

Информационный лист Снаряжение для пешего похода по Алтаю к подножию Белухи

Стремитесь облегчить вес рюкзака. Выбирайте максимально легкое снаряжение. Не берите лишнего. Помните, что кроме личных вещей, вам надо будет нести продукты и некоторое общественное снаряжение. Правильно подобранная одежда и личное снаряжение не должно весить больше 10-12 кг.

Ниже мы приводим список необходимого снаряжения с нашими комментариями. Примечание мы дополнили ссылками на проверенное и рекомендуемое нами снаряжение, вы можете использовать любое аналогичное. [Аренда снаряжения](#).





Напоминаем вам, что участники наших путешествий получают [отличные скидки во многих спортивных магазинах](#). Мы рекомендуем приобретать снаряжение в крупнейшем магазине [Спорт-Марафон](#). Там работают профессиональные консультанты, которые помогут вам подобрать снаряжение, одежду и обувь. Мы тоже будем рады помочь вам собраться в путешествие.

Это может быть полезным:

[Руководство: как выбрать организатора восхождения на Белуху или похода к подножию Белухи, чтобы не пожалеть](#)




[Как выбрать рюкзак для многодневного похода](#)

Удачных сборов и не забудьте хорошее настроение!

№	Наименование	Кол-во	Примечание
Личное снаряжение – должно быть своё или можно арендовать у нас			
1	Документы 	Комплект	Упакуйте документы в герметичную упаковку, которая защитит их от влаги.
2	Индивидуальная аптечка : бинт широкий; пластырь бактерицидный; пластырь рулонный сплошной; аскорбиновая кислота с глюкозой (2-3 стандарта); леденцы от кашля; обезболивающий препарат в таблетках (анальгин, кеторол, кетанов, найз); уголь активированный; жаропонижающее; личные медикаменты. 	1 шт	Не забудьте медикаменты, касающиеся ваших индивидуальных заболеваний и особенностей организма, о которых мы не знаем. Обязательно сообщите, если у вас пищевая аллергия, аллергия на медикаменты или серьезные хронические заболевания, о которых руководитель похода должен знать. Аптечку упакуйте в непромокаемый пакет.
3	Рюкзак экспедиционный объемом от 70 литров для девушек и от 80 литров для мужчин 	1 шт	Заранее подогнанный по размеру. Удобный для длительных переходов по горной местности. Размер рюкзака зависит от объема ваших личных вещей. У вас должно остаться 10-15 литров свободного места для общественного снаряжения. Можно взять у нас в аренду.
4	Непромокаемая накидка от дождя на рюкзак 	1 шт	Если накидка не шла в комплекте с рюкзаком, её можно приобрести отдельно. Можно взять у нас в аренду.
5	Коврик туристический 	1 шт	Пенополиуретановый, толщиной минимум 0,5 - 1 см. Или качественный легкий надувной коврик. Если пользуетесь надувным ковриком, рекомендуем иметь ремнабор с клеящимися заплатками и ещё один тонкий коврик из материала «фольгоизолон». Коврик для йоги не подходит. Можно взять у нас в аренду.
6	Спальный мешок 	1 шт	Температура экстрима - не холоднее -10° С. Упакованный спальный мешок советуем положить в большой плотный полиэтиленовый пакет, чтобы защитить его от влаги или в специальный гермомешок. Можно взять у нас в аренду.

7	Очки солнцезащитные в футляре 	1 шт	Спортивные очки с защитой от UF
8	Налобный светодиодный фонарь 	1 шт	Можно взять у нас в аренду. Не ручной фонарик, именно налобный.
9	Предметы личной гигиены, туристическое полотенце 	Комплект	На личное усмотрение. Включая туалетную бумагу.
10	Набор легкой личной посуды 	Комплект	Миска, кружка, ложка, нож.
11	Термос 0,5-1 литр 	1 шт	Рекомендуется иметь термос для чая и теплой воды.
12	Треккинговые палочки 	Пара	Специальные телескопические палочки. Облегчают передвижение с тяжелым рюкзаком по горной местности. Снимают нагрузку с суставов. Можно взять у нас в аренду.
13	Пенополиуретановая сидуха («хоба»), по желанию 	1 шт	Существенно облегчает жизнь на бивуаке.
14	Солнцезащитный крем с защитой от UF 	1 шт	Обязательно! Фактор защиты не ниже 30. Мы рекомендуем с фактором 50. Обратите внимание, чтобы крем был от загара , а не для загара.
Одежда и обувь – должно быть своё или можно арендовать у нас			
1	Вариант 1 Кроссовки или резиновые сапоги (в случае дождливой погоды) на время похода по зоне леса 	Вариант 2 Ботинки для треккинга 	Пара Легкая и удобная обувь для подхода по лесной зоне. Если удобно идти по лесу в альпинистской обуви, то вторую пару можно не брать. В дождливую погоду мы сами используем резиновые сапоги на тропе до Аккемского озера. Однако, если ранее вы не пользовались такой обувью, не рекомендуем данный вариант, так как сапоги не фиксируют голеностоп. Можно травмировать ногу при движении с тяжелым рюкзаком. Сапоги могут натереть мозоли.
	2	Шлёпки, сланцы или сандалии. Подойдут самые дешевые легкие резиновые шлепки. 	
3	Носки теплые (лучше синтетика) 	Кол-во индивидуальное	Если есть возможность, мы рекомендуем приобрести специализированные треккинговые носки с антибактериальным покрытием.

4	<p>Носки тонкие (лучше синтетика)</p> 	Кол-во индивидуальное	Если есть возможность, мы рекомендуем приобрести специализированные трекинговые носки с антибактериальным покрытием.
5	<p>Нижнее белье Мужское Женское</p> 	Кол-во индивидуальное	
6	<p>Футболка для зоны леса (спортивная синтетика)</p> 	1-2 шт	Футболка должна закрывать плечи. Мы не рекомендуем брать с собой открытые майки: плечи и другие незащищенные участки тела могут повредиться о ветки или обгореть на солнце. Незакрытые плечи можно натереть лямками рюкзака.
7	<p>Термобелье</p> 	1-2 комплекта	Штаны и кофта - комплект теплого термобелья из материала Power Stretch или современного аналога. Если для вас важен минимальный вес, то хватит 1-го комплекта. Если вес рюкзака не имеет большого значения, то можно взять 2 комплекта: легкий комплект на день и теплый на ночь.
8	<p>Куртка и штаны ветро и влагозащитные из мембраны</p> 	1 шт	Мембранная куртка и штаны - лучше из материала Gore-Tex. Или из его многочисленных современных аналогов.
9	<p>Свитер флисовый</p> 	1 шт	Материалы Polartec или Windblock. Шерстяной свитер не подходит.
10	<p>Пуховая куртка или аналогичная легкая, но теплая куртка</p> 	1 шт	Не нужно брать тяжелую объемную куртку. Подойдет легкий пуховый свитер с капюшоном. Или компактный синтетический аналог.
11	<p>Штаны легкие для зоны леса</p> 	1 шт	Обычные спортивные штаны, удобные для длительной ходьбы с рюкзаком по зоне леса, должны быстро сохнуть и не стеснять движений.
12	<p>Перчатки теплые флисовые и перчатки простые рабочие</p> 	1 пара	Лучше из материалов Polartec или Windblock. На ладонях должны быть накладки, чтобы перчатки не протёрлись трением от верёвки.
13	<p>Шапочка (polar, windblock)</p> 	1 шт	Материал polartec или windblock. Должна закрывать уши и одеваться под каску.
14	<p>Панама, кепка или бандана</p>	1-2 шт	Для защиты от солнца. Мы рекомендуем взять две банданы, выполненных в виде тоннеля (Buff). Одну

			на голову, а вторую в качестве шарфа от ветра и для защиты лица от ультрафиолета на ледниках. В посёлке Тюнгур на туристической базе можно купить бандану или повязку Buff по цене в два раза ниже стоимости в магазине, а также фирменную бандану клуба Extreme Time.
15	Мешки для упаковки личных вещей (плотные мешки на 30-120 литров). 	1-2 рулона	Пакеты на 30 литров для упаковки личного груза на лошадей, а также для личных вещей во время похода - нужны постоянно. Большие пакеты на 100-120 литров для упаковки рюкзака в транспорт повышенной проходимости, а также в прицеп микроавтобуса (иначе может сильно замараться и запылиться). Продаются в хозяйственных магазинах.
16	По вашему желанию: в трекинг к подножию Белухи можно взять лёгкие короткие резиновые сапоги (на случай дождливой погоды для передвижения по тропе, а также для лагеря) 	1 пара	После дождей тропу размывает и комфортнее пройти этот путь в сапогах. Наши гиды используют резиновые сапоги как вторую обувь на маршруте.

Как правильно упаковать рюкзак?

Начните паковать рюкзак заранее. Продумайте систему хранения и систему защиты от дождя. Вещи первой необходимости должны быть «под рукой», вещи, которыми вы будете пользоваться реже, убирайте дальше. Тяжелые вещи складывайте ближе к спине, а легкие – выше и дальше от спины. От влаги содержимое рюкзака убережет специальная накидка, а также гермомешки для вещей (или плотные полиэтиленовые пакеты).



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Спальный мешок | 7. Средства гигиены |
| 2. Палатка | 8. Аптечка |
| 3. Одежда | 9. Дождевик |
| 4. Кухонный инвентарь | 10. Обеденный перекус |
| 5. Еда | 11. Каремат |
| 6. Сменная обувь | 12. Фляга |

Важные мелочи:
документы, медикаменты, спички (или другие инструменты для разжигания огня), нож, карта, компас, нитки и иголка, спасательное одеяло, записная книжка, ручка и т.д.

Вещи первой необходимости:
аптечка, фонарик, дождевик, готовые продукты для быстрого перекуса, очки, кепка/шапка, средства личной гигиены и т.д.

Самые тяжелые вещи:
продукты, кухонные принадлежности, тяжелое снаряжение, палатка, веревка и т.д.

Легкие вещи:
спальный мешок, одежда, нижнее белье и т.д.

самое легкое самое тяжелое

