

Техника и тактика лыжного туризма

Техника - это действия и приемы, с помощью которых турист преодолевает препятствия на маршруте.

Тактика - это действия и приемы, с помощью которых группа туристов преодолевает маршрут с минимальной затратой сил, за минимальное время и с максимальной безопасностью.

ТЕХНИКА

Движение по равнине



Простое передвижение по ровной местности.

1. Попеременный 2шажный ход
2. Одновременный бесшажный ход
3. Коньком



Носковой ремень должен располагаться над ногтем большого пальца. Он не должен приближаться к перегибу ботинка перед взъемом при подъеме пятки, что приводит к сильным потертостям пальцев

**Турист-лыжник обязан научиться
СКОЛЬЗИТЬ (!) на лыжах, а не шагать
переступанием.**

**Палки на равнине для отталкивания, а
не поддержания равновесия**

движение в лыжном походе



ПРЕПЯТСТВИЯ

ГЛУБОКИЙ
СНЕГ

ДЕРЕВЬЯ
ЗАВАЛЫ

КАНАВЫ
ОВРАГИ

ВОДОЕМЫ

ДОРОГИ

СКЛОНЫ

Снег как препятствие

Если глубина рыхлого снега порядка 15 см - тогда лыжню прокладывают скольжением.

Если глубина доходит до 30 см - тогда тропить: лыжу подняли, вперед, опустили. И так далее. Нужно следить, чтобы носок лыжи не уходил под снег глубоко...

Если снег очень глубокий, тяжелый или с настовой коркой - выносить лыжу через след от первой лыжи. Это “косолапое” тропление. Лыжи при косолапом троплении ставим как можно ближе друг к другу.

При тяжелых рюкзаках и глубоком рыхлом снеге целесообразно тропить “челноком” - направляющий без рюкзака на максимуме тропит минут 5, потом возврат за рюкзаком и догоняет не спеша. (это ближе к тактике)

Выбирать как можно прямолинейней путь.

Тропежка



Если перед вами дерево (деревья) [vid1]

- 1.Обойти!
- 2.Перешагнуть.
- 3.Перелезть сверху.
- 4.Подлезть снизу.

Если перед вами канава [vid2]

- 1.Обойти!)
- 2.Перешагнуть.
- 3.Спуститься на дно и подняться(лесенкой, траверсом).

Движение через водоемы.



Движение через водоемы.

- движение через водоемы упрощает жизнь лыжникам

НО.

- тонкий лед:

в устьях рек и подводные ключи
на реках - сужение русла,

у прижимов, в порогах и шиверах.

Иногда на порожистых местах вода
скрыта непрочной снежной подушкой,
которая держится на выступающих
камнях.

- путь по реке лучше проложить ближе к выпуклому берегу, там мельче
- для переправы через незамерзшую реку следует отыскать широкий участок русла без перепада высот - там должен быть лед. Или же порожи́стое место, где есть снежные мосты.
- на спокойных равнинных реках к середине зимы вода выходит на поверхность под тяжестью льда. Прилип к лыжам. Потому лучше обойти.

Автомобильные дороги как препятствие
в лыжном походе - только для
начальных категорий сложности.

- обязательно руковод делает акцент ТБ
- движение по встречной полосе
- при встрече машины, нужно прижаться к самому краю дороги и переждать
- на дорогах с подсыпкой и на затяжных подъемах целесообразно идти пешком
- по лесовозным дорогам идти по внутренней, выпуклой части, чтобы не зацепили свисающие с кузова деревья.

Равнинная местность закончилась -
и перед вами ГОРЫ) ну или склоны
Как подняться?

1. Пологий склон - ступающий шаг с
опорой на палки.

- прихлопывание

2. Склон средней крутизны (не бол 40) -
если вверх, то “елочкой” [vid3]

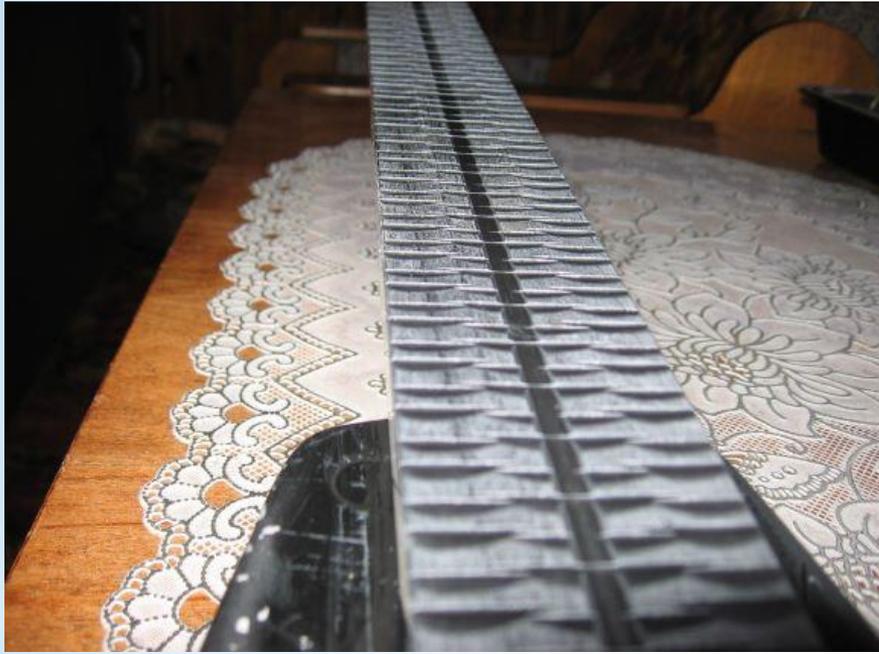
если косо-вверх, то “полуелочкой”

3. На коротких крутых участках -
“лесенкой”. Кант - не соскользнуть.

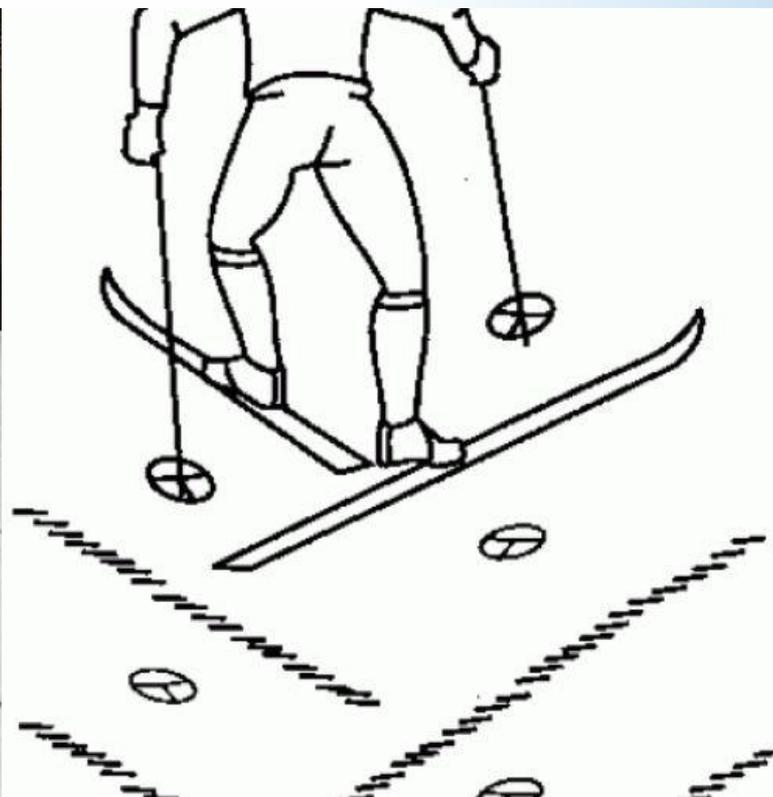
[vid4]

4. Если затяжной склон - серпантинном.
- некрутые [vid5]
 - чаще менять направление
 - избегать лавиноопасных склонов
5. Если фирновый склон - идти в кошках

Особая тема - **МАЗИ ТОРМОЖЕНИЯ,
КАМУСА И НАСЕЧКИ, ГРУНТОВАНИЕ ЛЫЖ**



Подъем лесенкой и елочкой



Если вам нужно развернуться на склоне во время подъема.

1. Переступанием на пологих склонах
[vid6]

2. Махом. Если крутой склон. [vid6]

Исходное положение - боком к склону, как при движении "лесенкой". Стоим твердо, хорошенько упершись палками. Вес переносим на *верхнюю* лыжу. Немного откинувшись назад, *нижнюю* лыжу разворачиваем на 180 градусов, в противоположную сторону. Стопы ног при этом оказываются в "третьей позиции". Переносим вес на *нижнюю* ногу и, завершая разворот, приставляем вторую лыжу. Поехали дальше!

•

**Итак, Вы поднялись на гору! Вы - герой.
А что же дальше?**



Спуск

Двигаться на спуск технически сложнее, чем на подъем, из-за скорости и особенностей креплений. **Чревато травматизмом!**

Выбор техники также зависит от крутизны и протяженности склона - чем положе и короче, тем легче техника.

1. Простой прямой спуск. [vid7]

Ноги вместе, слегка согнуты в коленях.

Неровности объезжаем разножкой.

На большой скорости неровности преодолеваем компенсацией (сгиб-разгиб ног)

2. Если склон с неоднородной плотностью:
рыхлый снег + фирн/наст, то

РАЗНОЖКА

РАЗНОЖКА - лыжи смещаются в продольном направлении относительно друг друга.

Если спуск по целине, особенно с глубоким снегом, то

РАЗНОЖКА

обязательна для удержания равновесия и плавной остановки при наезде на кусты, стволы, камни под снегом.

Также, центр тяжести на пятки, чтоб носки лыж не зарывались в снег.

3. Простой косой спуск [vid8]

основная стойка прямого спуска, но

- верхняя лыжа выдвигается вперед на 30 см (разножка)

- преимущественно загружается нижняя лыжа

- плечи разворачиваются в сторону долины

4. Спуск траверсом(серпантинном).

Т.е., зигзагами. Он применим на крутых склонах. По факту, состоит из серии косых спусков.

5. Спуск лесенкой (как и подъем, только вниз)

- Палки при спуске к корпусу, прижав локтями. Или в одной руке - глиссируя
- Если склон крутой фирн - в кошках
- есть риск пустить лавину, торчит множество кустов/растений/курума - идти пешком.

Спуск пешком



Косой и прямой спуск



Перемещение лыж, когда идешь пешком
- привязав к рюкзаку
вертикально либо параллельно земле
- волоком. Для этого отверстие на кончике
лыж для веревки. Резинка для плавного
волока.



**КТО ХОРОШО ТОРМОЗИТ,
ТОТ БЫСТРО СПУСКАЕТСЯ**

**Разница спуска опытного и неопытного
может достигать 1 часа при сбросе
высоты на 500 м !!!!!!!!**

1. Длинный прямой спуск по лыжне -
торможение: палки под себя между ног.
Или палки вместе сбоку.

2. Косой спуск -
торможение: палки вместе сбоку у
верхней (ближней к склону) лыжи с
разворотом корпуса к склону.

3. Длинный пологий склон, не
требующий физ. сил для торможение -
торможение втыкиванием палок

4. Торможение упором голени.

На пологих спусках по глубокой свежей лыжне. Особенно эффективно на косых спусках - торможение ногой ближней к склону.

5. Торможение с выездом на целину.

На чистых от кустарника/камня склонах. Одну ногу выносим на целину на 20-30 см (разножка - для равновесия)

6. Плугом.

Трудоёмкий, но самый эффективный при прямых спусках, особенно, на твердых, фирновых склонах или при малой глубине снега.

На средней крутизны склоне осуществимо торможение поворотом в плуге.

7. Полуплугом.

На пологих склонах для небольшого торможения или для поворотов.

Торможение



плугом



полуплугом

Повороты на спусках.

1. Повороты переступанием

2. Повороты из плуга/полуплуга



Технические приемы бивуака

- быстро ставить/разбирать шатер
- дежурные ночью готовят щепки для утреннего костра, контролирует как сушиться обувь, одежда

Тренировки тех. навыкам движения на лыжах.

ТАКТИКА

1. Микротактика - т.е., способы преодоления препятствий.

2. Типовой ходовой день.

- дежурные встают раньше

- первый переход 20 минут, чтобы понять как “сидит” снаряжение

- стандартный режим 50/10

- весной световой день длиннее, т.е., больше переходов выйдет

- обед (чай обязательно, час отдыха...)

-

3. Особенности тропежки.

- челночный (карусель)

- заблаговременно (вечерком часик или утром)

- не потерять участника!

- есть вариант тропежки сразу двумя туристами

- одного разгрузить (как вариант? сомнительно...)

4. Построение группы.

На равнине

с точки зрения ТБ -

сзади: реммастер, медик, замыкающий-спортсмен.

впереди: лоси для тропежки.

руковод и штурман впереди за лосями.

с точки зрения остановок -

все палаточное/костровое впереди.

**5. Выбор маршрута и состояние снега.
Река - проще идти.
Лес - нужен для ночевок, дрова.**

6. Макротактика.

- план похода по дням**
- состав группы**
- построение маршрута (аварийные выходы, запасные варианты)**
- варианты заброски**
- распределение веса снаряги, еды по участникам**

- дневки, отсидки, избушки

В безлесье нельзя и шагу делать без снаряжения для ночлега!!!

Контролировать холодовую усталость.

