

Активное времяпровождение, наполняющее не только эмоциями, впечатлениями, но также и здоровьем, все более актуально и востребовано, причем далеко не только в среде молодежной. В пешие походы и велотуры все чаще отправляются полные семьи, а также пары и компании людей уважаемого возраста.

Иными словами, годы или уровень подготовки правильному, энергичному, спортивной направленности, досугу вовсе не помеха. Даже при особенностях состояния здоровья можно подобрать приемлемую программу и интенсивность такого тура. Чего не скажешь в отношении неудобной и неверно подобранной одежды, в том числе и обуви. Неправильная, тесная и просто неэстетичная экипировка весь оздоравливающий эффект может, в частности, для девушек, свести вовсе к нулевому эффекту. А вот, если предварительно купить женские шорты из специальной ткани, да симпатичный яркий топ, шагать, причем, с искренним удовольствием и восторгом, можно просто бесконечно.

Ну, одним трендовым принтом или модным фасоном дело, безусловно, не ограничивается. На что же, действительно, стоит обратить внимание?

1. Обувь, как наиважнейший элемент туристического гардероба при пеших походах, в частности. При выборе обуви (кроссовок, кед, специальных мокасин) обратить внимание стоит на: четкость фиксации голеностопа, обеспечение устойчивости ноги при ходьбе (что желательно проверить загодя, а не в самом походе, кстати). Далее, немаловажна также легкость и пружинящий, облегчающий ходьбу эффект, влагоустойчивость, непромокаемость и дышащая фактура материала. Сама же подошва должна быть прочной и довольно внушительной по толщине.

Удобные и уютные или практичные и яркие женские шлепанцы, без сомнения, взять также стоит. Пригодятся они для утреннего купания, как минимум, после привала в затянутой дымкой реке. Кстати, в речку ту же, незнакомую совсем, входить вообще не рекомендуется. Либо же нужно надеть (не забыть) те же пластиковые шлепки (а лучше обувь типа «мыльниц»), чтобы защитить стопы от вероятности порезов или проколов.

Кстати, походная обувь не должна при примерке быть влитой, нога при нагрузках несколько увеличиться в объеме, поэтому ботинки/кроссовки лучше взять чуть большего размера.

2. Одежда. Здесь проще: главное, и шорты, и женские футболки или же топы, прочие вещи (в том числе теплые) должны быть максимально натуральными. Синтетика подойдет лишь для коротких однодневных, к примеру, походов. А излишне плотные ткани здесь вообще не уместны и даже опасны. Важен также дышащий эффект одежды (мембранная ткань, термобелье). Кстати, при походах под солнцем стоит непременно прикрыть плечи и иные «опасные» зоны. А для леса нужна и вовсе закрытая (но легкая и свободная) одежда.