Снаряжение для велопоходов

Идеальное снаряжение

- лёгкое
- эффективное
- надёжное и долговечное
- дешёвое

Снаряжение





Групповое (общественное)

Палатки

Тент

Костровое снаряжение

Топоры и пилы

«Кухня»

Каны

Групповой ремнабор

Групповая аптечка

Прочее

Индивидуальное (личное)

Велосипед

Рюкзак

Одежда

Спальник

Пенка

КЛМН

Средства личной гигиены

Личный ремнабор

Личная аптечка

Прочее

Обязанности завснара

- Составить список необходимого группового снаряжения
- Собрать групповое снаряжение, руководствуясь принципом минимального веса
- Распределить групповое снаряжение по участникам в соответствии с коэффициентами: мужчины 1.0, женщины 0.5÷0.7
- Иметь список «кто что везёт»; при необходимости помочь командиру перераспределить снаряжение

Групповое снаряжение

Палатки



Двускатная однослойная, бескаркасная (стоечная)

Практически вышли из употребления



Двухслойная каркасная полубочка

Ближе к кемпингу



Двухслойная каркасная полусфера

Более лёгкая Более ветроустойчивая



- 1. вместимость (кол-во человек) 3-4 человека
- 2. жизненное пространство (комфорт) 50÷60 см ширины на человека
- 3. вес на человека оптимум ≤ 1 кг/чел.
- 4. количество дуг 2 (аллюминий)
- 5. вентиляция наличие «вентиляционных окошек»
- 6. число входов (некритично)
- 7. наличие тамбуров (для размещения рюкзаков)
- 8. хорошая водонепроницаемость дна, тента
- 9. москитная сетка на входах
- 10. наличие юбки (некритично)

Тент



защита группы от сложных погодных условий на привале

- от дождя
- от ветра (в качестве экрана)
- от палящего солнца
- как укрытие для снаряжения на ночь

Костровое снаряжение

Для разведения костра

•растопка (сухое горючее, оргстекло)





•спички или зажигалка







•топор

Костровое снаряжение Для приготовления пищи

Два кана



Для еды и для чая Объём из рассчёта ≥ 0.5 л/чел.



Костровой тросик



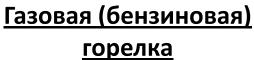
«КУХНЯ»

Скатерть Половник «Шуршик» Нож Прихватка Моющее средство Пластиковый контейнер



Приготовление пищи, если нет возможности развести костёр









<u>Топливо</u>



<u>Экран</u>

Прочее

- Групповой ремнабор (у механика)
- Групповая аптечка (у медика)
- GPS, запасные батарейки, карты (у штурмана)
- Верёвки, карабины и т.п.
- Специальное снаряжение

Личное снаряжение

Однообъёмные рюкзаки типа «велоштаны» (V ≥ 65 л) с лямками для ношения на спине



Трек 65 Производитель: ПИК-99

http://pk-99.ru/veloryukzaki



AVL 75 Производитель: ABЛ-ЛЕН http://avl-len.narod.ru/



Мираж 60 Производитель: Снаряжение http://www.equip.ru/

Как упаковывать велорюкзак

Принцип первый:

штанины рюкзака должны быть **набиты** до предела

Принцип второй:

вес должен быть **равномерно** распределён между штанинами, а общий центр тяжести находиться **как можно ниже**





Полезный совет:

жёсткие предметы (топор, консервы, каны) не должны касаться внутренней части рюкзака, прилегающей к багажнику

Рюкзаки типа «велоштаны» дополнения

Штормовой чехол



<u>Багажные резинки</u> (эспандеры)



Чехол для перевозки велосипеда Сшить, купить, или использовать пакеты?

Мусорные пакеты (Ашан) ≥ 180 л 55 руб. за 20 шт. вес 2 шт. < 100 г

720 руб., вес — 370 г.

Декатлон, B'TWIN, ПИК-99, 1000 200 руб. 850 - 950 e.







Заплечный рюкзак

•Объём: менее 30 л

•Загружать: не более 4-5 кг

• Система – «дышащая спина»

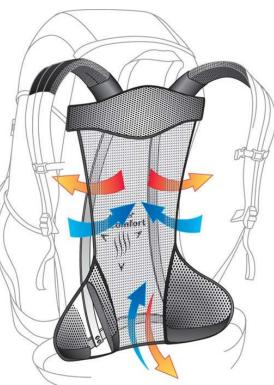
• Яркая расцветка

• Штормовой чехол

• Предпочтительны специализированные веломодели: Deuter, Salewa,

VauDe







Питьевые системы

Велофляга и термос









Гидратор

Подрамная и подседельная сумка

- Позволяет более равномерно распределять вес по велосипеду
- Удобно возить запасные камеры, насос, ремнабор, перекус и прочие полезные мелочи





Спальник

должен быть: тёплым, лёгким, компактным

<u>Лето:</u>

 $t_{\kappa o m \phi o p m a} \partial o + 5 \div 10 \, {}^{o}C$

Межсезонье:

 $t_{\kappa o m \phi o p m a} \partial o - 5 \div - 7 {}^{o}C$ 1000 ÷ 1600 ϵ

<u>Лето:</u>

500 ÷ 800 г

Межсезонье:

Упакован в компрессионный

мешок

Синтетический утеплитель:

Hollowfiber, Thermoloft, Micro-loft, QualloFIL u δp.



Спальник

Полезности:

- Компрессионный мешок
- Анатомический капюшон со стяжкой
- Теплый «воротничок» со стяжкой
- Дополнительное утепление области ног
- Термо-стреч крой
- Dry-zone участки
- •Защитная лента от закусывания молнии

Коврики (пенки) и сидушка



Личное снаряжение

<u>КЛМН (в тканевом мешочке)</u>

Кружка



Простая металлическая



Термокружка



Титановая

Ложка



Простая алюминиевая



Складной набор



Ловилка складная

Миска



Простая металлическая



Туристическая



Термомиска

Нож

- Надёжный
- Лёгкий
- Компактный



<u>Индивидуальная</u> <u>аптечка</u>

- Бинт, ватные диски
- Антисептик (мирамистин, хлоргексидин, H_2O_2)
- Пластырь
- Репеллент
- Фастумгель (Бенгей или аналоги)
- Витамины
- Гигиеническая помада
- Крем для кожи
- Индивидуальные таблетки

<u>Индивидуальный</u> <u>ремнабор</u>

- <u>Две</u> запасных камеры с ниппелем под свои обода
- Заплатки и клей
- Запасные спицы своего размера (≥ 4 шт.)
- Запасной петух <u>обязательно!</u>
- Запасные тормозные колодки (2 комплекта)
- Набор шестигранников
- Насос (3-4 на группу)

Шлем

Должен быть обязательно!!!





Утепляем голову

Бафф (buff)

Балаклава (подшлемник)













Личное снаряжение – ходовая одежда

<u>Очки</u>



Во время езды очки защищают вас от:

- веток, палок (в лесу)
- пыли, песка, грязи
- попадания насекомых в глаза
- пересыхания роговицы
- яркого солнца

Перчатки

От самых тёплых зимних до летних



Личное снаряжение – ходовая одежда

Обувь

Туристические велотуфли







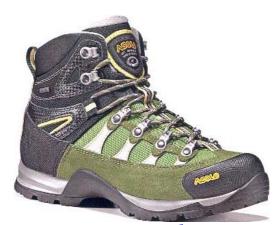






Требования к велообуви:

- прочная и жёсткая подошва
- удобна для ходьбы
- фиксация шнурков
- должна плотно сидеть
- должна плохо промокать и быстро сохнуть



Треккинговые ботинки



стельки

Средства защиты обуви (ног)



гамаши

nulk 99

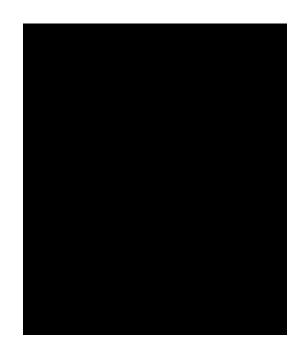


неопреновые носки (толщина 3-4 мм)

бахилы из непромокаемой ткани







пакеты



Одежда: ноги и тело. Принцип трёхслойной одежды

1-й СЛОЙ. Влагоотводящий («термобелье»)

- отводит пот с поверхности тела, оставляя тело сухим, не допустит переохлаждения
- сохраняет полезное тепло
- вентилирует и обладает «дышащими» свойствами

2-й СЛОЙ. Термослой («флис»)

Промежуточный слой - утеплитель, который защищает тело от охлаждения.

- выводит влагу на поверхность вещи, где она испаряется или транспортируется далее в третий слой.

3-й СЛОЙ. Защитный

Внешний слой защищает от неблагоприятных погодных условий: ветра, дождя и холода.

- пропускает влагу только в одном направлении — изнутри наружу, не препятствуя нормальному дыханию Вашей кожи.

Термобельё

- должно прилегать как вторая кожа
- сделано из структурированной синтетической ткани, которая быстро сохнет
- структура ткани объёмная удерживает тепло у тела

Производители термобелья













Личное снаряжение – ходовая одежда

Флис (термослой)



- лёгкий
- хорошо дышит, быстро сохнет
- не требует специального ухода
- хорошие теплоизолирующие свойства

- средние механическая прочность и износостойкость
- легко прожигается у костра

Бывает разной плотности (толщины):

- 200 г/м² ходовой термослой
- 300 г/м² флиска для привала

Защитный слой: мембраны и soft-shell

Дышащие свойства:

менее 4000 мл/м²/сутки — спокойный досуг более 8000 мл/м²/сутки — активные физические нагру



2000 - 4000 мм – лёгкий дождь, не более Зчасов 7000-10000 м и более – затяжные дожди, ливни





Предпочтительны модели:

- с регулируемой вентиляцией («жабры»)
- «дышимость» ≥10000
- с капюшоном





Soft-shell одежда:

- превосходно дышит
- не продувается
- промокает (имеет низкую водостойкость)



Велоштаны, памперсы.

Лайкра или свободный крой?



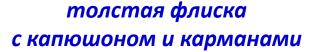


- предотвращает потёртости
 - Требования к велоштанам:
- не стесняют движений
- не попадают в цепь и звёзды (заужены к низу)
- отводят влагу (быстро сохнут)
- грязе-, ветро-, водоустойчивы



Флиска, комароустойчивые штаны с карманами, запасная обувь, шерстяные носки









сандалии или кроссовки



шерстяные носки (для сна)

«комароустойчивые» штаны с карманами, предпочтительно ≥ 50 % синтетики (полиэстер) в составе

Личное снаряжение – полезные аксессуары

- Фонарик (налобник)
- Фотоаппарат
- Телефон
- Рации
- Гермомешки и компрессионные мешки
- Гитара
- Прочее 🙂













Где всё это купить?

Магазины турснаряжения

КАНТ: http://www.kant.ru/ - снаряжение, запчасти, одежда

Декатлон: http://www.decathlon.ru/RU/ - бюджетное снаряжение и одежда

Турин: http://www.tk-turin.ru/ - снаряжение

Веломир: http://velomirshop.ru/ - велосипеды, одежда, запчасти

Ювента-спорт: http://www.uventasport.ru/ - велосипеды, запчасти, одежда

Галерея спорта (Сокольники, из метро налево) – велобазар, есть всё

Простор: http://www.prostor2000.ru/ - неопрен, такани, снаряжение, одежда

Альпиндустрия: http://www.alpindustria.ru/ - снаряжение, одежда (дорого)

Триал-спорт: http://www.trial-sport.ru/ - снаряжение, одежда, велосипеды

Сплав: http://www.splav.ru/ - снаряжение, одежда

ТЦ Экстрим: маршрутка от ст.м. Речной вокзал (Смольная ул., 63Б) – всё

Ролл-Холл: http://www.rollholl.ru/ - снаряжение, одежда

Интернет-магазины:

Chain reaction cycles: http://www.chainreactioncycles.com/

Bike components: https://www.bike-components.de/

Deal extreme: http://www.dealextreme.com/ - электроника, гаджеты, свет