ОДЕЖДА

Одежда для ходьбы. В этой одежде вы будете проводить самую активную часть дня. Одежда для ходьбы должна быть прочной, удобной, хорошо сохранять тепло и обладать водоотталкивающими свойствами (не вся). Очень важно, чтобы во время движения вам было тепло и комфортно. К одежде для ходьбы относится:

- термобелье (возможно только его верхняя часть);
- гетры, или высокие носки (плотные и теплые);
- флис (желательно с капюшоном) — теплая легкая кофта;
- ходовые штаны: это могут быть легкие водоотталкивающие штаны, под которые можно поддеть термобелье; лыжные штаны (термобелье под них одевать не обязательно);
- балаклава (ее может заменить капюшон у флиса, либо шарф);
- шапка
- штурмовка, или легкая куртка на мембране (желательно Gore-tex): обязательно должны обладать водоотталкивающими и ветрозащитными свойствами;
- перчатки, или варежки (желательно две пары): обязательно должны обладать водоотталкивающими и ветрозащитными свойствами (оптимально подходят лыжные перчатки).

Здесь вариант в основном для ранней весны, но можно чередовать слои, главное- тепло+комфорт, так что делать это С УМОМ!