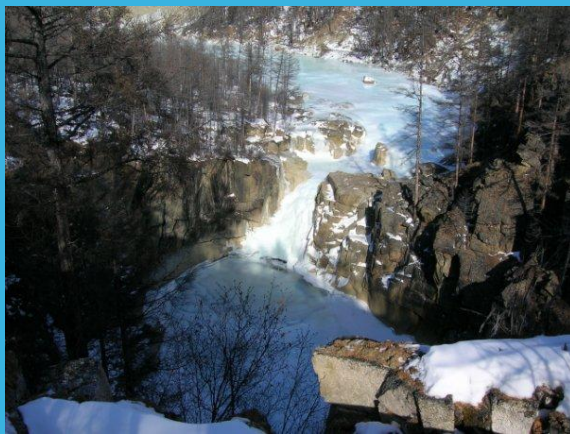




ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

ТУРКЛУБ КФУ . ЛЕКЦИЯ ИНДЕ...



ЧТО ЭТО?

Лыжный туризм - это вид туризма, подразумевающий передвижение и преодоление естественных препятствий при помощи специальных средств - лыж.

Лыжный туризм - это один из наиболее известных видов активного отдыха, так как большая часть РФ продолжительное время покрыта снежным покровом (в отдаленных уголках).

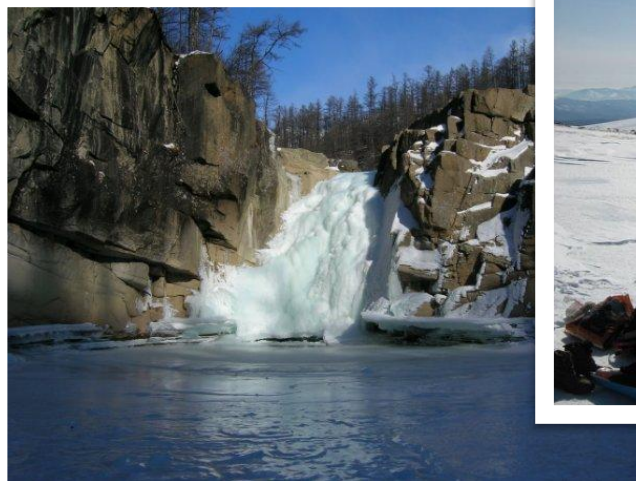
Лыжный туризм - самый массовый и доступный вид туризма в зимнее время.



ЧТО ЭТО?



Тоже самое что и горный, но на ЛЫЖАХ!



РАЙОНЫ

Рядом с домом – Марий Эл, Южный и Средний Урал

- Хибинь (Кольский п-ов)
- Горная Шория
- Северный, Приполярный и Полярный Урал
- Восточный и Западный Саян
- Забайкалье, Тува, Якутия
- Северный ледовитый океан, Таймыр, Ямал и острова

ОСОБЕННОСТИ

- **Зима – короткий световой день, суровый температурный режим!**
 - **Сезон для хороших лыжных походов это март-апрель**
 - **Лавинная опасность – существенно выше чем летом;**
 - **Наледи, ледопады, натечный зимний лед;**
 - **На лыжах, понимаешь ли, стоять надо уметь!!!**
 - **Суммарный вес рюкзака чаще больше чем летом.**
-
- **Некоторые районы красивее, интереснее зимой, нежели летом!**

ПРЕПЯТСТВИЯ



Наледь, ледяное тело, образующееся в результате послойного замерзания речных или подземных вод, излившихся на дневную поверхность или в полость в горных породах вследствие напорной разгрузки подземных или поверхностных вод при перемерзании русел рек или водоносных горизонтов.

ПРЕПЯТСТВИЯ



Замерзшие водопады в каньонах.

ПРЕПЯТСТВИЯ



Тропление глубокого снега

МОЗГ....

Какое снаряжение?

С чем придется бороться:

Холод и холодовая усталость – ветер, снег, туман и прочие прелести

Броды, мокрые наледи зимой....

А как сушить – вымораживание, сушка на печке, на солнце?

Ну и просто прелести туризма – рюкзак бывает немного тяжелее чем летом.

А еще и в горы лезть приходится – кошки, системы, карабины , ледовый инструмент.



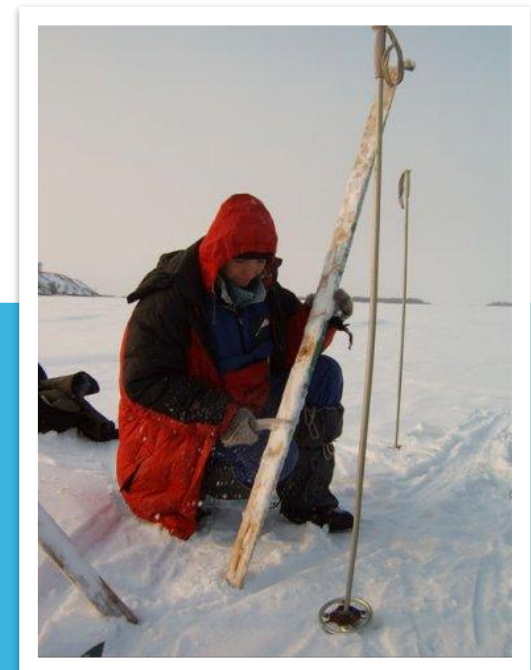
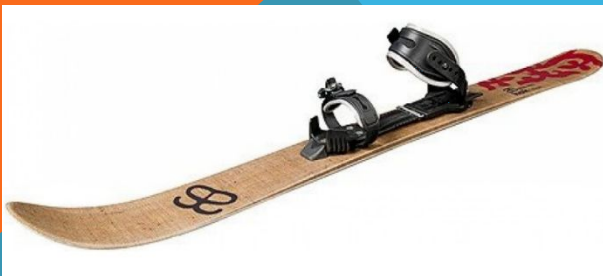
СПЕЦИАЛЬНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Палатка – шатер
- Второй слой палатки
- Тент на палатку
- Печка, труба, экономайзер
- Сетка и тросик для костра
- Котлы – 2 шт.
- Примуса – 2 шт., стеклоткань
- Центральный кол/ связка лыж
- Лавинные лопаты 2-3 шт.(включая подставку по ЦК)
- Лавинные щупы (не менее двух на группу)
- Топор, пила
- Щетка для отряхивания ног от снега



ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Лыжи, крепления, ботинки, бахилы – все подбирается один к одному!
- Кошки – универсальные либо автоматы (зависит от обуви!)
- Палки – Только дюраль! Никакого пластика! Только «кольца», никаких «чашек» и пр.
- 2 пенки
- Рюкзак 90-120л, минимум подвеса снаружи
- Спальник – теплый свой или спарка
- Нарты – разгружают плечи, перемещаемый вес становится практически неограничен!
- Лавинные ленты, биперы
- Страховочная система, карабины и прочее железо



ЛЫЖИ, КРЕПЛЕНИЯ

Наименование	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
«Турист»+пружинные полужесткие крепления	Дешево и просто Пятка не фиксируется	Хрупкие, мягкое дерево не выдерживает нагрузок, Отсутствует кант
«Бескид»+пружинные полужесткие крепления	Наличие канта Дерево Сломать сложно	Нет в продаже, Остатки – гнилые и ломаются
Горная классика+пружинные полужесткие крепления	Сломать практически нереально Бюджетный вариант на века	Вес Требуют мази и камусов
Скитур+пластиковые ботинки	Удобно на спусках и подъемах за счет фиксируемой пятки	Цена, вес, ремонтпригодность, Требуют мази и камусов
Бэскантри с насечкой+ NNN крепления	Вес - легкие Держат везде и всегда, не требуют мази	Цена Не всегда есть кант Требуют спец. ботинок



БОТИНКИ, БАХИЛЛЫ

Сапоги «Ямал», «Байкал» и им подобнь

- Тепло, есть внутренники – не нужны чуни.
- Достаточно гетров-фонариков

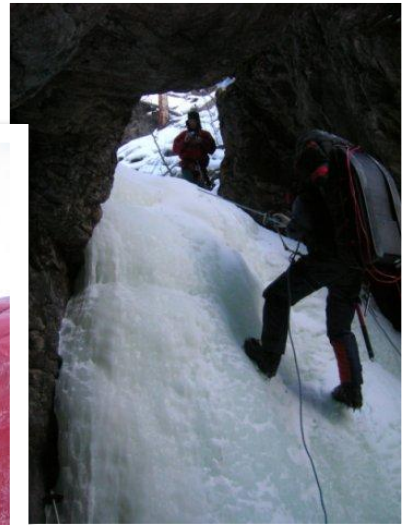
Бахилы с галошами+ любой ботинок (зимний городской, треккинг)

- Дешевле – бахилы делаются сами
- Крепления трут галошу, а не ботинок

Лыжные ботинки

- А что делать если нужны кошки?
- Требуют специального ухода, сменной обуви





ОДЕЖДА

Вся одежда яркая, чтобы было заметно на склоне!

- **Длинная пуховка с капюшоном**
- **Ветрозащитная маска, очки**
- **Штаны-самосбросы теплые**
- **Чуни в капроне / внутренники от ботинок**
- **Костюм анорак ветрозащитный – авизент или что-то подобное.**
- **Перчатки тонкие, разные – несколько пар**
- **Рукавиц брезентовые - печнику**
- **Рукавицы теплые**
- **Балаклава**
- **Куча флиса/полара разного**
- **Термобелье**
- **Термоноски/ шерстяные носки**
- **Если комбинезон, то с «бомболюком»**



РЕМНАБОР

Железные пластины

Железные носки лыж

Куски кантов

Стропа – расходный материал

Армированный скотч

Нитки – капрон и обычные

Запасная лыжа?

Запасные крепления, пружинки, тросики

Эпоксидка, стеклоткань

Запасные кольца, полиэтиленовые крышки от банок – можно даже в личку...

«Вагон» саморезов, болтов разных



**ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДУРАКОУСТОЙЧИВО И
РЕМОНТОПРИГОДНО!**

КАК ЖИТЬ ЗИМОЙ ЧТОБЫ НЕ ПОГИБНУТЬ?)

- Можно сидеть дома ;-)
- Встал на привал – одень пуховку!
- Постоянно двигаемся – дел на биваке всегда полно, а пока двигаешься шансов замерзнуть меньше;
- Лавины – надо всегда о них помнить;
- Пурга, метель – иногда приходится сидеть по несколько суток(!);
- Работаем всегда в перчатках – тонкий флис/шерсть это вторая кожа!
- Крема, батарейки, техника замерзает – всегда храним на себе!
- Руки греем в промежности, ноги на животе у соседа;
- Если надо согреть человека – то раздеваемся и ложимся один в спальник
- Сушим вещи на себе ночью или на морозе/ветру/солнце днем
- НЕ умываемся!
- Все, что упало, то пропало!
- Все, что может сломаться – сломается!
- Не стоит посреди похода часто жить в тепле – разаклиматизация.

ФОТО-ВИДЕО МАТЕРИАЛЫ

«.... Отметка даты и время съемки приводится на фотографиях.

Съемка производится при прохождении препятствий, в ключевых точках маршрута, по возможности, на фоне известных географических объектов:

а) при прохождении перевалов и вершин:

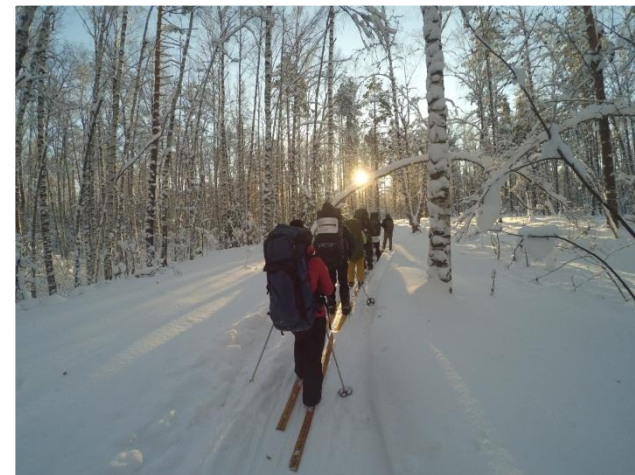
- фотографии на подходах (вид на препятствие со стороны подъема и/или спуска) с прорисованным маршрутом движения;
- фотографии на подъеме и спуске (участки различного горного рельефа - скалы, ледники, преодоление трещин и т.д.), отражающие применяемые технические приемы при прохождении сложных участков, их характер и крутизну;
- фотографии на седловине, вершине с опознанием окружающего ландшафта;

б) при прохождении водных маршрутов приводятся фотографии, кинограммы (серии фотографий) и видеоматериалы ключевых мест порогов при их прохождении участниками (судами); ...»*

МЕТОДИКА КАТЕГОРИРОВАНИЯ

Ограничение по дневкам!!!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

