

## **Южный Урал как полигон для проведения лыжных категорийных походов с детьми. Его возможности, преимущества, особенности.**

### **Подготовка к лыжным походам 2 к.с.**

Швед В.А.

Челябинск,

МАУДО ЦДЮТур «Космос»

Педагог дополнительного образования

valyashved@rambler.ru

*(Слайд 2).* Уральские горы протянулись с южных окраин страны, от границы с Казахстаном до побережья Северного ледовитого океана. Длина горной цепи составляет около 2000 км. Большая протяженность горной системы приводит к уникальному разнообразию рельефа, климата.

*(Слайд 3).* Выделяют 5 географических зон: Полярный Урал, Приполярный Урал, Северный, Средний и Южный. Туристы, побывавшие на всех высших точках каждой части Уральских гор, получают символическую Корону Урала. Автор проекта – Олег Чегодаев. Для тех, кто только начинает изучать Уральские горы – информация, которую он выкладывает у себя на сайте, может быть очень полезной.

*(Слайд 4).* Для проведения лыжных походов с детьми или с начинающими туристами лучше всего подходит Южный Урал. На Южном Урале возможно проведение лыжных походов первой- третьей категории. Но в основном южноуральские туристы у себя, на Южном Урале делают только походы первой и второй категории, тройки чаще проходят приезжие туристы. Это связано с тем, что район достаточно простой, и тройка на Южном выглядит слабоватой и натянутой.

*(Слайд 5).* Немного о Южном Урале. Южный Урал включает республику Башкортостан, Челябинскую и Оренбургскую области.

Это наиболее широкая часть Уральских гор.

За счёт примыкания широких предгорий Южный Урал расширяется до 250 км. При этом средняя ширина Уральских гор от 40 до 150 км.

Длина Южного Урала около 550 км.

*(Слайд 6).* Северная граница района – это таежная зона, широтный участок реки Уфа. Самый северный тысячник на Урале – это гора Юрма национального парка «Таганай».

*(Слайд 7).* Южная граница- это Губерлинские горы Оренбургской области, это степная зона, мелкосопочник.

*(Слайд 8).* В рельефе Южного Урала с запада на восток выделяют: 1) Уфимское плоскогорье; 2) Уральские горы; 3) Зауральский пенеппен (так называют плоскую, слабовсхолмленную равнину).

Рельеф Южноуральских гор достаточно сложный. На карте мы видим многочисленные хребты, вытянутые в меридиональном направлении.

Высшая точка Южного Урала– гора Ямантау (1640м). Находится на территории Южноуральского государственного природного заповедника, официально подняться на вершину нельзя. В связи с этим туристы массово посещают вторую по высоте вершину Урала – Большой Ирмель (1582м).

*(Слайд 9).* Наиболее высокие хребты имеют по несколько вершин выше 1200м. Чаще всего вершины имеют платообразную форму, есть скальные выходы. Вершины каменистые. Крутизна склонов в основном не превышает 15-20°, чаще меньше. Зона леса достигает 1100м, дальше начинается высокогорная тундра, курумниковые поля.

По моему мнению, в настоящее время интерес к Южному Уралу возрастает. Этому способствует ряд интересных проектов.

*(Слайд 10)*. Есть проект Регионального отделения Русского географического общества в Республике Башкортостан. Он называется «Уральский барс». Состоит из двух этапов. Первый Этап "7 ВЕРШИН". Чтобы получить специальный жетон "7 Вершин" нужно совершить восхождение на семь определенных вершин Южного Урала, высота которых 1000 и более метров.

Второй этап – прохождение Южноуральской тропы.

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

*(Слайд 11)*. Сама Южноуральская тропа – это проект Раиса Габисова из Уфы. Проекту несколько лет, при этом уже отмаркировано 500 км тропы и работа продолжается. Чем это может помочь все остальным туристам?

Во-первых, для кого-то это может оказаться мотивацией – получить Знак «Уральский барс».

Во-вторых, наличие свежей информации о районе на сайтах, посвященных этим проектам. Возможности организации заброски, проживания.

В-третьих, несмотря на наличие телефонов, треккеров и других гаджетов – яркая, понятная маркировка на маршруте может помочь начинающим туристам, особенно на сложных участках.

*(Слайд 12)*. Еще один сайт, который поможет при подготовке к походам по Южному Уралу – портал «Ураловед». Автор Павел Распопов.

*(Слайд 13)*. Если посмотреть на горную часть Южного Урала, то она находится в районе городов Белорецк, Учалы, Златоуст. Это район самых высоких вершин называют Синегорьем.

Для проведения походов первой – второй категории сложности наиболее популярными являются хребты Уреньга, Нургуш, Зигальга, Кумардак, Аваляк, массив Иремель.

*(Слайд 14)*. Рядом со Златоустом находится еще один компактный горный район, известный как Таганай. Он ограничен городами Златоуст, Карабаш и Миасс.

В первую очередь сегодня я бы хотела рассказать именно об этих территориях.

Конечно, в лыжные походы ходят и по степям, сопкам Оренбургской области и в других районах, например, лесостепных зонах Челябинской области и Башкирии, но более интересные, классические маршруты настоящего лыжного похода можно проложить по горнозаводской зоне Южного Урала, в районе Синегорья, в районе озвученных хребтов.

*(Слайд 15)*. Представим группу, которая уже имеет опыт походов степенных походов и собирается в категорийный поход. Какие факторы влияют на выбор района?

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

*(Слайд 16)*. Первый фактор. Развитая инфраструктура. На Южный Урал легко добраться по железной дороге и с Европейской и с Азиатской части страны. Маршруты можно начинать с окраины Белорецка или Златоуста. При необходимости с помощью интернета несложно найти автотранспорт для заброски в более удаленные районы. Аварийные выходы. Всегда в течение одного-двух дней группа выйдет к людям.

В районе Синегорья находятся несколько национальных и природных парков. Парк «Зюраткуль», «Зигальга», «Иремель». Здесь же находится южная граница Южно-Уральского государственного заповедника. К сожалению, заповедник ограничивает возможности посещения ряда интересных хребтов и вершин.

Когда маршрут проходит через нацпарк, мы должны соблюсти несколько важных моментов. Нужно встать на учет в нацпарке, проложить маршрут так, чтобы он не проходил по запрещенным для посещения местам, учитывать требования правил нахождения в конкретном парке. Например, разбивать биваки только на разрешенных стоянках. Это некоторые сложности, связанные с прохождением маршрута через нацпарк. Оплата посещения нацпарка невысокая, она не сильно влияет на бюджет похода. Но есть и положительные моменты. На Таганае это прежде всего система приютов, проторенных троп между ними. Это еще и возможность связаться с работниками и узнать наличие снега и лыжней.

*(Слайд 17)*. Второй фактор того, почему Южный Урал идеально подходит для первых лыжных походов. Территория Южного Урала не лавиноопасная. Большая по площади территория Синегорья позволяет прокладывать маршруты разной сложности. Можно придумать как относительно легкую единичку. Она будет проходить преимущественно по снегоходным следам, по тропам, с подъемом на некатегорийные перевалы и вершины. А можно пройти более сложную единичку, где будет тропежка, траверсы и вершины 1А-1Б категории сложности. Нужно отметить, что на Южном Урале нет категорийных перевалов вообще. Летом подавляющая часть вершин некатегорийные, часть имеет сложность 1А и очень немногие 1Б. Зимой высшие вершины имеют сложность от 1А до 1Б.

*(Слайд 18)*. Третий фактор. Тайга Южного Урала достаточно проходима, поэтому можно планировать движение без троп и дорог. Конечно, можно встрять в буреломы, но чаще всего буреломные участки, как и березовую поросль, еловые посадки, можно обойти. Кроме того, верхняя граница лесной зоны на Южном Урале достигает 1100 метров высоты при средней высоте хребтов около 1100-1200м. А это значит, что группа всегда найдет дрова для костра и печки.

*(Слайд 19)*. Четвертый фактор. Подходящие погодные условия. Средняя температура в январе минус 15-18°С. Вероятность оттепели и сильного подлипа в январе низкая. В феврале и начале марта могут быть оттепели, но это редкость. Реки покрываются льдом в ноябре – декабре и вскрываются в середине марта – в апреле. Лучшее время для лыжных походов – с января и до середины марта. В декабре может быть мало снега.

*(Слайд 20)*. Пятый фактор. Высшие вершины Южного Урала достигают 1300-1500м. Перепады по высоте в день могут достигать 500-1500м. Поход по Южному Уралу – это настоящий поход по горам и лесам, а не по равнине. Есть возможность обучить детей навыкам прохождения на лыжах склонов (спуски, траверсы, подъемы, серпантины), обучить двигаться на лыжах в сложных лесных условиях.

*(Слайд 21)*. Шестой фактор. Наличие сотовой связи. На территории Южного Урала работает несколько сотовых операторов, которые покрывают большую часть Синегорья. Связь есть практически на всех хребтах района и чаще всего отсутствует в долинах вдалеке от населенных пунктов. Лучше иметь сим карты разных операторов: МТС, Билайн, Мегафон, Теле2.

(Слайд 22). Седьмой фактор. Отсутствие пограничных зон, не нужно оформлять пропуск. Для прохождения через нацпарк нужно только зарегистрироваться и оплатить посещение. Если необходимо посещение заповедника – надо консультироваться с администрацией. Например, на высшую точку хр. Зигальга – гору Верхний Шолом пускают, несмотря на нахождение в заповеднике. Организована экологическая тропа от кордона до вершины. Нужно заранее созвониться в администрации.

(Слайд 23). Восьмой фактор. Наличие интересных объектов природного и рукотворного происхождения, оборудованных смотровых площадок и т.п.

(Слайд 24). Не смотря на описанные прелести района, следует понимать, что это все-таки горно-таежный район, где возможны как резкое похолодание, так и сильные ветра и снегопады и другие фактора риска. Нельзя забывать про технику безопасности и пренебрегать ею в походе!

Личная экипировка и общественное снаряжение должно быть в полном порядке.

На территории района есть сложные лесные участки, где скорость передвижения детских малоопытных групп может быть очень низкой. Кроме того, ветра могут приводить к буреломам, что также снизит скорость передвижения. Например, вы планировали быстрое прохождение участка по дороге, а ее перед вашим приездом завалило деревьями.

Траверс хребтов и восхождение на вершины может не состояться в связи с сильными ветрами и метелями. В январе возможен слабый наст на вершинах и склонах хребтов. В таких случаях идти пешком невозможно, так как наст не выдерживает туриста, а на лыжах детям идти сложно, так как их сдувает ветром.

Может быть обратная ситуация, когда уже к январю вершина покрывается таким настом, когда ступени для подъема без ледоруба вырубить практически невозможно.

Наста может не быть и в марте, и приходится тропить по глубокому снегу.

Иногда маршрут детской группы пересекается с популярным туристским маршрутом, куда привозят отдыхающих на снегоходах, или туристы выходят на дороги, где ездят охотники на снегоходах. В этом случае группа оказывается на очень раскатанной, почти ледяной дороге. Скорость спуска на лыжах на таких участках может быть очень высокой. Кто-то скатится очень быстро, кто-то снимет лыжи, испугавшись встречи со снегоходом или деревом на повороте. Тут важно руководителям, выйдя на такую дорогу, не увлечься спуском, а четко объяснить план спуска всем участникам похода и проконтролировать его исполнение.

Район Южного Урала все-таки таежный, есть глухие ненаселенные места с отсутствием связи.

Маршрут можно проложить полностью автономным, без посещения населенных пунктов. Но если вы решили пройти на маршруте через деревню, чтобы пополнить запасы продуктов, нужно заранее узнать, а есть ли в этой деревне магазин.

Надо хорошо продумывать запасные варианты, на случай если из-за плохой погоды вы не сможете совершить запланированный траверс или восхождение. Внимательно разрабатывать аварийные выходы.

С картами Южного Урала проблем сейчас нет. При разработке маршрута надо использовать различные карты. Например, надо сравнивать старые генштабовские карты с современными. Некоторые указанные дороги уже исчезли, появились другие.

(Слайд 25). Немного о январских походах. Январь, как месяц для походов, имеет свои плюсы и минусы. Плюс – холодно, нет подлипа, каникулы. Но еще может быть очень мало снегоходных следов и лыжней, и приходится рассчитывать только на свои силы и много тропить. Вообще в настоящее время лыжных походов проводится все меньше и

меньше, поэтому приходится все чаще тропить. Этот 2024 год у нас был снежный, уже в январе снега было больше метра, наста не было. Скорость тропления в таких случаях резко снижается.

Кроме того, минус января - короткий световой день. Конечно, он больше чем на северах, в первой декаде января составляет чуть больше семи часов. Но весь поход превращается немного в гонку со временем. Утром группа встает в темноте, первый переход делает в темноте, вечерние бивачные работы тоже в темноте. Не зря в методике категорирования лыжных походов введен понижающий коэффициент для походов, совершаемых во время короткого светового дня.

*(Слайд 26).* Наиболее простые лыжные походы можно совершать по нацпарку «Таганай». Здесь лучше всего обстоит дело с указателями, наличием снегоходов и лыжней. Приюты расположены в пределах одного-двух дневных переходов. Конечно, может случиться так, что во время сильных снегопадов тропы будут замечены и придется тропить весь маршрут, но это скорее исключение из правил. На Таганая хорошо проводить детские походы первой категории сложности. Национальный парк «Зюраткуль» и его окрестности отлично подходит для маршрутов первой-второй категории.

*(Слайд 27).*

О подготовке к лыжным походам второй категории.

Здесь можно выделить несколько принципов, которые мы соблюдаем в нашем Центре при подготовке к лыжным походам с детьми:

1. Постепенное наращивание опыта. Перед «двойкой» ребенок должен побывать в нескольких лыжных походах выходного дня, ряде лыжных степенных походов и лучше не в одной, а в двух лыжных единичках. Нет смысла гнаться за быстрым увеличением сложности категории походов. Должен нарабатываться лыжный опыт, приобретаемый в разных условиях, привычка к зимним выездам, походам.
2. Постоянная работа с участниками. Отработка лыжной техники, выполнения бивачных работ, общая и специальная физическая подготовка, участие в кросс-походах, обучение ориентированию.
3. Заблаговременная подготовка к походу. Подготовка личного снаряжения. Так как материальные затраты немаленькие, надо заранее оповестить родителей о необходимости покупки снаряжения.
4. Универсальность снаряжения. Нет такого, что один участник на лыжах с камусом, а другой на беговухах.

Походы по Южному Уралу: крепления универсальные, лыжи деревянные «Турист» от фирмы «Маяк» или «Бескиды». Обязательно 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. 2-3 лавинные лопаты для костровой ямы. Запасная лыжа (1-2шт.) и ремнабор, позволяющий вылечить 2 сломанные лыжи. Не используем волокуши.

В январе 2 разовое горячее питание, в феврале-марте – трехразовое, используем костровую сетку.

Из нашего опыта, в «единичках» с детьми средняя скорость передвижения около 2,2км – это когда дети только начинают ходить в категорийные лыжные походы. Затем скорость увеличивается до 3,1-3,3км.

Согласно методике категорирования, единичку можно пройти за шесть дней. Но с детьми не стоит планировать прохождение первой в жизни «единички» в январе, во время короткого дня, за шесть дней, можно просто не успеть. Лучше заложить 7-8

дней. Больше тоже не нужно, чтобы не выйти на холодовую усталость и утомление от похода.

С начинающими туристами только теплые ночевки, с печкой.

**(Слайд 28).** Приглашаем всех к нам на Южный Урал. При необходимости МКК нашего Центра детско-юношеского туризма «Космос» может помочь с разработкой пешеходного, лыжного, водного и вело похода.