

**Южный Урал как полигон для проведения лыжных  
категорийных походов с детьми.**

**Его возможности, преимущества, особенности.**

**Подготовка к лыжным походам второй категории сложности**

**Швед Валентина Анатольевна  
старший педагог  
дополнительного образования  
МАУДО «ЦДЮТур «Космос» г. Челябинска  
valyashved@rambler.ru**



**Уральские горы (более 2000 км в длину)**



# КОРОНА УРАЛА

**«Корона Урала»** – туристический некоммерческий проект, созданный энтузиастами, в целях популяризации путешествий по Уральским горам.

Идея проекта заключается в восхождении на 5 наиболее высоких, официально доступных вершин 5 районов Урала:

## **ЮЖНЫЙ УРАЛ**

г. Большой Иремель (1582 м) или г. Ямантау (1640 м)

## **СРЕДНИЙ УРАЛ**

г. Ослянка (1119 м)

## **СЕВЕРНЫЙ УРАЛ**

г. Тельпосиз (1619,5 м)

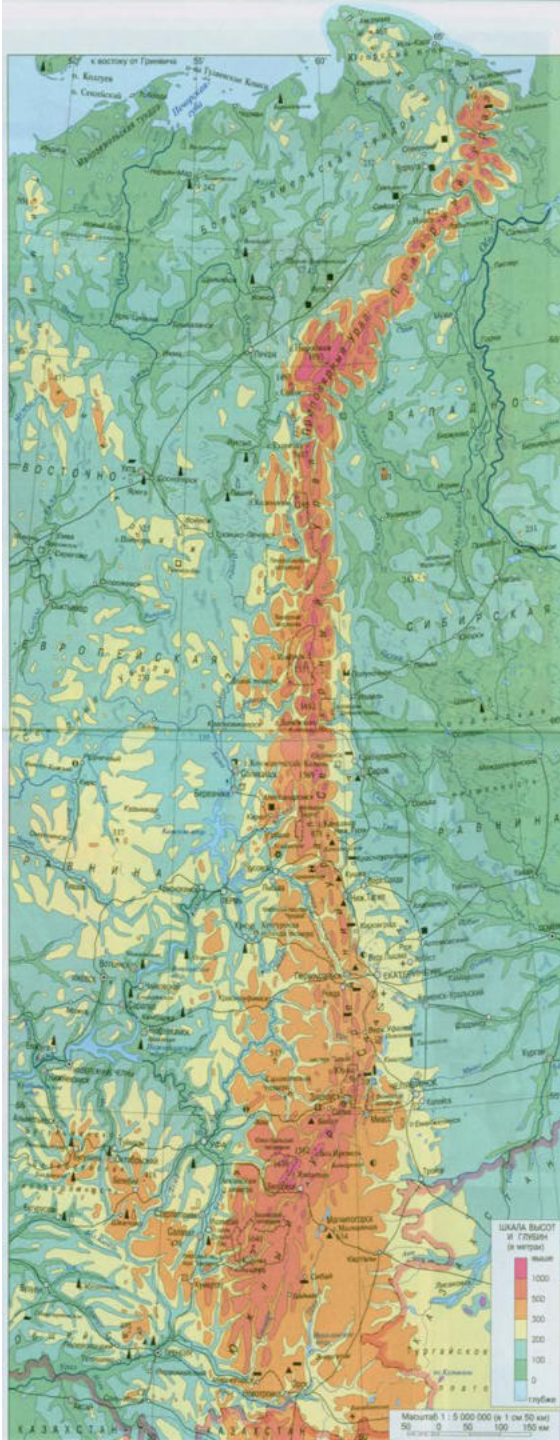
## **ПРИПОЛЯРНЫЙ УРАЛ**

г. Народная (1895 м)

## **ПОЛЯРНЫЙ УРАЛ**

г. Пайер (1472 м)

Участники выполнившие проект, получают памятный номерной серебряный знак «Корона Урала» созданный в ювелирной мастерской ExJe — экстремальные украшения (exje.ru), удостоверение к знаку, а также почетную грамоту.



# Маршруты, возможные на территории Южного Урала

Маршрут	Высшая категория сложности
Пешеходный	<i>3 к.с. (в межсезонье 4к.с.). Для местных туристов 1-2 к.с.</i>
Лыжный	<i>3 к.с. Для местных туристов 1-2 к.с.</i>
Водный	<i>1-3 к.с. (весной препятствия более высокой категории трудности)</i>
Горный	не проводятся
Велосипедный	1-4 к.с.
Спелео	1-3 к.с.



**г. Юрма – самый  
северный тысячник  
Южного Урала (1003м),  
Относится к НП  
«Таганай»**



# Губерлинские горы (Оренбургская область)



# В рельефе Южного Урала с запада на восток выделяют:

- 1) Уфимское плоскогорье;
- 2) Уральские горы;
- 3) Зауральский пенеплен (так называют плоскую, слабовсхолмленную равнину).







Чаще всего вершины имеют платообразную форму, есть скальные выходы. Крутизна склонов в основном не превышает  $15-20^\circ$ , чаще меньше. Зона леса достигает 1100м, дальше начинается высокогорная тундра, курумниковые поля.

# Проект «Уральский барс»

## Уральский Барс

Уральский Барс — проект регионального отделения Русского географического общества в Республике Башкортостан. Он призывает отправиться в увлекательное путешествие и насладиться красотами родного края, а после прохождения маршрута получить сертификат и жетон в знак вашего достижения!

Проект состоит из двух этапов:

Первый этап "7 ВЕРШИН"

Чтобы получить специальный жетон "7 Вершин" нужно совершить восхождение на 7 вершин Южного Урала, высота которых 1000 и более метров.

Второй Этап "БОЛЬШАЯ ЮЖНО-УРАЛЬСКАЯ ТРОПА"

Чтобы получить нагрудный знак "Уральский барс", нужно преодолеть туристический маршрут "Белорецк — Большой Иремель" и взойти на ряд вершин.



# Проект «Южноуральская тропа». Основатель Раис Габитов

## Как выглядит южноуральский аналог Ликийской тропы



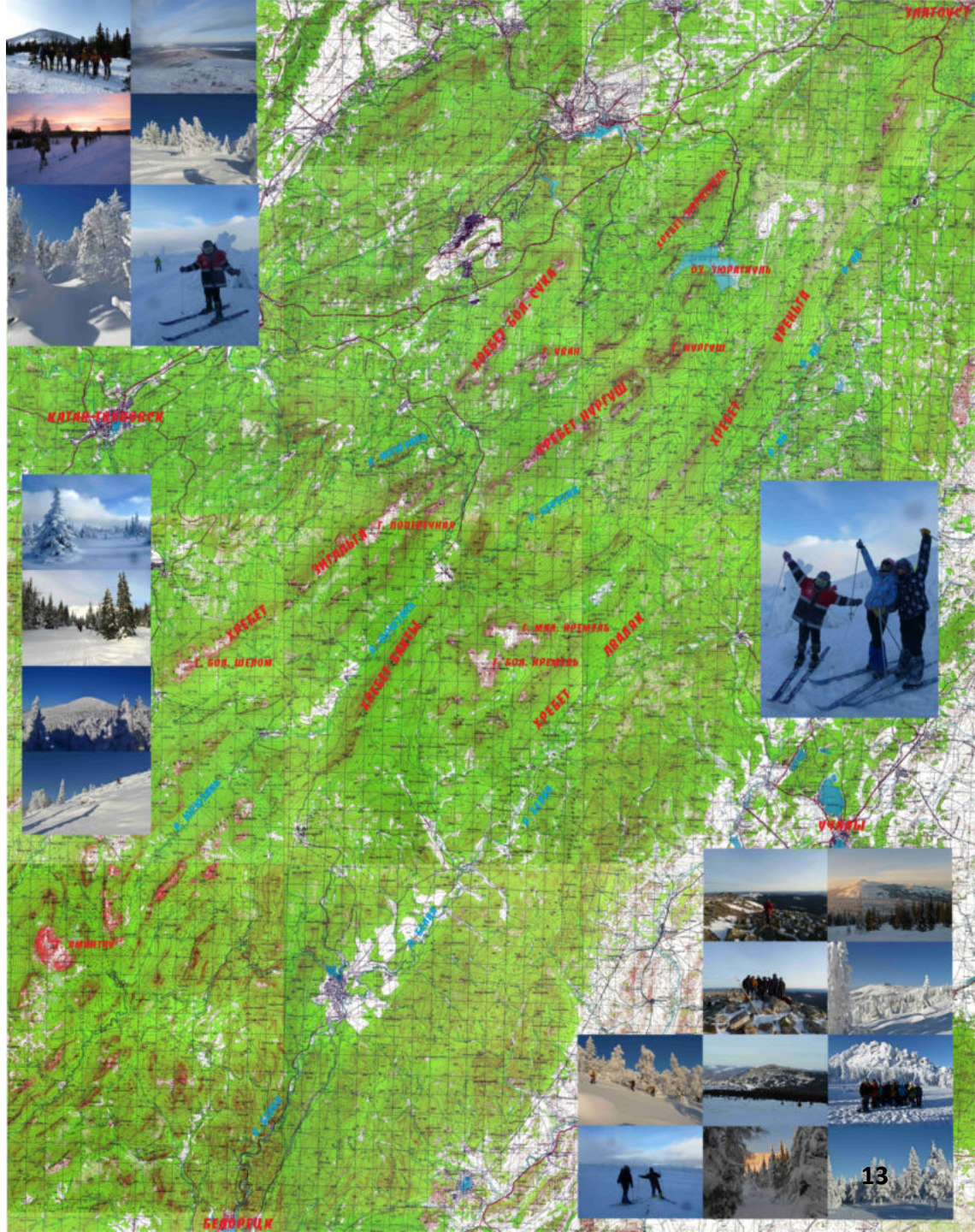
# Проект «Ураловед». Основатель Павел Распопов.



# Горная часть Южного Урала «Синегорье»

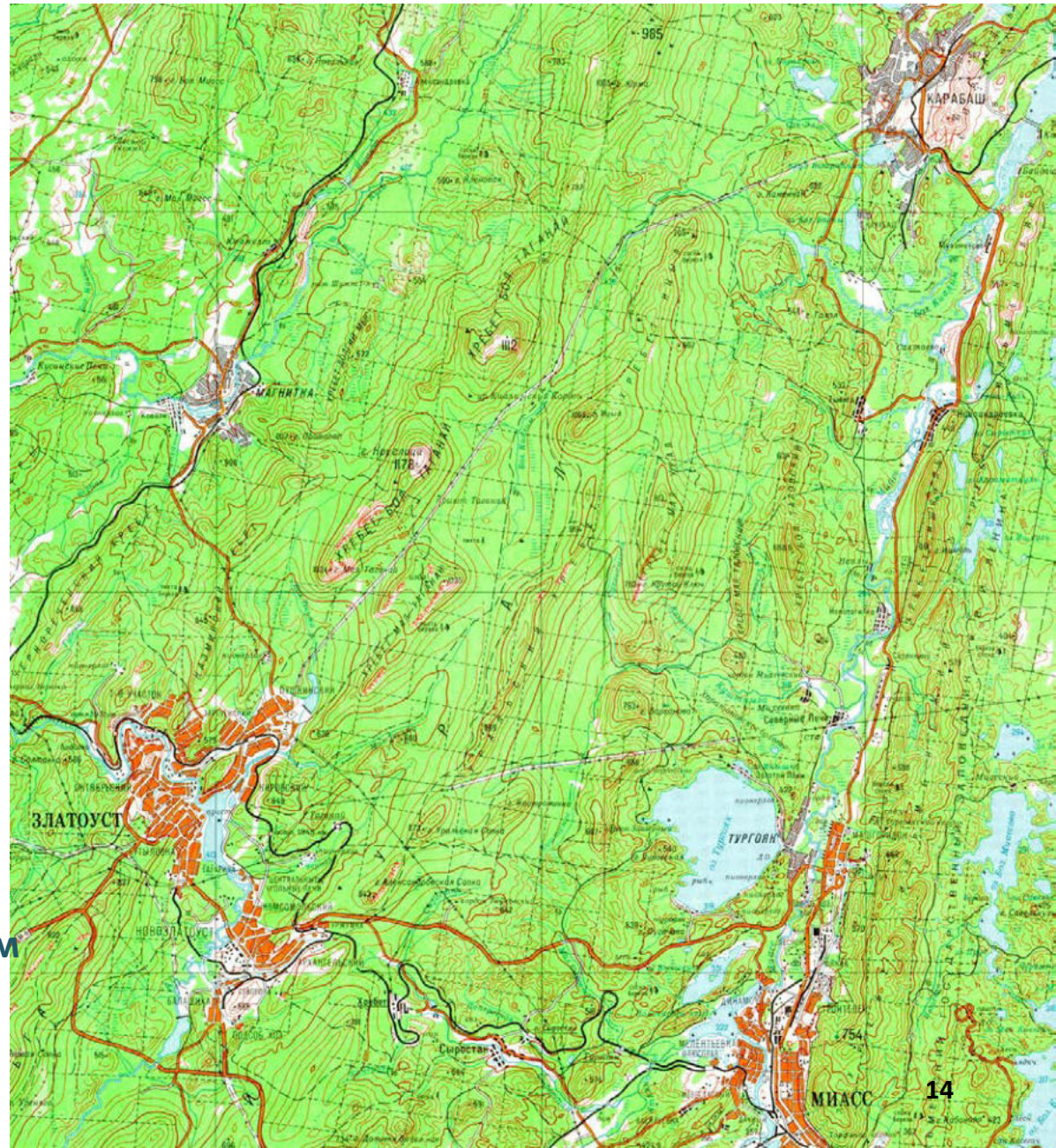
Наиболее популярные  
хребты для категорийных  
походов:

Уреньга,  
Нургуш,  
Зигальга,  
Кумардак,  
Аваляк,  
массив Иремель



# Национальный парк «Таганай»

Находится в Челябинской области,  
Удобные варианты начала маршрута:  
гг. Златоуст, Карабаш,  
Миасс, ст. Уржумка



Высшая точка – г. Круглица, 1178м

# Преимущества Южного Урала как района для проведения категорийных походов начального уровня

- Развитая инфраструктура. Удобство и быстрота заброски/выброски/эвакуации;
- Относительно несложный рельеф, безопасные склоны (отсутствие лавинной опасности),
- Район с проходимым лесом и возможностью организации теплых ночевок;
- Погодные условия, устойчивый снежный покров, длительность светового дня, температурный режим;
- Возможность отработки лыжной техники;
- Наличие связи;
- Отсутствие необходимости оформления разрешающих документов (наличие заповедников, погранзон).







# Территория Южного Урала не лавиноопасная



Большая по площади территория Синегорья позволяет прокладывать маршруты разной сложности. На Южном Урале нет категорийных перевалов. Зимой высшие вершины имеют сложность от 1А до 1Б.



Тайга Южного Урала достаточно проходима, поэтому можно планировать движение без троп и дорог. Всегда есть возможность организации теплой 18  
ночевки (с дровами, с печкой).



Лучшее время для лыжных походов – с января и до середины марта



Хороший рельеф для обучения работы на склонах



Наличие сотовой связи почти на всех вершинах. В долинах связи нет.



Не нужно оформлять разрешения (нет погранзон).  
Соблюдение правил посещения национальных парков



Большое количество природных достопримечательностей.

# Южный Урал - горно-таежный район.

## Соблюдайте технику безопасности в походе!

- Подготовка личного и общественного снаряжения
- Планирование маршрута, с учетом неудачной погоды (ветра, снегопады, оттепель, отсутствие наста)
- Планирование аварийных выходов и запасных вариантов
- Опасности на спусках по накатанным снегоходкам и лыжням







Походы в январе удобны из-за каникул. Плюс – низкие температуры, нет подлипа. Минусы – короткий световой день. Отсутствие наста. 25



Зимние походы с новичками: НП «Таганай»

# О подготовке к лыжным походам второй категории

## Основные принципы подготовки:

- Постепенное наращивание опыта.
- Постоянная работа, обучение участниками.
- Заблаговременная подготовка к походу. Родители в курсе всех предстоящих походов.
- Универсальность снаряжения.
- Постепенное наращивание сложности. Из нашего опыта, в начальных «единичках» по Южному Уралу с детьми 12-13 лет средняя скорость передвижения около 2,2км.

## По индивидуальному снаряжению:

- лыжи деревянные «Турист» от фирмы «Маяк» или «Бескиды»
- крепления универсальные
- бахилы (с резиновой галошей, не просто тканевые)
- большой рюкзак, чтобы каждый мог нести печку и другие габаритные предметы снаряжения
- налобный фонарик
- на каждого участника два туристских коврика. Коврики двухслойные ижевские

## По общественному снаряжению для детской группы (12-15 человек):

- 2-3 лавинные лопаты для костровой ямы.
- запасная лыжа (1-2шт.) и ремнабор, позволяющий вылечить 2 сломанные лыжи.
- два топора и две пилы
- Не используем волокуши.

## Принятые правила:

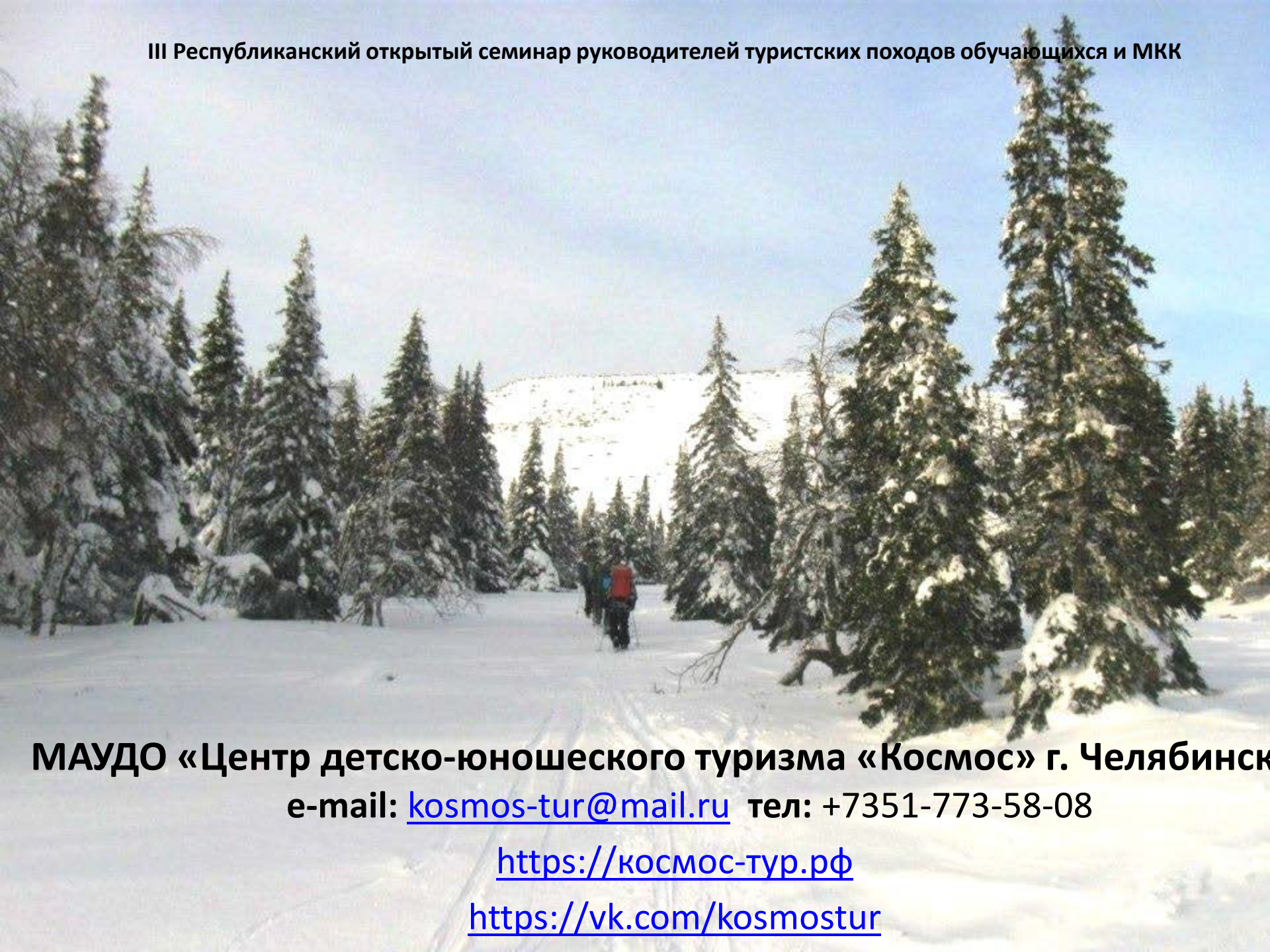
В январе двухразовое горячее питание, днем перекус с термосами, в феврале-марте – трехразовое, используем во время обеда костровую сетку.

С начинающими туристами только теплые ночевки с печкой.



**Приезжайте к нам на Южный Урал!**

III Республиканский открытый семинар руководителей туристских походов обучающихся и МКК



**МАУДО «Центр детско-юношеского туризма «Космос» г. Челябинск**

e-mail: [kosmos-tur@mail.ru](mailto:kosmos-tur@mail.ru) тел: +7351-773-58-08

<https://космос-тур.рф>

<https://vk.com/kosmostur>