

Памятка участника снегоходной экспедиции.

Дорогие друзья! За более чем 10 лет опыта организации снегоходных экспедиций мы смогли составить оптимальный перечень того, что должно быть с Вами и на Вас. Нижеперечисленное снаряжение может быть заменено аналогичным, но похожим по свойствам.

1. ОДЕЖДА для снегоходной экспедиции.

- Футболки, нижнее белье, х.б. носки
- Термобелье из тонкого полартека.
- Тренировочные штаны из толстого полартека (флиса), кофта из толстого флиса, желательно с «горлом» или толстовка или толстый свитер.
- Пуховый свитер (тонкая однослойная пуховка) под комбинезон ИЛИ нормальная пуховка сверху на комбинезон на случай сильных холодов. Можно использовать горнолыжную куртку или комбинезон.
- Тренировочные штаны для нахождения в гостевых домах
- Толстые шерстяные носки 2 пары, одни термоноски, тоже толстые.
- Перчатки типа горнолыжных + перчатки флисовые
- Шапочка горнолыжная, если есть – свой подшлемник, если нет – мы предоставляем.
- Шарф теплый, если есть – маска ветрозащитная на лицо. Предоставляемые организаторами подшлемники хорошо закрывают лицо от холода, но мы рекомендуем иметь дополнительную защиту.
- Пуховые альпинистские тапочки (очень рекомендуем), тапочки резиновые для бани, личное банное полотенце (почти везде в гостевых домах предоставляют, но желательно иметь собственное.
- Если вы знаете, что у вас застывает поясница, то возьмите с собой что-то утепляющее типа шарфа, платка
  
- Личный косметический набор (щетка, паста и т.п.)
- Крем для лица от холода.
- Личная аптечка (если есть необходимость в специальных лекарственных средствах)
- Маска горнолыжная - надевается сверху на шлем (сочетание шлема и горнолыжной маски наиболее оптимально для далеких переездов на снегоходе)
- Солнцезащитные очки (не нужны для новогодних программ)
- Маленький (до 30 л) заплечный рюкзак помогает сохранить тепло для спины, кроме того в него можно класть нужные в дороге небольшие предметы
- Некоторые участники наших туров рекомендуют брать свои небольшие термосы для чая, бывает, что кому-то не хватает питья на маршруте.
- Шоколадки, орешки, сладости тоже часто бывают не лишними
  
- Вещи должны быть упакованы или в сумку или в рюкзак, или в баул объемом не более 60 литров. Чемоданы запрещены.

2. Мы предоставляем:

- Комбинезон из плотной ткани с подкладкой из однослойного синтепона,
- 2 подшлемника – тонкий и толстый,
- шлем с забралом с двойным стеклом,
- если у вас крупная голова – акцентируйте наше внимание на данном факте!
- ботинки снегоходные с вкладышем из войлока,
- варежки с мехом типа «шубенки» на случай очень сильных холодов.

3. **ВНИМАНИЕ!!!** Если у Вас плохое зрение. Очки на маршруте не допускаются – они сразу потеют и обмерзают. Используйте контактные линзы или специальные горнолыжные очки с диоптриями. Организаторы такого снаряжения предоставить Вам не смогут.