

# О личном неспециальном снаряжении с учетом специфики лыжного туризма

Клем Андрей

## Дисклеймер

Данная статья носит ознакомительный характер для слушателей лыжной школы начального уровня: мысли автора о личном снаряжении в лыжный поход, которые он счел полезным зафиксировать. Во избежание неудобств следует согласовывать вопросы, связанные со снаряжением, предварительно с руководителем планируемого похода.

## Общие соображения о снаряжении

Основная задача снаряжения – сохранить жизнь и здоровье пользователя. Если снаряжение плохо справляется с этой задачей, стоит задуматься о его замене. Ресурс немалой части снаряжения расходуется не только при эксплуатации, но и при хранении.

Основными критериями, которыми руководствуются при подборе снаряжения, являются надежность, масса и цена. Подобрать одновременно легкое, надежное и дешевое снаряжение – обычно трудновыполнимая задача. В лыжных походах целесообразно делать упор на надежность снаряжения: например, если в горах «можно свернуть, обрыв обогнуть», спуститься в долину, где условия обычно приятнее, то в лыжном походе от некомфортных условий особо никуда не деться.

Первоочередным общетуристическим снаряжением являются ходовая обувь, рюкзак и спальник. Это критически важные вещи, на которые не стоит жалеть средств и времени для их тщательного подбора и подготовки к походу. Для лыжного туризма к ним добавляются средства передвижения: лыжи либо коньки, в зависимости от специфики маршрута.

Касаемо одежды в походы начальных категорий сложности: почти все можно найти дома. Не надо брать в поход одежду, в которой вы любите ходить в городе. На маршруте с одеждой может случиться что-то, после чего ее уже нельзя будет одеть в приличное общество. Берите вещи, которые уже потеряли товарный вид, может знакомые отдадут что-то, что уже не носят. Вещи не должно быть жалко. Одежда, как и снаряжение в целом, условно делится на три группы: идем-едим-спим. Когда мы идем с рюкзаком, нам тепло и может даже жарко. Когда мы сидим на привале или готовим ужин, мы двигаемся меньше, значит надо утеплиться. Когда мы спим, надо снимать верхнюю грязную одежду.

Из-за перепада температур в течение ходового дня приходится много раз переодеваться. Это с непривычки может раздражать, но лениться переодеваться не следует. Правильный баланс температуры нужен, в первую очередь, чтобы не потеть, а также помогает избежать последствий гипотермии и гипертермии. Сюда же относится борьба с конденсатом в походе: мокрое смерзается и дубеет, не наденешь, потому что не греет. Человеку, чтобы согреться, труднее греть собой прилегающую воду, чем воздух ввиду более высокой теплоемкости воды. Кроме того, правильный баланс температуры снижает испарение влаги, иначе в предельном случае может возникнуть обезвоживание. При интенсивной работе, например, продолжительной тропежке лыжни в походе, потеря воды организмом возрастает. В лыжном походе неопытные участники стремятся есть снег, чтобы

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

утолить жажду. Снег царапает горло, что способствует простудным заболеваниям. Ветер усугубляет негативные эффекты температуры и влажности – нужна ветрозащита.

Походную одежду и снаряжение имеет смысл приобретать ярких цветов: легче увидеть и найти вещи и их пользователя в них. Есть еще интересный момент. Лыжные походы по лесной зоне порой создают ощущение присутствия в черно-белом фильме: весь ходовой день наблюдаешь темные фрагменты деревьев и камней из снега. Лыжные походы по тундре вовсе белые: только снег вокруг. Эффект усугубляется белой мглой. Психологически разбавить походную картинку помогают цветные вещи.

Часто у тургруппы оказываются одинаковые вещи и снаряжение. Чтобы их различать, имеет смысл добавить вещам немного индивидуальности: подписывать снаряжение либо помечать, например, наклейками, нашивками, краской, ленточками и т.д. Большой дискомфорт в походе вызывают одинаковые миски, имеет смысл помечать их так, чтобы идентифицировать стоящей на земле с супом.

Чтобы вещи не болтались по рюкзаку, используются матерчатые мешочки разного размера с веревочными затяжками. Внутри такого мешочка можно еще вложить полиэтиленовый пакет, для большей влагозащитенности. Мешок с теплыми вещами используется как подушка под голову. Для уменьшения объема спальников, пуховок, и вещей используют компрессионные мешки, утягивающиеся стропами.

Специальное снаряжение – то, что дополнительно берется ввиду специфики маршрута, например, для передвижения по горному рельефу: крутым или лавиноопасным склонам и ледникам. Узнавайте о руководителе, что из специального снаряжения понадобится в поход.

#### Примерный обобщенный список личного снаряжения в лыжный поход 1 к.с.:

№	Наименование
1	Рюкзак
2	Каремат, 2 шт.
3	Лыжи с тросовыми креплениями
4	Палки лыжные металлические
5	Бахилы
6	Ботинки (рабочие или трекинговые)
7	Стельки войлочные
8	Рукавицы ходовые синтепоновые
9	Перчатки шерстяные тонкие или флисовые
10	Верхонки
11	Носки теплые (шерстяные или флисовые)
12	Костюм ходовой (капрон): Анорак Брюки
13	Толстовка-свитер и подштанники флисовые
14	Куртка синтепоновая (пуховка) с капюшоном и длинная
15	Шарф-труба
16	Шапка флисовая
17	Маска с неопреном
18	КЛМН в мешочке:
18.1	Нож
19	Фонарь светодиодный налобный и 2 запасных комплекта батарей

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

20	Булавки, 8 шт.
21	Полено
22	Спички в непромокаемой упаковке + 2 зажигалки
23	НАЗ
24	Сидушка
25	Шкерты
26	Очки солнцезащитные
27	Спальник-эгоист
28	Полезные мелочи: карта, компас, телефон, документы, деньги

## Обувь

В походах пеше-горно-лыжного направления (ПГЛ), как правило, приходится много ходить с рюкзаком, будь то пешком, либо на лыжах, в том числе по пересеченной местности. Поэтому ногам должно быть комфортно, ноги должны быть наилучшим образом защищены от негативных факторов в походе.

Общие принципы при выборе ходовой обуви для ПГЛ. Ходовая обувь призвана по мере прочего повысить защиту голеностопного сустава от возможных растяжений и вывихов, вызванных, главным образом, неудачным падением с высоты своего роста («поскользнулся, упал, очнулся – гипс»).

Примечания:

- 1) возможности качественной ходовой обуви имеют разумные границы: непластиковая обувь едва ли защитит ногу от камнепада. О границах некачественной обуви говорить не приходится.
- 2) ходовая обувь, как и снаряжение вообще – расходный материал, имеющая ресурс.
- 3) новая обувь в сравнении с б/у хороша тем, что не разношена под стопу предыдущего владельца, ниже вероятность подхватить какой-нибудь грибок стопы, и что обувь, уже частично выработавшая свой ресурс у предыдущего владельца, выйдет из строя в походе. Но возникает финансовый вопрос.
- 4) важно хорошо померить обувь: у разных производителей разные колодки, лучше потратить время и найти то, в чем будет удобно. В походе далеко не всегда есть некриминальная возможность обзавестись новой обувью в случае проблем со старой, новая обувь к тому же неразношенная. Начать поиски лучше с известных брендов: Asolo, Dolomite, Scarpa, La sportiva, Salewa, Salomon. К размеру своей ноги прибавить 2,5 и начинать примерку с данного размера ботинок. Мерить лучше после продолжительной пешей прогулки либо вечером, чтобы учесть отек стопы. Ботинки не должны жать, если надеть их на 2 пары тонких флисовых носков или аналог. Пальцы ног и пятка должны иметь простор и не биться о ботинок на подъемах и спусках.

Лучше обувь выше щиколотки и фиксирующая голеностоп, т.е. имеющая голенище. От неприятных последствий падения с высоты своего роста и протыкания обуви помогает нескользящая и прочная подошва. В хороших ботинках часто встречается подошва Vibram. Но это не заслуга подошвы, а скорее модная маркетинговая тенденция. Попадаются скользкие подошвы, нужно проверять при примерке на специальных горочках в магазине. Практически все хорошие ботинки оснащают мембраной типа GORE-TEX. Автор скептически

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

относится к мембранам ввиду их спорной эффективности отвода влаги и малого ресурса. Опять же модная маркетинговая тенденция.

Для походов начальных категорий сложности предпочтительнее не абсолютно жесткая, а немного гнущаяся подошва. Для тросиковых лыжных креплений нужна обувь с достаточно жесткой подошвой, т.к. мягкую подошву тросики будут сминать.

Примечание: жесткая подошва характерна для двухрантованных подкошечных ботинок, чтобы стопа не гнулась при движении на передних зубьях жестких альп. кошек. И в целом, предпочтительна обувь только с задним рантом, т.к. передний рант довольно быстро стачивается. Нежесткая подошва нужна для комфортного сгибания стопы при ходьбе, т.к. в походах начальных категорий треккинг обычно несложный, и функционал жестких альп. кошек избыточен.

Следует обратить внимание, чтобы на обуви было поменьше сшитых лоскутов. От влаги нитки на швах быстро гниют, и швы расползаются. Особенно меньше швов должно быть в передней части ботинок. В идеале ботинок должен быть сделан из одного куска кожи и иметь только шов сзади.

Ботинки должны быть без утеплителя (без меха, без начеса). Утеплитель быстро намокает (отпотекает, отсыревает) и долго сушится. Утепление ноги в ботинке в лыжном походе достигается войлочными стельками, теплыми (флисовыми или шерстяными) или треккингowymi носками, которые быстро высушиваются вместе со стельками отдельно от ботинок. Войлочные стельки хорошо теплоизолируют и отводят влагу от стопы, быстро сохнут. Лучше иметь две пары, на случай намокания в реке и ночевки без топки печки.

Любая обувь должна быть разношена перед продолжительным походом. Разнашивать в непродолжительных прогулках по пересеченной местности. Если на прогулке обувь успеет доставить дискомфорт и, возможно, легкую травму, то в продолжительном походе разношенная обувь может привести к более серьезным травмам. Случаи схода участников с маршрута из-за проблем с обувью – не миф. Разнашивать треккингую обувь прогулками по асфальту не рекомендуется – эта обувь рассчитана на эксплуатацию по пересеченной местности и соответствующие условия для работы ног.

Лучшим вариантом для ПГЛ в целом являются треккингowe ботинки – обувь, специально созданная для ходьбы с рюкзаком на большие расстояния. Если есть проблемы со здоровьем ног, треккингowe ботинки – предпочтительный выбор. Достоинства: хорошо фиксирует ногу и плохо промокает. Недостаток: высокая стоимость. Еще одно качество, являющееся одновременно достоинством и недостатком – универсальность: одна пара ходовой обуви для всего ПГЛ. Но надо понимать, что универсальное снаряжение работает хуже, чем специально подобранное для определенной цели. Например, в более лёгких ботинках удобнее ходить по тропам, но хуже по сильнопересечённому рельефу.

Вариант дешевле и предпочтительнее для лыжных и простых пеших походов – обувь, в той или иной мере обладающая свойствами треккинговой. В лыжном походе ботинок находится в бахиле и стоит на лыже, т.е. требования к его прочности, промокаемости и протыкаемости ниже, можно использовать менее прочную обувь, обувь из лоскутов, без голенища. Сейчас подобной обуви много в Спортмастере и т.п. Фирмы Columbia, Merelle, Outventure. Сюда можно отнести обувь для легкого треккинга, в которой вместо кожи используется ткань. Недостаток: тканевая обувь быстрее промокает по сравнению с кожаной. Однако ее проще подсушить в палатке, чем кожаную.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

Альтернативный варианты – берцы. Выглядят, возможно, неказисто, но свои функции в принципе выполняют.

Другой вариант, вполне подходящий для недлинных пеших походов, например, на ноябрьские праздники, – резиновые сапоги. Промочить ноги в них довольно сложно, если только вода не перельется в сапог сверху. Но нога плохо дышит, находясь как бы в термосе – может быстро стереться в сапогах. Ноги не греются – обязательна стелька для теплоизоляции подошвы и греющий носок. Если основная обувь – сапоги, обязательно нужна сменная. Сапоги с мягкой подошвой сильнее вязнут в грязи и болотах, т.к. носки подошвы заминаются, и пятно контакта сапога с поверхностью уменьшается.

## Рюкзак

Основная характеристика – объем, измеряется в литрах. Цифра в названии модели и есть объем. Если у вас еще нет рюкзака, покупать его не обязательно. Поспрашивайте у родственников, друзей, знакомых, у руководителя планируемого похода. Для походов начальной сложности девушкам обычно достаточно рюкзака объемом 60-80 литров, мужчинам 80-100 литров.

Меньший литраж у указанных выше диапазонов обычно рекомендуют для легкоходов и в непродолжительные походы, чтобы дополнительно уменьшить таким образом вес рюкзака. Учитывайте, что помимо личных вещей в рюкзаке будут лежать еще групповое снаряжение и продукты, под них должно хватить места. Кроме того, в походах могут возникать ситуации, когда необходимо разгрузить рюкзак участника. Следует научиться правильно складывать вещи в рюкзак и избавляться от привычки носить снаряжение снаружи рюкзака, если можно нести внутри. Таким образом, вероятность, что спина и вещи останутся целыми, повышается. Кроме того, правильная укладка рюкзака освобождает дополнительный объем. Для лыжных походов ориентируемся на верхние границы диапазонов литража – нужно вместить довольно крупногабаритное групповое снаряжение (шатер, печка, костровое), вещей больше, вещи объемные (синтепоновые вместо пуха). По возможности, чтобы сберечь спину и сэкономить себе силы, помимо рюкзака используют саночки, куда при желании можно положить как часть снаряжения, так и весь рюкзак. Однако в лесной зоне передвигаться с саночками, увы, неудобно.

Рюкзак должен быть удобным лично вам: по аналогии с обувью нужно мерить и искать подходящий рюкзак. С неудобным рюкзаком в походе травмоопаснее и гораздо тяжелее. В первую очередь обратить внимание на высоту рюкзака: у большинства рюкзаков есть возможность ее регулировать. Отрегулировать таким образом, чтобы поясник в застегнутом и затянутом положении давил непосредственно на кости таза. В противном случае нагрузка будет больше распределяться на плечи, а пользователь – травмировать спину и быстрее уставать. Мерить рюкзак с грузом: попросить в магазине консультанта, тот нагрузит вас палатками и спальниками. Чтобы уменьшить нагрузку на плечи, рюкзак дополнительно подтягивается к спине стропами, расположенными над плечами. Важно обращать внимание на ляжки: узкие ляжки сильнее пережимают руки, возникают отеки рук и потертости кожи под ляжками. Есть модели, ляжки которых позволяют более свободный ход рук с палками для целей лыжного туризма. Очень полезны на рюкзаке боковые утяжки, под которыми удобно переносить лыжи при движении пешком и под которые должен легко влезать свернутый в трубу или гармошкой каремат. Полезны и петельки из стропы, нашитые на дне рюкзака – для транспортировки саночек и лыж на привязи, когда это

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

возможно. Часто в рюкзаках есть дополнительная молния для быстрого доступа к вещам на дне («бомболюк»). Молнии в походах, особенно лыжных, зачастую живут недолго. Обычно, чем крупнее молния, тем дольше живет.

Рюкзаки бывают с каркасом («жесткая спина») и без (с плотным куском каремата). Каркас обычно представлен латами (дюралевыми планками). Безкаркасные рюкзаки не прощают ошибок укладки в них вещей. Каркасные в свою очередь тяжелее. Если есть проблемы со здоровьем спины либо мышечный корсет слабый, лучше каркасный рюкзак. Вес снаряженного рюкзака без использования саночек и продуктовых забросок в лыжном походе 30..40 кг, чтобы сорвать спину этого более чем достаточно.

Вес пустого рюкзака обычно варьируется от 1 до 5 кг в зависимости от модели, хотите рюкзак полегче, – готовьтесь раскошелиться, закачивайте мышечный корсет, правильно регулируйте и укладывайте рюкзак.

Помимо правильной регулировки и укладки, для здоровья спины и целостности рюкзака следует правильно надевать и снимать рюкзак. При надевании предварительно брать рюкзак за обе лямки либо одновременно за грузовую петлю и лямку и ставить на согнутое колено, снимать в обратном порядке. Грузовая петля или одна лямка при переноске могут не выдержать веса рюкзака. Еще момент: при падении рюкзак следует сначала снять, затем встать без него и надеть.

## Спальник

В лыжном походе актуальны спальники, которые не боятся влаги, т.к. отсыревают от конденсата при эксплуатации, могут намокнуть из-за внешних причин. Это спальники из синтепона и его современных аналогов (холлофайбера, прималофта, климашилда и др.). В статье пухозаменители условно назовем синтепоном. Еще одним достоинством таких спальников по сравнению с пуховыми является высокая ремонтопригодность. С учетом источников огня близко к пуховкам и спальникам, в лыжном походе это серьезный аргумент. Недостатки: большой вес и объем по сравнению с пуховыми. Из-за этого в лыжном туризме получили распространение групповые спальники на 3-4 человека. Групповые спальники часто шьют силами тургруппы.

Для повышения комфорта ночлега и возможности ночевать одному в случае нештатной ситуации (например, потеря участника) берут спальники-эгоисты, рассчитанные на одного пользователя.

Сопоставлять температуру-комфорт спальника с ожидаемыми температурами в районе похода в сроки похода. Если становится холодно, надеваются теплые вещи, пользователь дополнительно накрывается пуховкой в спальнике, и/или тургруппа укладываются спать плотнее. Хорошо, когда спальники выполнены с теплыми швами, что позволяет уменьшить теплопотери.

Уточняйте у руководителя, какие спальники планируется брать в поход.

## Лыжи

Поскольку лыжные походы – это про передвижение по пересеченной местности по глубокому снегу с ночевками (читай, с тяжелым рюкзаком), а не про лыжную гонку на подготовленной трассе, критерии выбора лыж иные.

Потребная ширина лыж 80..100 см: нужна большая площадь контакта лыж с поверхностью. Узкие лыжи будут проваливаться в глубокий снег. Длину лыж подбирать под

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

рост пользователя: нижний диапазон примерно до уровня уха стоящего пользователя, верхний диапазон – выше пользователя на голову. В походах по лесной зоне слишком длинные и как следствие менее маневренные лыжи легче ломаются и менее удобны по сравнению с лыжами покороче. А в целом, у длинных лыж меньше просадка в снег за счет большей площади контакта, что экономит силы.

Благодаря высокой прочности хорошо себя показывают старые горные лыжи, которые имеют прямой силуэт (в сравнении более современными карвинговыми лыжами, сильно заууженными к середине, что снижает их прочность для нужд лыжного туризма). Еще об их достоинствах. Горные лыжи достаточно широкие, чтобы не сильно проваливаться в снежный наст как на беговых лыжах. Горные лыжи пластиковые – меньше подвержены подлипу в оттепель и при намокании. Благодаря наличию металлических кантов на горных лыжах удобно траверсировать склоны, и в целом горные лыжи очевидно хороши по управляемости на горном рельефе. В лыжном походе может повезти поскитуричь – на горных лыжах при достаточно хорошей технике скитур приносит положительные эмоции и удовольствие.

Серьезный недостаток горных лыж – плохо скользят в направлении движения и при этом сильная отдача лыж на насте, буранках (укатанный снег, обычно остающийся после проезда снегохода) и лыжнях. В минусовые температуры выручают мази держания, а на тягунах (склонах на подъем) – шкерты или камуса. «Попав в мазь», т.е. правильно выбрав ее рабочий диапазон температуры в соответствии с текущей дневной температурой, вышеуказанный недостаток горных лыж нивелируется.

Горные лыжи с прямым силуэтом сейчас встречаются в магазинах, торгующих б/у горнолыжным снаряжением, и у горнолыжников, которые начинали катать на них, перешли на карвинг, а предыдущие лыжи еще не сдали в комиссионный. Предпочтение следует отдавать лыжам с продольным желобком на скользящей поверхности.

Хороший вариант для походов без головокружительных спусков и выступающих либо спрятавшихся камней, где лыжи рискуют сломаться, – широкие деревянные неокантованные армейские лыжи, например, «Лесные». Противоположность горным лыжам: лишены их достоинств и недостатка. Просмоленные и при минусовых температурах они отлично скользят без отдачи в направлении движения.

Остальные варианты лыж, пригодных для походов, сейчас уже проще найти в музее, чем в продаже.

Беговые лыжи – узкие лыжи для классической и коньковой техники, подходят только для скаток тургруппы на ПВД (походы выходного дня) – это кейс про лыжную гонку на подготовленной трассе. Крепления лыж могут потерять свою работоспособность, если в них попадет вода и замерзнет. С лыжными ботинками не получится использовать бахилы – ногам будет не так комфортно. Лыжные ботинки не предназначены для привалов – обязательно надо будет брать с собой сменную обувь, и дополнительную, еще одну смену носков. Для передвижения на лыжах в этом случае необходимы фонарики, чтобы ботинки были хотя бы защищены от снега, попадающего в них сверху.

Перед лыжными скатками и заблаговременно до похода уточняйте у руководителя, на каких лыжах планируется мероприятие.

## Крепления

Лучший вариант креплений на походные лыжи: полужесткие тросиковые екатеринбургские крепления в сочетании с бахилами. При правильной установке креплений надежно держат ботинок, в них удобно идти. Конструкция проста и как следствие надежна, качество лучше, чем у аналогов из Харькова и Новосибирска. Недостаток – цена. В тросиковых креплениях скобы, куда ставится нога, постепенно перетирают удерживающую ногу в скобе сверху стропу, поэтому в личное снаряжение берутся сменные заготовки стропы. У екатеринбургских креплений стропы живут дольше, чем у аналогов. Надо ли говорить, что замена строп на лыжном маршруте – удовольствие ниже среднего.

Примечания:

- 1) чтобы стропа жила в походе дольше, кромки отверстий под нее в щечках скоб проходят шкуркой и заклеивают изолентой (синей, разумеется);
- 2) чтобы стропа жила весь поход, отрезки строп обжимаются металлическими шайбами и прикручиваются к щечкам винтами, затем свободные концы отрезков сшиваются между собой. Стоит потраченного времени и сил.

У неразборных екатеринбургских креплений 5 размеров, обычно (точнее покажет примерка на ботинок с бахилой) размер № 2 соответствует ноге 38-39 размера, размер № 3 – 40-42 размера и для бахилы до № 300 размера, размер №4 – ноге 43-45 размера и для бахилы № 310..320, размер №5 – ноге от 46 размера и для бахилы № 330. Размеры указаны для бахил «Бигфут» от фирмы «Снаряжение».

Альтернативный вариант – новосибирские «Азимуты». Хотя их конструкция и схожая, качество хуже, зато стоимость доступнее. Бывает, что на морозе щечки Азимутов раскалываются, Азимуты активнее «съедают» стропу. Крепления неразборные, выпускаются трех размеров. Мужчинам скорее всего (точнее покажет примерка на ботинок с бахилой) подойдет №3 – самый большой размер (нога 43 размера и выше), женщинам – №2.

Проблема качества креплений в условиях похода стоит настолько остро, что порой в ремнабор берется запасной комплект креплений. Лыжный реммастер способен выстругать в походе из дерева подменную лыжу, но создавать из палок крепления не может. Харьковские крепления не рекомендую: походный реммастер скажет вам «спасибо».

DIY-процесс «женитьбы» лыж с креплениями и доводки креплений – уже совсем другая история, не являющаяся предметом данной статьи. «Глаза!»©.

## Бахилы

Бахилы, используемые в лыжном походе, – по сути сапожок с тканевым голенищем, по факту резиновые галоши с пришитыми к ним туристическими гамашами. Роль гамаш выполняет прочная дышащая ткань: капрон. Если ткань не будет дышать, бахила обмерзнет изнутри, а сама ткань зацементируется замерзшей влагой.

Бахилы создают дополнительную теплоизолирующую прослойку воздуха вокруг ботинок, отводят влагу - так как промерзает не ботинок, а бахила. Защищают ботинки от попадания снега. Кроме того, они защищают ботинки от трения о скобу крепления, трения тросами креплений, прожигания. Можно обзавестись бахилами с нескользкой или хотя бы менее скользкой подошвой галоши, чем подошва ботинка, – в бахилах станет удобно ходить

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)



и без лыж. Пешие ПВД по снегу и лыжные походы с бахилами комфортнее: все дети любят, все мамы советуют.

В походе не рекомендую без нужды вынимать обувь из бахил – при попытках влезть ботинком в промерзшие бахилы галоши могут лопнуть. Под бахилу станет набиваться снег. Галоши из ПВХ лопаются на морозе чаще, чем резиновые. Ремонт галош в походе – такое себе как по трудозатратам, так и по долговечности. Отсюда же следует рекомендация не использовать бахилы с молнией на голенище. Молния цементируется замерзшей влагой и снегом и быстро выходит из строя, она дает дополнительные теплопотери, а главное, – молния избыточна, в походе обычно нет нужды разлучать бахилы с ботинками, а если и есть (например, при сильном намокании для просушки), то нечасто. Надевать бахилы на ботинки в целесообразно до похода, в тепле. К тому же реммастер в походе все-равно зашьет вышедшую из строя молнию, так что облегчить себе надевание бахил на ботинок с помощью молнии не выйдет.

Бахилы можно приобрести (классикой можно считать модель «Бигфут» от фирмы «Снаряжение») либо изготовить самостоятельно. Не все портные берутся за изготовление бахил ввиду необходимости прошивать галоши, зато за «женитьбу» галош и гамаш берутся многие сапожники. Чтобы определиться с потребным размером бахил, сначала нужно обзавестись ходовой обувью и подбахильниками на нее, затем примерять бахилы на обувь с подбахильниками. Бахилы должны хорошо, плотно держаться на них, пусть даже галоша надевается с трудом, но все же надевается.

## Подбахильники

Чтобы сохранить ноги в тепле и сухости во время движения по маршруту, в дополнение к бахилам используют подбахильники. По сути – это грубо скроенный носок, но не для ноги, а для ходовой обуви. С подбахильником обувь остается сухой, т.к. конденсат остается на подбахильнике и выходит через бахилу, и бахила не обмерзает изнутри. С подбахильниками в походе ногам теплее. Приобретаются или шьются из флисовой ткани, после приобретения ходовой обуви, но до приобретения бахил. Можно не морочиться с выкройками, а грубо сшить флисовый мешок с одним швом, причем прямо по месту, т.е. на ходовой обуви. На функциональность это не влияет.

## Палки

В походе для сохранения равновесия и разгрузки ног при движении используются лыжные палки. Брать только металлические, т.к. стеклопластиковые и бамбуковые обычно ломаются, а металлические зачастую достаточно выгнуть в исходное положение руками. Обязательно палки с кольцами, а с «чашечками», как на не беговых. Этот девайс уже давно не производится, искать б/у по объявлениям и на минибарахолках. Эталонными являются советские палки с дюралевым кольцом и обрешиненной рукояткой, похуже – с пластмассовыми кольцами (продаются в турмагазинах). Если попадают в продаже запасные дюралевые кольца для советских палок их нужно брать, не раздумывая, – очень пригождаются в ремонте.

Подойдут и горнолыжные палки (встречаются в комиссионных магазинах), с доработкой: установить на них кольца при помощи автомобильных хомутов. Утеря кольца с палки резко снижает мобильность, есть смысл пристраховывать кольца к палке тонким шнурком.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

Треккинговые палки с доработкой колец могут сойти за лыжные – штатные кольца слишком малы. Важно, чтобы палка не только не ломалась, но и не складывалась под нагрузкой. Если есть проблемы с их раскладыванием, трекинговые палки фиксируются до комфортной высоты и более не складываются – транспортируются вместе с лыжами.

Комфортная высота палок соответствует физиологическому положению суставов рук, достигаемому в сгибе рук в локте под 95°. Высокие палки не рекомендую: при движении с рюкзаком повышается отечность рук.

## Теплая куртка (Пуховка)

Обязательный элемент снаряжения, пуховкой называют любую теплую походную куртку. Обычно надевается, когда не двигаешься, чтобы сохранить тепло, но если холодно и при движении, – надевается повсеместно. Основные требования: должна быть достаточно длинной, чтобы закрывать ягодицы, и обязательно иметь капюшон. Вполне подойдет старая городская куртка: длинная и с капюшоном. Для ориентира: обычно стремятся к весу походной пуховки около 1 кг, особо теплые и длинные пуховки обычно весят до 2 кг.

Примечания:

- 1) Рекомендую для лыжных походов синтепоновые куртки, см. пункт про спальник.
- 2) Привожу для справки обобщенное техническое задание на пошив пуховки для горного и лыжного туризма, не воспринимать как руководство к действию:

- Силуэт прямой, свободный крой (для возможности поддевания теплых вещей). Подол пуховки с регулировкой при помощи эластичного шнура и фиксаторов.

- В двух-трех цветах с акцентными вставками (такая схема окраса визуально нивелирует загрязнения пуховки) с усиленными тканевыми вставками на плечах, локтевой и нижней части рукавов.

- Капюшон несъемный, совмещен с высоким воротом, с тремя утяжками из эластичного шнура и фиксаторов: двумя регулировками по объему и объемным тубусом по лицевому вырезу – защита лица от холода и порывов ветра при затяжке. Для использования с каской.

- Рукава втачные с внутренними манжетами, с регулировкой манжет по низу патой на велкро. На рукавах и сбоку от центральной застежки вшить полукольца (для крепления рации, рукавиц или верхонок).

- Четыре теплых внешних кармана на молнии с черной окантовкой, из них два нижних кармана-портфеля с втачными карманами с флисовой подкладкой для рук. Два внешних кармана расположить выше талии (для удобства в сидячем положении), так, чтобы нагрудные лямками рюкзака не перекрывали к ним доступ. Внешние карманы со снегозащитными клапанами на велкро и с удобным хватом. Велкро выполнить не сплошной, а прерывистой – для удобства работы с веревкой в страховочной системе. В местах разрыва велкро установить кнопки.

- Молнии центральной застежки и карманов закрыть утепляющими клапанами с окантовкой и боковыми ветрозащитными планками. Молния центральной застежки с двумя бегунками - чтобы было проще работать с веревкой в страховочной системе. Фурнитура на утяжках и бегунках молний крупная и хватистая, чтобы было удобно работать в варежках. Застежка с защитой от снега и ветра с одной внешней и одной внутренней планками.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

## Сменная обувь

Обычно сменная обувь нужна для отдыха ног от обуви ходовой, либо если/чтобы с ногами в ходовой обуви произошла/не допустить неприятная ситуация. Например, чтобы не мочить трекинговые ботинки в реке, вброд ходят в кроссовках (хоть это и может быть небезопасно: ногу может придавить перекатившимся валуном с более неприятными последствиями). Используется для ношения в цивилизации, на тропах в долинах, на биваке, на переправе. В пеших и горных походах это могут быть кроссовки, кроксы, а то и вовсе сланцы из куска каремата. Обувь должна быть удобной и разношенной, легкой. Для бродов обычно рекомендуют закрытые носы у обуви (беречь пальцы от камней), хорошо предусмотреть пристраховку, чтобы обувь не унесло при переправе. В лыжном походе в качестве сменной обуви берут чуни.

Чуни – теплая бивачная обувь, по сути носок с наполнителем и стелькой из куска каремата. Очень выручают, когда нужно отлучиться по делам из шатра, например, по гидробудильнику, а надевать ходовую обувь затруднительно. «Это общественные чуни, в туалет ходить в них». В чунях ногам тепло и сухо на снегу, к тому же в них обычно и спят в спальнике. Опять же в лыжный поход предпочтительнее синтепоновые (флисовые). В продаже чаще можно найти пуховые чуни, а флисовые – заказать у портного. Чуни в списке снаряжения опциональны, их функционал частично выполняют теплые носки.

## Носки теплые

Ноги в походе находятся в своего рода коконе из бахилы, подбахильника, обуви и носка – их сложно мониторить на предмет обморожений. Болевые рецепторы морозятся – возникает потеря чувствительности, в предельном случае может обморожение может привести к некрозу и ампутации. Некроз в походе возникает с большей вероятностью именно на ногах. Поэтому к ногам нужно относиться особенно внимательно: отмахивать, чтобы обеспечить прилив крови. Не спать в ботинках, проверять ноги в спальнике. Холодно и/или не двигаешься – надень теплые носки вместо или поверх ходовых. Теплые носки и/или чуни сильно повышают комфорт ночевки.

Обычно берут 1-2 пары флисовых, реже шерстяных носков – греют, будучи влажными. Флисовые носки легче шерстяных и быстрее сохнут. В случае намокания и/или при ночевке без топки печки одна пара надевается вместо ходовых, а вторая надевается на биваке на ночевку, пока первая сушится в спальнике (на участнике) либо под пологом палатки.

Примечания:

- 1) При хождении с печкой пользуются пришитой лентой в шатре над печкой, к которой булавками подкалывается мелочевка для просушки (носки, стельки, перчатки и т.д.). Для этого участники берут в личку несколько булавок, для удобства их подкалывают на бивачную одежду.
- 2) Вариант сушки мелочевки на своих/соседских ногах хорош тем, что при сушке рядом с печкой вещи могут проплавиться и прийти в негодность.

Частично функционал теплых носков выполняют зимние трекинговые носки, у автора имеется положительный опыт использования носков фирмы Logren. Однако нужно понимать, что они работают только при движении.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

## Каремат (пенка, коврик)

Обязательный элемент снаряжения в любых походах – сохраняет здоровье на ночевках: кладется на дно палатки и не пропускает холод и влагу. Первые туристические коврики (с 1966 года) фирмы Karimat, на ковриках красовалась надпись Karimat, ну вы поняли этимологию.

С помощью карематов также делают подкладки для пострадавших, оборудуют ветрозащиту для горелок, да и просто загородку для туалета, когда нет стройматериалов и укрытий. Следует относиться к нему как к расходнику: горит и проплавливается от костра и печки, дырывается, рвется и режется от веток и камней, активно используется при спасработах. Отсюда требования к каремату: достаточной толщины (1,6 см для ночевки на снегу или леднике, чтобы получить суммарно такую толщину, обычно берут два каремата), не теряющий толщину в условиях эксплуатации – надувающиеся (а по сути – сдувающиеся) карематы не подходят. Не подходят и карематы плотностью ниже 33 кг/м<sup>3</sup> – проминаются и теряют толщину. Лучше брать длинный каремат (180x60 см), каремата много не бывает. В палатках укладывают внахлест и частично перекрывают соседние, не вы, так ваш сосед может быть высоким – это не повод делать ему теплопотери на стыке карематов. Выкраивание карематов по ширине и длине оставим чемпионам-легкоходам, уточняйте у руководителя, планируется ли ваш поход в духе fast&light.

Если холодно либо площадка под палатку неровная или большого уклона, под каремат подкладывают рюкзак, разбухтованную веревку и незадействованное снаряжение, а на каремат в местах его плотного контакта с телом (например, под сидалищные бугры) – сидушку и дополнительные вещи. От выката пользователя из-за большого уклона снаряжение кладут под каремат в ноги.

В лыжные походы обычно рекомендую ввиду доступности и неприхотливости обычный теплоизолирующий каремат из пенополиэтилена плотностью 60 кг/м<sup>3</sup> производства г. Ижевск, зачастую их берется два т.к. один не обеспечивает должной теплоизоляции.

Из несдувающихся одними из лучших считаются карематы Therm-a-rest. Имеют ячеистую структуру, достоинством которой является выигрыш в толщине. Отвод пролитой или растаявшей влаги в ячейки одновременно достоинство (спальник сухой) и недостаток (извлечение грязи и смерзшейся влаги из ячеек) ячеистых карематов.

Компромиссным является вариант брать один несдувающийся каремат в качестве подложки от проколов и один надувающийся поверх. На надувающемся каремате спать теплее и удобнее (не возникает дискомфорта пролежней), занимает мало места при транспортировке. Но в лыжном походе от надувания дыханием внутри каремата образуется иней, и клапан примерзает – нужен насос к каремату. Уточняйте по карематам у руководителя.

Карематы либо укладывают кольцом в периметр рюкзака перед его наполнением вещами, либо скручивают кольцом или гармошкой и переносят на внешних боковых или нижних стропах рюкзака. Либо один в периметр, а второй снаружи, т.к. ненадувающиеся карематы занимают немалый объем рюкзака. Плюс внешнего расположения каремата – можно легко достать, чтобы использовать на привале либо при спасработах, оперативно заселить шатер на биваке. На каремат выкладываются вещи из шатра, поэтому удобно укладывать его в последнюю очередь. Минусы – увеличиваются габариты и парусность

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

пользователя с рюкзаком: пользователя активнее сдувает, а каремат страдает от хлестающих по рюкзаку веток, чтобы нивелировать на каремат приобретается или шьется из капрона трубчатый чехол.

## Сидушка (хоба, пендель, пенопопа, поппер)

Кусок каремата габаритами примерно 40x30 см с резинкой для крепления на талии. Для сидения пользователя на рельефе, в качестве наколенников, подкладывания под спальник от холода и пролеживания, раздувания костра («хоблени»), подставки для горелок и т.д. Есть и вредная функция: пользователи часто забывают о наличии пристегнутой сидушки, а вспоминают о ней уже когда при срыве стремительно съезжают на ней по склону.

Этимология шуточная: в зависимости от варианта названия при соответствующем вопросе неопита, ему либо оттянут резинку с воплем «хоба», либо дадут пендель (обосновать смягчение пинка). Поэтому лучше вариант «искать приключения на свою сидушку».

Вещь полезная для здоровья при сидении на холодном (от цистита, простатита и т.д.), но заменяемая карематом. Сидушку можно не брать, но это не значит, что можно сидеть на мокром и холодном: пользоваться карематом. Резинка у сидушки помимо переноски сидушки также является ее пристраховкой, обычно шириной 2-3 см с застежкой-фастексом. Застежка часто ломается, а резинка вытягивается. Поэтому предпочтительнее резинку делать двухслойной, склеив и прошив по периметру толстыми нитками.

## Полено / накидка на рюкзак

Полено – кусок полиэтилена размером 2x2 метра и толщиной ~80 мкм. Тонкая пленка проще рвется и протыкается, толстая больше весит. Используется как подстилка/укрытие для рюкзака, вещей при распаковывании/запаковывании рюкзака. На половину полена выкладывают, а второй половиной накрывают. При аварийной ситуации (потеря участника) полено служит для постройки укрытия.

Вещь опциональная, по функционалу частично заменяется накидкой на рюкзак и карематом. В накидке удобно транспортировать снег для топки. Пользоваться поленом/накидкой или проверять в походе порог гидрофобности пропитки рюкзака – решать вам, посоветовавшись с руководителем.

## Носки ходовые

Лучше всего подходят трекинговые носки (зимние для лыжного похода): износостойкие и лучше отводят влагу (нога меньше потеет). Брать 2-3 пары: вторая пара подменная в случае намокания и на время высыхания первой, третья пара – запасная.

## Ветрозащитная маска (намордник) / подшлемник / балаклава

Маска, закрывающая нос и нижнюю половину лица для защиты от обморожения, которое ветер значительно усугубляет. Случается, ее снимают только в палатке и во время обеда.

Можно использовать горнолыжный подшлемник (горнолыжную балаклаву) – покрывает всю голову кроме области вокруг глаз. Хорошо, когда подшлемник с фигурным

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

низом, прикрывающим мочки ушей, где зона ушей сделана двойным слоем флиса, а макушка – одинарным, потому что обычно уши отмерзают, а макушке жарко.

Важно, чтобы лицевая часть имела вставку из неопрена. Флис впитывает влагу от дыхания, которая смерзается, что приводит к обморожению, а с неопрена достаточно стряхнуть намерзшие сосульки. Также делают пристегиваемые «намордники» и карманы для дыхания.

## Солнцезащитные очки / горнолыжная маска

Берутся в зависимости от условий похода для защиты глаз от ультрафиолета, ближе к весне солнечный свет, отраженный от снега, запросто может обжечь глаза. Годятся горные, горнолыжные, пляжные (снабженные резинкой), самый бюджетный и надежный вариант – газосварочные очки. Очки лучше брать с фактором защиты 4, со шторками от засветов, неметаллическими дужками. На дужки пристраховочную веревочку, для транспортировки очков подыскать прочный легкий чехол.

Очки хорошо работают и как ветрозащита в связке со стягивающимся на лице капюшоном, если капюшон не стягивается, предпочтительнее горнолыжная маска. Ее основной недостаток – запотевание от конденсата. Цвет светофильтра на маске – штука индивидуальная, есть мнение, что желтый светофильтр лучше подчеркивает детали снежного рельефа.

## Шарф-труба (снуд)

По сути дополнительный накладной воротник из флиса – воротники одежды недостаточно закрывают шею. По сравнению с шарфом плотно облегает шею и никуда не сваливается. Для дополнительного облегания имеет кулиску. Приобретается либо шьется.

## Шапка / полоска

Шапка обычно надевается на ночевку – через голову происходит значительная теплопотеря. При движении, как отмечалось выше, отмерзают уши, а макушке жарко. У кого такая ситуация, пользуются флисовыми полосками или снудом для головы помимо снуда для горла. Если холодно, надеть шапку не ошибка. Таким образом, лучше брать флисовую шапку, и два снуда (по одному на голову и шею).

## Гамашы (фонарики)

Защищают от снега/воды в ботинки сверху. Нужны, если не используются бахилы (пеший поход, нетросиковые лыжные крепления). Приобретаются либо шьются, нас интересуют высокие гамашы (немного ниже колен). Низкопрофильные гамашы используют на трейлах от попадания камней и грязи в кроссовки. Покупные обычно из прочных, но недышащих материалов. Застежки велкро и молнии покрываются заледеневшим конденсатом, облипают снегом и хуже работают. Крючки на шнурках быстро теряются, а стремя перетирается. В качестве стремян удобно использовать куски репшура диаметром 5 мм: перетерся – поменял.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

## Термобелье

Прилегающий к телу базовый слой для отвода влаги. Лучше термобелье, если нет, то в качестве верха футболку-водолазку, в качестве низа подштанники или теплые колготки.

Термобелье часто имеют вставки для лучшей компрессии к телу, термомайки – вставки под спину для лучшего отвода влаги при контакте с рюкзаком. Хорошо, когда термомайка длинная, чтобы в присяде закрывала участок кожи между курткой и штанами. Также хорошо, когда на рукавах есть прошитые отверстия под большие пальцы, чтобы дополнительно защитить участки кожи между перчатками и манжетами куртки от холода.

При выборе термобелья следует ориентироваться на его рабочий температурный диапазон в соответствии с температурными условиями в районе похода. Раскрученными брендами являются Brubeck, Guahoo, Tergamag и т.д.

## Теплые вещи

Используются при необходимости как утепляющий ходовой слой поверх базового и/или одежда для сна. Обычно это флисовые кофта и штаны, т.к. флис хорошо греет и отводит влагу, быстро сохнет и легче шерсти. Если нет, старые спортивные штаны или камуфляж (не джинсы), в качестве верха плотная рубашка или кофта. При движении под рюкзаком тепло, и при перегреве не стоит лениться снимать утепляющий слой. И наоборот, если холодно – не лениться надеть.

Нередко берут дополнительный комплект теплых вещей, как правило, он толще основного. В походе можно по ситуации комбинировать вещи теплых комплектов. Дополнительный комплект лучше взять, особенно если мало туропыта – лучше иметь резерв и не воспользоваться им, чем страдать от холода. Для удобства надевания и снятия часто используют теплые штаны-самосбросы.

## Ходовые анорак и штаны

Это ходовой ветро- и грязе- защитный комплект, надевающийся поверх базового и утепляющего слоя, из прочной ветрозащитной дышащей быстросохнущей ткани (капрон). Выводит влагу и защищает пользователя от воздействий окружающей среды. От серьезного дождя не спасает, но в лыжном походе дожди – явление довольно необычное, а от снега капроновый комплект защищает хорошо: не налипают. Промокший капрон не дубеет на морозе и сохнет на теле и быстро сохнет у костра/печки. На время сна грязную верхнюю ходовую одежду снимают.

Анорак – это куртка, надевающаяся через голову, с молнией от горла до груди. Ниже молнии часто располагается карман – «кенгурятник». В нем хранят носимый аварийный запас (НАЗ) и переходное/карманное питание («переходка»/«карпит»), отчего вкупе с открытой молнией карман и похож на оный у кенгуру.

Анорак хорошо иметь с большим (под каску) утягивающимся (ветрозащита) капюшоном, с манишкой для рук (сквозной нашитый карман), с резинками на манжетах.

Штаны хорошо иметь со шлевками под ремень и/или с резинкой на поясе, с закрывающимися карманами-портфелями на бедрах. Важно не забывать закрывать карманы, в сидячем положении вещи из открытых карманов легко теряются, найти их (например, в сугробах), особенно если пропажа обнаружена не сразу, – дело хлопотное. На коленках

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

могут быть усиления или карманы под куски каремата для теплоизоляции колен при работе на ледниках и биваке.

Капроновые анорак и штаны полезны на ПВД, в лыжных и горных походах. Приобретаются либо шьются. По функционалу частично заменяются и дополняются прочным дождевиком, который не порвется целиком после условного третьего сучка. Дождевик держит влагу ограниченное время, уступает в этом плане полиэтилену (полену).

## Перчатки тонкие

Базовый слой, защищающий от холода и источников огня, для удобной работы пальцев. В них ходят, когда достаточно тепло, а когда очень холодно поверх надевают синтепоновые рукавицы. Когда рукавицы мешают, их снимают, а перчатки позволяют застегивать пряжки, нажимать кнопки и т.д. Обычно для этих целей берут тонкие флисовые или тканевые хозяйственные перчатки, реже берут тонкие шерстяные. Лучше взять две-три пары тонких перчаток: на подмену промокших или если одни прожгли. К тому же можно дополнительно надеть одни тонкие перчатки поверх других, когда холодно.

## Рукавицы

Синтепоновые рукавицы используются как ходовые вторым, утепляющим слоем поверх тонких перчаток. Соответственно, мерить нужно на тонкие перчатки, хорошо если у рукавиц есть подклад из флиса. Такие рукавицы легко и быстро высыхают около печки, а если их выбросить на мороз, то скопившаяся в них влага вымерзает, на капроновый верх не налипают снег, намочнув, они не дубеют. Полезно иметь/нашить на рукавицы резинки на запястья, чтобы не терять рукавицы при снятии. Другой вариант – минизамочки на перчатки, чтобы вешать их на полукольца курток и пуховок, под полог шатра для сушки. Рукавицы в походе следует беречь от утери и прожигания: потеря рукавицы в зависимости от условий может быть равнозначна потере кисти руки.

## Верхонки

Чтобы сберечь руки и рукавицы от воздействия внешних негативных факторов, в качестве наружного (поверх перчаток и рукавиц) слоя берут верхонки. Их надевают на бивачные работы. В верхонках можно переложить головешку из костра или дотронуться до печки, работать с пилой и топором, костровой сеткой и костровым тросом, не боясь до определенной степени получить легкую травму или повредить рукавицы. Верхонки отчасти дублируют функционал рукавиц при утере последних. Для этих целей лучше подойдут верхонки, сшитые из шинельного сукна.

Для только защитных функций верхонки приобретают/шьют из кордуры 500 den, авизента, плотного технического капрона, фильтроткани и т.д. – по сути, на верхонки используют такую же ткань, как для ходовой лыжной одежды.

## Бельё нижнее

Берут суммарно 2 комплекта, желательно спортивное. Не натирающие кожу, в т.ч. швами, без косточек в качестве поддержек. Семь пар трусов брать не обязательно.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)



## КЛМН

Кружка, ложка, миска, нож. В лыжный поход миска зачастую не берется. Берется литровая легкая металлическая кружка. Почему именно кружка? Потому что, завтракая и ужиная в палатке, из такой посуды гораздо труднее пролить пищу, у нее есть ручка, за которую удобно держать, и передавать, не обжигаясь, в нее сразу входит вся пайка еды, и дежурному не надо дожидаться, когда в посуде малого объема освободиться место, чтобы положить добавку, это запас автономности – в такой посуде на костре можно растопить воду, приготовить еду. Термокружка для этих целей непригодна. Для готовки на костре хорошо подходит тонкая кружка из нержавейки фирмы «555», диаметром 11 см. Однослойная металлическая посуда имеет прозвище «гестаповка», т.к. обладает высокой теплопроводностью: обжигает руки. Чтобы нивелировать, пользуются тонкими перчатками и/или ручку обматывают тонким шнурком либо берут посуду с изолирующими накладками. Опционально берется дополнительная маленькая кружка 0,3 - 0,4 литра, она обычно легко входит в большую, можно взять термокружку. Вместо ложки часто берут лопатку (ложка с небольшими зубчиками). Все это помещается в специальный матерчатый мешочек размером примерно 25x25 см, с затяжкой: КЛМН-эшку. Такой мешочек, аккуратно повешенный на центральный кол шатра или на сучок у костра, положенный у головы перед сном, позволяет встретить команду «Кружки к бою» во всеоружии, и не задерживать группу розысками своей кружки и ложки.

Нож в лыжном походе принято иметь каждому и носить с собой. Выполняет бытовые функции при дежурстве, на биваке, ремонте. В случае аварийной ситуации нож незаменим. Ножа с клинком до 9 см вполне достаточно – разделывать парнокопытных не планируется. Чем проще конструкция ножа, тем лучше. По внешнему виду стоит ориентироваться на Нож общего назначения K40 от Fiskars, аналогов этого ножа сейчас немало продается в турмагазинах. Рыбацкие ножи имеют пластиковую рукоять и ножны – легкие и не тонут. Другой вариант – складной нож, по внешнему виду ориентироваться на Opinel №8. Конкретно у Opinel раньше слетало стопорное кольцо (травмоопасно) и блокировался клинок в деревянной рукояти, но его функционала достаточно в походе. На складной нож ввиду его компактности целесообразно привязывать небольшую яркую ленту либо шнурок – будет труднее потерять в сугробе, если забыл застегнуть карман брюк, а со шнурком можно повесить нож на шею. Нескладной носят в ножнах на брючном ремне: на подвеске в виде петельки либо на пружинном шнуре.

## Фонарь

Чтобы руки были свободны используют налобный фонарь. Для экономии ресурса аккумуляторных батарей – светодиодный. Часть работы (в полярную ночь – практически вся работа) в лыжном походе совершается в темное время суток, поэтому без фонаря ощущаешь себя кротом, а напорвшись в темном лесу без фонаря на ветку можно им и стать.

Надежные фонари (например, модель Tikkinga фирмы Petzl): водостойкие, стойкие к ударам и падениям, не снижающие яркость по мере разряда, стоят дорого. Можно обойтись дешевым брызгостойким китайским фонарем, протестировав его перед походом на тренировочных выходах. Не ошибка взять запасной фонарь, можно легкий и компактный (как ориентир – Petzl E+LITE), чтобы добавить его в НАЗ.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

При низких температурах емкость элементов питания уменьшается – стоит взять еще два-три запасных комплекта. Чтобы они не рассыпались, удобно транспортировать их в пластиковом кейсе либо скрутить батареи по запасным комплектам изолентой. Заманчивый вариант – брать фонарь на универсальных аккумуляторах вроде 18650 и легкое зарядное устройство, позволяющее как заряжать аккумуляторы (например, от солнечной панели), так и заряжать от аккумуляторов (например, телефон).

## Личная аптечка

Подробный список обычно анонсирует походный медик. В индивидуальной аптечке должны быть лекарства от ваших хронических заболеваний и те позиции, которые трудно взять в достатке на всех в групповую аптечку: таблетки обезболивающего, рулонный пластырь, стерильный бинт. Например, бинтов разово может уйти на пострадавшего много, чтобы групповая аптечка имела адекватный вес и объем, бинты распределяются по личным аптечкам участников.

## «Умывалка»

Средства личной гигиены. «Турист – опрятен и чист!» Туалетная бумага (спасконец), зубная паста, щетка, небольшой кусочек мыла или сухого шампуня, расческа, в ноябрьский поход возможно пачка (одна) влажных салфеток. Если жидкой воды без топки снега на маршруте не ожидается, вместо мыла и сухого шампуня предпочтительнее брать спирт и ватные диски. Без фанатизма, без декоративной косметики – сдается в городскую заброску. Краситься в походе – лишнее, и попросту некогда. Спасконец (как и карты, документы, наличные) держать в сухости (в пакетике), иначе придется подтираться снегом.

## Шкерты (тормозила)

Два репшнура диаметром 6 мм и длиной по 4 метра. Наматываются на лыжи при затяжных подъемах (тягунах) для улучшения сцепления. Для этого в носке лыжи делается отверстие соответствующего диаметра, а для фиксации конца репшнура между подпятником и задником лыжи иногда саморезом прикручивается петелька из узкой стопы. Также их используют для транспортировки лыж «на поводке» и прочих бытовых целях.

## НАЗ

Носимый/неприкосновенный аварийный запас. Это набор для выживания в отдельной герметичной упаковке, имеющий малые габариты и объем, легкодоступный, носимый с собой.

В НАЗ укладываются два склеенных по шву спасодеяла, моток армированного скотча ~7 м, зажигалка и заготовленная растопка.

Для растопки используют пропитанные воском ватные диски, полоски оргстекла, резину от камер колес, туристические спички в виде брикетов – то, что дает устойчивое пламя. Спички мокнут и бесполезны без чиркаша, который также мокнет – заворачивают в полиэтиленовые пакетики.

Лучше всего иметь бензиновую зажигалку, заправленную перед походом, т.к. бензин испаряется со временем. И в качестве запасных пару газовых с колесиком, например, Kriket. Зажигалки замерзают и ломаются, поэтому берут несколько, согревают теплом тела.

Автор: Клем Андрей

Статья размещена на сайте [tkwestra.ru](http://tkwestra.ru)

Для повышения безопасности с собой в поход в личное снаряжение берется компас и карта района, телефон, памятка с полезными контактными телефонами (куратора, МЧС, страховой, трансфера и т.д.), блокнот и карандаш. Аккумулятор от телефона по возможности отсоединяется и хранится в тепле.

## Конденсатник

Как и спальник, конденсатник может быть в групповом снаряжении либо в личном, как решит руководитель. Синтепоновые спальники сохраняют свои свойства, будучи намоченными, однако спать в мокром – удовольствие ниже среднего, да и носить на спине лишнюю влагу желания нет. Для сохранения спальника сухим, в том числе от осыпавшегося с внутренней части шатра вымороженного конденсата, поверх спальника на ночлег стелется конденсатник – тонкий спальник-одеяло. Это позволяет сохранить основной спальник сухим, бонусом с конденсатником спать теплее. Конденсатник должен укрывать не только сверху, но и по бокам. Чтобы не сползал, может оснащаться резинками. В качестве конденсатника на спальник-эгоист часто берут тонкий летний синтепоновый спальник-кокон. Утром конденсатник вывешивается снаружи шатра, влага из него вымораживается и затем стряхивается. Конденсатник шьется тургруппой, либо используют тонкие летние спальники из прималофта – уточняйте у руководителя. Конденсат – не единственная причина намокания спальника: например, от возможного намокания в водоеме конденсатник не спасет.