

# Стратегия и тактика лыжного похода



## Основные понятия

- **Стратегия** – общий, не детализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени.
- **Тактика** – совокупность приёмов и способов для достижения какой-либо цели.



# Стратегия похода. Цели похода

## Для руководителя

- Сводить поход  $n$  к.с.
- Организовать туристическую школу, приобщить людей к туризму
- Спортивные цели: выполнить нормы для получения разряда, выиграть чемпионат
- Посмотреть красивые места, отдохнуть

## Для участника

- Сходить в поход  $n$  к.с.
- Приобщить себя к туризму
- Спортивные цели
- Посмотреть красивые места, отдохнуть

**Цели руководителя и участников должны быть как можно ближе!**



# Стратегия похода. Задачи похода

- Основная стратегическая задача – обеспечение **безопасности** участников на всём протяжении маршрута похода.
- Безопасное прохождение – не только без пострадавших, но и без возникновения потенциально опасных ситуаций.
- Задачи похода определяются целями:
  - Несложный поход с минимумом препятствий, необходимых для данной к.с.
  - Учебно-тренировочный поход с разнообразными препятствиями
  - Напряжённый спортивный поход



# Планирование похода

- **Выбор района похода** – должен соответствовать целям похода, возможностям участников и руководителя
- **Необходимые ресурсы:**
  - Время
  - Деньги
  - Силы
- **Составление маршрута**



# Планирование похода

- Время (с учётом днёвок, полуднёвок, запасных дней)
- Питание и топливо
- Здоровье и моральное состояние
- Снаряжение и медикаменты
- **Люди**, оптимальная группа – 6...9 чел., не менее 4, не более 12



## Составление маршрута

- **Сбор информации о районе:** карты, отчёты, описания, треки, интересные точки, стандартные и популярные маршруты, границы национальных парков, заповедников, пограничных зон (см. лекцию по топографии)
- **Составление списка интересных объектов**
- **Оценка актуальности собранной информации**
- **Составление плана**



## Составление плана

### Стратегический план включает:

- Вид маршрута
- Протяжённость
- Продолжительность

### Тактический план включает:

- Планирование нагрузки
- Распределение по маршруту технически сложных участков
- Зависимость веса рюкзака от вида маршрута
- Количество днёвок и резервных дней
- Запасные варианты маршрута





# Распределение нагрузки по маршруту

## Начало маршрута:

- Адаптация к нагрузкам
- Срабатывание команды

## Основная часть:

- Определяющие препятствия
- Желательно проходить более сложные препятствия с более лёгкими рюкзаками

## Выход с маршрута:

- Добор километража
- Более простые препятствия



# Виды маршрутов

- Линейный



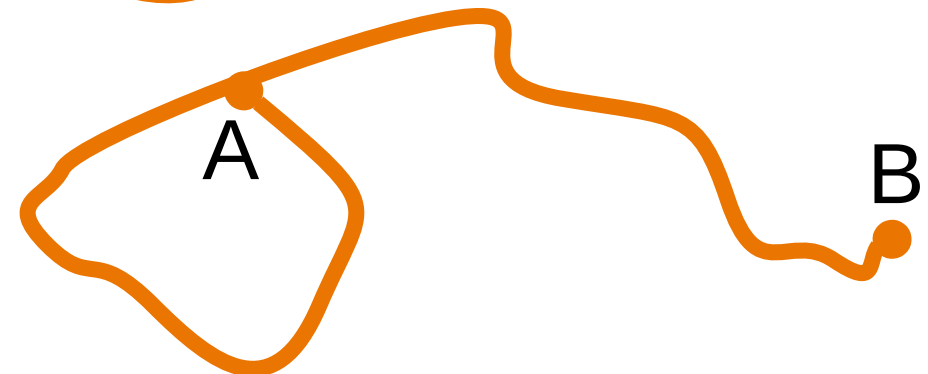
- Радиальный



- Кольцевой



- Комбинированный



# Требования к маршруту с позиции Регламента

- Для лыжного похода 1 к.с. минимальная протяжённость – 100 км, минимальная продолжительность – 6 дней.
- Основная часть маршрута ( $\geq 70\%$ ) должна быть линейной или кольцевой и содержать наиболее сложные препятствия.
- Препятствия и километраж в линейных радиальных выходах засчитываются только в одну сторону.
- Допускается заявка элементов более высоких к.с., если группа отвечает требованиям (например, 2 с эл. 5 к.с.).
- Допускается сокращение километража при технической насыщенности маршрута.



# Планирование забросок

## В заброску могут входить:

- Раскладка, сюрпризы
- Личные вещи, не требующиеся на предыдущем этапе

## Где оставлять:

- На турбазе
- На местности у характерного объекта

## Как оставлять:

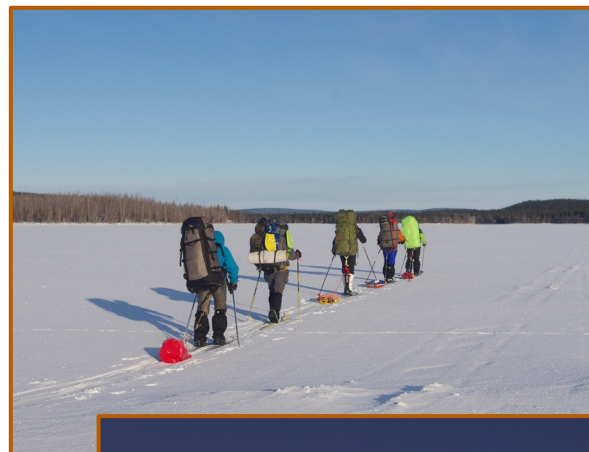
- Своим ходом
- Завоз на транспорте



В лыжных походах заброски используют редко, но есть возможность использования саней или волокуш.

# Препятствия в лыжном туризме

- Основное – километраж
- Общий перепад высот
- Локальные препятствия:
  - Перевалы
  - Вершины
  - Ледопады
- Протяжённые препятствия:
  - Траверсы хребтов
  - Каньоны



# Запасные и аварийные варианты

## Запасные варианты:

- Создание резерва на случай непредвиденных обстоятельств
- Обход отдельных сложных препятствий через простые
- Обход сомнительных участков через более ясные

## Аварийные варианты:

- Способы наиболее простого и быстрого выхода к людям из **любой** точки маршрута в **любой** обстановке при **любой** угрозе безопасности группы



# Тактика прохождения маршрута

При планировании следует обращать внимание на продолжительность светового дня!

- **Время выхода** – как правило, с рассветом  
С момента подъёма дежурного до выхода группы – менее 2-х часов  
Спать надо не менее 8-ми часов (во всяком случае – стараться)
- **Ходовой день** – до 16:00...18:00
- **Схемы дневных переходов:** 45:10, **50-10**, 45-15, 50-15, 55-5
- **Первый переход** – короткий
- До обеда переходов больше, чем после: 4...5/3...4
- Возможны привалы по местам, а не по времени





**Тактика прохождения маршрута**



# Вопрос обеда

- **Горячий обед**
  - Тёплая еда и питье
  - Возможность согреться, отдохнуть
  - Психологически благоприятно воздействует на команду
  - Возможность срочного ремонта
  - Возможность высушить снаряжение и личные вещи
  - Пара человек может отправиться тропить вперёд
- **Холодный обед**
  - Очень короткий световой день
  - Отсутствие дров в течение дневного перехода (не является непреодолимым фактором)



## Сколько идти каждый день?

$$T = \frac{10 \times H + L}{V}$$

T — чистое ходовое время (ЧХВ), ч

L — длина дневного перехода, км

H — суммарный набор высоты, км

V — средняя скорость на маршруте, км/ч:

- 0,5 км/ч — глубокая тропёжка в густом лесу
- >4 км/ч — хорошая лыжня, буранка, лёгкие рюкзаки
- **3 км/ч — среднее оценочное значение**

T должно быть в пределах 7-ми часов в день.



# Построение группы

- **Движение в зоне видимости**, на лыжне (буранке) иногда можно растянуться, но во всех неоднозначных местах группа собирается. Потеряться можно везде!
- **Замыкающий** – опытный участник
- Если нужно идти плотной группой, спереди можно поставить самого медленного участника
- На технически сложных участках и в плохих метеоусловиях впереди и сзади идут наиболее опытные, постоянный контроль друг за другом
- Позиция руководителя меняется в зависимости от ситуации
- Движение по водоёму, в условиях лавинной опасности – см. лекцию «**Опасности лыжного туризма**»





**Движение в условиях очень хорошей  
ВИДИМОСТИ**

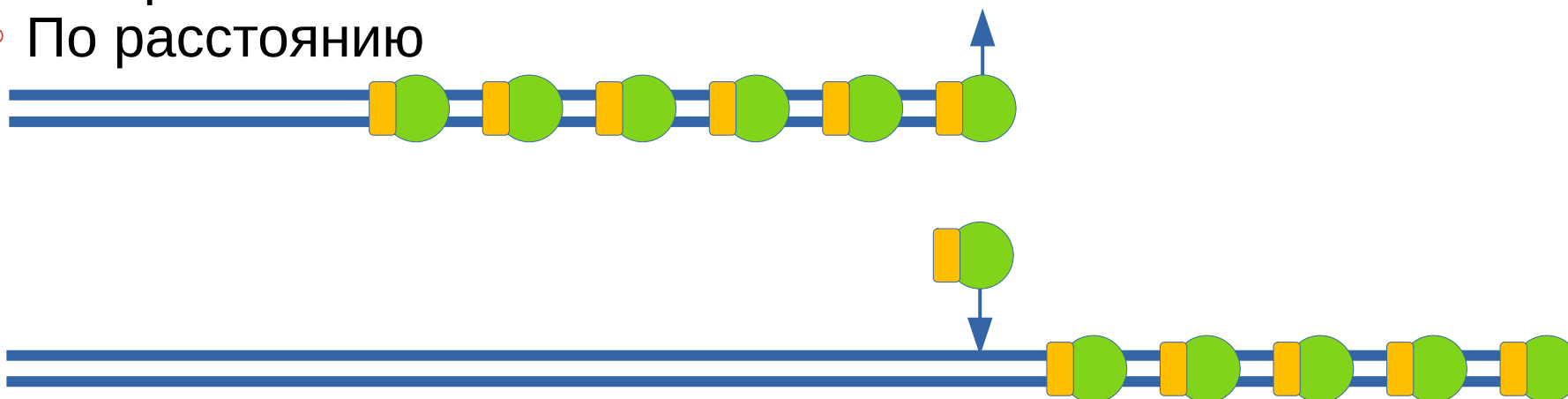


**Движение плотной группой**

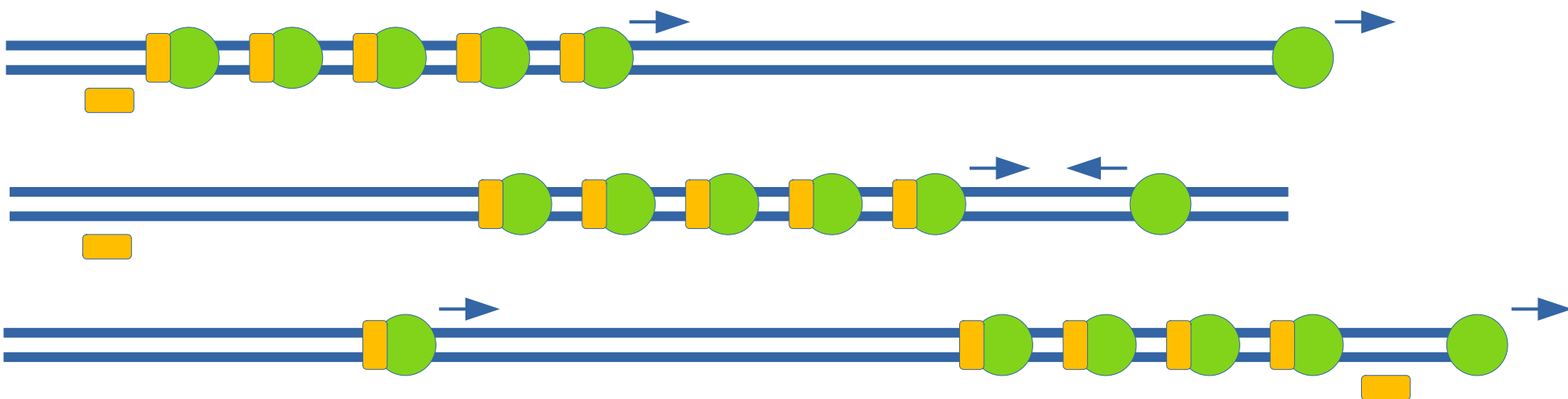
# Построение группы. Тропление лыжни

- **С рюкзаками по очереди**

- По желанию
- По времени
- По расстоянию



- **Челноком**





**Построение группы. Тропление лыжни**

# Построение группы. Спуски

- **Длительный спуск** — один из самых сложных элементов. Велика вероятность сильно растянуться, велика вероятность поломок, травм.
- Стараться не терять из виду **всех** остальных участников
- Регулярно собираться **всей** группой в **безопасных** местах
- **Обязательно** собраться **всей** группой в конце спуска







**Построение группы. Спуски**



**Построение группы. Спуски**



**Построение группы. Спуски**

# Выбор места для бивака

- **Ориентировочное** место намечается заранее исходя из тактики прохождения маршрута
- **Безопасность:**
  - Лавинная безопасность
  - Защищённость от ветра
  - Отсутствие рядом стоящих сушин. Вариант — сначала повалить, затем ставить палатку.
  - Отсутствие в непосредственной близости мест обитания людей
- **Наличие дров**
- **Наличие воды**
- **Общее удобство места**
- **Эстетика места**





**Выбор места для бивака**



**Выбор места для бивака**



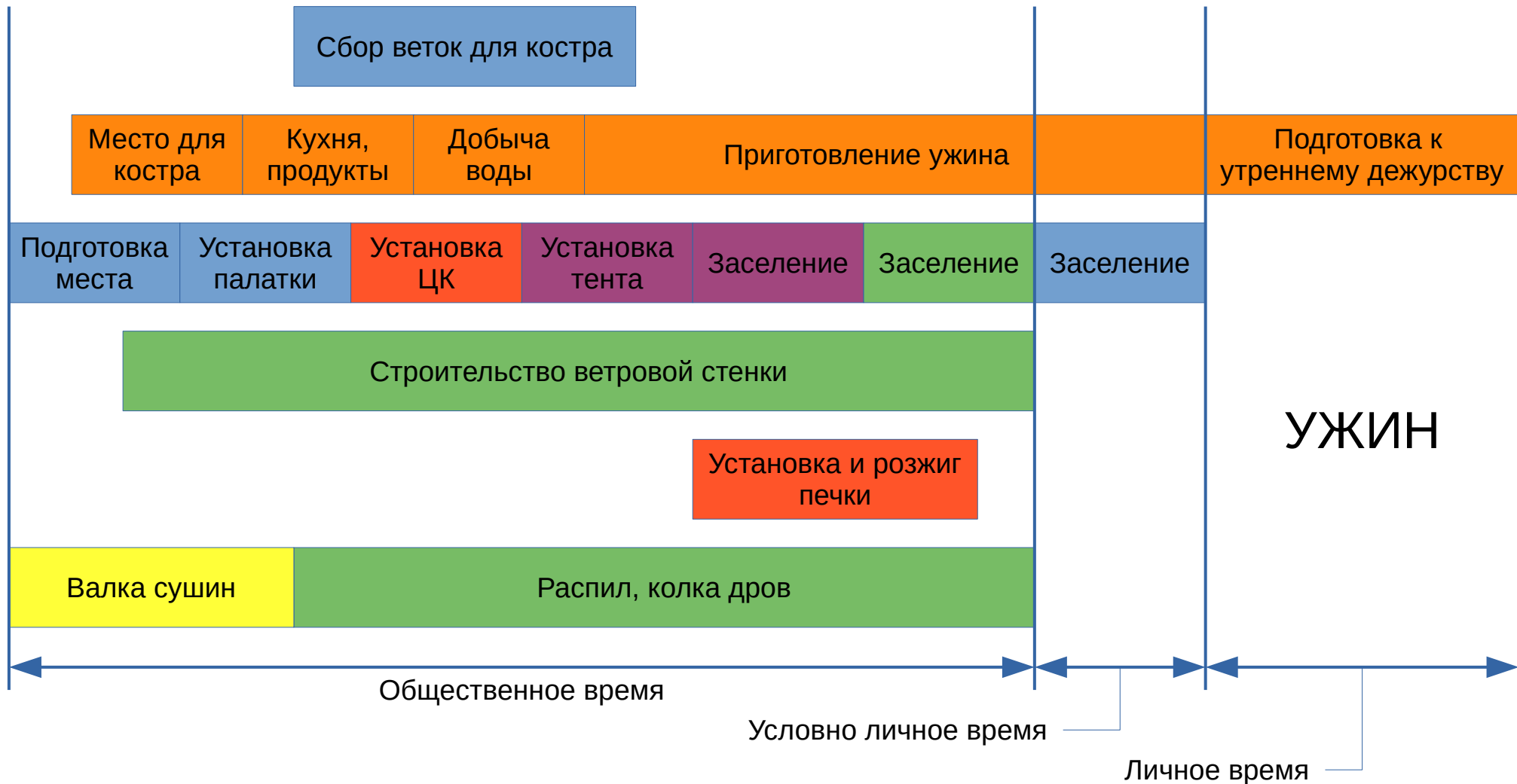
**Выбор места для бивака**



**Выбор места для бивака**



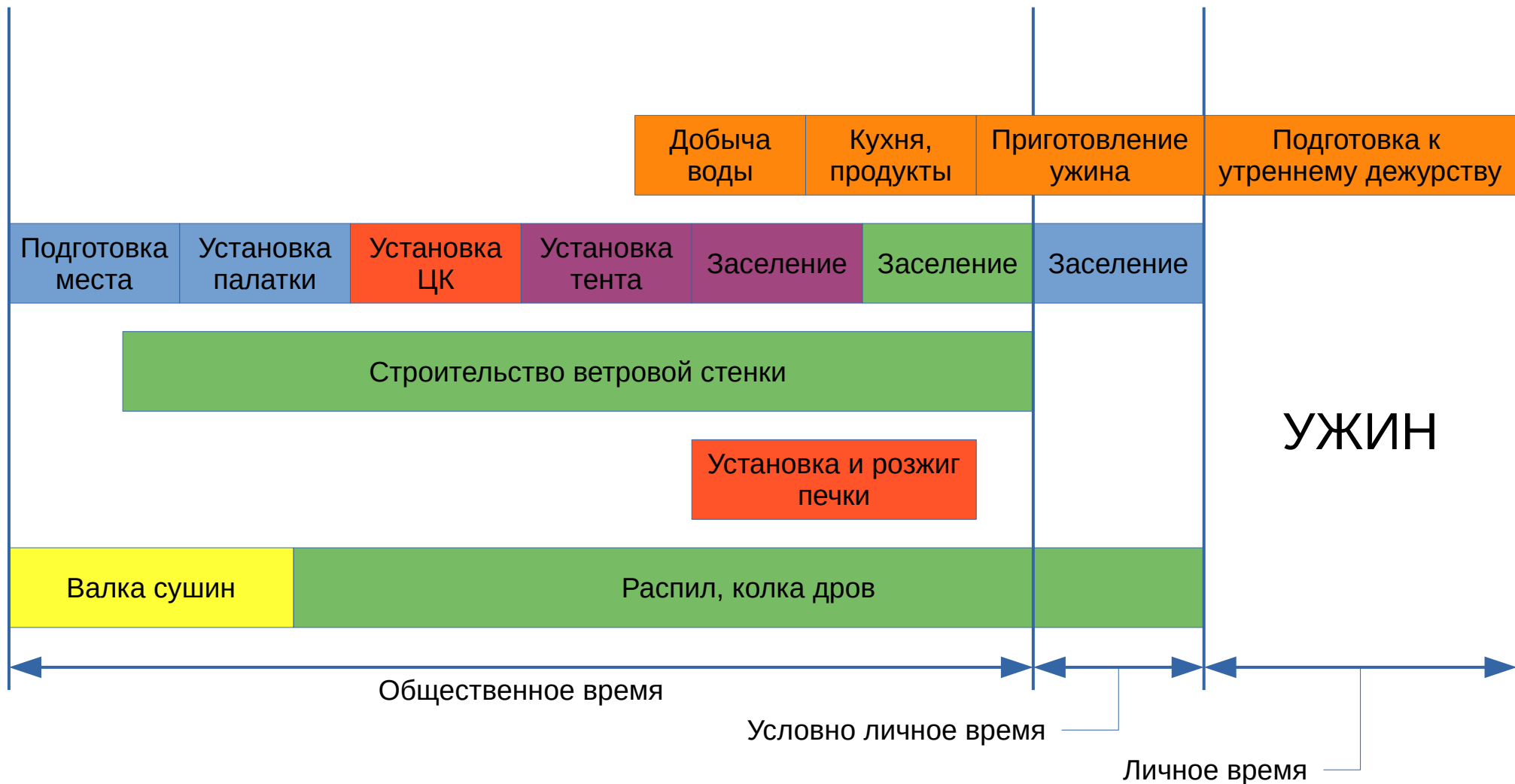
# Постановка лагеря



- дежурный (orange)
- печник (red)
- все, кроме дежурного (blue)
- девушки (purple)
- «ЛОСИ» (yellow)
- кому нечем заняться (green)



# Постановка лагеря



УЖИН



- дежурный
- печник
- все, кроме дежурного
- девушки
- «ЛОСИ»
- кому нечем заняться

# Тактика утренних сборов

- Подъём общий или по закипанию воды.
- Залог успешного дежурства утром — подготовка вечером.
- Ты дежурный, и у тебя возникли проблемы? Будь руководителем.
- Как только проснулся — сразу оденься в ходовое.
- Как только оделся — собери спальник, конденсатор.
- Как только поел — выходи на улицу с вещами.
- Сначала — сбор лагеря, потом — всё остальное.



# Вопросы?

