*Список снаряжения на зимние и весенние туры*

Если вы отправляетесь в зимний тур на Байкал или на отдых весной, вы должны хорошо экипироваться! Средние температуры января минус 21°С. Сильные морозы, до –35° обычно выпадают на январь и февраль. Но в канун Нового года на Байкале обычно стоит тихая погода со средними температурами -10, -15°. После 15 января, в южной части, озеро начинает «вставать», то есть замерзать. Температуры могут упасть до -35, -0°. Однако после замерзания озера температуры стабилизируются и, как правило, не опускаются днем ниже -20°С.

С начала марта на Байкал приходит весна. Дневные температуры растут с каждым днем. Солнечные лучи отражаются от ледяной поверхности озера и создают благоприятные условия для отдыха. В безветренную погоду, в марте по льду озера можно гулять в одной майке и получить шоколадный байкальский загар. Однако резкое падение температур и сильные ветра все же возможны.

Зимой на Байкале нужно быть готовым и к шоколадному загару, и к настоящей сибирской зиме. Рекомендуем вам воспользоваться списком личного снаряжения для активного отдыха на Байкале зимой и весной.

Обувь

В зимнее время особое внимание нужно уделять ногам. В первую очередь обувь должна быть теплой, и желательно, чтобы она не промокала. Лучшей для сибирской зимы считается традиционная сибирская обувь - это унты и валенки. В такой обуви ходили еще наши деды в самые сильные морозы. Однако, если у вас нет валенков и унтов, рекомендуем воспользоваться современными аналогами. Качественную спортивную обувь для зимы делают компании [Salomon](https://sport-marafon.ru/catalog/zimnyaya-obuv/?set_filter=y&arrFilter_343_551990513=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), [Sorel](https://sport-marafon.ru/catalog/zimnyaya-obuv/?set_filter=y&arrFilter_343_992694195=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), Meindl. 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.



Верхняя одежда

Куртка и брюки должны быть удобными, теплыми, должны «дышать» и быть легкими. Идеальный вариант для куртки — пуховка. Она обладает всеми вышеперечисленными качествами. Также можно рассмотреть куртки с синтетическими наполнителями (Thinsulate, Primaloft). Куртка должна иметь капюшон, желательно чтобы она имела манжеты из мягкой ткани, затяжки на поясе и горловине (от ветра). Мы рекомендуем вам посмотреть куртки таких брендов, как Bask, [Red Fox](https://sport-marafon.ru/catalog/uteplennaya-odezhda/?set_filter=y&arrFilter_343_2312987910=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), [Sivera](https://sport-marafon.ru/catalog/uteplennaya-odezhda/?set_filter=y&arrFilter_343_3670594565=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), Marmot, Millet.

Брюки ([мужские](https://sport-marafon.ru/catalog/muzhskie-gornolyzhnye-bryuki/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) и [женские](https://sport-marafon.ru/catalog/zhenskie-gornolyzhnye-bryuki/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal)) должны обладать теми же качествами что и куртка. Плюс они не должны продуваться, должны иметь специальные «гамаши» (защита от снега). Достаточно удобны комбинезоны.

Приятная мелочь - это наличие вентиляции. Утеплитель для брюк лучше выбирать синтетический. Компании - производители те же, что и для курток.

Для весенних туров хорошо подойдут и горнолыжные костюмы.

Шапка и варежки

[Шапки](https://sport-marafon.ru/catalog/shapki-sharfy/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) лучше брать синтетические с непродуваемыми мембранами (Windstopper, Windbloc). Желательно, чтобы была защита ушей, ну и конечно, что бы она сочеталась с брюками и курткой.

Перчатки и [варежки](https://sport-marafon.ru/catalog/varezhki/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal). Начнем с того, что их нужно брать 3 комплекта, т.к. они могут порваться, промокнуть и т.д. [Перчатки](https://sport-marafon.ru/catalog/perchatki/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) лучше брать из синтетических тканей. Хороший вариант, это тонкие перчатки из флиса или Polartec (для того, чтобы фотографировать) и краги из непромокаемых материалов (краги – это большие варежки из плотного капрона). В запас можно взять и шерстяные варежки.



[Термобелье](https://sport-marafon.ru/catalog/termobele/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal)

Для зимних и весенних туров по Байкалу рекомендуем вам брать зимнее термобелье из флиса или Polartec. Посмотрите термобелье компаний Guahoo, [Red Fox](https://sport-marafon.ru/catalog/termobele/?set_filter=y&arrFilter_343_2312987910=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), Virus, Bask, [Sivera](https://sport-marafon.ru/catalog/termobele/?set_filter=y&arrFilter_343_3670594565=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal).

О том, какую выбрать кофту, а так же, если нужен, [спальник](https://sport-marafon.ru/catalog/spalnye-meshki/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) и [рюкзак](https://sport-marafon.ru/catalog/ryukzaki/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), вы можете прочитать в памятке по активному отдыху летом.

Помимо всего вышеперечисленного,

не забудьте:

• [**Солнцезащитный крем**](https://sport-marafon.ru/catalog/kosmetika-dlya-puteshestviy/?set_filter=y&arrFilter_771_621008438=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) (фактор защиты не менее 20). Весной на Байкале очень яркое солнце!

• [**Солнцезащитные очки**](https://sport-marafon.ru/catalog/sportivnye-ochki/?set_filter=y&arrFilter_361_961266105=Y&arrFilter_361_2184062791=Y&arrFilter_361_3231322245=Y&arrFilter_361_1400854631=Y&arrFilter_361_2715719401=Y&arrFilter_361_3113756988=Y&arrFilter_361_2876500495=Y&arrFilter_361_1116396199=Y&utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) (с защитой от UV лучей не менее 2)

• [**Фонарик**](https://sport-marafon.ru/catalog/nalobnye-fonari/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal) и запасные батарейки

• [**Трекинговые зимние носки**](https://sport-marafon.ru/catalog/trekkingovye-noski/?utm_source=baikalika&utm_campaign=winter-baikal), а также шерстяные носки

• **Купальные принадлежности** (если вы собираетесь в баню или на горячие источники)

• **Личную аптечку** (если у вас есть какие-нибудь специфичные заболевания)

• **Фото- и видеоаппаратуру**

Если вы хотите узнать, где и какие покупать сувениры, какие деликатесы попробовать и многое другое — посетите раздел «Частые вопросы».