Экипировка

Обувь

Для хождения по горному рельефу лучше всего подходят высокие треккинговые ботинки. Отличается такая обувь высокой износоустойчивостью, крепкой подошвой с хорошо развитым протектором, хорошей фиксацией голеностопа, что уменьшает вероятность подвернуть сустав на неровностях, и часто в таких ботинках присутствует мембрана, защищающая от промокания. Если обувь не высокая, рекомендуется иметь гамаши, что-бы исключить попадания мелких камушков и шлака в обувь.

Одежда

Наиболее эффективной является многослойная концепция одежды, потому как при равном весе две тонкие вещи лучше, чем одна толстая (одна вещь может надеваться поверх второй или взаимозаменяться). По составу тканей точно следует **исключить джинсу, брезент и свести к минимуму х/б.**

Нижнее белье. Рекомендуем использовать термобелье (впрочем, в дни отдыха и экскурсий и для сна вполне можно использовать и х/б). Термобелье бывает тонкое и утепленное. В путешествиях со второй половины августа по сентябрь лучше иметь костюм теплого термобелья.

Утеплитель. В идеале это флис (или его производные – полартек, виндблок),

Штормовая одежда.  Костюм из куртки и штанов из мембранной ткани без утеплителя. Преимущество мембранной ткани в том, что она пропускает через себя молекулу пара, но останавливает воду. То есть в теории вода снаружи не проходит, а пар изнутри выходит, но это только голая теория. В реальности же внешний слой является точкой росы и часть пара, не успев выйти наружу, конденсируется в воду и оседает внутри. Но, тем не менее, в мембранке Вам будет точно комфортнее, чем без нее в большинстве условий плохой погоды. Куртка обязательно должна быть с капюшоном.

Теплая легкая куртка или безрукавка. Может использоваться в качестве дополнительного утеплителя под штормовой костюм или вместо него. Одевается по вечерам и при холодной погоде. Утеплителем может быть пух или синтетический утеплитель аналогичный пуху. Для походов в сентябре преимущественно иметь куртку, а не безрукавку.

Плащ «дождевик».  
Какой бы дорогой не была мембранная куртка, рано или поздно она все равно начнет промокать. Поэтому лучше иметь с собой «дождевик», к тому же стоит он не дорого.  
  
Тонкие носки. Не желательно, чтобы они были из 100% х/б, потому как при долгом хождении и намокании такой носок превращается в бесформенную тряпку и может быть причиной натирания мозолей. Преимущественно – смешанный состав такни с эластичными нитками.

Легкая шапка (флисовая или шерстяная).

Легкие перчатки (флисовые или шерстяные).

Очки солнцезащитные и солнцезащитный крем.  
В путешествиях на вулканы, где снежники могут сохраняться даже к концу лета. В ясную погоду солнечные лучи, отраженные от снега, могут привести к ожогу сетчатки глаз.

Треккинговые палки.  
Удобны для поддержания равновесия при ходьбе, частично снимают нагрузку с ног при подъеме в гору и очень помогают при спуске