

Список снаряжения на зимние и весенние туры

Друзья! Мы разработали эти рекомендации совместно с магазином Спортмарафон. Также, вы получите скидку на sport-marafon.ru (не забудьте вставить промокод. Он в самом конце списка снаряжения, рядом со схемой проезда)

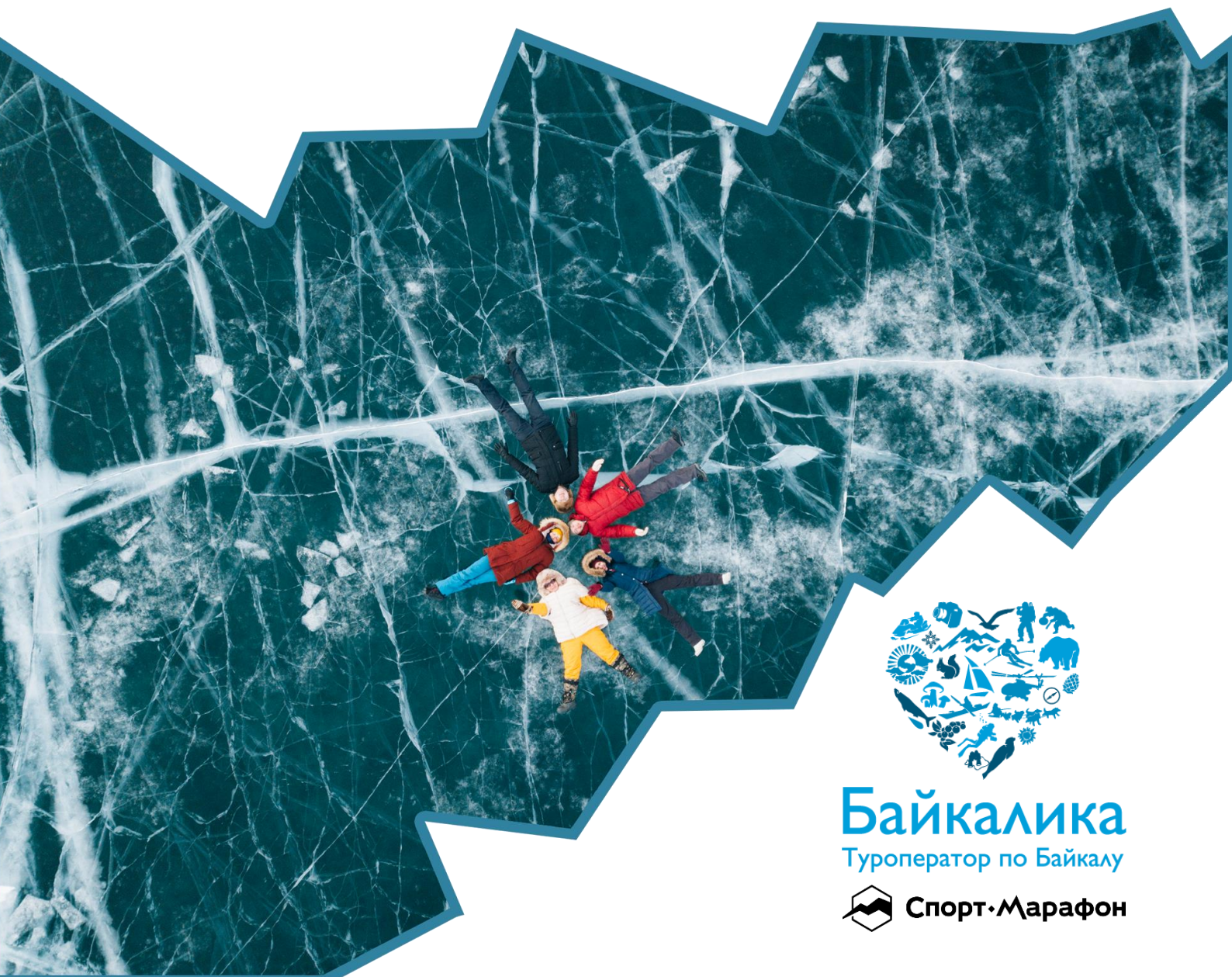
Если вы отправляетесь в зимний тур на Байкал или на отдых весной, вы должны хорошо экипироваться! Средние температуры января минус 21°C. Сильные морозы, до -35° обычно выпадают на январь и февраль. Но в канун Нового года на Байкале обычно стоит тихая погода со средними температурами -10, -15°. После 15 января, в южной части, озеро начинает «вставать», то есть замер-

зать. Температуры могут упасть до -35, -0°. Однако после замерзания озеро температуры стабилизируются и, как правило, не опускаются днем ниже -20°C.

С начала марта на Байкал приходит весна. Дневные температуры растут с каждым днем. Солнечные лучи отражаются от ледяной поверхности озера и создают благоприятные условия для отдыха. В безветренную погоду, в марте по

льду озера можно гулять в одной майке и получить шоколадный байкальский загар. Однако резкое падение температур и сильные ветра все же возможны.

Зимой на Байкале нужно быть готовым и к шоколадному загару, и к настоящей сибирской зиме. Рекомендуем вам воспользоваться списком личного снаряжения для активного отдыха на Байкале зимой и весной.



Обувь

В зимнее время особое внимание нужно уделять ногам. В первую очередь обувь должна быть теплой, и желательно, чтобы она не промокала. Лучшей для сибирской зимы считается традиционная сибирская обувь - это унты и валенки. В такой обуви ходили еще наши деды в самые сильные морозы. Однако, если у вас нет валенок и унтов, рекомендуем воспользоваться современными аналогами. Качественную спортивную обувь для зимы делают компании [Salomon](#), [Sorel](#), Meindl. Основные качества, которыми должны обладать зимние ботинки, это наличие хорошего синтетического утеплителя, подошва с неглубоким протектором и из «мягкой» резины (для того чтобы не скользила), наличие мембран, износостойкость.



Верхняя одежда

Куртка и брюки должны быть удобными, теплыми, должны «дышать» и быть легкими. Идеальный вариант для куртки — пуховка. Она обладает всеми вышеперечисленными качествами. Также можно рассмотреть куртки с синтетическими наполнителями (Thinsulate, Primaloft). Куртка должна иметь капюшон, желательно чтобы она имела манжеты из мягкой ткани, затяжки на поясе и горловине (от ветра). Мы рекомендуем вам посмотреть куртки таких брендов, как Bask, [Red Fox](#), [Sivera](#), Marmot, Millet.

Брюки ([мужские](#) и [женские](#)) должны обладать теми же качествами что и куртка. Плюс они не должны продуваться, должны иметь специальные «гамашы» (защита от снега). Достаточно удобны комбинезоны.

Приятная мелочь - это наличие вентиляции. Утеплитель для брюк лучше выбирать синтетический. Компании - производители те же, что и для курток.

Для весенних туров хорошо подойдут и горнолыжные костюмы.



Шапка и варежки

[Шапки](#) лучше брать синтетические с непродуваемыми мембранами (Windstopper, Windbloc). Желательно, чтобы была защита ушей, ну и конечно, чтобы она сочеталась с брюками и курткой.

Перчатки и [варежки](#). Начнем с того, что их нужно брать 3 комплекта, т.к. они могут порваться, промокнуть и т.д. [Перчатки](#) лучше брать из синтетических тканей. Хороший вариант, это тонкие перчатки из флиса или Polartec (для того, чтобы фотографировать) и краги из непромокаемых материалов (краги – это большие варежки из плотного капрона). В запас можно взять и шерстяные варежки.



Термобелье

Для зимних и весенних туров по Байкалу рекомендуем вам брать зимнее термобелье из флиса или Polartec. Посмотрите термобелье компаний Guahoo, [Red Fox](#), Virus, Bask, [Sivera](#).

О том, какую выбрать кофту, а так же, если нужен, [спальник](#) и [рюкзак](#), вы можете прочитать в памятке по активному отдыху летом.



Помимо всего вышеперечисленного, не забудьте:

- [Солнцезащитный крем](#)
(фактор защиты не менее 20). Весной на Байкале очень яркое солнце!
- [Солнцезащитные очки](#)
(с защитой от UV лучей не менее 2)
- [Налобный фонарик](#)
(и запасные батарейки)
- [Треккинг-носочки](#)
а так же шерстяные носки
- Купальные принадлежности
(Если вы собираетесь в баню или на горячие источники)
- Личную аптечку
(если у вас есть какие-нибудь специфические заболевания)
- Фото- и видеоаппаратуру

Если вы хотите узнать, где и какие покупать сувениры, какие деликатесы попробовать и многое другое — посетите раздел «Частые вопросы».

Промокод для получения скидки

baikalika

