

Лекция

Тактика и стратегия туристского похода

Михаил Любимов
20.11.2019



Тактика и стратегия похода

- **Тактика** в спортивном туризме – это искусство выбора оптимального способа решения задач, возникающих в походе (с минимальными затратами физических, психологических и материальных усилий).

Примеры тактических задач:

- Организация лагеря
- Организация группы на переходе
- Выбор оптимального пути обхода препятствия
- Выбор маршрута на ходовой день

Тактика и стратегия похода

- **Стратегия** в туризме – это общая генеральная идея и цель похода или серии походов.
- Стратегическая цель определяет тактику похода. Стратегия – шире и глобальнее тактики.

Примеры стратегических задач:

- Продумать серию маршрутов по определенной местности.
- Продумать целиком новый маршрут большого похода.
- Получить звание «Снежный барс России» (для этого нужно взойти на 10 высочайших вершин России).

Организация похода



Выбор района похода

На выбор района влияют:

- доступность района для подъезда
- географический характер местности (по силам ли он группе?)
- даты отпусков и время в пути туда и обратно
- физические данные участников
- материальное обеспечение группы

- *Если опыта мало:* идите в группе под руководством опытного руководителя.

- *Если хотите вести сами впервые:* выбирайте район недалеко от дома, с достаточной транспортной доступностью и населенной местностью (пример: СПб – Воттоваара (Карелия) - хорошо. СПб – Полярный Урал - пока для вас опасно).



Выбор сроков проведения похода



- Речь идёт не о конкретной дате, а о сезоне (месяцы).
- После выбора района определите, какие сроки будут наиболее оптимальными в этом районе. Всё, что в эти сроки не попадает - межсезонье.
- Нужно понять, когда погода в этом районе хорошая, приемлемая и плохая.
- Пример: в Хибинах в конце августа золотая осень (1-10 дней): дождей и снега ещё нет, а комаров уже нет.

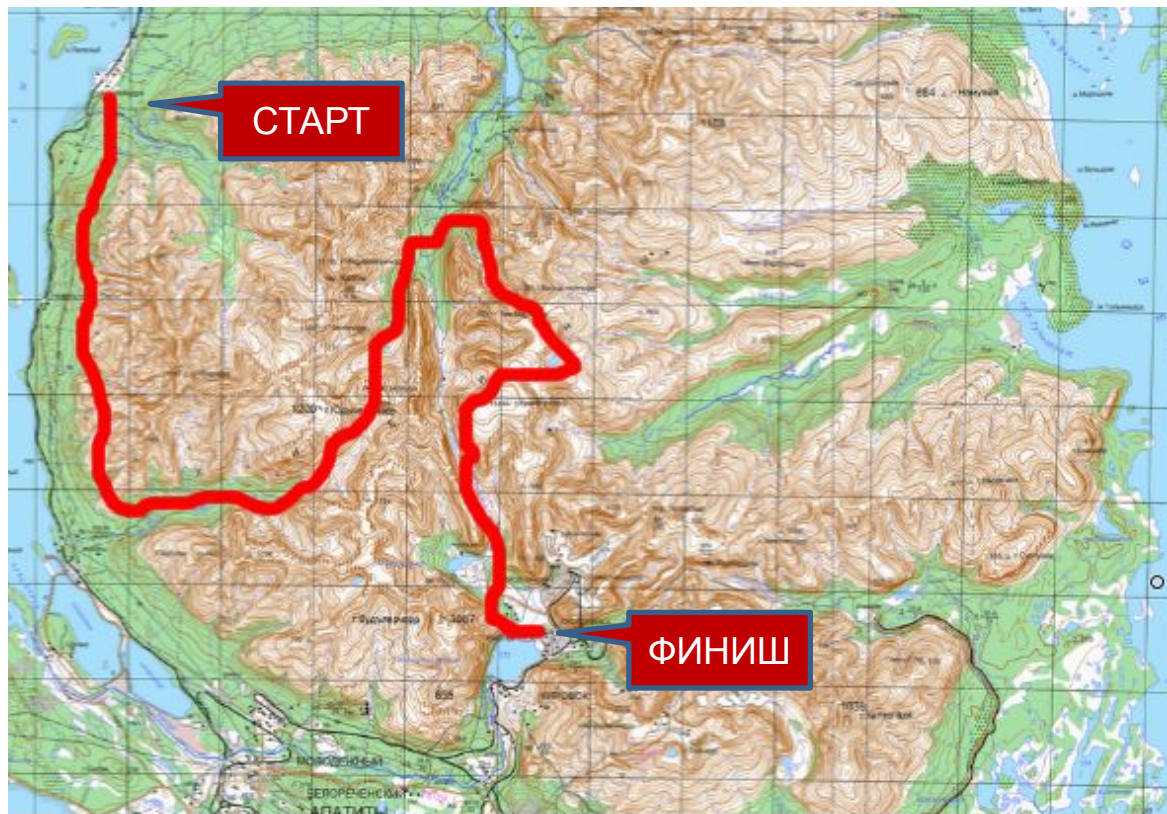
Выбор схемы маршрута



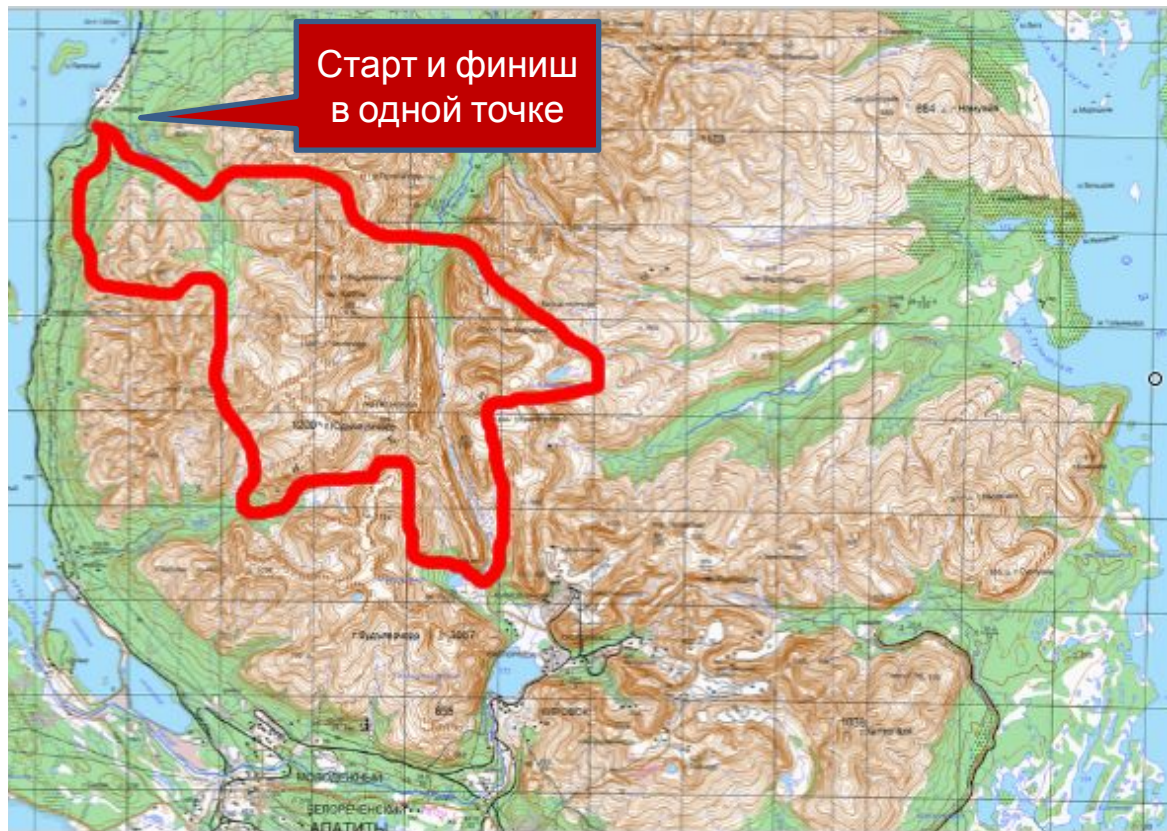
Схемы маршрута:

- **Линейная**
 - **Кольцевая**
 - **Радиальная**
 - **Комбинированная** (см. след. слайд).
-
- Прежде, чем выбирать схему, рассмотрите максимальное количество маршрутов для полного понимания вариантов.
 - Изучите карту района. Определите все варианты входа и выхода из района похода.

Выбор схемы маршрута: линейная



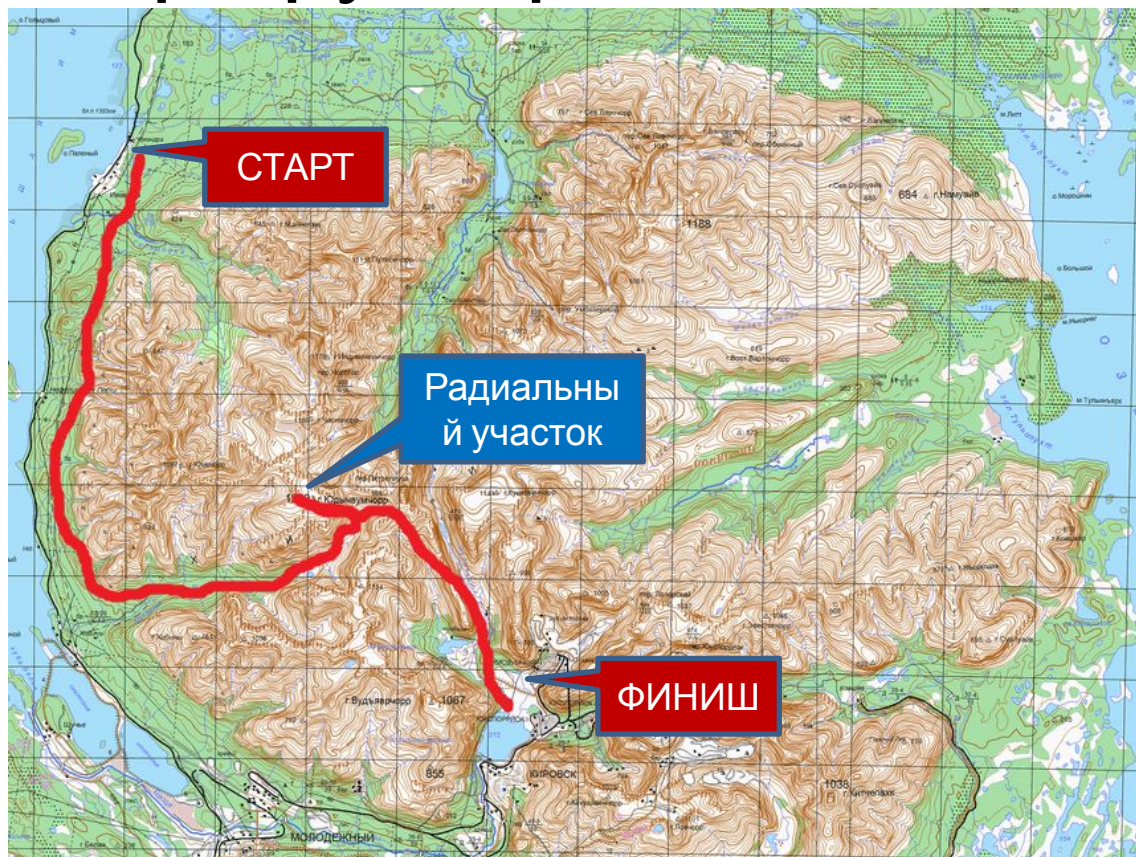
Выбор схемы маршрута: кольцевая



Выбор схемы маршрута: радиальная



- Линейная часть похода при этом должна составлять не менее 75% от общей части похода.
- Кольцевая схема засчитывается полностью.
- Если залезли на гору и слезли с неё по тому же пути - в зачёт идет полпути.



Выбор схемы маршрута: комбинированная



Определение ходовых дней



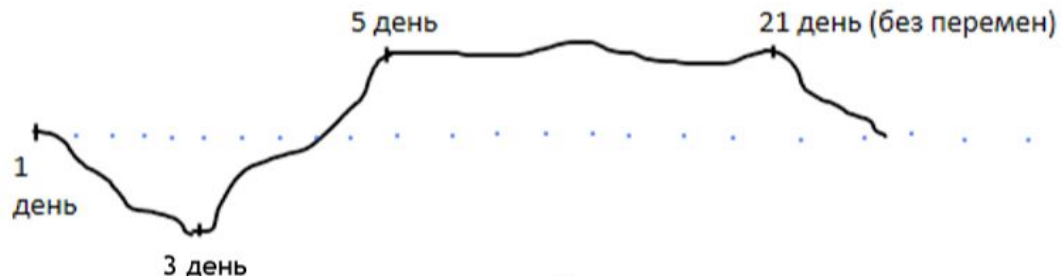
	Категория сложности					
	1	2	3	4	5	6
Продолжительность маршрута, дней (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута, км (не менее)	100	120	140	170	210	250

- В походах 1 к.с. должно быть **не менее 6 ходовых дней** + дни на заезд и выезд из района похода + возможные днёвки или полуднёвки.
- Есть правило, которое позволяет сократить протяжённость маршрута в км, если набор препятствий превышает номинальный, но не более чем на 25% длины маршрута.

Разбиение маршрута по дням. Выбор мест

НОЧЕВОК.

- Делите километраж на ходовые дни (для 1 к.с. – это около 17 км в день).
- В первые 1-2 дня ставьте меньше километраж (организм вращивается, рюкзаки тяжелые). Учитывайте график вращивания:



- **Днёвка** – это нормальный ходовой день, в который группа стоит на месте. На него берётся раскладка. Это не запасной день. Запасной день - тот, который при нормальных условиях вообще не понадобится. На него берётся половина раскладки.
- На каждую неделю пути надо закладывать одну днёвку.



Запасные и аварийные маршруты



Всегда планируйте запасные и аварийные маршруты.

Запасной маршрут – это альтернативный путь движения на случай невозможности пройти какой-то участок основного маршрута из-за природных причин или усталости группы (напр., *«если там не сможем навести переправу, пойдём вот так...[запасным маршрутом]»*).

Запасной маршрут не должен уменьшать категорию сложности маршрута.

Аварийный маршрут – это путь схода или эвакуации группы на случай аварийных ситуаций.

Планирование ходового дня



- Установите режим дня и сообщите его всем участникам.
- Подъём – обычно в 7-8 ч. (в горах м.б. в 3-4 ч.).
- Установите время переходов (напр. 30/10, 40/10 или 45/15).

Схема переходов:

- **1 день:** ритм 30/10 или 40/10.
- **Со 2 дня:** ритм 40/10 или 45/15 или 50/10.

Типичная схема ходового дня:

- 3-5 переходов до обеда, обед, 3-5 переходов, ставим лагерь.
- В итоге 6-8 ходовых часов.
- Учитывайте скорость: **по тропе - 3,5 км/ч.** По снегу, осыпи - 2 км/ч. На технически сложных участках - менее 1 км/ч.

Планирование ходового дня

Дежурные и завтрак:

- Вариант 1: группа и дежурные поднимаются в одно время. Плюс: экономия времени: пока еда готовится, все собираются. Минус: тот, кто готовит, в итоге не собран.
- Вариант 2: сначала готовится еда, затем объявляется подъём. Не объявлять его, пока еда не готова! Необходимо прикинуть, сколько по времени группа будет собираться с утра.

Как раздавать еду:

- можно оставить все миски у костра, дежурный раскидает еду, все остальные, когда вылезли - тогда и поели.
- можно оставить миски у палаток, дежурный всё раскладывает и все получают еду на любой стадии сборки себя.
- В зависимости от светового дня м.б. 2 или 3 приема пищи в день. В Хибинах полярный день и можно готовить 3 раза. На Кавказе темнеет рано, но можно еду помещать в термосы.



Рюкзак и его масса



Объем рюкзака зависит от пола, возраста, выносливости туриста, сложности маршрута и стиля туризма (легкоходы, водники, пешеходники и т.п.).

- Для мужчин (среднем) – рюкзак 70-120 литров.
- Для женщин (в среднем) – рюкзак 50-70 литров.

Вес собранного рюкзака для мужчин и женщин будет отличаться:

Мужчины:

- Нормальный вес рюкзака – имеет вес в треть от веса туриста. Меньше - лёгкий рюкзак. Половина собственного веса - тяжёлый рюкзак. Выше половины - очень тяжёлый.

Женщины:

- 18-22 кг – легкий рюкзак. 22-28 кг – нормальный. Более 28 кг – тяжелый.



ВАЖНО: сейчас снаряжение легчает и массы рюкзаков снижаются (23-27 кг в среднем для мужчин; 16-25 кг – для женщин).

Питание в походе

- Продуктовая раскладка готовится за 2 недели до похода.
- Отвечает за питание начпрод группы.
- Питание в большинстве походов трёхразовое.
- **Завтрак** – каши в пакетиках («Быстров», «Ясно солнышко»), галеты, чай, сыр, сладкое.
- **Обед** – супы или консервы, колбаса, чай, сухари, сахар, сладости.
- **Ужин** – каши с мясом (или рыбными консервами для веганов), галеты, чай, печенье.
- Нормальная раскладка на поход – 700 г еды на человека в сутки.

Пример
завтрака:

Продукт	НачПрод прописывает, в какой день какой вид продукта	Пишем здесь, сколько на один приём пищи на всю группу надо продукта.	Здесь общее количества продукта на весь поход
Крупа. Чаще всего - греча, рис. И то, и другое надо замачивать для быстрого приготовления. Это нужно сделать с ужина.	Вид крупы. Можно хоть каждый день новую крупу.	1120 г	10 кг
Мясо (молоко) - сушёное / (если поход маленький) тушёнка в банках		...	
Сухари		...	
Чай		14 пакетов	
Сахар		...	
Сыр (опционально)		...	
Пряники (опционально)			

Примеры продуктов для похода



«Кронидов» - тушенка и многое другое в фольге



Сгущенка в
тубе



Изотоники в пакетах



Сублиматы фирмы «Гала-Гала»



Лапша быстрого
приготовления



Хлебцы (вместо хлеба)

Никогда не берите еду в стекле
и жидкие продукты в картоне!!!



Упаковка продуктов. «Едки»

- **Супы и каши типа «Быстров»** - сделать дырочки, выжать воздух, сложить в аккуратный "парралелепипед", обмотать скотчем.
- **Чай.** Берём пакетики или заварку в складываем в зиплок-пакет, заматываем.
- **Сухари и прочие пряники:** отсчитываем, заматываем в фольгу и скотч.
- **Колбаса** - заранее не резать, подобрать в магазине по массе поближе.
- Лук, чеснок - просто в бумагу. Летом ничего не будет, зимой - быстро подмораживаются, поэтому отдельно возить в тёплом мешке и на улице не оставлять.
- Все позиции должны быть упакованные единообразно.
- Продукты делятся на **«едки»** – готовые наборы продуктов на каждый прием пищи. Едки нумеруются и раздаются поровну участникам.
- Едки помещаются в пищевую пленку в виде крепкого компактного куля.

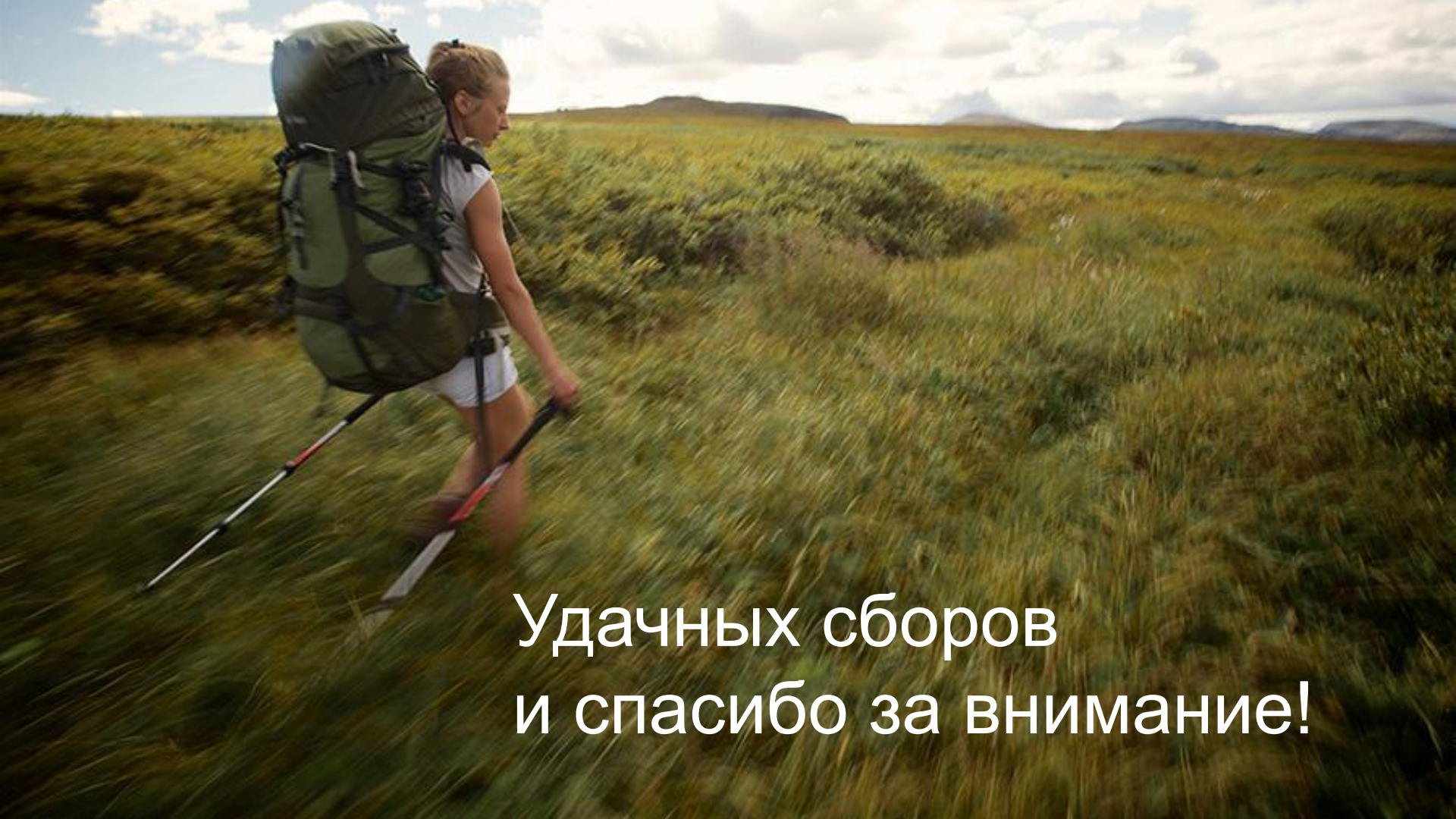
Частые ошибки питания

- Еды слишком много. Увы, это будет почти всегда. На природе вы будете есть меньше, чем в городе.
- Избыток «вкусностей» (сгущенка + джемы 3 видов + кетчуп + майонез). Это тяжело и не нужно. Вы в походе, а не на даче.
- Ненужные или дублирующие продукты (лечо, соусы, масло 2 видов). Прекратите нагружать себя добавками к пище!!!
- Много приправ (1 кг соли, 3 кг сахара и т.п.).
- Много сладкого (сахар, халва, конфеты и т.п.).
- Много вызывающих жажду продуктов в походах по жарким районам (напр., козинаки, халва в летнем Крыму).
- Избыточные перекусы (300 г орехов на перекус на маршруте, это много).

При этом: часто не хватает чая!

**ЗАПОМНИТЕ: ПОХОДНОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ДАВАТЬ КАЛОРИИ, А НЕ УСЛАЖДАТЬ
КУЛИНАРНЫЕ ВКУСЫ КАЖДОГО УЧАСТНИКА.**

Если вам дороги соусы и конфеты трех сортов – оставайтесь в ПВД!



Удачных сборов
и спасибо за внимание!