

Дорогой друг, если ты читаешь этот файл, значит, ты едешь с командой «Академии Марафонского Бега» и «Русский Алтай» в первый раз. Надеемся, что эта информация станет полезной и поможет тебе правильно подготовиться к путешествию.

Может ты уже бывал в горах и знаешь, что брать с собой. Еще раз напоминаем.

### **Что брать в беговой тур?**

Вещи для беговых тренировок:

- футболка или легкая майка - 2 шт;
- шорты - 2 шт;
- лосины (тайтсы) - 1 шт;
- кепка, повязка - 1 шт;
- носки - 3 пары;
- перчатки - 1 пара;
- ветрозащитные брюки - 1 шт;
- ветровку с защитой от воды - 1 шт;
- трейловые кроссовки - 1 пара.

**Одежда на вечер и «на переодеться»:** удобные брюки и флисовая кофта, куртка, носки, шапочка, перчатки, дождевик

**Одежда для сна:** пижама или комплект термобелья (лучше хлопок + шерсть)

Это примерные категории для видов одежды. Можно выбирать из личных предпочтений.

Если перечислять все, то вот конкретный список вещей:

- Спальный мешок (можно взять у нас)
- Туристический коврик (можно взять у нас)
- Футболки - 3 шт;
- Шорты - 2 шт;
- Брюки из непродуваемой ткани - 1 шт;
- Ветровка - 1 шт;
- Куртка с утеплителем или безрукавка, можно пуховку - 1 шт;
- Дождевик - 1 шт;
- Теплая кофта - 1 шт;
- Термобелье или пижама - 1 шт;
- Шапочка - 1 шт;
- Перчатки - 1 шт;
- Полотенце - 1 шт;
- Обувь - кроссовки - 2 пары, шлепки или сандалии - 1 пара;

- Носки (тонкие для бега и теплые на вечер) - 4 пары;
- Бутылку для воды - 1 шт;
- Средства личной гигиены (зубная щетка, паста, мыло, шампунь);
- Фонарик - 1 шт;
- Нож - 1 шт;
- Паспорт - 1 шт;
- Прививку или страховку от клеща;
- Кружку-ложку-чашку;
- Личные медикаменты (пластырь, зеленка или йод, что-то типа «терафлю», на случай температуры, можно взять мазь типа «спасатель», перекись водорода, бинт).
- Термос;
- Фотоаппарат, экшн камера, телефон с номерами гида, организатора и руководителя.
- Заплечный трейловый рюкзак, который может использоваться беговом и пешем маршруте. Рекомендуемый объем – 15-30 литров.

Вещи удобно паковать в большой рюкзак или сумку, которая поедет в багаже, вещи внутри сумки распределить в обычные пакеты, чтобы не намокли - так их удобнее хранить. Взять в салон автомобиля маленький рюкзак с личными вещами, положить туда бутылку воды, документы, ключи, деньги, телефон, фонарик, куртку, на случай, если в дороге начнется дождь и вам нужно будет выходить во время остановки.

На маршруте все вещи едут в машине сопровождения, у участников только заплечный рюкзак, объем 15-30 литров. Туда кладем дождевик, фотоаппарат, перекус (ланч-бокс) и, может быть, какие-то личные вещи.

Автомобильная заброска на маршруты достаточно протяженная, и мы всегда останавливаемся в проверенной столовой по пути, где можно вкусно и недорого покушать.

По питанию: в велотурах у нас **НЕТ РАСКЛАДКИ ПО ПИТАНИЮ**, типа «три конфетки – две печеньки» на человека. Кормим так, чтобы все были **СЫТЫЕ**. Если считаете, что вам надо очень много конфеток и других вкусняшек – **ПОДХОДИТЕ И БЕРИТЕ!**

#### МЕНЮ:

- завтраки: мюсли с молоком, молочные каши, бутерброды, чай-кофе, сладости

- обед – выдается «ланч-бокс», плюс организованная остановка на перекус: сыр, колбаса, копчености, консервы, бутерброды, сладости, фрукты. Также в рацион питания добавляем энергетические батончики и гели.

- ужин – суп, салат или второе с мясом, рыбой или барбекю, сладости, чай-кофе

Голодным никого не оставим, если есть свои предпочтения по еде – просим сообщить заранее. Вегетарианцы, веганы, сыроеды – не проблема!

На обед мы не готовим горячую еду, потому что в активных турах на это не хватает времени, и зачастую обед проходит далеко от лагеря. Поэтому мы заранее продумываем вариант дневного питания, и утром идет раздача «ланч-боксов» участникам, которые не хотят зависеть от машины сопровождения.

До встречи!