

Экипировка паломника

На Бога и Николая Чудотворца надейся – сам не плошай! Крестный Ход – это не только серьезный духовный труд, но и огромный физический.

Задумайтесь:

- 6 дней 5 ночей (многие все это время находятся под открытым небом), 150 километров по полям, лесам, болотам, холмам, грязи и раскаленному асфальту;
- график очень жесткий, длительность переходов между остановками 1-3,5 часа;
- ночью бывают заморозки на почве до -3, днем возможно до +30 градусов Цельсия;
- ветра и дожди (на счет дождей спросите у тех, кто шел в 2005 году, самый экстремальный крестный ход со времени его возрождения);
- комары и мошки;

Так что правильная экипировка поможет вам не превратить молитвенный подвиг в физическое самоистязание. В крестном ходу сил надо иметь столько, чтобы не создавать проблем другим и при необходимости суметь прийти другому на помощь.

Что касается состава необходимой экипировки, он зависит от того, идете вы в оба конца или в одну сторону. Также состав экипировки зависит от наличия или отсутствия регулярного ночлега в помещениях в местах ночевки.

Дела относительно ночлега в помещениях обстоят непросто. Народу с каждым годом все больше. На данный момент лимит спальных мест в Монастырском и Великорецком (2-я, 3-я и 4-я ночевки) исчерпан полностью, в Бобино (1-я ночевка) с переменным успехом. Для тех, у кого нет регулярных мест ночевки, здесь есть несколько вариантов:

□□□□□□ **1.** Чердаки, сараи, сеновалы. Тоже не факт, что найдете там место ночлега, однако шанс выше, чем в доме. Да и согласитесь, что на чердаке и сеновале все-таки не на земле в палатке.

□□□□□□ **2.** Если нет своей палатки, можно ночевать в больших палатках, которые выставляют организаторы крестного хода.



Список обязательной экипировки

Коврик туриста – незаменимая вещь. Это коврик из специального материала, плотного прессованного паралона. Очень легкий, очень плохо проводит тепло, и абсолютно не промокаем. Нужен для того, чтобы можно было в любом месте сидеть или лежать на земле, без боязни простудить себе чего-нибудь.

В туристических магазинах и спорттоварах он так и называется – коврик туриста. Есть детский и взрослый. Стандартный размер взрослого 180х60 см, толщина 8-10 мм. Есть различные вариации этих ковриков, разной толщины и даже со слоем фольги, что еще больше позволяет сохранять тепло.

Вообще материал, из которого он сделан, обширно применяется в строительстве. И если вас не устраивает стандартный коврик по длине или ширине, а может и по толщине, то можно приобрести коврик нужного вам размера в строительных магазинах.

Рюкзак. Желательно именно рюкзак, а не спортивную сумку, т.к. он оптимален для длительного ношения, и позволяет на ходу читать акафист и молитвы. Размер каждый определяет для себя сам в зависимости от количества вещей. По техническим характеристикам можно посоветовать следующее:

- чем шире лямки, тем лучше;
- очень удобны модели с поясничным ремнем, который позволяет равномернее нагружать позвоночник;
- достаточное количество объемных карманов с замками защелками, для вещей регулярного пользования (молитвослов, пластиковая бутылка с водой, ложка, вилка, тарелка, чашка, нож, туалетная бумага иногда запасная обувь), которые позволяют быстро достать нужную вещь, порой не снимая рюкзака;
- материал рюкзака лучше синтетический непромокаемый.

□□□□□□□□□□**Полезный совет** – промокнуть может любой рюкзак, а, следовательно, и вещи в нем. Произойти это может не только от дождя, а что-нибудь пролилось внутри, или вы положили рюкзак на сырую от росы траву. Поэтому рекомендуется все вещи в рюкзаке упаковывать по отдельным полиэтиленовым пакетам.

Обувь. Как показала практика, весь крестный ход можно пройти в одной паре обуви, но лучше иметь две пары. Все зависит от свойств ваших ног, и погоды. Если погода сырая и прохладная, лучше всего кожаные кроссовки или ботинки, которые позволяют ходить по грязи. Если сухо и жарко, то можно тряпочные кроссовки или сандалии с пяткой.

Те, у кого ноги сильно не потеют и ввиду этого меньше мозолятся, в любую погоду идут в берцах или тряпочных кроссовках на размер больше (чтобы в холод и дождь можно было одевать дополнительные носки с полиэтиленовыми пакетами).

Что касается обычных хб носков, берите их чем больше, тем лучше. Чем чаще носки меняете, тем меньше вероятность натереть мозоли. Многие паломники заранее все проблемные места на ногах заклеивают пластырем, и это действительно помогает.

Общие требования для обуви следующие:

- обувь должна плотно сидеть на ноге;
- обувь должна быть заранее разношена, если она новая;
- подошва должна быть мягкая и желательно потолще, иначе в те дни, когда крестный ход много идет по асфальту, можно сбить ноги (внимательнее выбирайте кроссовки, даже с толстой подошвой можно сбить ноги, если подошва сделана из непонятного неэластичного материала, а если у подошвы провалится решетка, тогда натрете мозоли).
- если вы собрались идти в обуви, которой ходите в повседневной жизни, вы должны быть уверены, что она не развалится (случаи нередкие). В такую обувь лучше сразу вставить дополнительные стельки, чтобы плотнее сидела на ноге.

Некоторые в жару ходят в шлепанцах, да мягко, но тоже индивидуально в плане устойчивости к мозолям, т.к. шлепанцы болтаются на ноге. На счет резиновых сапог можно сказать следующее – сапоги это тяжесть. В сухие годы они совсем не нужны, в

сырые, они нужны по большому счету в пяти местах:

- во второй день, второй переход после Бобино, там где ручей (или просто заболоченность) на границе поля и леса, и далее в лесу, до следующего поля.
- иногда во второй день, второй и третий переход после Загарья, короткие участки в перелесках после деревень.
- во второй день в самом конце перед Монастырским.
- перед и после Горохово.
- в пятый день в Медянском бору.



Но если у вас нет нужды всех обгонять, можно везде пройти по протоптанному, или накиданным веткам в обычной обуви, путь предварительно обустраивается, и все сложные участки проверяются.

Обычно паломники в сырых местах одевают пакеты на ноги, кто-то идет босиком, изредка используют бахилы от военной химзащиты, они легкие и компактные, но лучше всего, наверно, легкие галоши.

Полиэтиленовая пленка (или плащ). Лучше всего большой кусок обычной полиэтиленовой (парниковой) пленки из расчета, чтобы можно было в дождь на привале лечь на коврик вместе с рюкзаком и накрыться ею. Пленка такого размера не тяжела, много места не занимает, и позволяет идти в дождь, накрывшись полностью вместе с рюкзаком. Так же пленка служит дополнительным утеплителем на ночевке. Если у вас не очень теплый спальный мешок, пленка поможет лучше согреться. Впрочем, в нее можно заворачиваться и в сильный ветер и в холод во время перехода, если у вас не очень теплая одежда.

Одежда. Одежда должна быть свободная. В плане теплоты одежды каждый ориентируется на себя. Но обязательно двое штанов (женщинам верхнюю юбку). Легкие верхние, которые не продуваются ветром (или спортивные или хб камуфляж), и подштанники, чтобы было комфортно на ночевке или в ходу при температуре в +3, +5 с ветром.

Так же необходимо иметь верхнюю курточку на молнии или пуговицах. Что бы в случае если стало жарко или холодно, можно было, не останавливаясь, застегнуться или расстегнуться. Еще нужен теплый свитер.

Для ночевки в палатке в спальном мешке, лучше брать пару шерстяных носок и теплую спортивную шапку.

В ходу на голову лучше одеть кепку с козырьком, оптимальнее широкополую шляпу. Часто днем бывает ветрено и солнечно, и в такую погоду очень сильно обгорает нос и уши. Бывалые паломники носят для этого с собой крем от загара.

В ночное время и ранние утренние часы, когда холодно, лучше одевать теплую спортивную шапку, особенно это касается детей.

Спальный мешок. Никакая одежда не сравнится со спальным мешком, если сравнивать вес, объем в сложенном состоянии и коэффициент сохранения тепла. Если нет надежных мест ночлега, без него не обойтись, особенно в палатке. Если будете покупать спальный мешок в магазине или брать в прокат, обратите внимание, что он должен выдерживать до 0 градусов. (трехслойный) Если будет холодней, можно утеплится полиэтиленовой пленкой.

Пластиковая бутылка 1,5 литра (или фляжка) – необходима емкость под воду. Потому что в пути ее взять часто негде, а на привале хочется и чаю попить и руки помыть, а в Горохово святой воды набрать. Особенно это актуально на всем пути от Загарья до Великорецкого и при возвращении из Великорецкого в Вятку.

Деньги. Минимум 500 рублей на человека.

Прочие необходимые вещи

1. **молитвослов** (лучше маленький, но с последованием ко святому причастию, можно купить в церковных лавках Свято-Серафимоского и Успенского соборов);

2. **акафист святителю Николаю, икона святителя Николая** для носки на шее (и икону и акафист можно купить в самом начале крестного хода у Свято-Серафимовского собора прямо на улице)

3. небьющиеся чашки, кружки, можно взять котелок;
4. ложка, нож;
5. мыло, зубная щетка, зубная паста, туалетная бумага. Сейчас многие берут с собой жевательную резинку в дополнение к зубной щетке и специальные влажные салфетки для мытья рук и ног.
6. йод, зеленку, вату, бинт;
7. медикаменты, если у вас есть какие-либо хронические заболевания;
8. пластырь обычный и бактерицидный. Если забыли, попросите у других паломников или в карете скорой помощи, сопровождающей крестный ход. В Великорецком медикаменты и пластырь продают и у монастыря и на берегу;
9. ножницы;
10. эластичный бинт, если есть проблемы с суставами;
11. средства от комаров и клещей;
12. средство от загара или мазь от солнечных ожогов;
13. ручка, записная книжка для подготовки к исповеди, или для записи чьих-либо координат;
14. сотовый телефон и зарядное устройство, очень необходим чтобы найти друг друга, особенно на больших привалах и в Великорецком.

Дополнительная экипировка

(брать не обязательно, но эти вещи могут облегчить вам пребывание в крестном ходу):

1. солнцезащитные очки;
2. складная багажная тележка, очень удобна в первый и последний день по асфальту, но по грязи и полям иногда придется ее везти на себе. Еще один ее минус, иногда она сильно дребезжит.
3. портативный примус на керосине или газовом баллоне (спички). Очень удобно быстро разогреть пищу и чай, не разводя костра (жечь костры в крестном ходу можно только в определенных местах). Весит немного. Очень удобно, когда идешь компанией, в особенности с детьми;
4. портативные рации. Если идете большой группой, удобнее собираться на привалах, если потерялись во время перехода, т.к. сотовая связь не всегда работает из-за отсутствия зоны доступа или перегруза. Вместо раций можно взять цветные флажки, и одеть их на шесты, как вариант.
5. палатка. Отсутствие проблем с ночлегом, к тому же современные палатки очень легки и компактны.

▣ Всем мужчинам настоятельно рекомендуем брать палатки, а места ночлега в домах уступать женщинам и детям.

