

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

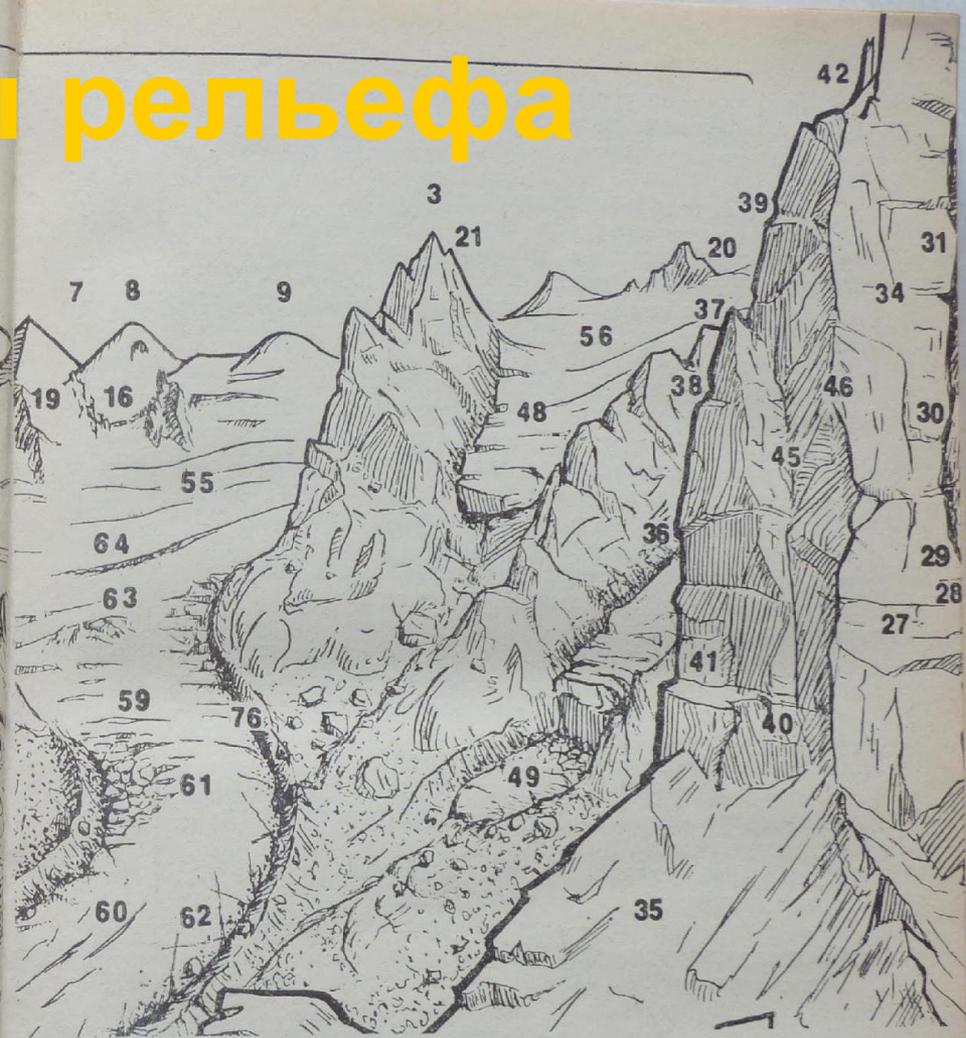
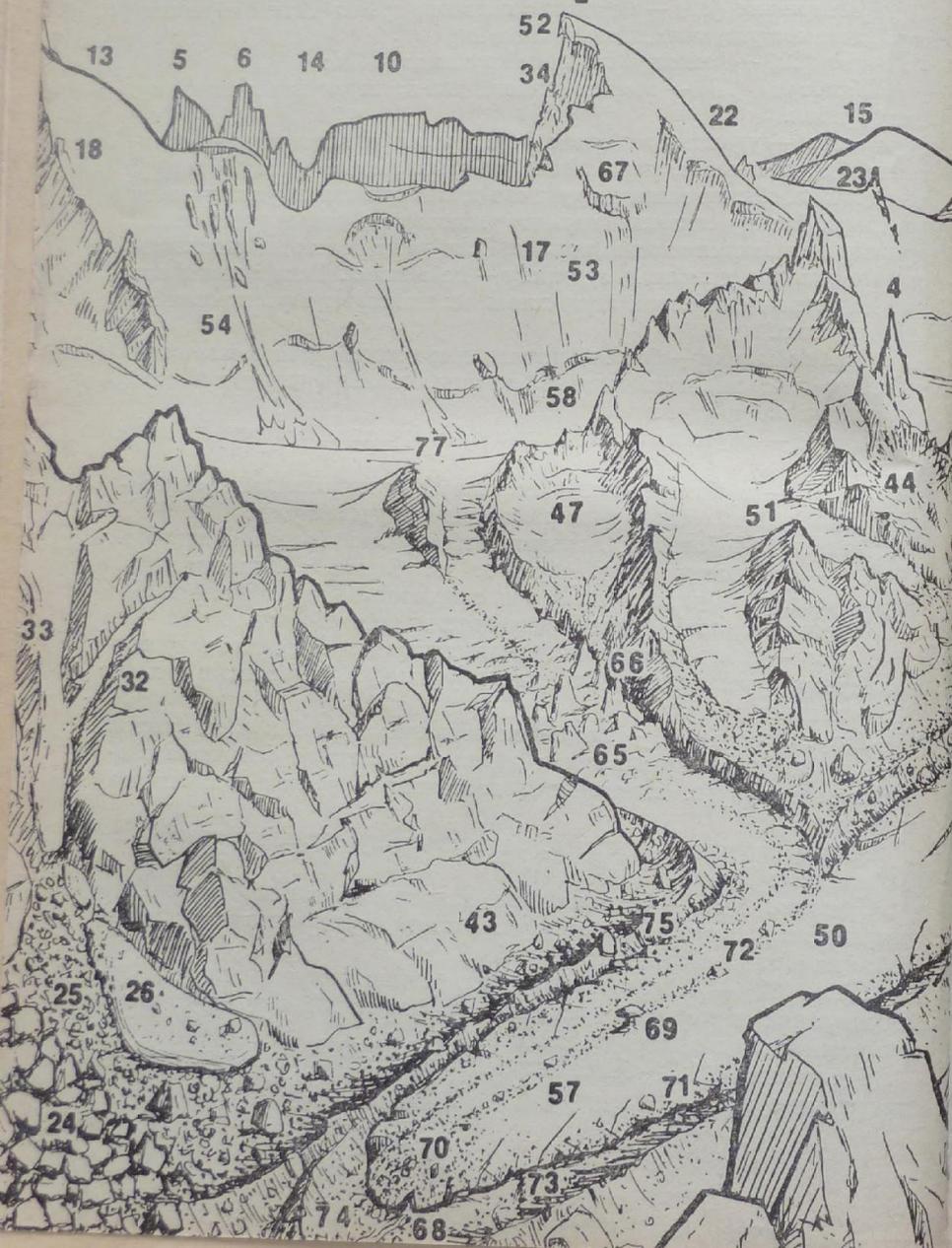


Рис. 1. Формы и элементы горного рельефа:

- 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 льды»; 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 (берштрунд); 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

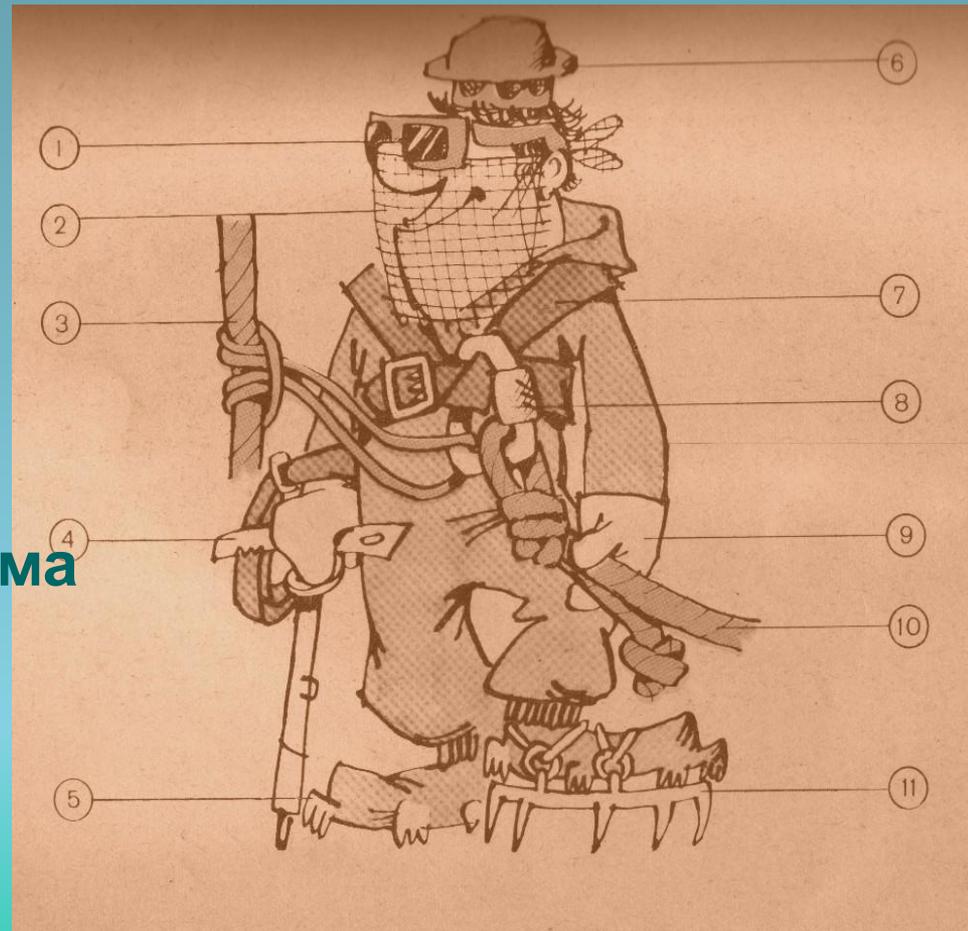
8848м

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

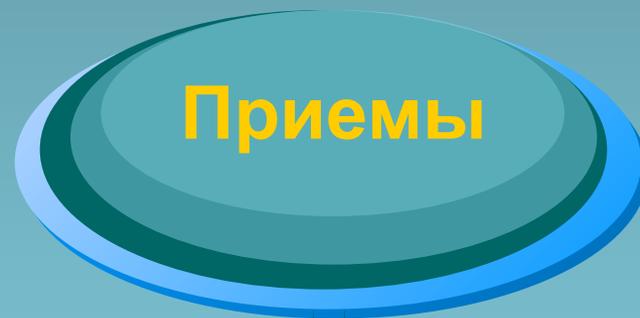


# Снаряжение

- 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



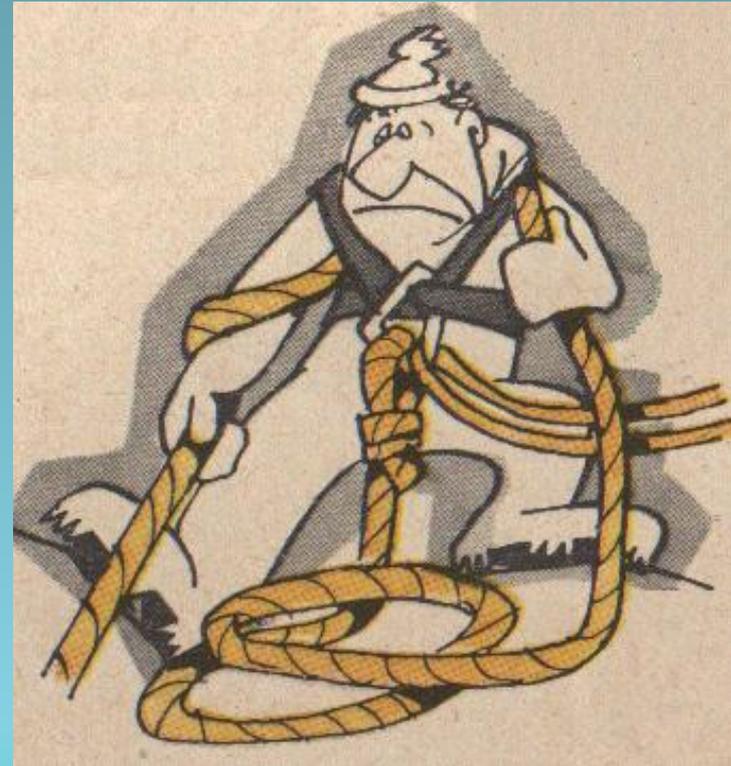
**Приемы**

**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 !**

