**Походная одежда и обувь**

материал подготовил А.Парнасов

дополнила М.Урбанавичуте

копирование статьи только с прямой ссылкой на источник

В этом тексте я постарался свести воедино все основные идеи по походной одежде и обуви. Эти идеи сформировались в результате активного хождения в разнообразные по сложности, районам и видам туризма походы. Данные идеи применимы в основном при хождении пешком (как в лесной зоне, так и выше – в безлесных горах) и в лыжных походах (с небольшими модификациями – температуры там обычно ниже). В общем – так можно ходить в пешие походы и в Подмосковье и на Урал и на Алтай с Кодаром.

**Основные принципы. Они относятся и к одежде и обуви**

Одежда должна быть удобной. Все предметы должны быть проверены на выходах в лес до большого похода.  
Одежда должна быть быстросохнущей. Т.е. надо по минимуму использовать одежду из натуральной ткани. Идеальный вариант – хлопчатобумажное только нательное бельё (да и то не всё – см. ниже), ну и кепка, всё остальное – синтетическое. Я отказался от любимых брезентовых штанов и свитеров году в 95-м – и абсолютно не жалею. Некоторое исключение можно сделать для шерстяных носок, хотя последнее время появились хорошие синтетические термоноски, сделанные специально для хождения в походных ботинках.  
Одежда должна быть лёгкой – особенно для дальнего похода. Идея банальная, но брать надо не то, что хочется – а то, без чего нельзя обойтись или заменить другими предметами. И из возможных вариантов выбрать самый лёгкий, удовлетворяющий остальным условиям.  
***Начнём с обуви.*** Обычно в поход берутся ботинки и какая-нибудь вторая обувь (обычно мы берём лёгкие сандалии). Ботинки для похода должны быть удобными, непромокаемыми и с хорошей подошвой. Последнее время появились во множестве хорошие так называемые треккинги (треккинговые ботинки) разнообразных фирм (La Sportiva, Salomon, Dolomite, Asolo и др.). К сожалению они недёшевы. В наиболее приличных из них стоит мембрана Gore-Tex (на них сбоку написано), а подошва – фирмы Vibram (жёлтый восьмиугольник на подошве с этой надписью). Если этого не написано, то надо смотреть подробнее. Иногда бывает можно купить треккинги на распродажах. Альтернативных вариантов обуви фактически нет, отечественная обувь дешевле, но сильно хуже.

Последние сезоны я хожу в треккиннгах Asolo AFX 580 GTX с гортексом и вибрамовской подошвой – и очень доволен. Они очень хорошо сидят по ноге (отбирал я их, правда, часа три), подошва хорошо держит на всех поверхностях – и после двух сезонов с походами на Кодар и многочисленными подмосковными выходами они ещё вполне живые. У Асоло несколько моделей треккингов AFX, немного отличающихся колодкой - надо выбирать те, что лучше сидят.

При примерке обуви надо смотреть несколько вещей. Во-первых, обувь должна хорошо сидеть по ноге и не жать (но и не болтаться) в носке средней толщины. При вставании на носок (т.е. при максимально допустимом изгибе подошвы) верхняя часть ботинка не должна давить на ногу. Во-вторых, ботинок должен обязательно фиксировать ногу в поперечном направлении. При вставании на боковой край подошвы ботинка, когда ногу начинает выворачивать наружу, нога не должна подворачиваться (по хорошему – и боли особой не должно чувствоваться). Кстати именно поэтому в горах не рекомендуется ходить в кроссовках, особенно в низких.

Кроме основной должна браться вторая обувь – одеть на стоянках или больших привалах. Обычно это очень лёгкие сандалии (подошва – пенорезина или пенополиэтилен, ремешки – стропочки на липучке), или кеды. Сменная обувь должна быть такой, чтобы в самой крайнем случае (например, кража ботинок) смогла заменить на какое-то время основной вариант. То есть шлепки, к примеру, лучше не брать.

Поехали дальше (в смысле – выше). На ногах у нас одеты ***носки.*** Последнее время я в походах использую исключительно специальные треккинговые носки, которые делаются из разнообразной синтетики (лучше, если в составе много полипропилена, или чего-нибудь типа Thermalite от фирмы DuPont). Хороши также носки из полиакрила. Но в принципе – пойдёт и старинный вариант х/б носка, на который надет шерстяной носок.

Пойдём выше. На нас надеты ***трусы*** (х/б – тут ничего не сделаешь). На них надеты либо сразу верхние штаны (варианты – тяжелые верхние брюки, лёгкие продуваемые брюки или шорты), либо нечто утепляющее – типа тренировочных или термобелья (см. ниже). На утепляющий слой также надеты верхние штаны (обычно – тяжёлые). В качестве утепляющих штанов в диапазоне температур от +5 до –10 (девушкам – и при более высоких температурах) я рекомендую одевать тонкие шорты (а не длинные тренировочные) – либо из полартека, либо от термобелья, или в крайнем случае – х/б или шерсть (но может быть мокро – и от этого потом холодно). Дело в том, что в походе при хождении активно работают ноги и при этом в них выделяется много тепла. Если давать возможность теплу с ног сразу уходить – ногам становится сильно лучше. Ну а верхнюю часть ног и таз – можно и нужно утеплить.

***Тяжелые верхние брюки*** – это основная защита ног от суровых погодных условий – дождя, ветра, холода. Бывают они в следующих вариантах:

***Штаны из мембранных тканей*** (Gore-Tex, Sympatex, Ceplex, Hipora). Это вариант наилучший, но наиболее дорогой. Мембранная ткань отличается тем, что на внутренней её стороне нанесена тонкая и мелкая сетка, которая не продувается, не пропускает к телу жидкую воду и при этом позволяет пару уходить в окружающую среду. Основное визуальное отличие изделия из мембранной ткани от обычного состоит в том, что подкладка у него делается из сеточки, сквозь которую просвечивает белая обратная сторона мембранной ткани. Ткань Hipora продаётся в виде ткани и из неё можно пошить себе хорошие ходовые штаны. Для дополнительной вентиляции там надо делать некоторые ухищрения, поскольку Hipora довольно плохо дышит, но в общем – это вариант себя оправдывает. Так же в продаже имеются довольно неплохие мембранные костюмы Vaude и Salewa. Но дышат они всё-таки средне. Верхнюю планку занимают Marmot, Arcteryx и др. Лучше всего дышит ткань Gore-Tex. Бывают еще водонепроницаемые костюмы, с хорошими дышащими свойствами, где к мембране идет дополнительный слой, типа Hydro System.

***Штаны из авизента.*** Бывают только самошитые, готовые не продаются. Авизент – это такая довольно толстая плотная ткань, которая в силу своих свойств плохо продувается, плохо промокает и немного дышит. Она тяжелее мембранной ткани (особенно – намокшая) и заметно лучше промокает, но основные функции в общем выполняет.  
Всяческие варианты непромокаемых брюк – болонья, Taffeta PU и др. Это вариант тоже ничего, только эти брюки практически не дышат и поэтому имеют ограниченное применение, так как намокание в движении происходит довольно эффективно изнутри от собственного пота.  
Возможно вообще отказаться от тяжёлых брюк и иметь только лёгкие. Но это означает, что ногам бывает холодновато.  
***Лёгкие брюки*** – предназначены для тех случаев, когда экстремальных условий нет, но в шортах неприятно – например холодно, или слишком сильное солнце, или слишком колючие кусты и т.п. Вообще, если есть хорошо дышащие мембранные штаны из класса тяжёлых, то лёгких брюк можно и не брать. И наоборот, можно взять довольно прочные лёгкие штаны (главное – чтобы они хорошо дышали) и не брать тяжёлых брюк. Тем не менее лёгкие брюки – это достаточно хорошо дышащие брюки из лёгкого материала. Это могут быть либо самошитые штаны из ткани Pertex или тонкого технического капрона, либо покупные достаточно лёгкие синтетические брюки, типа штанов от тренировочного костюма или штаны, умеющие превращаться в шорты и т.п. За чем надо следить – чтобы они были достаточно лёгкими, дышащими, не очень намокающими (отдельные капли воды должны скатываться, а не впитываться), достаточно облегающими попу и ноги и довольно прочными. Последние два свойства способствуют тому, что штаны меньше рвутся на встречных кустах (а проламываться сквозь кусты часто приходится). Кроме того хорошо, когда внешняя поверхность штанов гладкая и скользкая – лучше отражается вода, грязь и опять же кусты.

Пошли ещё выше. Обычно если погода хорошая и достаточно тепло – я одеваю ***футболку*** или вообще ничего. Без футболки с рюкзаком идти непросто (плечи натираются), так что вариантов нет. Как только становится холоднее – сразу же снимаю футболку и одеваю термобельё. Если нет термобелья – можно надеть рубашку или тонкий свитер из полартека прямо на футболку. Далее сверху одевается либо какая-либо верхняя одежда, либо дополнительный толстый свитер опять же из полартека (это всё по погоде). Поверх всего этого можно надеть тёплую куртку или жилетку.

***Термобельё*** достойно отдельного рассказа. Это достаточно хорошо облегающая майка с длинными рукавами и иногда – облегающие штаны (я, например, штаны не беру). Правильное термобельё должно быть сделано из чистого полипропилена или чистого полиэстера, все остальные варианты работают сильно хуже. Майку от термобелья принципиально одевать на голое тело (одевать ли под него бюстгальтер – личное дело каждой девушки, но для лучшей работы ткани – лучше не одевать). Штаны от термобелья надеваются всё-таки на трусы – тут опять же ничего не сделаешь. Работа термобелья заключается в том, что оно фактически служит второй кожей – греет, если холодно и отводит от тела и испаряет пот (и этим охлаждает) – если жарко. Работает термобельё очень хорошо, но чтобы оценить – надо попробовать, рассказы тут не помогут. В общем – штука на редкость хорошая и сохнет моментально. Для активной физической нагрузки и при этом с верхним мембранным слоем, хорошо подойдет термобелье с добавлением полиамида.

Теперь об одежде, одеваемой поверх термобелья или футболки. Различается ***одежда для защиты от холода и одежда для защиты от воды и ветра.*** Основной принцип на эту тему гласит – если погода мокрая (дождь, мокрый снег, вода на кустах и деревьях) – то снаружи одевается одежда для защиты от воды. Если же достаточно сухо, то одежду можно выбирать любую – тогда необходима защита только от холода или ветра. Обычно с собой берётся следующий комплект одежды:

***Куртка для защиты от воды и ветра.*** Куртка должна быть синтетическая без утепления. Идеальный вариант – опять же мембранная ткань, но можно брать и разнообразные ветровки – в магазинах довольно большой выбор. Можно сшить себе ветровку или анорак – из Hipora, авизента и т.п. Это основная водо- и ветрозащитная одежда. Для лучшей защиты куртка должна быть обязательно проклеена по швам. Это легко сделать при пошиве куртки, а в покупных – надо проверять.    
Тонкая кофта (рубашка) – желательно из тонкого полартека или подобной ткани.  
Толстый свитер – опять же из полартека.  
***Куртка или анорак из виндблока.*** Виндблок (Windblock) – это полартек, у которого между двух слоёв собственно полартека находится слой мембраны, как на мембранной ткани. Соответственно, эта ткань не продувается, является гораздо более тёплой чем просто полартек и в какой-то степени защищает от воды (но намокнув, потом довольно долго сохнет). В принципе пункты 3 и 4 в какой-то степени дублируют друг друга, поэтому один из них можно не брать.  
***Тёплая верхняя одежда.*** Это может быть жилетка – пуховая или на синтетических утеплителях, или даже из толстого полара, лучше – непродуваемая. Или что-то типа лёгкой пуховки или просто тёплой куртки (наихудший вариант, много весит). В общем, если минуса не предполагается (или сильно экономится вес) – без этого можно обойтись. Но иногда бывает просто приятно походить вечером в пуховой жилетке. Или в теплом термобелье из фирменного Polartec.  
Накидка от дождя. Самошитая накидка специальной формы, предназначенная для одевания поверх человека с рюкзаком для защиты оных от дождя, ветра или мокрых кустов. Штука классная, лёгкая и довольно удобная. Впрочем, если есть непромокаемая мембранная куртка и такие же штаны – без накидки можно обойтись, в остальных случаях она просто необходима.  
Ну и есть всякие дополнительные предметы одежды. На ноги ниже колена поверх штанов и ботинок одеваются т.н. фонарики. Во-первых чтобы всякие мелкие предметы типа грунта, камешков, веточек, грязи и т.п. не попадали в ботинки и на штаны. Во-вторых, они замедляют заливание воды в ботинки и большую часть попавшей воды отражают по ботинкам вниз. Их можно купить – хотя и неоправданно дорого, или сшить из чего-либо типа авизента.

На голову по погоде одевается либо ***кепка*** (на которую может быть надет накомарник) либо ***лыжная шапочка*** – если холодно. На руки одеваются либо лёгкие х/б перчатки, либо тёплые синтетические варежки или перчатки. Это в зависимости от того, какая погода и что руками делать.

И наконец такой предмет как ***плавки*** (купальник). В походах мы активно купаемся, особенно если жарко. Но купальник или плавки применяются, только если надо купаться при большом стечении других групп или местных жителей. А где-нибудь в безлюдной местности стараемся обходиться без него – во-первых, так существенно быстрее (не тратится время на разбегание мальчиков и девочек по разным кустам), во-вторых не образуются лишние мокрые шмотки, и в третьих – так просто приятнее. А поскольку это быстрее – успеваем купаться на совсем маленьких привалах (10-15 минут), а иначе пришлось бы ждать обеда.

**Что нельзя делать с одеждой и обувью**

Нельзя ходить в лес в хлопчатобумажных штанах (например – в джинсах). Во-первых, они быстро мокнут и очень медленно сохнут. Во-вторых, что гораздо более принципиально, если на джинсы вылить литр кипятка – хороший ожог ноги (2-3 степень) гарантирован. Проверено практикой. А если ту же воду вылить на правильные штаны (например, мембранные) – даже не больно, просто ощущается тепло. В общем, в Подмосковье можно ходить в х/б штанах – риск на ваше усмотрение, но лучше сразу привыкать к правильной одежде. В какие-то более далёкие места – очень не советую.  
Обувь (и в меньшей степени – одежду) не стоит сушить на костре. Лучше всего сушить всё на себе (около костра или просто так) или развесив на солнце и ветру. Если одежда правильная – необходимость сушить её у костра практически не возникает. И уж по крайней мере сушить что-то надо на себе либо держа в руках или под непосредственным наблюдением (иначе велик риск вещь в огне потерять). И просушкой у костра в ходовые дни в походе можно заниматься только вечером и только после того, как все работы по лагерю выполнены. Впрочем, это уже относится к распорядку дня. Кроме того, пересушенная обувь склонна трескаться.  
В качестве примера привожу два варианта списка одежды и обуви. Вариант 1 – самый простой и дешёвый. Вариант 2 – то, в чём хожу я сам (более дорого, но заметно более правильно).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| Ботинки треккингового типа | + | + |
| Тапочки легкие для стоянок | + | + |
| Носки 2 пары | шерсть + х/б 2+2 пары | носки треккинговые ( Litex или подобные) |
| Брюки тяжелые | авизент или любая водозащитная ткань | мембранная ткань |
| Брюки легкие | можно не брать в случае авизента | можно не брать, если тяжелые брюки хорошо дышат |
| Брюки тренировочные - они же спальные | х/б или шерсть | полар |
| Анорак толстый | капрон, авизент | мембранная ткань (обязательна проклейка по швам!!!) |
| Анорак легкий | + | Не обязательно если толстый анорак дышит |
| Тонкий свитер | х/б рубашка (байковая) или шерстяной свитер | тонкий полартек |
| Толстая шмотка | толстый свитер или жилет (пух, синтепон и т.п.) | виндблок |
| Футболка 3 шт. | + | + |
| Термобелье из полипропилена | Не брать | + |
| Белье 2-3 комплекта | + | + |
| Лыжная шапочка | + | + |
| Кепка | + | + |
| Шарф или отдельный ворот | + | По желанию |
| Перчатки | полар или шерсть или виндблок шерсть или т.п | полар, виндблок |
| Шорты | джинсовые, брезентовые | тонкая ткань типа пертекса, вариант – тонкий полартек |
| Фонарики (бахилы без подошвы) | + | + |
| Накидка от дождя | + | Не брать |