

«Лед Байқала»

Личное снаряжение:

Предлагаем Вашему вниманию занимательный способ сборов в поход.

Итак, начинаем собирать себя с ног:

- **Основная обувь** - должна быть теплой, и желательно, что бы она не промокала. 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.
- **Коньки** (хоккейные, треккинговые). Перед походом должны быть заточены, разношены и конечно, вам нужно уметь кататься. В фигурных коньках ноги мёрзнут, а зубчики цепляются за неровности льда, но если вы на них хорошо катаетесь, то это не так страшно.
- **Тапочки резиновые** (для бань и купания в источниках и в проруби - по желанию)
- **Носки** (термо, х\б, шерстяные)
- **Наколенники** (тем, кто неуверенно катается, желательно иметь =)
- **кошки - ледоступы** (лучший вариант резиновые кошки с цепочками и металлическими шипами)

Поднимаемся выше:

- **Термобельё** рекомендуем вам брать зимнее термобельё из флиса или Polartec. Неплохо иметь запасной комплект.
- **Брюки тёплые** – должны быть удобными, лёгкими, должны дышать и не должны продуваться. Приятные мелочи – вентиляция и специальные «юбочки-гамашы» (для защиты от снега). Хороший вариант – комбинезон.
- **Брюки непродуваемые.**
- **Купальные принадлежности** (если вы собираетесь в баню или на горячие источники)
- **Нижнее бельё.**
- **Флисовая кофта** (отличная альтернатива флису – Polartec)
- **Комплект одежды, которую не жалко испачкать в глине** (старый спортивный костюм, рабочая спецодежда и т.п.). Мы оденем её вместо зимней одежды, непосредственно перед спуском в пещеру. Глина лечебная и отстирывается хорошо, но дома =).
- **Теплая куртка.** Требования к ней такие же, как и к брюкам. Идеальный вариант для куртки – пуховка. Она обладает всеми вышеперечисленными качествами. Также можно рассмотреть куртки с синтетическими наполнителями (синтетический аналог пуха Primaloft). Куртка должна иметь капюшон, желательно чтобы она имела манжеты из мягкой ткани, затяжки на поясе и горловине (от ветра), снежную юбку внутри.
- **Перчатки.** Лучше брать из синтетических тканей. Хороший вариант, это тонкие перчатки из флиса или Polartec (удобно фотографировать).
- **Краги** из непромокаемых материалов (краги – это большие варежки из плотного капрона). В запас можно взять и шерстяные варежки.
- **Перчатки х\б.** Простые рабочие перчатки для путешествия по пещере (2 пары).
- **Шарф** (буф, вязаный воротник – на ваш вкус).

- **Шапка тёплая** - лучше брать синтетические с непродуваемыми мембранами (Windstopper, Windbloc). Желательно, чтобы была защита ушей.
- **Шапочка** под каску (без помпонов и ушей) для посещения пещеры.
- **Балаклава** – лыжная маска, защищающая лицо от холода, солнца и ветра.
- **Очки солнцезащитные** качественные(3 или 4 степени защиты).
- **Налобный фонарик** (плюс запасные батарейки!). Чем ярче фонарь, тем красивее пещера!

Другие нужные вещи:

- **Крем от загара** с высокой степенью защиты.
- **Рюкзак.**
- **Спальник** (можно летний). На кордонах национальных парков мы будем ночевать в тёплых гостевых домах, но без постельного белья.
- **КЛМН.** Кружка. Ложка. Миска. Нож.
- **Термос 1л.** Важно, чтобы был у каждого, т.к. мы не всегда будем готовить горячий обед.
- **Умывальные принадлежности**
- **Палочки лыжные** (желательно до плеча, наконечник остро заточен)
- **Подштучник** – сиденье туристическое
- **Индивидуальная аптечка** – если у вас есть какие-нибудь специфичные заболевания.
- Мелкие **вкусняшки/угощайки** для друзей

