



падов температур на десятки градусов, как бывает в горах, рассказывает он. В любом случае, продолжает эксперт, нужно обеспечить прежде всего питание, безопасность и качественный сон. На несколько дней можно обойтись консервами, сухим питанием или, например, спортивными гелями, которые занимают мало места, но содержат большое количество калорий. При должном навыке и более длительных походах может быть полезен примус, добавляет господин Арих. Для сна и безопасности нужно взять спальный мешок, коврик и палатку. Важным будет подбор функционального снаряжения: непромокаемая куртка, термобелье и другие вещи. Вице-президент Федерации спортивного туризма Николай Рязанский соглашается, что даже в средней полосе туристу лучше быть готовым к любой погоде. «Иногда

## Начинающие туристы обычно предварительно отправляются в поход выходного дня, воспринимая его как первый опыт

можно рассчитывать при неблагоприятных условиях вернуться на электричке, но часто до ближайшей станции потребуется пройти значительное расстояние», — рассуждает он.

Базовый элемент для похода — рюкзак. В сети «Спорт-марафон» туристические рюкзаки стоят от 6,7 тыс. до 59,5 тыс. руб. Набор посуды из двух котелков там же доступен за 7,1 тыс. руб., из двух кастрюль, тарелок и кружек — за 13,45 тыс. руб. Комплект термобе-

лья из кальсон и футболки в этой сети можно собрать за 4,5 тыс. руб., защитные куртки стоят от 4,9 тыс. до 21,8 тыс. руб. Для дополнительной безопасности может потребоваться аптечка, которая там же в зависимости от комплектации стоит от 800 до 5,5 тыс. руб. В сети Decathlon спальный мешок для взрослого доступен по ценам от 1,19 тыс. до 19,99 тыс. руб. Туристические коврики стоят от 299 до 6,99 тыс. руб. Одна палатка обойдется в 5,99–

34,99 тыс. руб. «Палаткой многие пренебрегают, но без нее качественно выспаться часто бывает невозможно, она служит хорошей защитой от непогоды, насекомых, а хороший сон во многом и позволяет продолжать поход на следующий день», — рассуждает господин Арих. Он добавляет, что при необходимости сэкономить палатку высокого ценового сегмента лучше взять напрокат. В московской ТК «Турин», которая специализируется на снаряжении для туризма и отдыха, аренда палатки стоит 0,5–1,5 тыс. руб. в сутки за первые три дня. За каждый последующий день требуется доплата в 100–200 руб. Залог — 2,5–25 тыс. руб. в зависимости от модели.

### Итого

Таким образом, примерные затраты на весь базовый набор для похода можно оценить от 35 тыс. руб. с учетом покупки самой базовой палатки. В качестве опциональных предметов можно выделить еще походную печь (около 2 тыс. руб. в «Спорт-марафоне»), панель солнечных батарей (21 тыс. руб. в том же магазине) и походный душ (3,49 тыс. руб. в Decathlon). Николай Рязанский добавляет, что поход на велосипеде или сплав по реке даже в средней полосе также потребует специального снаряжения. Так, в «Триал-спорте» цены на горные велосипеды с учетом скидок начинаются примерно от 9 тыс. руб. Рюкзаки для велоспорта в «Спорт-марафоне» стоят 5,49–15,5 тыс. руб., велосипедный фонарь обойдется в 1,6–4 тыс. руб. Надувные лодки в Decathlon доступны по цене от 4,49 тыс. до 79,99 тыс. руб.

Хорошим бонусом для начинающего туриста может стать получение базовой подготовки, которую можно пройти, например, на занятиях школ туризма. Бесплатно такие курсы в Москве раз в неделю проводит федерация, в них также предусмотрены выезды на природу для проверки знаний на практике, рассказывает господин Рязанский. Длятся такие курсы от полугода до года, сегодня насчитывается более десяти школ в Москве, добавляет он. Дополнительно самостоятельно путешественнику придется озаботиться выбором гида. Андрей Арих советует пользоваться отзывами и советами других туристов: «К сожалению, в этой сфере работает много недостаточно опытных людей, путешествие с которыми может быть сопряжено с серьезными рисками, особенно, если речь идет об опасных походах, например горных». По его словам, в основном предоставляющие услуги проводящих специалисты находятся непосредственно вблизи от основных точек притяжения туристов ●

### ПОПУЛЯРНЫЕ ПЕШЕХОДНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ

