



**Русский
Алтай**

Велотуры по горам

Памятка участника: подготовка к МТВ-туру

Дорогой друг, если ты получил этот файл, значит, ты едешь с командой «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. Ещё раз напоминаем.

Что брать в велопоход?

Вещи для катания на велосипеде: Легкая майка или джерси, шорты, лосины (можно с «памперсом»), шлем (кепка, повязка), носки, перчатки, ветрозащитные брюки и ветровку с защитой от воды, велотуфли или кроссовки.

Одежда на вечер и «на переодеться»: Удобные брюки and флисовая кофта, куртка, носки, шапочка, перчатки, дождевик.

Одежда для сна: Пижамы 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:

- Исправный велосипед. Пройдите плановое ТО: осмотрите и, если надо, замените тросы переключения и тормозов, колодки, каретку и элементы трансмиссии. Уделите внимание состоянию втулок, педалей и рулевой колонки, сделайте ТО амортизаторов! (Если велосипеда нет, то его можно взять у нас)
- Защитный шлем (крайне желательный головной убор, он не только защитит голову в случае падения, но и очень хорошо выглядит на фотографиях). Если вы адепт веры в Высшее провидение и русское «авось» — то вполне достаточно солнцезащитной кепки.
- Пара футболок (в том числе с длинным рукавом для защиты от солнца)
- Шорты
- Брюки из непродуваемой ткани
- Ветровка
- Куртка с утеплителем или безрукавка (можно пуховку)
- Дождевик

- Тёплая кофта
- Термобелье или пижама
- Шапочка
- Перчатки
- Обувь (велотуфли + кроссовки + шлёпки или сандалии)
- Носки (тонкие для катания и тёплые на вечер)
- Нижнее белье
- Купальник / купальные плавки
- Полотенце (зависит от мест остановки)
- Бутылка для воды
- Термос (необязательно)
- Нож (необязательно)
- Кружка, ложка, глубокая тарелка (зависит от мест остановки)
- Средства личной гигиены (мыло, шампунь, туалетная бумага, расчёска, зубная паста и щётка, дезодорант)
- Солнцезащитный крем
- Солнцезащитные очки
- Фонарик
- Паспорт (в случае заграничных маршрутов — действующий загранпаспорт), страховой полис, СНИЛС
- Прививка или страховка от клеща (если тур проходит в зоне клещевой активности)
- Личные медикаменты (пластырь, зелёнка или йод, что-то типа «Терафлю» на случай температуры, можно взять мазь типа «Спасатель», перекись водорода, бинт)
- Личный ремкомплект для велосипеда (насос, камера, заплатки, шестигранник, сменный «петух»)
- Фотоаппарат, экшн-камера, телефон с номерами гида, организатора и руководителя, а также зарядные устройства и пауэрбанк
- Заплечный рюкзак, который может использоваться как на велосипедной части, так и на пешем маршруте. Рекомендуемый объём — 15–30 литров.

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

Транспортировка вещей и велосипедов

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

Велосипед чаще всего едет на специальном прицепе или на крыше авто. Эти подробности будут точно известны перед туром. Можно защитить раму, обмотав пищевой плёнкой или плёнкой с пупырышками (продаётся в строительных или хозяйственных магазинах), или упаковать его в велочехол. Если перевозка будет без спецкреплений — лучший способ безопасно перевезти велосипед — это снять руль с выноса, снять педали и переднее колесо. Руль поместить между ног вилки и обмотать их стрейч-плёнкой. На снятом переднем колесе не забудьте плотно закрутить эксцентрик.

Автомобильная заброска часто занимает много времени, в таких случаях мы всегда останавливаемся в проверенных столовых по пути, где можно вкусно и недорого покушать.

Организация питания

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

МЕНЮ НА МАРШРУТЕ	
Завтрак	мюсли с молоком, молочные каши, бутерброды, чай/кофе, сладости.
Обед	выдаётся «ланч-бокс» плюс организованная остановка на перекус: сыр, колбаса, копчёности, консервы, бутерброды, сладости, фрукты. На сложных маршрутах 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 идёт раздача «ланч-боксов» участникам, которые не хотят зависеть от машины сопровождения.

До встречи!