

Томская федерация спортивного туризма

Горный туризм

лекция

для слушателей «Школы туристской подготовки начального уровня»

лектор: Бер Александр Андреевич



Горный спорт



Горный
туризм

Альпинизм

Элементы рельефа

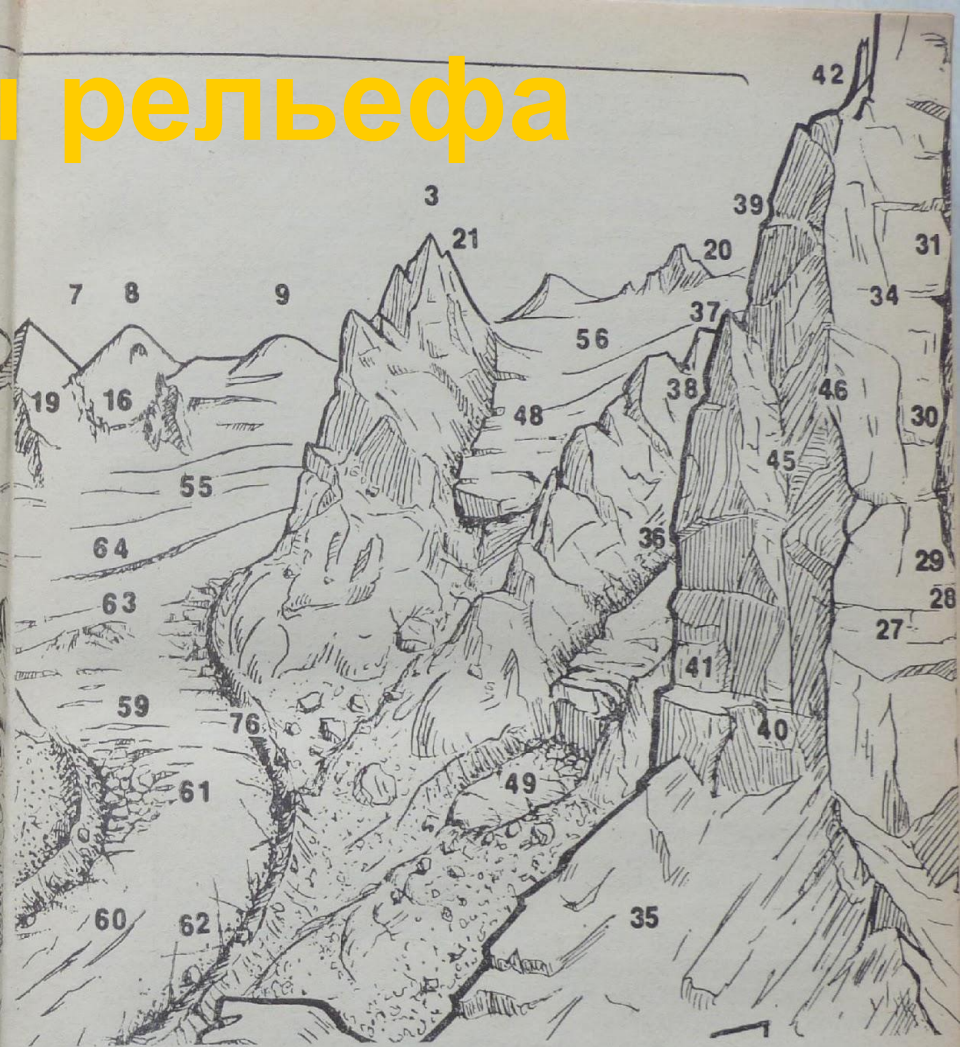


Рис. 1. Формы и элементы горного рельефа:

1 — гора (пик); 2 — вершина; 3 — пик; 4 — игла; 5 — зуб (рог); 6 — башня; 7 — пирамида; 8 — конус; 9 — купол; 10 — столовая гора; 11 — хребет; 12 — горная группа; 13 — гребень; 14 — перемычка скальная; 15 — седловина; 16 — перевал; 17 — склон; 18 — ребро; 19 — контрфорс; 20 — плечо; 21 — предвершина; 22 — взлет; 23 — «жандарм»; 24 — осьшь крупная; 25 — осьшь мелкая; 26 — конус выноса; 27 — трещина; 28 — щель; 29 — расщелина; 30 — камин; 31 — пробка; 32 — желоб; 33 — кулуар; 34 — стена; 35 — плита; 36 — карниз; 37 — выступ; 38 — уступ; 39 — полка; 40 — терраса; 41 — «балкон»; 42 — отвал; 43 — «бараны лбы»; 44 — мулда; 45 — угол внутренний; 46 — угол наружный; 47 — каровый ледник; 48 — висячий ледник; 49 — возрожденный ледник; 50 — долинный ледник; 51 — переметный ледник; 52 — карниз снежный; 53 — склон снежный; 54 — лавинный желоб; 55 — снежное поле, снежник; 56 — снежное плато; 57 — ледниковый язык; 58 — трещина подгорная (бергшрунд); 59 — трещина поперечная; 60 — трещина продольная; 61 — трещина радиальная; 62 — трещина боковая; 63 — трещина крестообразная; 64 — мост снежный; 65 — ледопад; 66 — сарак; 67 — снежно-фирновый сброс; 68 — грот; 69 — ледниковый стол (гриб); 70 — морена поверхностная; 71 — морена боковая; 72 — морена срединная; 73 — морена донная; 74 — морена конечная, фронтальная; 75 — морена береговая; 76 — рандклофт; 77 — пунатак.

Категории сложности

К.С горного похода	Протяжен- ность, км	Продолжи- тельность, дней	Количество перевалов						
			1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б	3Б*
1	100	6	2						
2	120	8	1	2					
3	140	10	1	1	2				
4	150	13	1	1	1	2			
5	160	16	2		1	1	2		
6	160	20	2			1	3	1	
			3			1	1	2	
			3			1	1		1



Перечень «Высоогогорных перевалов»

1.Северо-Чуйский хребет

№	Название перевала	Высота, м	Кат.	Кат.	Хар – ка	Что соединяет
			лето	зима		
1	Анны	3400	2Б	2Б		лед.Нижн.Шавлинский – Л.приток р.Маашей
2	Шабагинский	3250	2Б	2Б	лд-ос	оз.Б.Шавлинское – П.исток р.Шабаги
3	Шабагинский С.	3300	2А	2А	лд-ос	оз.Б.Шавлинское – Л.исток р.Шабаги



Горные районы

Памир

Высокогорная страна на Ю-В Средней Азии . На западе - п. Коммунизма (7495м); на севере - п.Ленина(7134м)

Памиро-Алай

Фанские горы с наивысшей точкой в.Чимтарга (5494м).
Матчинский горный узел

Кавказ

Северный Кавказ и Закавказье. Наивысшая точка - потухший вулкан Эльбрус (5642м)

Тянь-Шань

Северный Т- Шань. Западный Т-Шань с наивысшей точкой - п. Победы (7349м) и п.Хан-Тенгри (6995м).
Центральный Т-Шань

Алтай

Северо-Чуйский, Южно-Чуйский, Катунский хребты
Наивысшая точка Алтая - г.Белуха (4506м)

Особенности горного туризма

- длительное пребывание в горах
- тяжелые физические нагрузки
- смена питания и водно – солевого (питьевого) режима
- наличие горного рельефа и связанные с этим опасности (*лавины, камнепады, ледники, сели, горные реки*)
- климатические и метеорологические особенности
 - пониженное атмосферное давление
 - пониженное парциальное давление кислорода
 - влажность
 - резко-континентальный климат;
 - повышенная солнечная и космическая радиация
 - высока ионизация воздуха
 - ультрафиолетовое облучение (УФО)
 - ветер, мороз, темнота, дождь и снегопад, туман, гроза



Высотные зоны

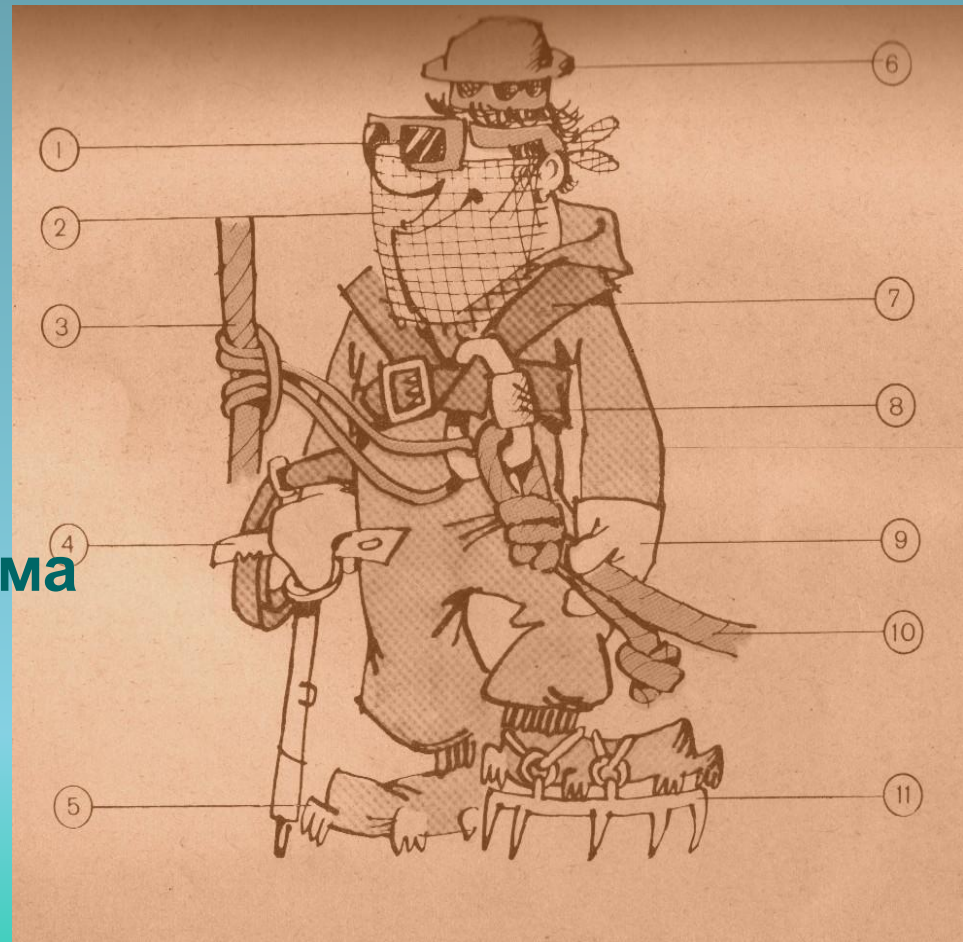
8848м

8000м	Высокогорье	Предельная летальная зона
7000м		Зона частичной адаптации
6000м		Зона адаптации
5000м		
4000м		Зона неполной акклиматизации
3000м		Зона полной акклиматизации
2000м	Среднегорье	
1000м		
0м	Низкогорье	

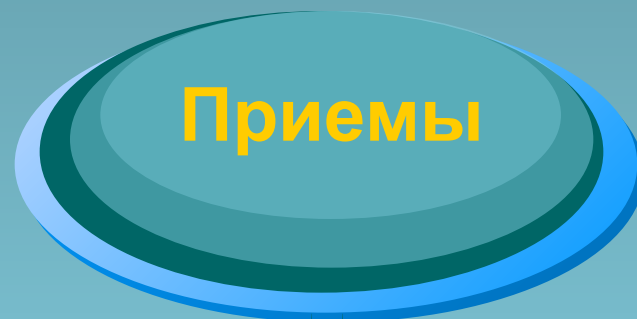


Снаряжение

- 1 – защитные очки
- 2 – маска
- 3 – самостраховка
- 4 – ледоруб (айсбайль)
- 5 – горные ботинки
- 6 – головной убор
- 7 – страховочная система
- 8 – карабин
- 9 – рукавицы
- 10 – веревка основная
- 11 - кошки



Безопасность горного спорта

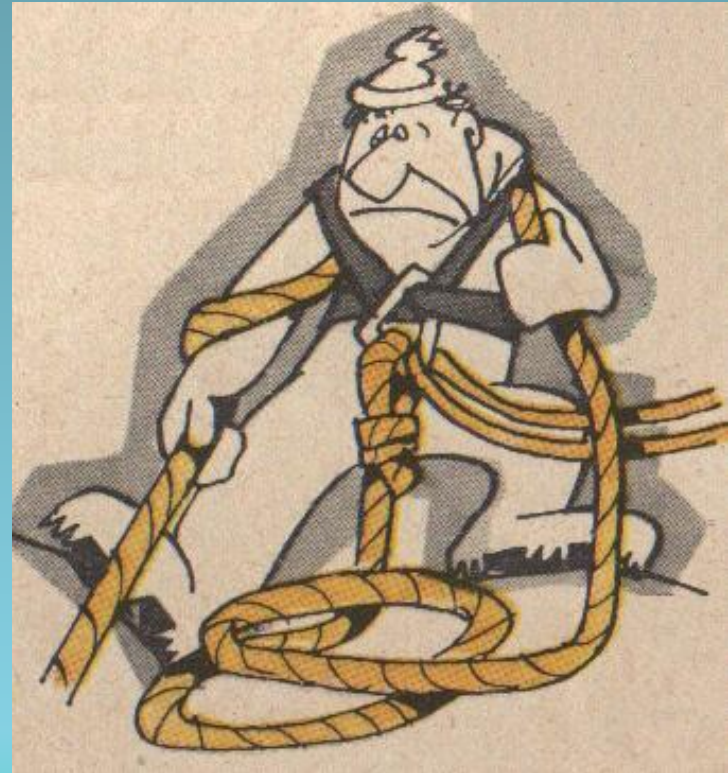


Организация
страховки

Техника
передвижения

Страховка

- Самостраховка:
 - в движении
 - страхующего
 - самозадержание
- Взаимная страховка:
 - одновременная
 - попеременная
 - *верхняя*
 - *нижняя*
- Групповая страховка:
 - перила
 - *горизонтальные*
 - *вертикальные*
 - *наклонные*



Техника передвижения

- по травянистым склонам
- по осыпям
- по скалам
- по снегу и фирну
- по льду
- преодоление закрытых ледников
- переправы через горные реки



Физические качества

- сила
- быстрота действий
- выносливость
- гибкость
- равновесие
- ловкость



Психические качества

- воля
- целеустремленность
- инициативность
- решительность
- настойчивость
- выдержка
- смелость
- организованность
- деловитость
- самостоятельность



Гора – это прежде всего, понимаешь друзья,
С которыми вместе по трудной дороге шагаешь.
Гора – это мудрая лекция «Вечность и я»
Гора – это думы мои о тебе, дорогая.

Ю.Визбор

Спасибо за внимание !

