

IV Республиканский открытый семинар руководителей туристских походов обучающихся и МКК -2025

Тезисы доклада Салазановой КВ.

“Велопоход на Байконур: как средство познания мира”

Ксения Салазанова, педагог-организатор МАОУ УГДДТ им. Комарова В.М.,
руководитель проектов "VeloRussia", "Школа туризма для женщин", "Большая
Уральская тропа" в Башкортостане

Слайд 2. Цель и задачи экспедиции

- Реализация личной мечты.
- Популяризация здорового образа жизни и познавательного туризма.
- Исследование связи космоса, истории и географии.

Мотивация

- Детское увлечение космосом, вдохновлённое мамой.
- Опыт велопутешествий с 2017 года.
- Желание показать, что мечты достижимы.

Слайд 3-4

Подготовка

- 6 месяцев планирования.
- Согласование посещения Байконура.
- Поддержка: семья, Русское географическое общество, велосообщества.

Слайд 5-10. Велосипед и снаряжение

- Тип велосипеда: Горный/туристический.
Мой велосипед выдержал все испытания. Бескамерные покрышки оказались отличным выбором – ни одного прокола! Единственная мелкая поломка – несколько раз слетала цепь, но это легко устранялось. Палатка, которую взяла на всякий случай, пригодилась лишь один раз, потому что везде находились люди, готовые помочь.

Доп. оборудование для велосипеда и путешествия.

Слайд 11-14. Данные по маршруту

- Уфа → Байконур через Башкортостан, Оренбургскую область и Казахстан.
- Изначальная протяженность: ~2000 км.
- Фактический путь: 1500+ км
Изначально маршрут планировался на 2000 км, но из-за опасного участка дороги между Актобе и Аральском я воспользовалась поездом. В итоге на велосипеде преодолено более 1500 км.

Слайд 15-27. Ключевые точки маршрута. Карта и трек маршрута

Слайд 27-36 Байконур

- Посещение музеев, стартовых комплексов.
- Наблюдение за пуском ракеты «Союз-2.1а».

Слайд 37 Трудности

- Физические и эмоциональные нагрузки.
- Жара.

Самые сложные моменты – жара. В Башкирии было +38°C, а в Казахстане – еще горячее. Приходилось следить за пульсом: если поднимался выше 160, останавливалась, шла пешком или отдыхала. Поэтому выезд -рано утром, лучше с первыми лучами солнца. Пик жары- опасное время, лучше на дороге не находиться (может повыситься давление, тяжелее становится отследить ситуацию на дороге и тд)

- Длинные перегоны (до 95 км в день).
Преодоление
- Поддержка местных жителей (ночлег, сопровождение).
- Контроль пульса (останавливалась при 160+ уд./мин).

Слайд 38. Воспитательный эффект

- Космос как история человечества.
- Пример для детей: мечты + действия = реальность.

Мероприятия после поездки

- Презентации для школьников и студентов.
- Планы: выставки, встречи с космонавтами.

Слайд 39

Доверяйте себе, но готовьтесь к неожиданностям.

Открывайте новые пути к себе и Миру через новые маршруты!

Велопоход – это не только приключение, но и путь к себе и миру!