

## Организация лыжного похода обучающихся первой категории сложности

Швед В.А.  
Челябинск,  
МАУДО ЦДЮТур «Космос»  
Ст. тренер –преподаватель  
valyashved@rambler.ru

(Слайд 2). Представление выступающего.

(Слайд 3) 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 4). Сегодня, как я хотела бы остановиться на Южном Урале. Для проведения лыжных походов с детьми или с начинающими взрослыми туристами Южный Урал подходит идеально. 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. Участники не получают того опыта, который бы они получили в более суровом районе.

(Слайд 5). 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.

Самый северный тысячник на Урале – это гора Юрма национального парка «Таганай».

Южная граница- это Губерлинские горы Оренбургской области, это степная зона, мелкосопочник.

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. Называется район очень поэтично: «Синегорье».

Рельеф Южноуральских гор достаточно сложный. На карте мы видим многочисленные хребты, вытянутые в меридиональном направлении. Многие из них достаточно протяженные. Например, хребет Уреньга в длину больше 40км и включает больше десятка вершин выше 1км.

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 6). Наиболее высокие хребты имеют по несколько вершин выше 1200м. Чаще всего вершины имеют платообразную форму, есть небольшие скальные выходы. Вершины каменистые. Крутизна склонов в основном не превышает 15-20°, чаще меньше до 10°. Зона леса достигает 1100м, дальше начинается высокогорная тундра, курумниковые поля.

(Слайд 7). Представим группу, которая уже имеет опыт походов степных 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)

Южный Урал идеально подходит по всем рассмотренным параметрам.

*(Слайд 8)*. 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. Нужно оплатить посещение нацпарка. Цена невысокая, она не влияет на бюджет похода, дети вход везде бесплатный. Необходимо учитывать требования правил нахождения в конкретном парке. Например, разбивать биваки только на разрешенных стоянках. Это некоторые сложности, связанные с прохождением маршрута через нацпарк. Но есть и положительные моменты. На Тагане это прежде всего система приютов, проторенных троп между ними. Это еще и возможность заранее связаться с работниками и узнать наличие снега и лыжней.

*(Слайд 9)*. 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 10)*. Тайга Южного Урала достаточно проходима, поэтому можно планировать движение без троп и дорог. Всегда есть возможность организации теплой ночевки. Дрова можно найти везде. Надо уметь искать.

*(Слайд 11)*. Подходящие погодные условия. Средняя температура в январе минус 15-18°C. Вероятность оттепели и сильного подлипа в январе низкая. Хотя в этом году была оттепель в конце первой декады января. 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 маловато снега.

*(Слайд 12)*. 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 13).** 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. Хорошо работают МТС, Мегафон, Теле2, Билайн.

**(Слайд 14).** Седьмой фактор. Отсутствие пограничных зон, не нужно оформлять пропуск. Для прохождения через нацпарк нужно зарегистрироваться, оплатить посещение и соблюдать требования парка. Если необходимо посещение заповедника – надо консультироваться с администрацией.

**(Слайд 15).** Восьмой фактор. Это эстетическое наслаждение от того, что находишься в настоящем лесу, среди гор. Маршрут можно проложить так, что чтобы он был полностью автономным.

**(Слайд 16)** Кроме того, вы увидите и посетите множество интересных объектов природного и рукотворного происхождения.

**(Слайд 17).** Не смотря на все 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. Не нужно надеяться и на лыжни и тропы – их может не быть и нужно быть готовыми тропить.

Траверс хребтов и восхождение на вершины могут не состояться в связи с сильными ветрами и метелями. В январе возможно отсутствие наста 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.

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 18).** Немного о походах в январе. Январь, как месяц для походов, имеет свои плюсы и минусы. Плюс – чаще всего минусовая температура, 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. В прошлом 2024 году у нас был очень снежный год, уже к началу января снега было больше метра высотой. Даже снегоходы в парках не накатали своих обычных дорог. Снег был пухлым. Скорость тропления была очень низкой. А в этом 2025 году в январе был бум. Очень много лыжных групп со всей страны, много лыжней в тайге, снегоходов. Но детских групп из нашей области в лыжные походы сходило только три. Я имею в виду степенные и категорийные походы. У нас пока детский лыжный туризм не развивается.

Минус января - это короткий световой день. Конечно, он больше чем на севере, но все равно солнца мало. В первой декаде января световой день чуть больше семи часов. Весь поход превращается 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 19).** 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.

**(Слайд 20)** Есть вершины, к которым ведут маркированные тропы, есть простые прогоны между ними. 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 походы степенные и первой категории сложности. Национальный парк «Зюраткуль» и его окрестности и соседние парки отлично подходят для маршрутов первой-второй категории.

**(Слайд 21).**

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

1. Постепенное наращивание опыта. Перед категорийным походом ребенок должен побывать в нескольких лыжных походах выходного дня, ряде лыжных степенных походах и иметь хорошее физо. Нет смысла гнаться за совершением категории. 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.

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. В марте пройти за шесть дней реально.

**(Слайд 22).** Походы по Южному Уралу. Для новичков и детей – цена. Вдруг не понравится ходить зимой и отдавать большие деньги за лыжи и крепления нерационально. Мы ходим на том, что есть, что выигрываем на соревнованиях, что досталось от старших туристов. Лыжи деревянные «Турист» от фирмы «Маяк» или

«Бескиды». Бескиды с кантом, что делает их неубиваемыми. Бескиды от Маяки – не очень качественные. Лучше искать на авито старые лыжи. Есть Бескиды «Юниоры» длиной 160 см, для девочек самое то.

**(Слайд 23).** Универсальность снаряжения. Нет такого, что один участник на лыжах с камусом, а другой на беговушках. Так удобнее собирать ремнабор. Крепления универсальные 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 обычные двухслойные ижевские. 2-3 лавинные лопаты для костровой ямы.

**(Слайд 24).** По общественному снаряжению для детской группы мы берем 1-3 лавинные лопаты для костровой ямы. В зависимости от численности группы и количества снега.

Для детской группы берем запасную лыжу и ремнабор, позволяющий вылечить 2 сломанные лыжи. Это шины для ремонта лыжи под колодкой и вот такой как на картинке алюминиевый носок для ремонта. Если ходить на бескидах, то и запасную лыжи можно не брать. Также берем 1-2 топора и 1-2 пилы. Пилы берем фирмы Зубр, только укорачиваем их для удобства переноски. А топоры брали раньше Фискарс, сейчас они дорогие и берем аналоги. На картинке отличный топор от фирмы Green Apple.

Котлы берем 3 штуки, если группа большая и в январе. Из расчета минимум 0,5л на человека.

В январе двух разовое горячее питание, в феврале-марте – трехразовое, используем костровую сетку, если много снега.

С начинающими туристами только теплые ночевки, с печкой.

И по удобству замечание. У меня всегда большие группы. По 14-15 человек идет в категорийный поход. В пешеходном походе или на сплаве это еще не страшно. Но зимой неудобно ходить большой группой. Это связано и с размещением в палатке, и дежурством у костра, и на маршруте группа растягивается. Если в ПВД и степенной поход еще можно пойти с большой компанией детей, с двумя палатками, человек 15-20, то в поход отбираем 6-9 детей и плюс два руководителя.

**(Слайд 25).**

И мой личный взгляд на то, чего не нужно на Южном Урале и без чего можно обойтись. Мы, южноуральцы, сразу видим тех, кто приезжает из Москвы, Питера и других регионов именно по снаряжению.

1. Волокуши – неудобно в тайге и на короткий поход – что там складывать, если рюкзак весит 10-15кг?
2. Пуховые спальники и пуховая одежда – очень мокро бывает и пух намокает, потом долго не сохнет.
3. Камус – либо вся группа с камусом, либо нет. Если первый идет на камусе, он не чувствует подъема и идет круто вверх, остальным идти сложнее.
4. Пластиковые лыжи – можно, но не обязательно. Нормально ходить и на деревянных, но опасность подлипа в теплую погоду. Деревянные туристские лыжи более узкие, легче на склонах. Но главное – цена.

**(Слайд 26).** Теперь немного о том походе, который был пройден моей группой в начале марта. Исходные данные вы видите на экране.

**(Слайд 27).** Как шла, с чего начиналась подготовка к походу.

**(Слайд 28).** Нужно сказать, что все ребята - воспитанники моего объединения. За плечами у некоторых них есть опыт участия в категорийных пешеходных походах. Часть детей новеньких, занимается с этого учебного года. И вот, в начале учебного года я пообещала детям, что в этом сезоне они сходят в категорийный лыжный

поход. Мы до этого ходили зимой, но ночевали в домах на приютах, ходили без лыж.

**(Слайд 29).** Условно весь период подготовки можно разделить на этапы. Осенью – это физическая подготовка плюс подготовка снаряжения, лыж. Выбрали теплое время, сами смолили лыжи, чинили задники, сверлили, подклеивали, ставили крепления. Ремонтировали палатку. Мы участвовали во всех соревнованиях по спортивному туризму в области, где могли принять участие. Дети младшие, поэтому в основном соревнования по спортивному туризму первого и второго класса.

**(Слайд 30).** Разбирали теорию, изучали район путешествия. В декабре за победы на региональных конкурсах отчетов о походах, за победы на областных туристских слетах и контрольно-туристских маршрутах наша группа стала лучшей в области. Это тоже подстегивало ребят заниматься и тренироваться.

**(Слайд 31).** Второй этап подготовки начался, когда выпал снег. В этом году поздно, только в середине декабря встали на лыжи. Приняли участие в пяти соревнованиях на лыжных дистанциях, в областном КТМ. Но главное, сходили в три лыжных похода. У каждого похода были свои задачи.

**(Слайд 32).** Учились работать по должностям, писать отчеты...

**(Слайд 33).** Еще один важный этап – это проведение практического семинара для взрослых. Дело в том, что в детской группе у нас должно быть два руководителя. Где взять второго руководителя? Этот вопрос иногда бывает очень животрепещущим. Обычно у нас в Центре заместителем руководителя в походе является турист-общественник. У этого туриста должен быть соответствующий походный опыт. Поэтому мы проводим семинары, где после небольшой теоретической подготовки идем в лыжный поход. То есть к этому семинару подключаем тех, кто в будущем мог бы стать замом в детской группе или педагогов, кто хочет повысить свой туристский опыт.

**(Слайд 34).** Во время подготовки были и незапланированные результаты. В первую очередь, поломки лыж. Чаще всего ломаются новые лыжи фирмы «Маяк», очень слабые лыжи. Гнутся палки, теряются кольца, перетираются тросики от неаккуратного использования. Это больше проблема детских групп. Неаккуратность, невнимательность, забывчивость.

**(Слайд 35).** Если честно, очень довольна прошедшим походом. Повезло с погодой – было холодно, по утрам стабильно минус 15. Очень хорошо шли дети. Получили море положительных эмоций от видов, от катания на лыжах. Считаю, что вся подготовка велась грамотно, с четкими постановками целей и поэтому имеем то, что заслужили.. Конечно, нужно еще делать выводы, анализировать и с детьми мы еще не раз обсудим итоги. Но думаю, что наш план подготовки сработал.

**(Слайд 36).** В заключении хотелось отметить, что все фотографии были сделаны на Южном Урале во время моих походов. Всех приглашаем к нам на Урал, у нас хорошо и зимой, и летом.

**(Слайд 37).** При необходимости МКК нашего Центра детско-юношеского туризма «Космос» может помочь с разработкой пешеходного, лыжного, водного и вело похода.