

СНАРЯЖЕНИЕ

Тип: «Поход на каяках по Лофотенским островам, 14 дней»

Место: Европа, Норвегия

Одежда для моря

1. Сухой костюм ИЛИ неопреновый комбинезон/комплект ИЛИ штаны из флиса (полартек) + флиса, 2 штуки. 2. Непродуваемые и непромокаемые штаны и куртка, оптимально куртка каякера. Самую простую можно купить в Декатлоне за 1.5 тыс рублей.
3. Неопреновые носки или ботинки – обязательно! Если есть комбинезон, берите и его, не пожалеете. Если нет, то купите хотя бы шорты (особенно девушкам!)
4. Сандалии, кроссовки или калоши из пены (тапочки садовода) если у вас неопреновые носки, а не ботинки. В неопреновых носках больно и травмоопасно ходить по камням, к тому же они легко рвутся.
5. Перчатки для гребли. Лучше всего неопреновые. Или те, которые греют мокрыми!
6. Бейсболка или другой головной убор с козырьком от солнца и ветра – на хорошую погоду. Тёплая шапка – на плохую.
7. Футболка и нижнее бельё, лучше термобельё.
8. Тонкий шарф (бафф) – заматывать шею при сильном ветре.

В сплавленном комплекте НЕ должно быть вещей из хлопчатобумажных тканей, желательно даже трусов. Х/б одежда не греет мокрой и долго сохнет.

Сплавной комплект (варианты):

- 1) Вариант идеальный: сухой костюм.
- 2) Вариант хороший: неопреновый костюм.
- 3) Вариант приемлемый: тёплый флис + непромокаемые штаны и куртка. Оптимально – куртка каякера.

Комплект для лагеря и пеших выходов

1. Спортивные штаны 1-2 шт. + теплые флисовые (шерстяные) штаны – для сна и стоянки. Можно взять горнолыжные (зимние) штаны – не пожалеете.
2. Флиса или свитера 2 шт. – потоньше и потолще, с горлом.
3. Плащ-дождевик – лучше хорошего качества, не тонкий полиэтилен.
4. Футболки 2-3 шт. – любые комфортные.
5. Носки – много пар. В том числе шерстяные.
6. Сменное бельё – несколько комплектов.
7. Термобельё – очень полезная вещь – несколько комплектов.
8. Тёплая куртка – ночью может быть очень холодно. 9. Кроссовки или пенополиуретановые сапоги – в них удобно ходить по грязи, мокрой траве, мху. Сапоги очень хорошо себя зарекомендовали. Пригодятся и в лагере, и для треккинговых выходов, когда совсем мокро и идти приходится по болоту, и для рыбалки (зайти на катамаран, вернуться на берег).

Комплект для радиалок:

1. Непромокаемые, но дышащие штаны.
2. Непромокаемая куртка/ветровка.
3. Хорошая обувь. В треки мы будем часто ходить по болоту, иногда даже по снегу! Поэтому хорошая

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

обувь обязательна! Нужны трекинговые ботинки (обязательно непромокаемые)! Можно так же использовать пенополиуретановые сапоги из лагерного комплекта, хотя ходить в них менее удобно. Оптимальный набор обуви (а это самое важное) для этого похода выглядит так:

- 1 - Кроссовки (для дороги и треков/лагеря в сухую погоду);
- 2- Хорошие трекинговые ботинки (для пешек по сложным маршрутам, снегу);
- 3 - Кроксы, каучуковые тапки с дырками («тапочки садовода», для сплава, бани и хождения по лагерю в сухую погоду, когда холодно с носком можно); 4- Пвх или каучуковые, не резиновые сапоги до середины голени.

Список остального необходимого снаряжения

1. Паспорт – тот, на который куплен билет на поезд.
2. Загранпаспорт РФ – для пересечения границы с Финляндией.
3. Страховка – мы рекомендуем всем участникам оформлять спортивную страховку!
4. Герметичная упаковка для документов – можно купить, а можно взять плотный п/э пакет на застёжке, по размеру паспорта. Документы будут дополнительно упакованы в гермомешок (предоставляется Клубом).
5. Рюкзак большой или сумка – лучше взять НЕ каркасный рюкзак, т.к. каркас неудобно упаковывать. На сплав можно приехать с большой спортивной сумкой, рюкзак носить практически не придётся.
6. Спальник – t° комфорта 0° и ниже.
7. Пенка (пенополиуретановый коврик) – толстая, не из сетевых супермаркетов. В качестве пенки НЕ подойдёт коврик для йоги.
8. Сидушка (пенка для сидения, «подпопник») – для сидения на земле, а также на всём холодном, мокром, грязном.
9. Кружка, миска, ложка, нож – пластик или сталь, не керамика/стекло. Пластиковая посуда сложнее отмывается от жира, но металлическая (если не термо) обжигает руки – выбирайте, что более по душе. Берите мешочек для посуды, чтобы не разлетался по всей сумке.
10. Термос – очень пригодится на этом маршруте!
11. Фонарик – налобный, с новыми батарейками. 12. Фотоаппарат – по желанию, обязательно продумать защиту от воды. Если берёте дорогую технику, берите и герму для неё. В общей большой герме есть шанс намочить оборудование. Так же очень пригодится непромокаемый чехол для телефона – особенно тем, кто с телефоном не расстаётся и собирается на него снимать и на воде тоже.
13. Купальник или плавки – для купания и бани.
14. Сменное нижнее бельё – удобное, не стесняющее движений. 3-5 комплектов.
15. Перчатки рабочие (с пупырышками) 1-2 пары – для работы у костра. 16. Солнечные очки (вода очень бликует в хорошую погоду).
17. Бутылку для воды – 0,5 литра взять с собой в каяк, на воде пить хочется. Можно флягу. 18. Грелки-теплоиды, пару штук. Спасут в самые холодные ночи.

Гигиена:

1. Личная аптечка – привычные лекарства лично для вас, эластичный бинт 2 шт. На группу будет общая аптечка с медикаментами.
2. Гигиеническая помада – от обветривания и от солнца.
3. Детский крем или вазелин – очень полезно иметь. Руки весь день в воде.
4. Полотенце – небольшое, лучше всего из ткани «микрофибра»: хорошо впитывает, быстро сохнет.
5. Туалетные принадлежности – всё в маленьких тюбиках и упаковках. Зубная паста и щётка, маленькое мыло, шампунь в разовых пакетиках, маленький дезодорант, туалетная бумага, средства гигиены для женщин, бритвенный станок, мочалка, влажные салфетки...
6. Крем от солнца.

7. Репелленты от насекомых и мазь после укусов, от зуда.

Берите больше теплых вещей и сменных комплектов! Помните, что у вас не будет возможности греться и сушить вещи у костра! Лучше пусть вещи пролежат в рюкзаке, чем вы будете мёрзнуть. Тем более рюкзак носить не придётся, он будет плыть на катамаране.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Также обращаю внимание, что во время сплавного дня на лодке сопровождения может находиться только инструктор, так как лодка полностью занята групповым снаряжением и личным снаряжением участников, и на ней не остается свободного места. И только в случае болезни или травм количество человек, пребывающих на лодке сопровождения, может быть увеличено.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru