



## Список снаряжения для тура *Baikal Action*

Лето на Байкале теплое. Дневные температуры могут достигать + 30 градусов. Однако ночью температуры могут падать и до +5, +10 градусов.

А сейчас главный вопрос, что брать с собой в тур на Байкал? Для того чтобы комфортно чувствовать себя в летних активных турах, мы подготовили для вас список личного снаряжения.

### 1. Рюкзак

Рюкзак нужен вам не только для пеших туров и восхождений. Он очень удобен и мобилен для транспортировки ваших вещей из дома в аэропорт, из аэропорта в автобус, из автобуса в гостиницу и т.д. Хороший рюкзак - это тот, что «сидит» по вашей спине. Особое внимание следует уделять подвесной системе, она должна комфортно и плотно прилегать к спине. Попросите консультанта в магазине положить в рюкзак что-нибудь тяжелое и походите с ним 5-10 минут. Для планируемого путешествия вам будет достаточно иметь рюкзак объемом 60-90 литров. Мы рекомендуем рюкзаки таких компаний как Tatonka, Deuter, Red Fox



### 2. Каремат и спальник

Каремат должен быть легким, мягким и не пропускать влагу и холод.

Спальник подбирается по температуре и материалу наполнителя. Для летних туров на Байкал подойдут спальники с синтетическими наполнителями, с температурой комфорта 0- минус 5 градусов (женщины могут взять спальник теплее). Обратите внимание, что температура экстрима – это не показатель комфортности спальника. Не забудьте учесть, что спальники отличаются по ростовке и правой/левой молнией. Из брендов, мы рекомендуем посмотреть Alexika, Vertical, Red Fox, Ferrino, Bask.





### 3. Непромокаемая и непродуваемая одежда

В первую очередь это брюки и куртка. Обе вещи должны закрывать поясницу, в идеале содержать мембранные ткани (которые позволяют одежде не мокнуть и в то же время «дышать»), затягиваться на рукавах и гачах. Приятными моментами являются наличие вентиляции, карманов, светоотражающих элементов и затяжек. Посмотрите изделия таких компаний, как Red Fox, Sivera, Bask, Marmot, Salewa. Обязательно возьмите с собой накидку от дождя, которая будет закрывать и вас, и ваш рюкзак.



### 4. Утепление

Рекомендуем вам взять с собой кофту и брюки из Polartec'a. Это очень приятный к телу, теплый, легкий и быстросохнущий материал. Байкальскими вечерами вам будет очень комфортно в одежде из такой ткани. Рекомендуемые бренды, те же, что и для курток и брюк.



### 5. Посуда

Берите только «железную» посуду из легких сплавов. Кружку – желательно термо, чтобы Байкальский чай не остывал. Тарелку, ложку и нож. Вилки, чайные ложки вам вряд ли пригодятся.



### 6. Обувь на трекинг

Обувь является крайне важным моментом в вашем путешествии. Для активных туров, особенно пеших, вам понадобятся хорошие трекинговые ботинки. В идеале, ботинок должен содержать минимум швов, основным материалом должна быть кожа, он должен содержать мембранные ткани, жестко фиксировать голеностоп и комфортно сидеть на ноге. Ботинки берутся в размер. Обратите внимание, что есть еще и горные ботинки – они вам не потребуются. Ботинки лучше купить за несколько месяцев до начала путешествия, и «разносить» их дома. Рекомендуем вам обувь компаний Asolo, LaSportiva, Meindl, Scarpa, Camrus, Solomon. На сменку можно взять легкие трекинговые кроссовки или сандалии. Для скалолазания подойдут скальные туфли (если есть) или кроссовки (лучше с прорезиненным носком).



### 6. Обувь на маршрут с байдарками

Для байдарок очень хорошо подойдут гидроноски или гидроботинки, в случае отсутствия специального снаряжения, так же можно использовать резиновые сапоги на холодную погоду и сандалии на теплую погоду. Необходимо учесть, что сандалии должны крепко держаться на ноге. На бивуаке так же можно использовать трекинговые ботинки или кроссовки.



### 7. Сиденье индивидуальное туристическое



С ним вам будет приятней сидеть, к примеру, в байдарке, а также оно может дополнительно защищать поясницу от ветра во время прогулок.



*Помимо вышеперечисленного снаряжение, не забудьте взять:*

- Кепку или бандану
- Легкую шапку
- Перчатки
- Солнцезащитный крем (фактор защиты не менее 20)
- Солнцезащитные очки (с защитой от UV лучей не менее 2)
- Налобный фонарик (и запасные батарейки)
- Треккинговые носки
- Купальные принадлежности (да, на Байкале можно купаться!)
- Репелленты от комаров и клещей (лучше покупать в Иркутске, т.к. с ними могут не пропустить в самолет)
- Личную аптечку (если у вас есть какие-нибудь специфичные заболевания)
- Средства личной гигиены (в том числе туалетную бумагу и влажные салфетки)
- Накидку от дождя
- Фото- и видеоаппаратуру, а также запасные флеш-карты и батарейки/аккумуляторы
- Портативное зарядное устройство (power bank)
- Маленькие гидромешки под документы
- Перчатки неопреновые или просто спортивные
- Пуховые жилетки или тонкие пуховки (для тех, кто едет в тур в начале августа)