

Зимний поход: необходимое снаряжение

Что взять в горы зимой: одежда слоями, обувь, кошки и снегоступы, лавинный набор и мелочи, без которых зимний выход превращается в испытание. С чек-листом в PDF.

Зимой горы вокруг Бишкека и Иссык-Куля становятся тише, чище и красивее — но и строже. Световой день в декабре длится всего около девяти часов, в ущельях Ала-Арчи к вечеру легко опускается до $-15...-20^{\circ}\text{C}$, а один промокший слой одежды может испортить весь день. Хорошая новость: правильно собранный рюкзак снимает большую часть этих рисков. Ниже — список, с которым мы сами ходим в зимние выходы.

Одежда: система трёх слоёв

Главное правило зимы — не «одеться потеплее», а одеться **слоями**, чтобы снимать и добавлять тепло по ходу движения. На подъёме вы потеете, на привале мгновенно остываете.

- ☐ **Базовый слой** — термобельё из мериносовой шерсти или синтетики. Никакого хлопка: он впитывает пот и перестаёт греть.
- ☐ **Утепляющий слой** — флисовая кофта или лёгкая синтетическая куртка (Primaloft и аналоги).
- ☐ **Защитный слой** — мембранная куртка и штаны, которые держат ветер и снег.
- ☐ **Пуховка на привалы** — тёплая куртка, которую надевают поверх всего на остановках и на вершине.
- ☐ Шапка, бафф или балаклава, две пары перчаток (тонкие для движения и тёплые варежки), запасные носки в герметичном пакете.

Обувь и всё, что на ногах

- ☐ **Ботинки** — тёплые трекинговые с мембраной и жёсткой подошвой, разношенные заранее. Для высотных маршрутов — зимние альпинистские.
- ☐ **Гамаши (бахилы)** — не дают снегу забиваться в ботинки на глубоком снегу.

- ☐ **Ледоступы (микрошипы)** — для натоптанных обледенелых троп вроде дороги к водопадам; надеваются за минуту.
- ☐ **Кошки** — для крутых фирновых и ледовых склонов. Проверьте, что они подходят к вашим ботинкам.
- ☐ **Снегоступы** — если тропа не натоптана и снег глубже колена. Без них на целине вы будете проваливаться по пояс.
- ☐ **Треккинговые палки** с широкими «зимними» тарелочками.

Безопасность

Если маршрут проходит по лавиноопасным склонам (а это большинство ущелий выше 2500 м), у **каждого** участника должен быть лавинный набор, а у группы — умение им пользоваться:

- ☐ лавинный датчик (бипер), включённый на передачу с начала маршрута;
- ☐ лавинная лопата;
- ☐ лавинный щуп.

Набор без тренировки бесполезен: найти и откопать человека нужно за 15 минут. Перед сезоном потренируйтесь в поиске хотя бы раз.

- ☐ **Налобный фонарь** с запасными батареями — даже на однодневный выход. Батарейки держите во внутреннем кармане: на морозе они быстро садятся.
- ☐ **Солнцезащитные очки** категории 3–4 и крем SPF 50: снег отражает до 80% ультрафиолета, «снежная слепота» — реальный риск.
- ☐ **Аптечка**: обезболивающие, бинты, пластыри от мозолей, спасательное одеяло, грелки-химики.
- ☐ Заряженный телефон в тепле, пауэрбанк, офлайн-карта маршрута. Номер экстренных служб в Кыргызстане — **112**.

Еда, вода и тепло

- ☐ **Термос** с горячим сладким чаем — лучше, чем бутылка, которая замёрзнет к обеду.
- ☐ Калорийные перекусы, которые не каменеют на морозе: орехи, сухофрукты, шоколад, курут.
- ☐ На многодневный выход — газ в смеси изобутан/пропан (чистый бутан на морозе не горит), спальник с комфортом от -15°C и коврик с высоким R-value.

Перед выходом

Сообщите маршрут и время возвращения тем, кто остаётся внизу. Посмотрите прогноз погоды и лавинную обстановку, а на сложные маршруты не ходите в одиночку. Чек-лист из этой статьи мы собрали в PDF — распечатайте его и отмечайте вещи, когда собираете рюкзак.