



ГОРНЫЙ КЛУБ Спорт·Марафон

Список снаряжения для скитур в районе реки Казыр

Обязательное снаряжение

- Скитурный или сплитбордический комплект
- Камус
- Телескопические палки
- Ботинки
- Рюкзак объемом около 30-35 литров
- Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата*
- Шлем
- Личная аптечка

*предоставляется Горным Клубом Спорт-Марафон в прокат на месте бесплатно.

Личная экипировка

- Маска + запасная маска
- Куртка и штаны с мембраной
- Термобелье верх 2 комплекта, низ 1 или 2 комплекта.
- Флис/Виндстопер
- Пуховка - куртка с наполнителем из пуха или синтетического утеплителя
- Носки
- Перчатки/варежки + запасные
- Бафф на шею, маска/бафф для лица
- Шапка под шлем или подшлемник
- Защита: наколенники и шорты (для сноубордистов)
- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем
- Телефон + аккумулятор, гарнитура для телефона
- Термос
- Карманный перекус: орешки, шоколад
- Ремнабор/Армированный скотч/Запасные стрепы/Спички/Отвертка/Иголка и нитка/Ножницы
- Рация
- Налобный фонарик
- Пуховые тапочки или кроксы
- Бахилы для скитурных ботинок или термические стельки
 - Спальник
 - Контейнер для перекуса
 - Зуб. щетка, влажные салфетки

Рекомендации по снаряжению

Лыжи/сплитборд для скитура

Выбор лыж/сноуборда зависит от погодных условий - температуры, состояния и количества снега, давности снегопада и т.д. Также важен ваш уровень и опыт катания.

Ростовка сплитборда: стандартные рекомендации по ростовке — чтобы доска была не ниже подбородка, но не выше носа. При этом, если у вас вес небольшой, берите ближе к подбородку, если большой — ближе к носу.

Ростовка и талия лыж: ширина талии от 100 мм до 120 мм, диапазон ростовок до +10 см к вашему росту.

Рюкзак для фрирайда, объем 30-35 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

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.

*Если у вас нет возможности привезти с собой лавинное снаряжение, мы готовы предоставить его на время проведения наших программ абсолютно бесплатно. Ответственность за прокатное снаряжение несут сами участники.

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. Крем от мороза, например, Морозко.

Маска + запасная маска

При падениях маска забивается снегом и после запотеваает, поэтому запасная маска скрасит вам день. Одна маска на солнечную погоду, вторая маска с розовым или желтым фильтром для снегопадов, для плоского света.

Рекомендации по одежде

Температура может варьироваться от околонулевой, до -10 - -20 градусов Цельсия.

Дополнительным фактором являются сильные ветра, поэтому должна быть возможность как

достаточно лёгкого варианта одежды, так и возможность основательно утеплиться (принцип капусты).

Одежда должна быть удобной и не сковывающей движений.

Куртка и штаны с мембраной - это внешний или третий слой. Ее функции в защите райдера от дождя и ветра. Для скитур оптимальны модели без утеплителя, которые позволяют ходить и кататься в теплую сырую погоду.

Удобный крой капюшона позволит надеть его поверх шлема, снегозащитная юбка повысит комфорт при катании.

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 с наполнителем 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 пока поднимаетесь на канатке.