

Групповое

Стандартное

- палатки
- каны
- горелки
- групп. аптечка
- групп. ремнабор
- тент и т.д.

Специальное

- верёвки, обвязки
- железо
- плав средства
- аппаратура и др.

Индивидуальное снаряжение

Обеспечивает именно **ВАМ** максимальную эффективность прохождения маршрута

Экипировка

Системы транспортировки

рюкзаки
сумки
подсумки
чехлы

Жизнеобеспечение

питьевые системы
индивидуальная аптечка
VELOAPTECHKA

Бивак

Спальник
Коврик
Налобник
КЛМН

Аксессуары

Одежда

Голова

Шапки
Шарфы
Балаклавы

Тело

Влагоотвод
Термослой
Защитный слой

Ноги

Влагоотвод
Термослой
Защитный слой

Обувь

Перчатки

Защита

Аксессуары

Основной велорюкзак

Индивидуальная экипировка

критерии эффективности

1. Вмещает всё необходимое
2. Быстро и надёжно крепится к багажнику
3. Из надёжной прочной водостойкой ткани
4. Удобный доступ внутрь
5. Долговечная фурнитура (молнии, фасты, стропы, световозврат)
6. Заметный издалека (расцветка, световозврат)
7. Удобная система переноски на спине

Рюкзак типа «велоштаны»

Однообъёмные рюкзаки ($V 65 \div 85$ л) типа «велоштаны» с клапаном и лямками (для переноски на спине)



Трек 65

Производитель:

ПИК-99

<http://pk-99.ru/veloryukzaki>

от 4500-5000 руб.



AVL 75

Производитель:

АВЛ-ЛЕН

<http://avl-len.narod.ru/>

от 4500-5000 руб.



Мираж 60

Производитель:

Снаряжение

<http://www.equip.ru/>

от 4500-5000 руб.

Правильно уложенный рюкзак лучше сидит!

Принцип первый:

штанины рюкзака должны быть **набиты** до предела

Принцип второй:

вес должен быть **равномерно** распределён между штанинами, а общий центр тяжести находится **как можно ниже**



Принцип третий

жёсткие предметы (топор, консервы, каны) не должны касаться внутренней части рюкзака, прилегающей к багажнику

Рюкзаки типа «велештаны» - дополнения

Штормовой чехол



Или внутренняя гермоупаковка



Эспандеры



Рюкзаку с хорошей системой навески эспандеры не нужны!

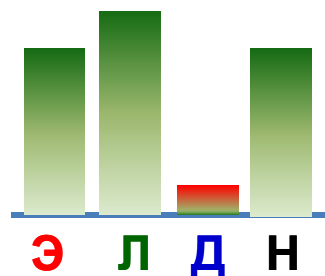
Но могут быть полезны для многих нужд в походе...

Чехол для перевозки велосипеда

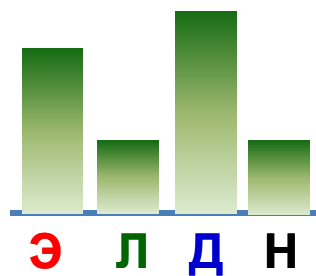
Сшить, купить, или использовать пакеты?

Мусорные пакеты
(Ашан) 240л
55 руб. за 20 шт.
вес 2 шт. < 100 г

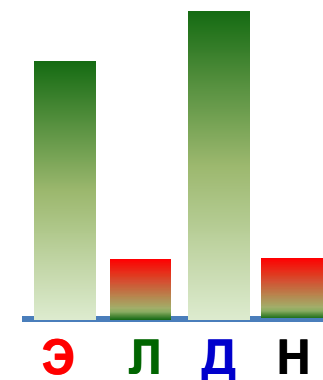
Или плёнка



Самосшитые из
лёгкой ткани
вес ~100-400 г.



ПИК-99, <1000 руб.
~ 1000 г.

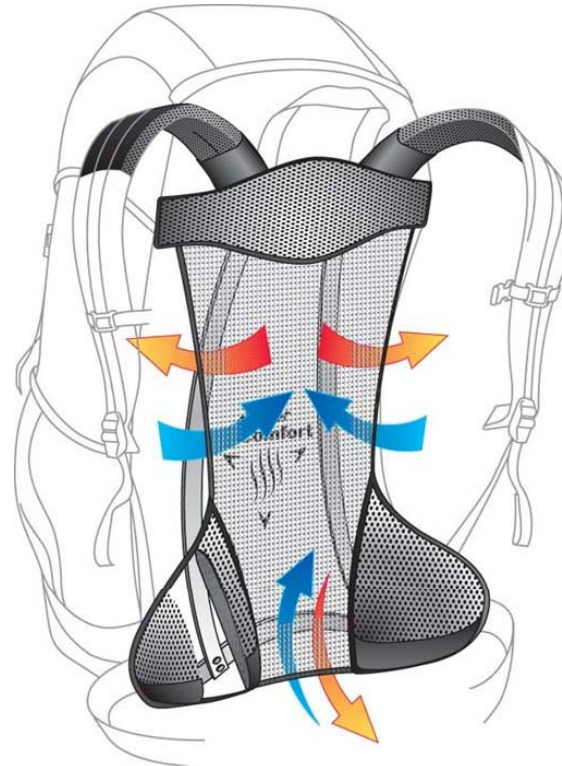


Заплечный рюкзак

Индивидуальная экипировка

не рекомендован для многодневных походов

- Объем: менее 30 л
- Загружать: не более 4-5 кг
- Система – «дышащая спина»
- Яркая расцветка
- Штормовой чехол
- Предпочтительны специализированные веломодели: **Deuter**, **Salewa**, **VauDe**



Распределение веса по велосипеду

Индивидуальная экипировка

Подседельная сумка



Сумка на багажник



Межрамная сумка



Нарамные
передние сумки



Нарульная сумка-баул



«Без штанов...»

Индивидуальная экипировка



Багажные сумки + развес по велу

Распределение веса по велосипеду
Низко центр тяжести
Всё под рукой

Предельно продуманный выбор снаряжения
Переноска на спине затруднительна
Цена, доступность снаряжения



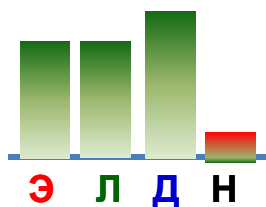
Сумки на передний и задний багажник (вариант для европейского асфальтового туризма)

Питьевые системы

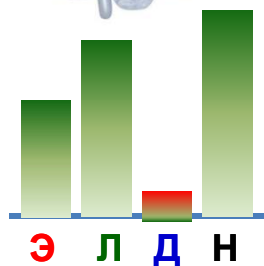
критерии эффективности

- Хорошо сохраняет жидкость
- Хорошо переносит транспортировку
- Мало весит
- Удобно использовать

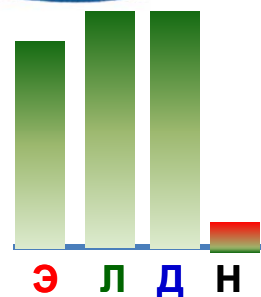
Велофляга



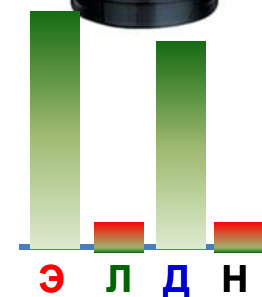
Пластиковая бутылка



Гидратор



Термос



Спальник

критерии эффективности

- Обеспечивает комфортный сон
- Лёгкий
- Компактный
- Быстро упаковывается

- Высокотехнологичный/качественный утеплитель в достатке
- Специализированные ткани внутренней и внешней части, dry-zone, thermo-zone
- Капюшон с утяжкой
- Воротник с утяжкой
- Термо-стреч крой
- Продуманная фурнитура (липучки, молнии, шнурки)

Спальник

характеристики

- **Comfort** – женщина в расслабленной позе спит комфортно 8 ч
- **Limit** – мужчина свернувшись «калачиком» спит относительно комфортно
- **Extreme** – женщина, свернувшись «калачиком», не погибнет от холода; вред здоровью от переохлаждения возможен



Стандарт EN 13537



важнейшая характеристика – t_{lim} комфорта

Спальник



Синтетический утеплитель:

Hollowfiber, Thermoloft, Micro-loft, QualloFIL, PrimaLoft, ProLoft и т.д

Пуховый утеплитель

высококачественный гусиный пух



Спальник нельзя постоянно хранить в сжатом состоянии!

Так какой всё-таки брат, а?!

варианты



СПЛАВ "Antris 120" Primaloft

Lim +2, 205 см, 710 г – 4700 руб.



Sivera «Суряк +4»

Lim +4, 200 см, 704 г – 7200 руб.



Декатлон «Forclaz 10»

Lim +5, 200 см, 1100 г – 2800 руб.



Deuter «Trek Lite +3»

Lim +3, 205 см, 800 г – 9000 руб.

ЛЕТНИЕ

3-х
СЕЗОННЫЕ



Sivera «Pexmeй -7»

Lim -7, 215 см, 1730 г – 8900 руб.



Deuter «Dreamlite 350»

Lim -5, 205 см, 1700 г – 5400 руб.



Deuter «Exosphere -4»

Lim -4, 205 см, 1400 г – 9990 руб.



Freetime «Alpine Lite АКС»

Lim -9, 220 см, 1710 г – 4500 руб.



Marmot «Trestles 15»

Lim -4.6, 205 см, 1765 г – 8085 руб.

ВЫБОР РАЗМЕРА СПАЛЬНИКА: **рост + 15-20 см**

Коврик (пенка)

критерии эффективности

- достаточная для **ВАС** теплоизоляция
- компактный и «многофункциональный»

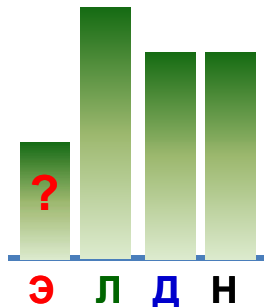
Индивидуальная экипировка



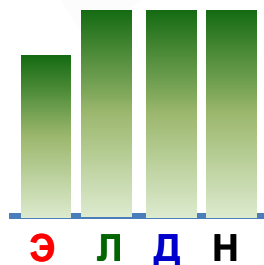
Сидушка (пенопопа)

- компактная
- лёгкая

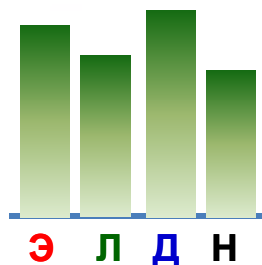
Тонкий
фольгированный



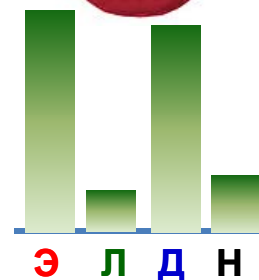
Стандартная



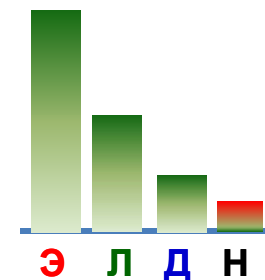
Сложнопро-
филированная
из материала
с лучшей
термоизоляцией



«Самонадувающийся»
коврик



Надувающийся
коврик



Налобный фонарь

- мощность: 50-100 лмн
- лёгкий
- надёжность и долговечность



Просто 1 раз в жизни купи хороший!



КЛМН (в тканевом мешочке)

Индивидуальная экипировка

Кружка



Простая металлическая



Термокружка



Титановая

Ложка



Простая алюминиевая



Складной набор



Ловилка складная

Миска



Простая
металлическая



Туристическая



Термомиска



Титановая

Нож

- Надёжный
- Лёгкий
- Компактный



Индивидуальная аптечка

- Бинт, ватные диски
- Антисептик (мирамистин, хлоргексидин, H_2O_2)
- Пластырь
- Репеллент
- Фастумгель (Бенгей или аналоги)
- Средства гигиены
- Гигиеническая помада
- Крем для кожи
- Индивидуальные таблетки

Индивидуальный ремнабор

- Две запасных камеры с ниппелем под свои обода
- Заплатки и клей
- Запасные спицы своего размера (2-4 шт.)
- Запасной петух – обязательно!
- Запасные тормозные колодки (2 комплекта)
- Мультишульц
- Насос (3-4 на группу)

Одежда и обувь

СПЕЦИФИКА ВЕЛОТУРИЗМА

*предельный диапазон рабочих условий
в течение похода и даже одного дня*



КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

максимальная универсальность и компактность

Шлем

Должен быть обязательно!!!



Утепляем голову

**Балаклава
(подшлемник)**

Шапочка



+ Капюшон

Бафф (buff)

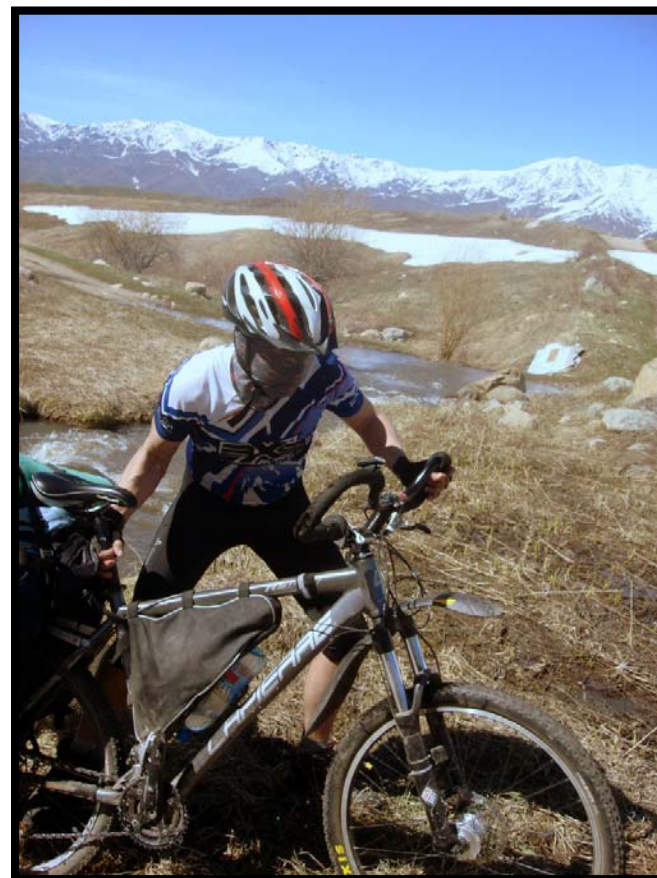


Очки



Очки защищают от:

- веток, палок (в лесу)
- пыли, песка, грязи
- попадания насекомых в глаза
- пересыхания роговицы
- яркого солнца



Перчатки

- Чтобы надёжно держать руль
- Предохраняют от травм при падении
- Чтобы не стирать руки
- Греют руки когда холодно

+ неопреновые
для особых случаев



Обувь

критерии эффективности

Удобно долго крутить педали

- ✓ Прочная жёсткая подошва
- ✓ Шнурки не болтаются
- ✓ Плотно сидит

Удобно долго ходить пешком

- ✓ Нескользящая подошва
- ✓ Сгибающаяся подошва
- ✓ Плотно сидит

Защищает ноги

- от холода
- от воды
- от грязи
- от рельефа

- ✓ Утеплённая, под тёплый носок
- ✓ Водостойкая
- ✓ Плотно сидит
- ✓ Поддержка щиколотки

Обувь

Спортивная
обувь



Туристическая
обувь



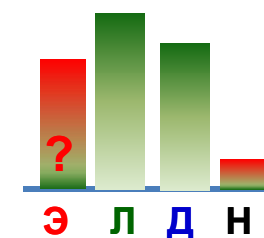
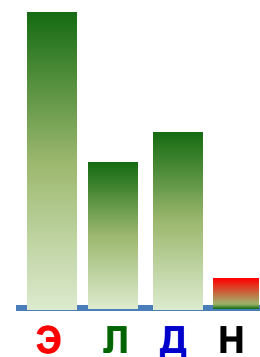
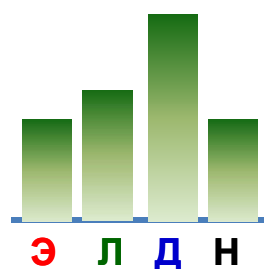
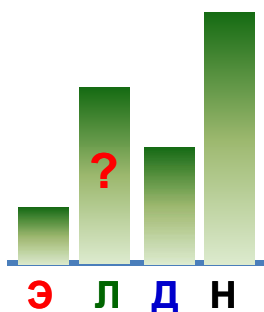
Туристическая
велообувь



Спортивные
велотуфли



Неудобно долго
ходить
Меньше защита
стопы



Походный комплект – что выбрать?



Одежда



Для бивака
и не только!



Мембранные носки

Носки «особого назначения»



Треккинговые с
COOLMAX



Треккинговые тёплые

+ Дополнительные стельки

Средства защиты обуви (ног)



гамаши



бахилы из непромокаемой ткани



неопреновые носки (толщина 3-4 мм)



неопреновые бахилы



пакеты

Пару слов о сёдлах



Седло должно быть удобным!

- не слишком узким/широким
- в меру мягким

Новое седло обкатать до похода!

Одежда: ноги и тело.

Принцип трёхслойной одежды

1. Влагоотводящий слой

ТЕРМОБЕЛЬЁ

отводит пот, оставляя тело сухим



2. Термослой

ФЛИС

защищает от переохлаждения
выводит влагу наружу



3. Защитный слой

дождевик, мембрана, софтшел

защищает от ветра, дождя, холода
выводит влагу наружу



Термобельё

- прилегает как вторая кожа
- сделано из структурированной синтетической ткани - быстро сохнет
- структура ткани объёмная – удерживает тепло у тела

Производители термобелья

CRAFT

BRUBECK
BODY GUARD

HH
HELLY HANSEN

недорогие

ДЕКАТЛОН

компания
Сплав®
WWW.SPLAV.RU

600-1500 руб. за вещь



Термобельё различается по степени активности. Выберите для «активного движения»!

Флис (термослой)



Forclaz 50 QUECHUA (Декатлон)
300-400 руб.

- лёгкий
- хорошо дышит, быстро сохнет
- не требует специального ухода
- хорошие теплоизолирующие свойства

- прожигается у костра
- тёплые вещи объёмны

Флис бывает разной плотности (толщины):

- 200 г/м² – ходовой термослой
- 300 г/м² – флиска для привала



Защитный слой: мембраны и soft-shell

Дышащие свойства:

менее 4000 мл/м²/сутки – спокойный досуг

более 8000 мл/м²/сутки – активные физические нагрузки

Водостойкость:

2000 - 4000 мм – лёгкий дождь, не более 3 часов

7000-10000 мм и более – затяжные дожди, ливни



мембранная куртка

Предпочтительны модели:

- с регулируемой вентиляцией («жабры»)
- «дышимость» ≥ 10000
- с капюшоном



ДЫШАЩАЯ
ВЕТРОВКА-АНОРАК

- держит ветер
- очень лёгкая
- промокает

Soft-shell одежда:

- превосходно дышит
- держит ветер (хуже мембраны)
- промокает (имеет низкую водостойкость)



soft-shell куртка

Велоштаны, памперсы. Лайкра или свободный крой?



Велопамперс

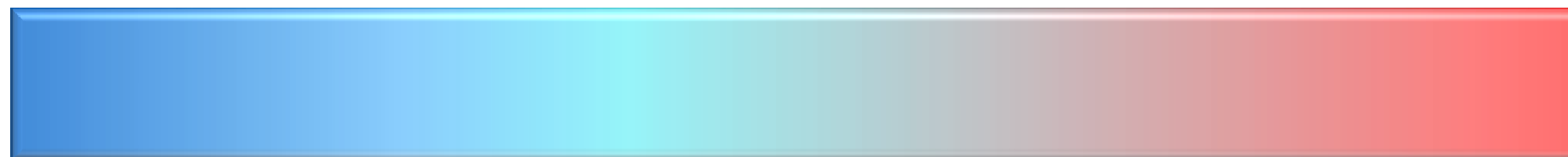
- отводит влагу
- предотвращает потёртости



Требования к велоштанам:

- не стесняют движений
- не попадают в цепь и звёзды (заужены к низу)
- отводят влагу (быстро сохнут)
- грязе-, ветро-, водостойчивы

Универсальность и комбинации

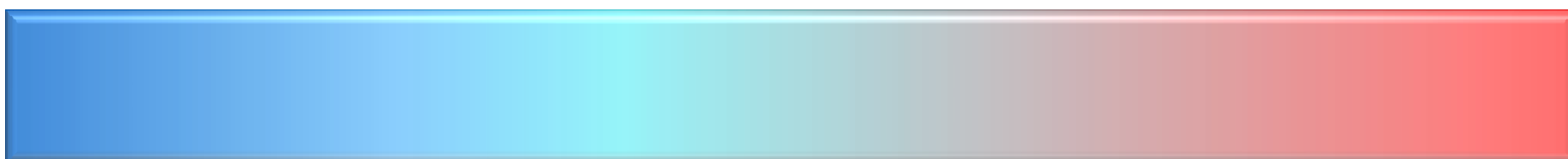


термобельё
+шорты 3/4
+ сегменты
+мембранные штаны

термобельё
+шорты 3/4
+ сегменты

шорты 3/4
+ сегменты

шорты 3/4



термобельё
+ флиска тонкая
+ мембрана

термобельё
+ мембрана

термобельё
+ флиска тонкая
+ фуфайка с рукавами

термобельё
+ флиска тонкая

термобельё
+ фуфайка
с рукавами

фуфайка с
рукавами

+ Ultra-light ветровка-анорак

+ Пуховка

Привальная одежда

Флиски, комароустойчивые штаны с карманами, запасная обувь, шерстяные носки



*толстая флиски
с капюшоном и карманами*



сандалии или лёгкие кроссовки



шерстяные носки (для сна)

*«комароустойчивые» штаны с
карманами, предпочтительно $\geq 50\%$
синтетики в составе*

+ Термобельё

Аксессуары

- Фотоаппарат
- Телефон
- Химические грелки
- Рации
- Гермомешки и компрессионные мешки
- Гитара
- Прочее ☺



Где всё это купить?

Магазины турснаряжения, одежды, велокомпонентов

КАНТ: <http://www.kant.ru/> - снаряжение, запчасти, одежда, 20% скидка для «3х9»

Декатлон: <http://www.decathlon.ru/RU/> - бюджетное снаряжение и одежда

Турин: <http://www.tk-turin.ru/> - общетуристическое снаряжение

Веломир: <http://velomirshop.ru/> - велосипеды, одежда, запчасти

Ювента-спорт: <http://www.uventasport.ru/> - велосипеды, запчасти, одежда
«Галерея спорта» (ст.м. «Сокольники», из метро налево) – велобазар, запчасти

Простор: <http://www.prostor2000.ru/> - неопрен, такани, снаряжение, одежда

Альпиндустрия: <http://www.alpindustria.ru/> - снаряжение, одежда (дорого)

Триал-спорт: <http://www.trial-sport.ru/> - снаряжение, одежда, велосипеды

СПЛАВ: <http://www.splav.ru/> - общетуристическое снаряжение, одежда

Ролл-Холл: <http://www.rollholl.ru/> - снаряжение, одежда

День Сурка: <http://www.densurka.ru> - снаряжение, одежда

ТЦ Экстрим: <http://www.extreme-shop.ru> – туристический ТЦ, много магазинчиков

Спортрезорт: <http://sportresort.ru> - велоодежда, запчасти, приемлемые цены

Спорт-марафон: <http://www.sport-marafon.ru> - снаряжение, одежда,
скидка для «3х9» 20% по картам

Интернет-магазины:

Chain reaction cycles: <http://www.chainreactioncycles.com/> - велокомпоненты, одежда

Bike components: <https://www.bike-components.de/> - велокомпоненты, одежда

Deal extreme: <http://www.dealextreme.com/> - электроника, гаджеты, свет