

Стандартное снаряжение

(см. также ссылки на фотографии моего снаряжения и мои оценки необходимости специального снаряжения ниже)

Одежда	
Свитер тёплый Или пуховка. Или пуховый жилет.	для вечеров и ночей. Рекомендуются свитера из ткани Polartec Продаются почти где угодно и каких угодно фирм. В качестве второго свитера удобно использовать флисовую водолазку, продаются в декартоне за 200-300 рублей.
Свитер лёгкий, или водолазка, или, термобельё, или куртка	для передвижения. Если это термобельё, то надо брать не тёплое, а хорошо отводящее влагу Например, из ткани Polartec Power Dry или подобных. Этот пункт необязателен. Лично я не беру.
Штаны тёплые	Для вечеров и ночей (можно взять тонкие штаны, чтобы поддевать вечером под ходовые). Тяжёлые горнолыжные штаны брать не нужно!
Штаны обычные	для передвижения. Очень желательно не джинсы. Очень тяжёлые и плохо сохнут. Зайдите в любой туристический магазин или спецодежду. За 800р есть лёгкие хлопчатобумажные.
Носки шерстяные, 2 пары	Лучше 2 пары специальных трекинговых носков и по желанию 1 шерстяные для сна и тепла. Туристические носки продаются в любом магазине. Вам нужны не слишком тонкие, но и не очень тёплые носки, активные.
Носки обычные, 3-4 пары	главное, 0% синтетики! Несмотря на то, что поход длинный, брать очень много носков нельзя из-за необходимости экономить вес.
Ветровка, или штормовка, или куртка	Что-то что не промокнет до нитки, если пройдёт небольшой ливень в течении пары часов. Если это просто накидка, то к ней было бы неплохо просто куртку.
Футболка или майка, 2-3 штуки	Несмотря на то, что поход длинный, брать больше трех футболок --- зло. Лучше ополосните в речке да просушите. Нести тяжело.
Нижнее белье, 3-5 комплекта	Брать на каждый день – вообще-то, непозволительная роскошь. Надо стараться выбирать бельё, которое не натирает ноги в паху при длительной ходьбе. Если вдруг это всё же произошло, не стесняйтесь обратиться к преподавателю, иначе расплата может быть... ух...
Плавки, шорты	на мой взгляд, ценнее, чем лишний свитер. Плавки (купальник) брать обязательно: много прекрасных алтайских озёр
Панамка или кепка	От солнца, обязательно
Шапка, перчатки	для вечеров и ночей, или если полный дубак днём. Брать обязательно.
Обувь	
Туристические ботинки	то, в чём вы всё время ходите днём. Ботинки должны быть достаточно высокими, чтобы немного держать щиколотку, но не слишком тяжёлыми. Подошва должна быть рефлённой. Кроссовки --- НЕ замена туристическим ботинкам.
Кроссовки или кеды	по желанию, могут пригодиться для футбола, а также на вечер
Тапочки или сандалии	Безумно удобны сандалии Asolo SCRAMBLER или подобные с Vibram'овской подошвой. При наличии кроссовок этот пункт разумно опустить для экономии веса
Общее личное снаряжение	
Рюкзак	Хорошо, если большой и удобный. Полезно иметь накидку на рюкзак и/или вкладыш в рюкзак (чтобы дождь не мог замочить вещь внутри). Для юношей не меньше 80-90л (а лучше 100-110), для девушек --- желательно 70-80-90.
Спальник	Температура комфорта должна быть не выше -5. Не должен весить больше 2кг
Коврик	Сейчас появились самонадувающиеся коврики. Спать на них теплее и комфортнее, но: они очень сильно дороже, они сильно (иногда очень) тяжелее, его можно проткнуть или даже !лопнуть! при неосторожном обращении, дешёвые, обычно, через годик начинают травить воздух по всей своей поверхности. Кроме того, дешёвые ещё и тяжёлые. Я доверяю только фирме term-a-rest. Школьникам не рекомендуется. Обычные пенки удобно хранить сложенным в пять раз внутри под спиной рюкзака.
Кружка, ложка, миска	Возьмите свою кружку и налейте в неё кипятка. Если вы после этого можете взять её за ручку – значит, всё нормально. Миска, это миска, а не «тазик» и не «блюдечко».
Фонарь	Полезная штука. Хороши фонари Petzl Tikka plus, Tikka XP. Светодиодные фонари за 100рублей живут не долго и светят очень плохо, такой лучше вообще не покупать и экономить денег. Не забудьте к ним мизинчиковых батареек пару комплектов.
Туалетная бумага, зубная щетка, паста, мыло, полотенце	сами понимаете... Наличие или отсутствие зубов могут испортить любое мероприятие. Полотенце – по желанию. Я, например, никогда не беру...
Гермомешочек или иная тара для документов	Чтобы не промочить. Стоит около 100р. Желательно, так как за неделю промочить деньги, телефон и паспорт очень просто.

Фотоаппарат	по желанию
Тетрадка, ручка	А вдруг чего записать захочется??
Сидушка	Это такой кусок пенки с резинкой. На нём хорошо сидеть, а без него плохо...
Мобильный телефон	Мобильная сеть иногда будет (вначале и в конце). Оставьте ваши прожорливые тяжёлые гаджеты дома. И ни в коем случае не нужно к ним брать дополнительные аккумуляторные зарядки и прочую тяжёлую лабудень. Расчехлите старые нокии ;-) Можно вообще не брать, а при появлении связи брать мобильник у меня.
Документы:	
Гражданский паспорт	
Страховой полис	пластиковая карточка. На всякий случай. Не обязательно.
Запас денег	2000-3000р. Можно меньше
Ни в коем случае не брать:	
Книги	Они тяжёлые, промокают. Бывали случаи, когда брали с собой войну и мир. Пришлось оставить под кустом до конца похода.
Смартфоны и дополнительные зарядки к ним	Тяжело, сети не будет, толку ноль, веса много
Еду лично для себя	Общественной еды, конечно, не слишком много. Но мы всегда стараемся делать раскладку так, чтобы было вполне комфортно голодно. Конечно, вы можете взять для себя лично десяток шоколадок и потреблять их за кустом так, чтобы никто не узнал. Только помните, что в первые дни мой рюкзак будет весить килограммов 30. И я не могу себе позволить ещё полкило еды для себя --- и без неё слишком тяжело. И другим будет тоже тяжело. И вам. Но вы будете вместо чего-то полезного нести свою зачанку.
Лишние медикаменты	У нас будет достаточно большая аптечка. Не относится к индивидуальным лекарствам (для своих «личных» болезней).
Лишнюю одежду	К количеству одежды нужно подходить очень вдумчиво. Нужен баланс между массой, теплом и комфортом.
Личная аптечка:	
Пластырь: несколько бактерицидных, плюс рулонный в таком количестве, которое нужно на поход	можно договориться и брать по рулончику на двоих-троих-четверых (от мозолей и т.п.). Отнеситесь серьёзно к этому пункту. По статистике пластыря рулонного уходит много. Нам очень удобно, если он есть у нескольких людей в группе
Стерильный бинт	1 штука. Так, на всякий случай.
Эластичный бинт/специальная эластичная повязочка на сустав (наколенник и т.п.),	если есть больные суставы, которые вы заматываете
Индивидуальные лекарства для лечения своих хронических заболеваний	С аннотациями!
Гигиеническая губная помада	За много дней губы почти всегда приходят в негодность. Нужно за ними следить. Не забудьте её, она спасает!
Солнцезащитный крем	С фактором 20-30-40-50. От жёсткого УФ на высоте. По тюбику на троих-четверых.
Уголь активированный	достаточно 10 таблеток

Помните: нет плохой погоды, есть плохая одежда!
надо брать не то, что нужно, а то, без чего нельзя!

Уважаемые родители и школьники! Не давайте и не берите лишнего!

При вдумчивом подходе вес личных вещей не должен превышать 9-10кг с учётом рюкзака, спальника ботинок и вообще всего. Нужно чётко понимать, что поход достаточно длинный. Еды будет примерно по 5-6кг на каждого в первые дни. Плюс палатки, бензин, горелки, верёвка и другое снаряжение. Каждый взятый вами лишний килограмм особенно больно и тяжело ложится на плечи ваших старших товарищей!

Примеры, ссылки, фотографии снаряжения; Список снаряжения, которое я возьму с собой.

Для примера я приведу список всего своего личного снаряжения, которое возьму с собой в поход, по возможности с ссылками.

Не обязательно брать (брать только) это.

Также я не утверждаю, что выбранные мной бренды лучше по каким-либо показателям. Иногда они были выбраны просто из-за цены, иногда из-за отсутствия нужного размера или других брендов, иногда просто из-за лени искать лучшее.

Свое снаряжение я купил отнюдь не сразу, а накопил за несколько лет. В некоторых местах я буду указывать «полезность» --- то, насколько жизнь с данным снаряжением становится «лучше», и «необходимость» --- то, насколько жизнь без этого снаряжения становится «плохой». Например, для плавок полезность может доходить до 10, а необходимость --- вряд ли больше 1. Для туристических ботинок необходимость --- все 10, да и полезность тоже. Если поход был бы сложнее, то необходимость каски была бы 10, но полезность её нулевая.

Одежда	
Свитер тёплый	Polartec овая кофта фирмы Сивера. <i>Тёплая полартековская кофта --- необходимость 3, полезность 8.</i> <i>Легко заменяется на обычную. Лёгкая пуховка или пуховый жилет --- необходимость 1, полезность 7.</i>
Штаны обычные	(костюм «егерь») Куплены в магазине Спецодежда, х/б ткань. Чрезвычайно практичны: лёгкие, прочные, не боятся грязи, огня; быстро сохнут, совсем дешёвы. <i>Штаны мембранные или какие-то фирменные дорогие --- необходимость 1, полезность 5 (велика вероятность быстро испортить)</i>
Штаны от тёплого термобелья	http://www.tema-sport.ru/catalog/4789.html Я не беру тёплые штаны. Если будет холодно --- надену под низ термобельё. (Впрочем, термобельё я тоже обычно не беру. Если будет совсем холодно --- придётся потерпеть). <i>Тёплое термобельё – необходимость 2, полезность 6.</i>
Носки обычные, 2 пары	Практически никогда не использую, хожу в сандалиях без носков. Сплю всегда без носков вообще, хотя это, может быть, на любителя.
Носки трекинговые, 2 пары	http://www.tema-sport.ru/catalog/24420.html Бывают и удобнее... <i>Хорошие трекинговые носки – необходимость 9, полезность 8.</i>
Куртка	(от костюма «егерь») Она, к сожалению, промокает до нитки. Зато быстро сохнет. И не боится огня. <i>Куртка мембранная или иная дорогая качественная спортивная куртка -- - необходимость 5, полезность 7 (увы, велика вероятность немного испортить)</i>
Накидка от дождя	Что-то в таком духе http://www.tema-sport.ru/catalog/7951.html <i>Накидка от дождя или хорошая мембранная куртка – необходимость 8, полезность 9.</i>
Футболка, 2 штуки. Нижнее белье, 3 комплекта	
Плавки, шорты. Панамка. Шапка. Перчатки.	
Обувь	
Рабочие ботинки от спецодежды	http://www.vostok.ru/catalogue/1022003/498/ <i>Неплохие недорогие ботинки.</i> <i>Если честно, у меня вообще нет выбора ботинок с моим размером :(</i>

	<i>Удобные непромокаемые ботинки --- необходимость 10, полезность 9.</i>
Сандалии	Сандалии Asolo SCRAMBLER с Vibram'овской подошвой.
Общее личное снаряжение	
Солнцезащитные очки	Какие-то приличные не суровые солнцезащитные очки. Что-то в духе этого: http://www.tema-sport.ru/catalog/24636.html <i>Необходимость 10, полезность 2.</i>
Рюкзак	Баск, Питон, 120л. Очень хороши рюкзаки Баск Шивлинг . <i>Большой удобный рюкзак – необходимость 10, полезность 10</i>
Накидка на рюкзак	Типа такой http://www.tema-sport.ru/catalog/13001.html
Спальник	Баск PLACID -20C XL Отмечу, что спальники бывают разной длины, Вам такой длинный не нужен! <i>Спальник пуховый – необходимость 0, полезность 8 (если не мочить, полезность минус 1, если намочить)</i> <i>Лёгкий тёплый (синтетический) спальник – необходимость 10, полезность 10</i>
Коврик	Надувной коврик фирмы Term-a-Rest, TRAIL LITE Large . Дорого... Легко повредить (нужно следить) Хорошо, если спишь на снегу, или если уже старый и больной. У нас же в этом необходимости не будет. Оптимальнее будет просто обычная (например, Ижевская) пенка за 200-300 рублей (и весом 200-400 грамм) <i>Надувной коврик – необходимость 0, полезность 6.</i>
Кружка, ложка, миска	Пластиковые кружка и миска, а также столовая ложка
Фонарь	Petzl, Tikka Plus <i>Качественные налобные фонари--- необходимость 5, полезность 8.</i>
Туалетная бумага, зубная щетка, паста	Я обычно не беру полный тюбик.
Фотоаппарат, мобильник	Philips xenium 9@9k
Тетрадка, ручка	
Сидушка	
Документы:	
Гражданский паспорт	
Страховой полис	

Магазины, где можно купить туристическое снаряжение:

- <http://www.prostor2000.ru/>
- <http://www.tk-turin.ru/>
- <http://www.sinto.ru/>
- <http://novatour.ru/>
- <http://kant.ru/>
- <http://alpindustria.ru/>
- <http://start1.ru/>
- <http://bask.ru/>
- <http://www.equip.ru/>
- <http://www.globus-extreme.ru> Экстрим на речном вокзале (можно купить всё и сразу, куча мелких магазинчиков всех фирм)
- <http://tema-sport.ru/> качественное и, увы, дорогое снаряжение
- <http://bigwall.ru/>
- <http://decathlon.ru>
-

Общественное снаряжение

- Fairy, губки (Fairy буквально 100г)
- Аптечка
- Верёвка и проч. горное снаряжение
- Гитара
- Горелки
- Досточки, ножи
- Каны
- Карты, Компас, GPS
- Крем от загара
- Пакеты
- Палатки
- Пилы
- Половник
- Рации
- Ремнабор
- Рукавицы
- Скатерть
- Скотч
- Спички
- Сухое горючее
- Тент
- Топор
- Тросик, крючья