

Организация лыжного похода обучающихся первой категории сложности

Швед Валентина Анатольевна
старший тренер –преподаватель
МАУДО «ЦДЮТур «Космос» г . Челябинска
valyashved@rambler.ru

31 марта – 04 апреля 2025 г.

г. Уфа, Республика Башкортостан



Швед Валентина Анатольевна

- **инструктор спортивного туризма**
- **секретарь МКК МАУДО «ЦДЮТур «Космос» г . Челябинска**
- **старший тренер –преподаватель МАУДО «ЦДЮТур «Космос»**
- **e-mail: valyashved@rambler.ru**



Маршруты, возможные на территории Южного Урала

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



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

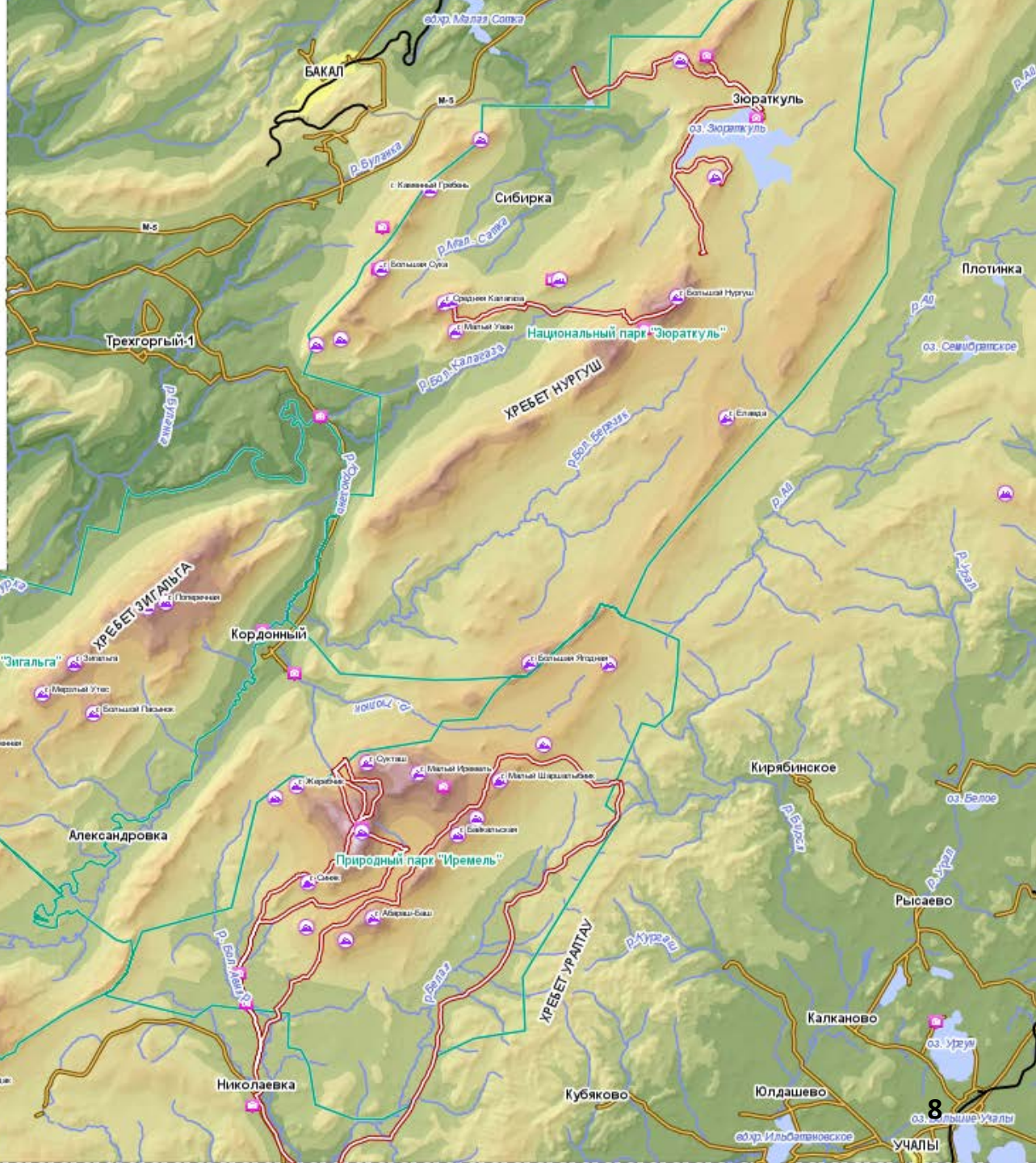
Преимущества Южного Урала как района для проведения категорийных походов начального уровня

- 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)



Развитая инфраструктура

- железная дорога
- удобство заброски выброски на местном автотранспорте, есть дороги в проезжем состоянии
- населенные пункты
- приюты в парках



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 10 ночевки (с дровами, с печкой).



Лучшее время для лыжных походов – с января и до середины марта.
Устойчивый снежный покров. Минусовые температуры. Достаточный световой
день.



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. Откликной гребень



Фонтан в НП «Зюраткуль»



Башкирские лошадки на выпасе



Ювелиры по дереву

Южный Урал - горно-таежный район!

Соблюдайте технику безопасности в походе!

- Подготовка личного и общественного снаряжения
- Планирование маршрута, с учетом неудачной погоды (большое количество снега, ветра, снегопады, оттепели, отсутствие: наста, проторенных дорог, лыжней)
- Планирование аварийных выходов и запасных вариантов
- Опасности на спусках по накатанным снегоходкам и лыжням.
- Подъем на вершины (радиальные выходы, траверсы) начинать в первой половине дня





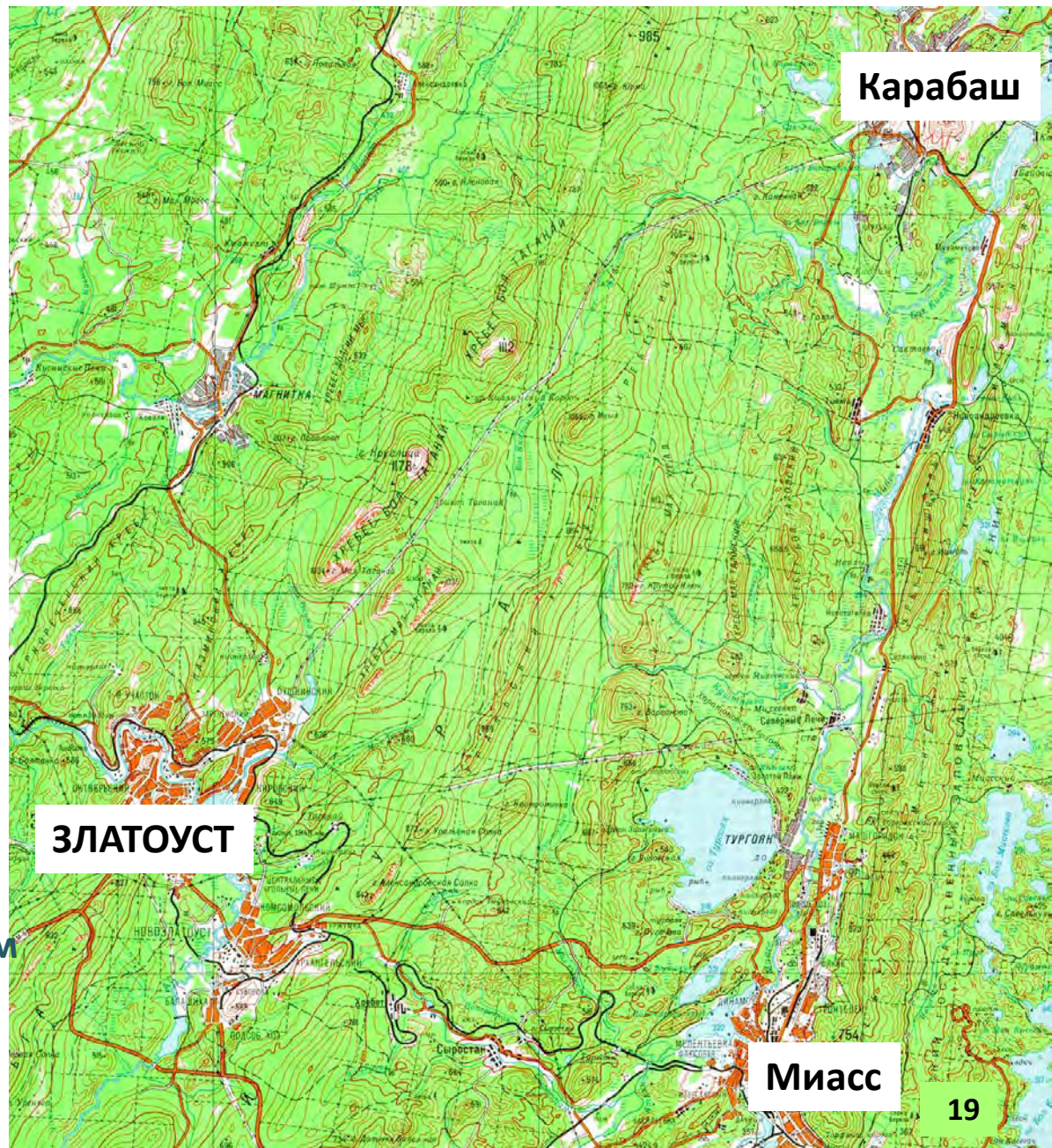
Походы в январе удобны из-за каникул. Плюс – низкие температуры, нет подлипа.
Минусы – короткий световой день. Отсутствие наста

Национальный парк «Таганай»

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



Высшая точка – г. Круглица, 1178м





Зимние походы с новичками: НП «Таганай»

О подготовке к лыжным походам в целом

Основные принципы подготовки:

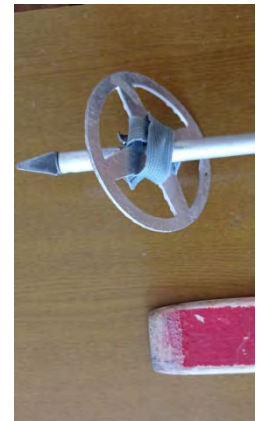
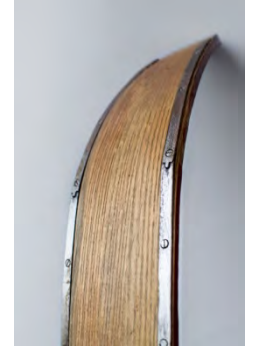
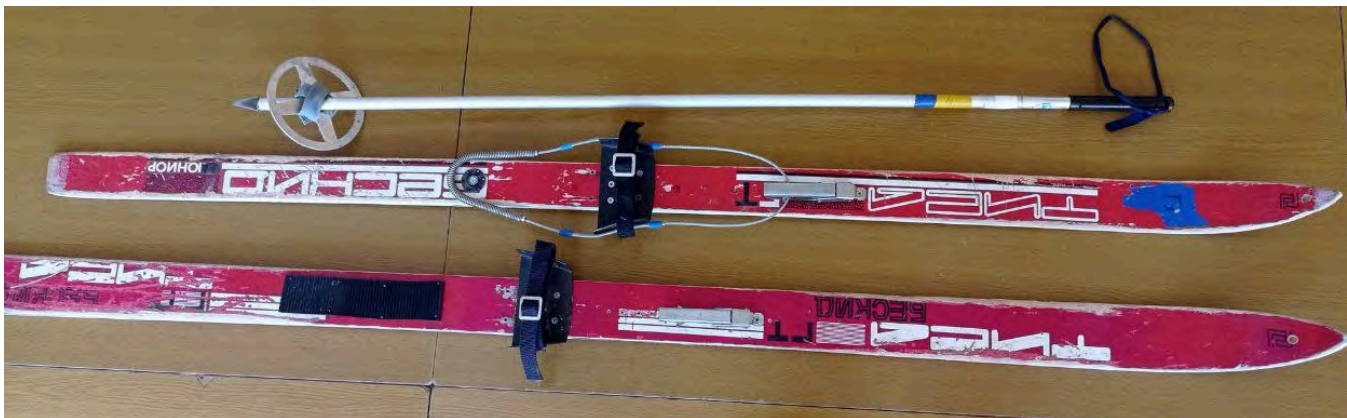
- Постепенное наращивание опыта (зимние ПВД без ночевки, ПВД с ночевками в приютах, КТМ).
- Постоянные тренировки.
- Заблаговременная подготовка к походу. Родители в курсе всех предстоящих походов.
- Универсальность снаряжения.
- Постепенное наращивание сложности.



О подготовке к лыжным походам в целом

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ СНАРЯЖЕНИЯ!

- лыжи деревянные «Турист» от фирмы «Маяк» или «Бескиды», иногда и «солдатские». Бескиды лучше, так как есть кант, они намного надежнее. Искать в гаражах и на авито.



О подготовке к лыжным походам в целом

По индивидуальному снаряжению:

- крепления универсальные тросиковые
- бахилы (с резиновой галошей, не просто тканевые). Без замка лучше.
- большой рюкзак, чтобы каждый мог нести печку и другие габаритные предметы снаряжения
- Налобный надежный фонарик с двумя комплектами батареек
- два коврика на каждого участника (обычный плотный двойной «ижевский» коврик)



Бахилы лучше фирмы «Снаряжение», без замка. У «Века» узкие галоши.



*Крепления универсальные №1-4
Выбираем по размеру обуви.
Для тех, у кого большой размер, крепления с качающимися щечками*



О подготовке к лыжным походам в целом

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

- 1-3 лавинные лопаты для костровой ямы.
- запасная лыжа (1-2шт.) и ремнабор, позволяющий вылечить 2 сломанные лыжи.
- 1-2 топора (Green Apple) и 1-2 пилы («Зубр»)
- Котлы – 3 штуки, если группа большая и в январе. Из расчета минимум 0,5л на человека.
- Шатер с печкой (стеклоткань перед дверцей печки, на трубу при желании экономайзер).

Принятые правила:

В январе двухразовое горячее питание, днем перекус с термосами, в феврале-марте – трехразовое, используем во время обеда костровую сетку или роем яму, если мало снега
С начинающими туристами только теплые ночевки с печкой!



Самодельный носок
для срочного ремонта



смола Sprint
Pro
Меньше
пахнет,
чем аналоги



Чего не нужно на Южном Урале и без чего можно обойтись

1. Волокуши
2. Пуховые спальники и пуховая одежда
3. Камус
4. Горные лыжи для скитур, фрирайда и любые лыжи, дороже обычных деревяшек
5. Широкие лыжи типа охотничьих, «Лесных». Для легких детей – перебор. Трудно управлять на склонах.



Лыжный поход в 2025 году

Исходные данные:

3-8 марта 2025 года совершен лыжный поход 1 к.с. по НП «Таганай»

Возраст участников: 6-9 класс (12-17 лет)

Состав группы: 8 детей и 2 взрослых руководителя



Лыжный поход в 2025 году

1. Как шла подготовка и в чем она заключалась;
2. Сколько времени нужно для подготовки;
3. Результат.

Ссылка на информацию о походе: https://vk.com/turizm_flame



Что за плечами?

1. Участие в одном и более пешеходных походах 1к.с. и участие в множестве степенных (у большинства).
2. Постоянное участие в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных и пешеходных дистанциях, областных лыжных и пешеходных контрольно-туристских маршрутах
3. Третий/второй разряд по спортивному туризму у каждого участника



Этапы подготовки детей к походу

Сентябрь 2024:

Подготовка лыж и лыжных палок. Ремонт. Установка креплений, колец.

Сентябрь- февраль:

физическая подготовка: бег, тренировки, соревнования, КТМ, кросс-походы, тренировки на беговых лыжах.



Этапы подготовки детей к походу

Сентябрь – февраль:

теоретическая подготовка и отработка туристских навыков. Работа с картографическим материалом, обучение работе по должностям. Написание и защита отчетов по прошлым походам. Проведение лыжных ПВД.



Декабрь 2024 г – вручен Кубок лучшей туристской группы области на 2024 год

Этапы подготовки детей к походу

Дата	Сложность	Цель
21-22.12.24	н/к	лыжная техника, бивачные работы. S=15км
09.02.2025	н/к	Лыжная техника. S=25км
14-16.02.2025	1 ст.сл.	Лыжная техника, бивачные работы. S=43км
1-2.03.2025	Областной КТМ	1 место у младшей группы, 5 - у старшей
3-8.03.2025	1 к.с.	Зачетный поход



Этапы подготовки к походу

Январь - февраль 2025:

Работа с маршрутной документацией.

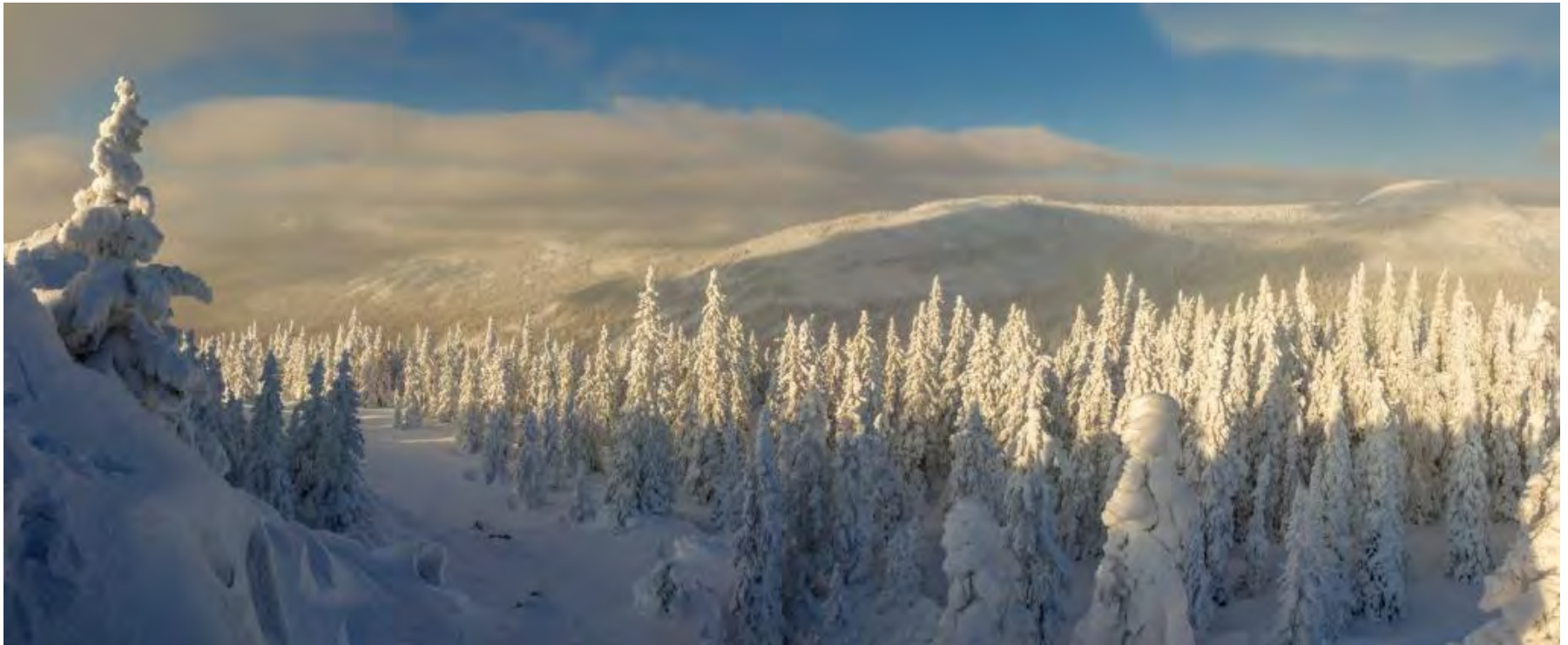
Работа по должностям при подготовке к походу первой степени сложности и первой категории.



Этапы подготовки к походу

Декабрь - январь 2025: **проведение практического семинара для взрослых.**

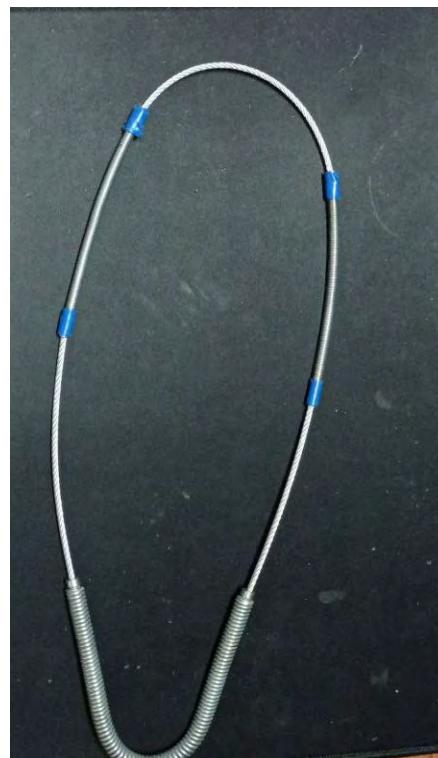
Участники: педагоги, желающие повысить свой туристский опыт, туристы-общественники, которые ходят в походы вторыми руководителями. Итог семинара: поход 2 к.с. по Южному Уралу. Проводится семинар второй раз. В прошлом году был совершен поход 1 к.с. В 2026 году в планах поход 3 к.с. По Северному Уралу



Результаты подготовки к походу (непланируемые)

Декабрь - март 2025:

- сломаны 6 лыж. Четыре – новые лыжи производства фирмы «Маяк», две старые «солдатские». Причина – некачественный товар и старость лыж, неопытность участников;
- потеряны 2 тросика от креплений;
- один тросик перетерт из-за невнимательности участника. На тросиках обязательно наматывать по краям пружины изоленту для защиты от перетирания!



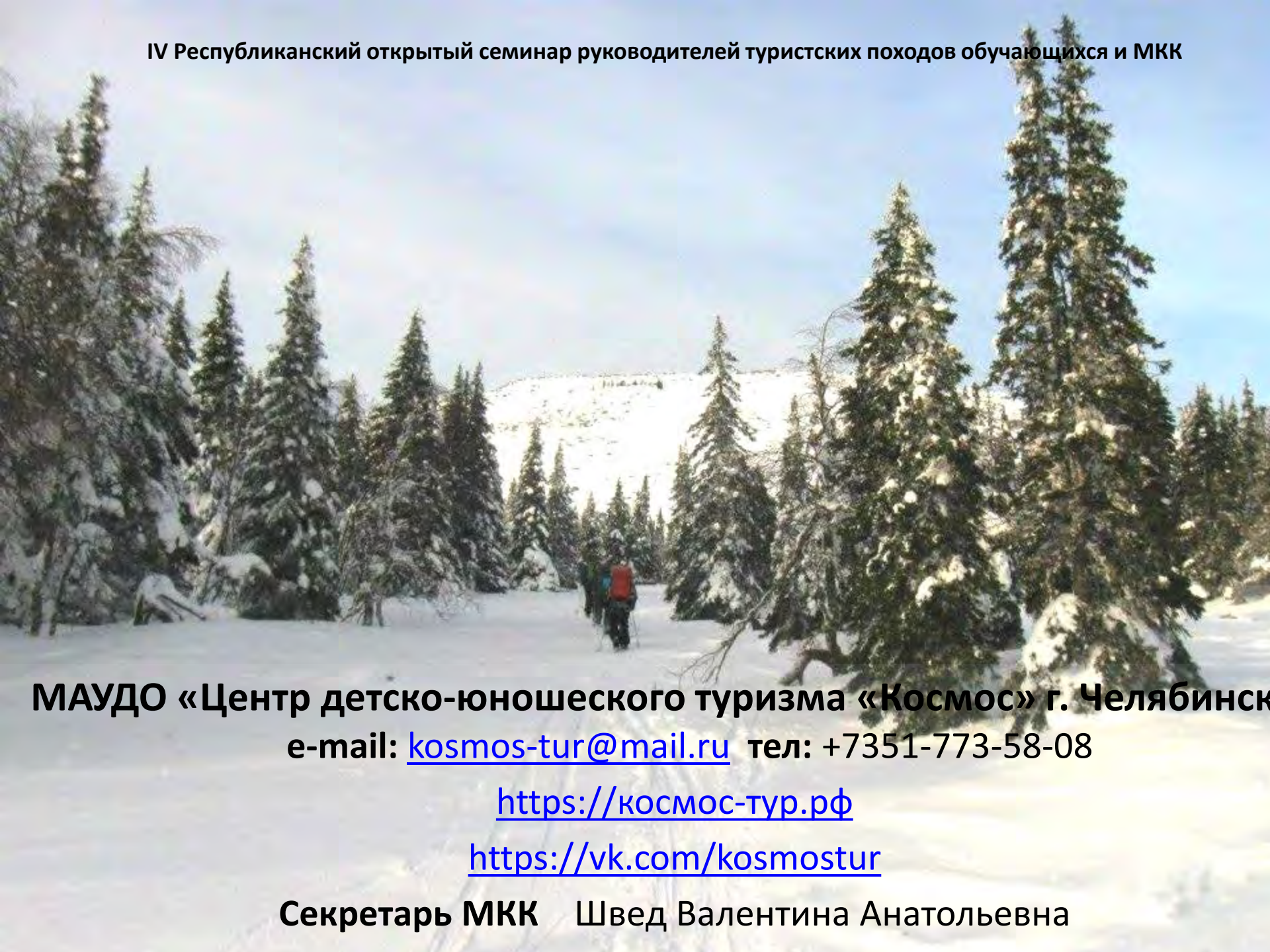
Результат

1. Поход прошел успешно, в запланированные сроки;
2. Участники остались довольны. Опыт получили хороший, отзывы у детей о походе положительные и никто и не против повторения опыта и походов второй категории;
3. В настоящее время работаем над отчетом. Поданы документы на участие в Первенстве России по спортивному туризму.





Приезжайте к нам на Южный Урал!



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

e-mail: kosmos-tur@mail.ru тел: +7351-773-58-08

<https://космос-тур.рф>

<https://vk.com/kosmostur>

Секретарь МКК Швед Валентина Анатольевна