СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «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) + флиска, 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 сплавном 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. Флиска или свитер 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

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 треккинговые 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 маршуте!
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.

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