



**Русский
Алтай**

Велотуры по горам

Памятка участника: подготовка к шоссейному велотуру

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 велотур?

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

Одежда на вечер и «на переодеться»: Удобные брюки и 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.
- Защитный шлем — для шоссейного тура это обязательный атрибут.
- Красивые солнцезащитные очки, желательно под цвет велосипеда ;)
- Пару-тройку самых красивых джерси
- Трусы-бибы в тон к джерси
- Брюки из непродуваемой ткани
- Рукава и наколенники
- Комплект «длинной» формы
- Ветровка

- Куртка с утеплителем или безрукавка (можно пуховку)
- Крем от загара
- Дождевик
- Тёплая флисовая кофта
- Термобелье или пижама
- Шапочка и пара баффов
- Перчатки
- Полотенце
- Обувь (велотуфли катать + кроссовки + шлёпки или сандалии — на вечер и на утро)
- Носки (тонкие для катания и тёплые на вечер)
- Нижнее бельё
- Купальник / купальные плавки
- Бутылка для воды, а лучше две
- Средства личной гигиены (мыло, шампунь, туалетная бумага, расчёска, зубная паста и щётка, дезодорант)
- Паспорт (в случае заграничных маршрутов — действующий загранпаспорт)
- Прививка или страховка от клеща (если тур проходит в зоне клещевой активности)
- Кружка, ложка, глубокая тарелка
- Личные медикаменты (если у вас есть особые «личные» лекарства — возьмите их с собой)
- Термос (по желанию) — в него очень удобно заваривать ваш любимый чай, чтобы насладиться им на перевале. Конечно, термос везёт машина сопровождения, но существуют вполне годные и очень лёгкие модели для стандартного подфляжника.
- Личный ремкомплект для велосипеда (насос, камера, заплатки, шестигранник, сменный «петух»)
- Фотоаппарат или экшн-камера по желанию, телефон с номерами гида, организатора и руководителя, а также зарядные устройства к ним
- В шоссейном туре мы не рекомендуем использовать заплечный рюкзак. Лучше всё необходимое разложить по карманам джерси. А то, что не войдёт, оставить в машине сопровождения. Лютые гонщики с рюкзаками не катают — они «стреляют» бананы и батончики у друга, который едет с рюкзаком))

Вещи удобно упаковать 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 велосипедов и трансфер

Велосипед едет в прицепе на специальных стойках или на крыше авто, можно защитить раму в месте крепления велосипеда (нижняя и средняя часть нижней трубы рамы), обмотав пищевой плёнкой.

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

Организация питания

По питанию: в велотурах у нас **НЕТ РАСКЛАДКИ ПО ПИТАНИЮ**, типа «три конфетки — две печенюшки» 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!