

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

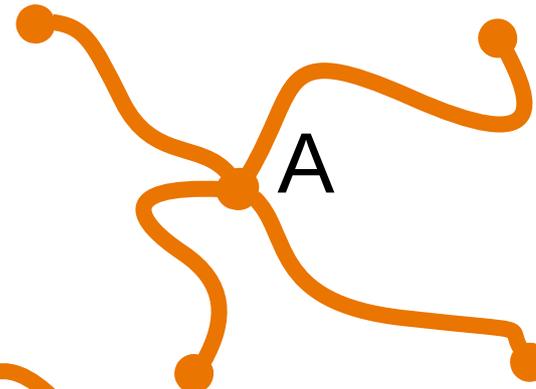


Виды маршрутов

- Линейный



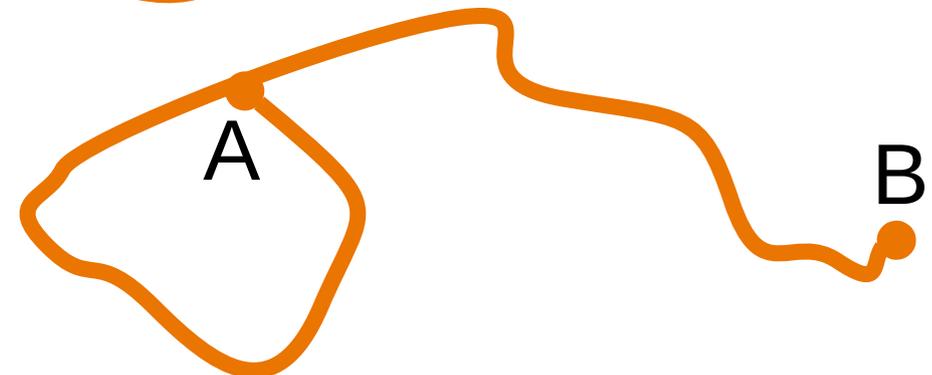
- Радиальный



- 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:

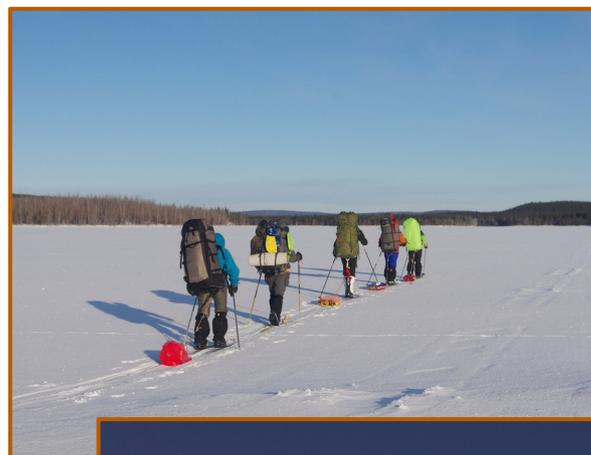
- Своим ходом
- Завоз на транспорте



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**

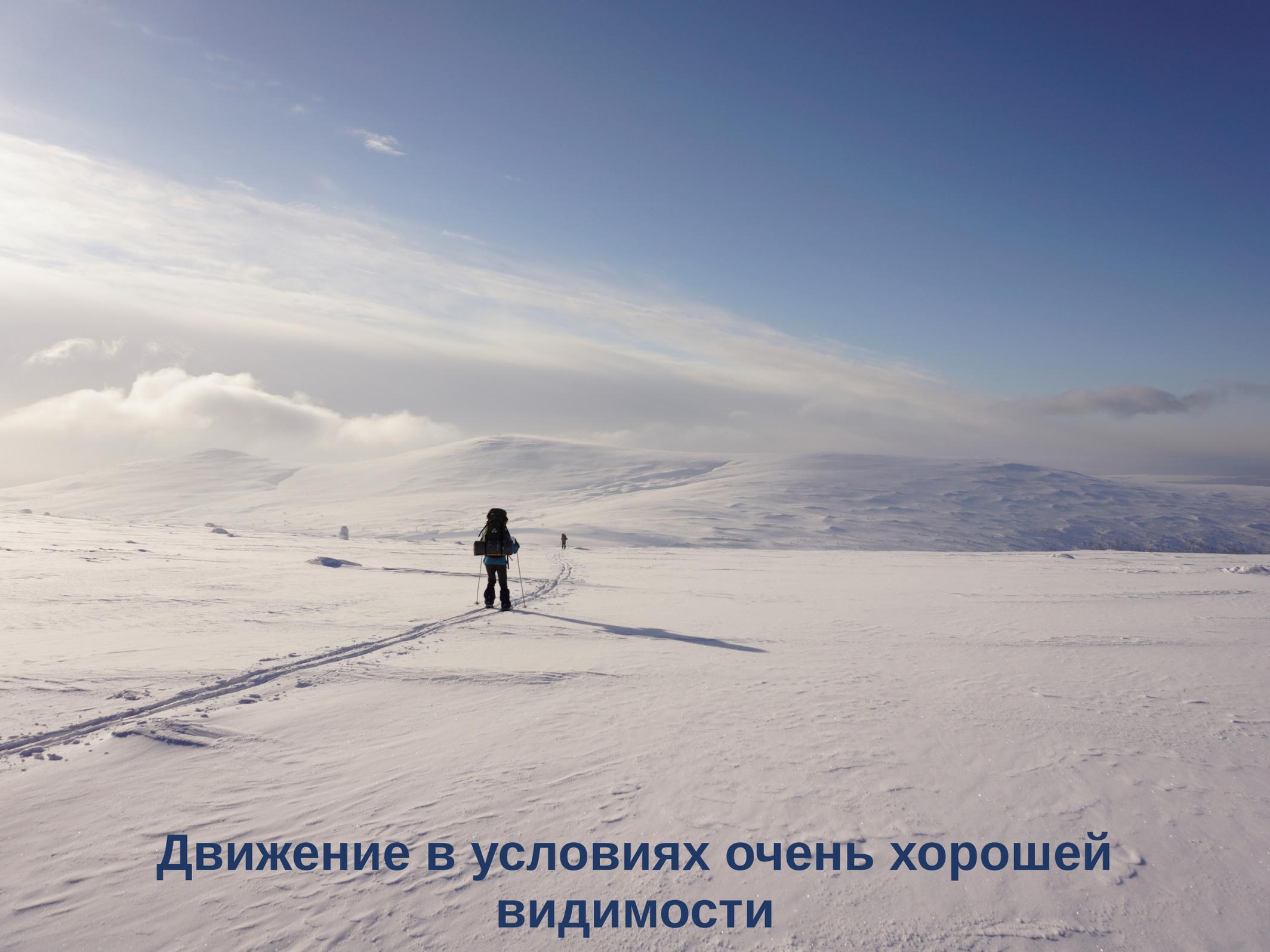
T должно быть в пределах 7-ми часов в день.



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**

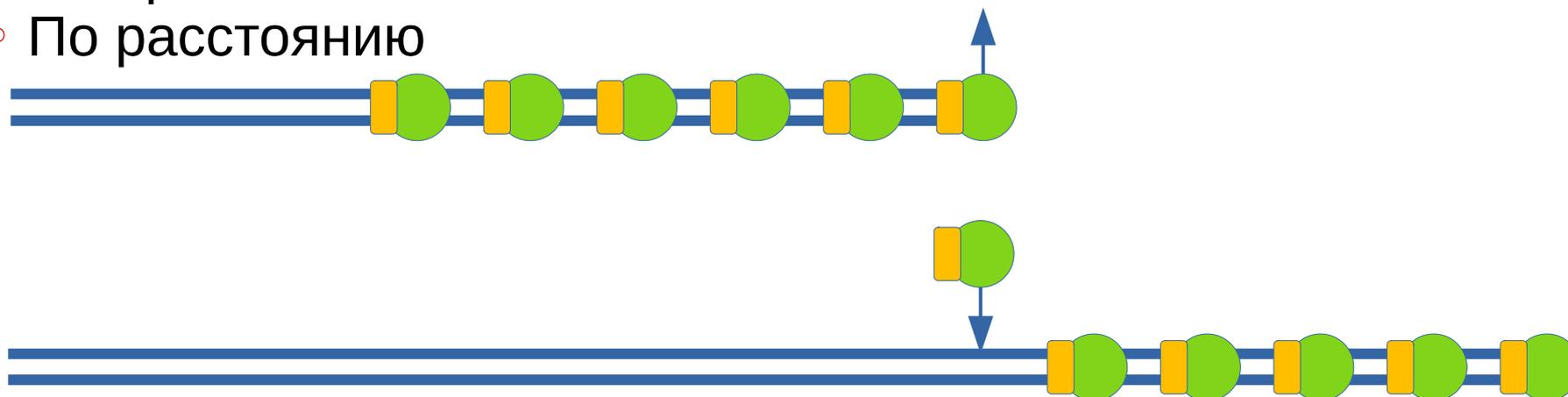


Движение плотной группой

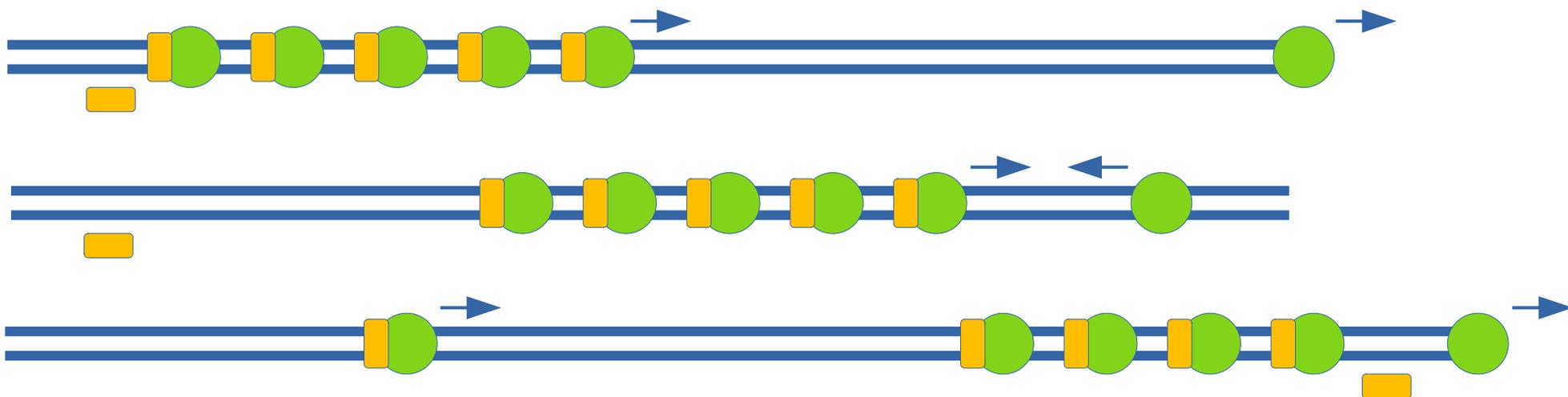
Построение группы. Тропление лыжни

• 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

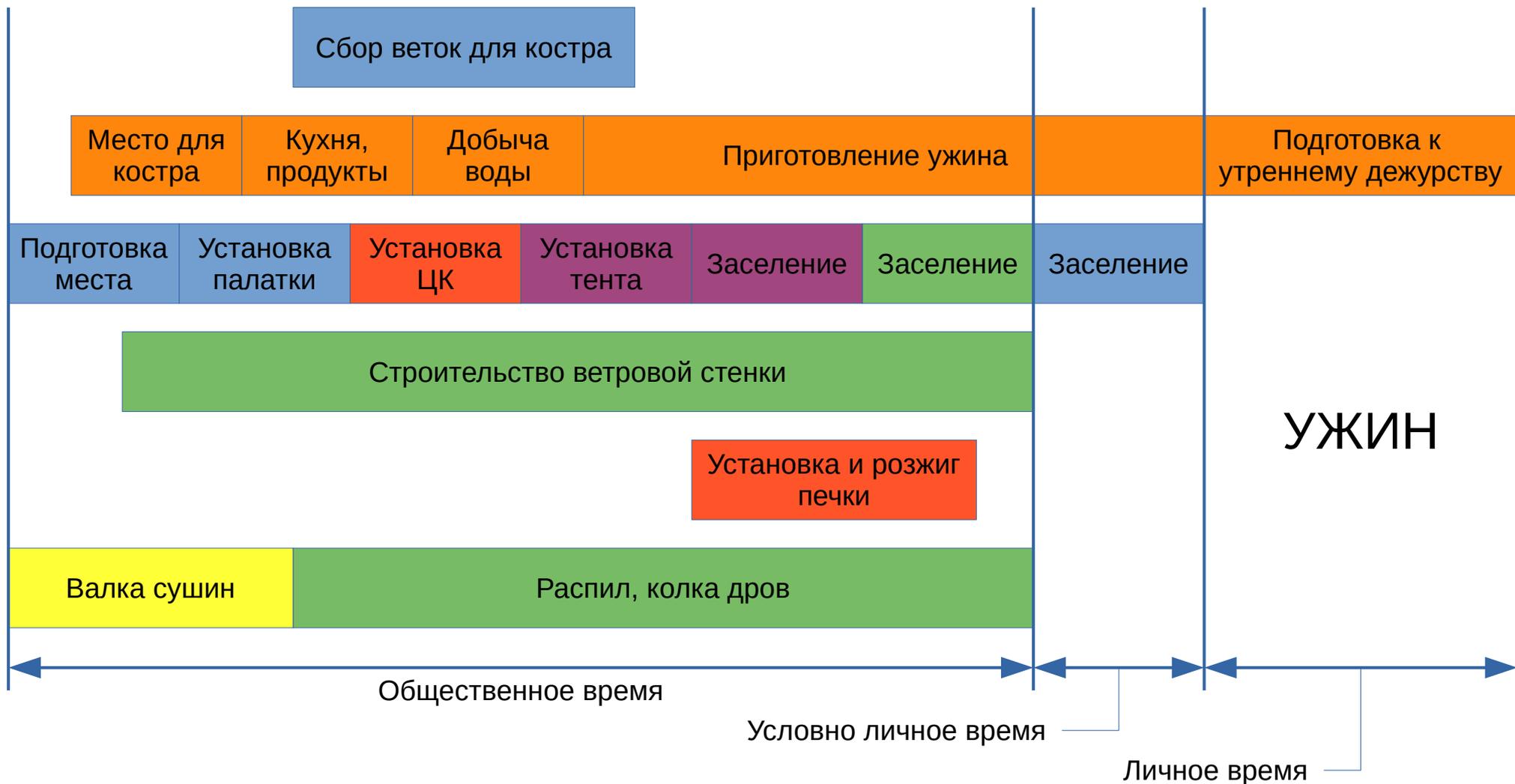


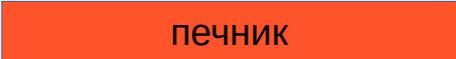
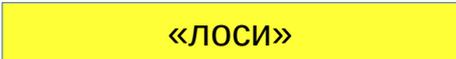
Выбор места для бивака



Выбор места для бивака

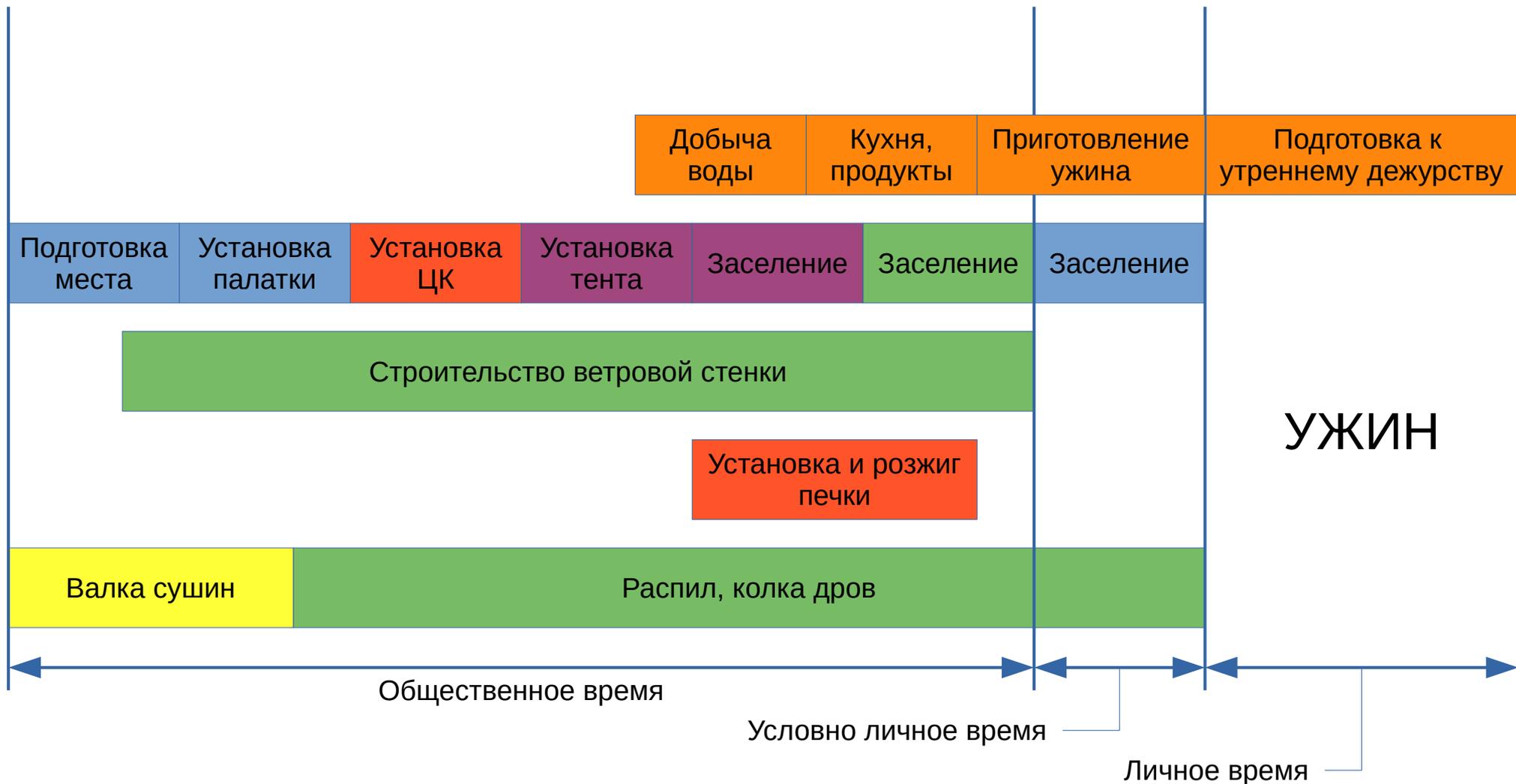
Постановка лагеря



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



Постановка лагеря



- 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?

