

**Шедова Екатерина Борисовна**  
педагог дополнительного образования  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
ЦРТДиЮ «Полярис»

## РАЗРАБОТКА ПЕШЕГО И ЛЫЖНОГО МАРШРУТА ДЛЯ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ С ДЕТЬМИ

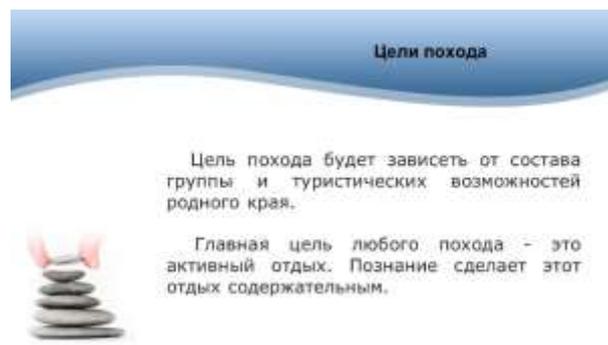


Походы выходного дня (ПВД) — это начальная ступенька в росте спортивного мастерства каждого юного туриста. Разработка (составление) маршрута любого похода, в том числе ПВД - одна из наиболее сложных задач, стоящих перед его руководителем. Хороший маршрут можно пройти, а можно и не пройти. Но пройти плохо задуманный или плохо проработанный маршрут не удастся почти никогда, никакими усилиями. Чрезвычайно важно избежать даже элементарных ошибок при его составлении, потому что каждая может привести к неприятным последствиям, вплоть до аварийного выхода с маршрута.

У начинающего руководителя на маршруте может всплыть немало сюрпризов. Здесь отчаиваться не надо: впервые разрабатывая маршрут, нормально составить его очень трудно, почти невозможно. В нем непременно обнаружатся ошибки, разглядеть которые под силу только опытным руководителям. Поэтому более правильным решением для «руководителя впервые» будет подыскать подходящий маршрут (или несколько маршрутов), модифицировать его или скомбинировать из нескольких, и смело идти, опираясь на чужой опыт.

Со временем, приобретая опыт руководства, вам так или иначе предстоит разработка новых маршрутов, не будете же вы ходить с детьми все время по одному пути. И вот здесь вы должны четко руководствоваться общепринятыми правилами. Прежде чем составлять маршрут похода, необходимо четко определиться с его целями и задачами, при этом их не должно быть слишком много. На начальном этапе

обучения руководитель лично определяет цели и задачи похода, затем по мере приобретения участниками опыта, цели и задачи можно формулировать путем обсуждения в группе. Начиная обсуждение целей и задач с детьми, руководитель ставит себя в положение старшего товарища. На маршруте руководитель так же может проводить совместное обсуждение вопросов и принятие решений, но при этом ему



### Цели похода

Цель похода будет зависеть от состава группы и туристических возможностей родного края.

Главная цель любого похода - это активный отдых. Познание сделает этот отдых содержательным.



### Цели похода

- Спортивная** – восстановление физического тонуса и работоспособности, укрепление мышц, развитие выносливости и т.д.
- Обучающая** – научиться и отработать туристские навыки, навыки выживания в природной среде и т.д.
- Краеведческая** – изучение истории родного края, выполнение определенной краеведческой работы в походе, проведение исследования, посещение исторических мест и т.д.
- Экологическая** – выполнение определенной экологической работы в походе, проведение исследования
- Досуговая** – игры на местности, игры у костра, игры на сплочение, туристские конкурсы и т.д.
- Заготовка дикорастущих ягод и грибов**
- Рыбная ловля**

необходимо всегда помнить, что на самом деле он является монопольным командиром, и последнее слово всегда должно оставаться за ним, так как он несет полную ответственность за жизнь и здоровье детей.

При составлении целей и задач похода и разработке маршрута так же необходимо учитывать такие факторы как: общая физическая и специальная подготовка участников, уровень здоровья (наличие хронических заболеваний), психологические особенности участников, предыдущий опыт участия. Цель похода обязательно должна быть донесена до каждого участника.



### Разработка маршрута

Разрабатывая маршрут похода выходного дня, помните, что он должен:

- соответствовать личной подготовленности и подготовленности всех участников
- не следует торопиться с включением в маршрут крупных подъемов, траверс крутых склонов и т.д.
- физические нагрузки должны возрастать по мере совершенствования физической подготовленности.

Мы рассмотрим сегодня схему разработки маршрутов для пеших и лыжных ПВД. Так как такие походы в основном бывают однодневными или двух дневными, то следует тщательно изучить окрестности своего населенного пункта и близлежащих районов (такие маршруты как правило менее затратны по транспорту и не требуют больших дополнительных привлечений денежных средств). Для этого необходимо подобрать картографический материал (карты М 1:500 000, 200 000 — обзорные, 1:100 000, 50 000 — маршрутные), изучить отчеты туристских групп, совершавших путешествия в этом районе, климатические особенности периода на который запланирован поход. Обязательным условием всегда является разработка запасных

вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски из района (если поход запланирован не в своем районе), составление сметы на поход.



Далее, разрабатывая нитку маршрута как пешего, так и лыжного, вы исходите из поставленных целей, задач и возможностей участников. Маршрут может быть проложен как с использованием дорог, троп, зимников, так и полностью по пересеченной местности.

Если основные цели похода обучение бивачным работам, самообеспечению на природе, то маршрут может быть не продолжительным, но обязательным условием здесь будет являться наличие сухостоя и водоема. Для отработки туристской техники вам понадобится определенный рельеф на маршруте. Для проведения краеведческих работ на маршруте обязательно должны присутствовать соответствующие достопримечательности и объекты (памятники архитектуры, зодчества, памятники защитникам и героям ВОВ), в том числе природные (водопады, горы, озера и другие чудеса, и памятники природы). Хочется отметить, что в Мурманской области более 30 природных объектов, и очень много как памятников архитектуры, так и памятников героям ВОВ. Если цель похода наблюдение за растительным и животным миром, то необходимо выбрать районы менее подверженные антропогенному воздействию. А если ваша цель напротив изучить антропогенное влияние на природу, то и район должен быть соответствующим. Если вы хотите подтянуть физическую подготовку участников, то можно провести кросс-поход, для этого большая часть маршрута должна проходить по дорогам и тропам. Вы хотите научить ребят ловить рыбу, значит на маршруте должна быть либо река, либо озеро, где водится рыба, вылов которой не запрещен. Вы решили изучить грибы и ягоды Кольского полуострова, а заодно и принести дары природы домой, значит на вашем маршруте должны быть грибные и ягодные места. Здесь конечно не надо доводить дело до фанатизма. Если вы, например, хотите отработать с детьми технику преодоления лавиноопасного склона, совсем не обязательно это делать на лавиноопасном склоне. Преодоление таких препятствий требует специальной подготовки и входит в походы

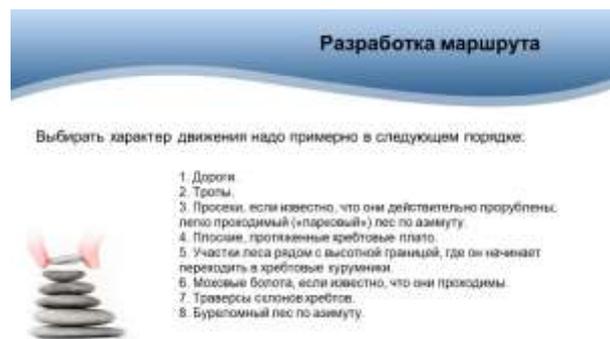
более высокой категории сложности. Руководитель, разрабатывая маршрут детского похода всегда в первую очередь должен помнить об обеспечении безопасности, и об исключении возникновения аварийных и непредвиденных ситуаций, которые могут привести к травмам или гибели детей.

При составлении нитки маршрута так же необходимо определиться с точками входа и выхода на маршрут и с тем, какой он будет:

- линейный (идем из А в Б);
- кольцевой (откуда выходим, туда и возвращаемся, причем путь «туда» и «обратно» не совпадает);
- комбинированный (содержит и кольцевую, и линейную часть).

Во всех случаях, планируя пробную нитку, надо обратить внимание на наличие дорог, троп, поселков и изб; постараться избежать сложных переправ через реки, обширных болот (или обходить их по краю), траверсов хребтов, сложных перевалов. Выбирать характер движения надо примерно в следующем порядке:

1. Дороги.
2. Тропы.
3. Просеки, если известно, что они действительно прорублены; легко проходимый («парковый») лес по азимуту.
4. Плоские, протяженные хребтовые плато.
5. Участки леса рядом с высотной границей, где он начинает переходить в хребтовые курумники.
6. Моховые болота, если известно, что они проходимы.
7. Траверсы склонов хребтов.
8. Буреломный лес по азимуту.



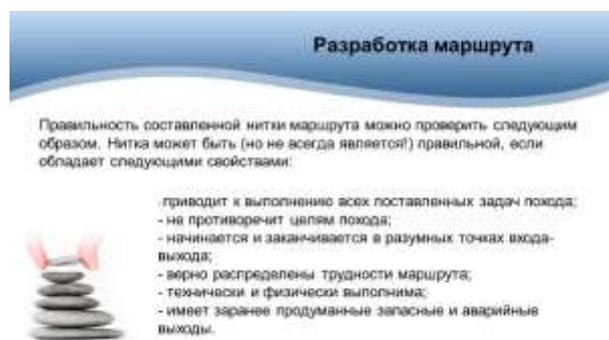
должен четко представлять свои действия и действия участников при преодолении этих препятствий, какое специальное снаряжение и как планируется использовать.

Разрабатываются аварийные и запасные варианты выходов с маршрута. Запасной вариант используется, когда обнаруживается, что какое-то препятствие труднее пройти, чем предполагалось, произошло отклонение от маршрута. Аварийный выход необходим в экстренных ситуациях, чтобы как можно быстрее выйти к людям. Он производится по самой легкой для преодоления местности и по кратчайшему пути. Например, ухудшились погодные условия, кто-то из участников неважно себя почувствовал, произошла неисправимая поломка снаряжения (лыжи, палки).

На основании нитки составляется план похода - разбивка нитки на количество переходов и привалов. Выбирается место для удобной стоянки (бивака). Около него должны быть дрова и вода (летом), и характер местности должен позволять поставить палатку (если поход с ночёвкой). То есть это должны быть не крутые склоны, не курумники, не очевидные болота и т.п. Лучше избегать и обширных открытых мест из-за возможного там сильного ветра, и глухого бурелома. Важен также красивый вид вокруг.

Правильность составленной нитки маршрута можно проверить следующим образом. Нитка может быть (но не всегда является!) правильной, если обладает следующими свойствами:

- приводит к выполнению всех поставленных задач похода;
- не противоречит целям похода;
- начинается и заканчивается в разумных точках входа-выхода;
- верно распределены трудности маршрута;
- технически и физически выполнима;
- имеет заранее продуманные запасные и аварийные выходы.



Практика показывает, что если не рваться, то за день по пересеченной местности можно пройти, в среднем, не более 13 - 17 км. Планировать более длительный дневной переход (до 20 - 25 км) можно в отдельных случаях, если есть



**Разработка маршрута**

Виды работ	Скорость, км/ч	Продолжительность в день, не более, ч
Переход по ровной местности	1-1,5	10
Переход по холмам	1,0-2,0	8
Переход по горам	1-2	8
Переход по рекам	2	10
Спуск с горы	2-3	8
Переход по льду	1-2	8
Переход по снегу	2-3	10
Спуск по склону	1,5-2,5	10
Переход по скалам	2-3	10
Переход по камням	2-3	10
Переход по ручьям	2-3	10
Переход по болотам	1-2	10
Переход по тундре	1-2	10
Переход по лесу	1-2	10
Переход по полям	1-2	10
Переход по степям	1-2	10
Переход по пустыням	1-2	10
Переход по горам	1-2	10
Переход по скалам	1-2	10
Переход по камням	1-2	10
Переход по ручьям	1-2	10
Переход по болотам	1-2	10
Переход по тундре	1-2	10
Переход по лесу	1-2	10
Переход по полям	1-2	10
Переход по степям	1-2	10
Переход по пустыням	1-2	10

надежная информация о наличии дорог, хороших троп, ровных плато. Максимальная скорость сильно зависит от опыта участников. Для новичковой группы скорость 5 км/ч достижима с трудом, а бывалые люди на перехват вездехода по тундре с рюкзаками бегают.

При разработке как пешего, так и лыжного маршрута необходимо учитывать сезонные погодные условия. Зимой тоже можно сходить в поход пешком, но только при условии хорошо протоптанной тропы или с помощью специального снаряжения, например, снегоступов. В лыжный поход мы можем отправиться только при хорошо устоявшемся снеге. Здесь тоже есть свои нюансы, так как погода на крайнем севере не предсказуема и поменяться может в считанные часы. Сильные морозы и пронзительные ветра, непродолжительный световой день могут быть смертельно опасны в детском туризме. Всегда необходимо учитывать, как физическую и психологическую подготовку, так и личную экипировку участников. Наиболее благоприятные месяцы для лыжных походов с детьми: вторая половина февраля, март и первая половина апреля.

Руководствуясь своим личным опытом советую руководителям разработав маршрут предварительно пройти его либо самостоятельно, либо с коллегами (опытными волонтерами). Предоставить маршрут на рассмотрение в маршрутно-квалификационную комиссию, которая даст его оценку. Тем самым вы обезопасите себя от лишних непредвиденных ситуаций, неприятностей и несчастных случаев.

<b>Характер местности</b>	<b>Скорость, км/час</b>	<b>Протяженность в день, не более, км</b>
Бурелом, топкое болото	1 - 1,5	10
Перевал 1А - 1Б	1,5 - 2	5
Осыпь крупная	1 - 2	5
Глухой лес	2	10
Снег с фирном	2 - 3	5
Осыпь мелкая	1 - 2	5
Болото моховое	3 - 4	10
Осыпь средняя	1,5 - 2,5	15
Перевал н/к (плотная каменная тропа)	2 - 3	10
Водораздел травянистый	3 - 4	10
Плато, пустошь	4	15
Тропа плохая	3 - 4	15
Тропа хорошая	4 - 5	20
Тропа магистральная	5 - 5,5	20
Дорога грунтовая	5	20
Дорога с покрытием	5 - 5,5	20