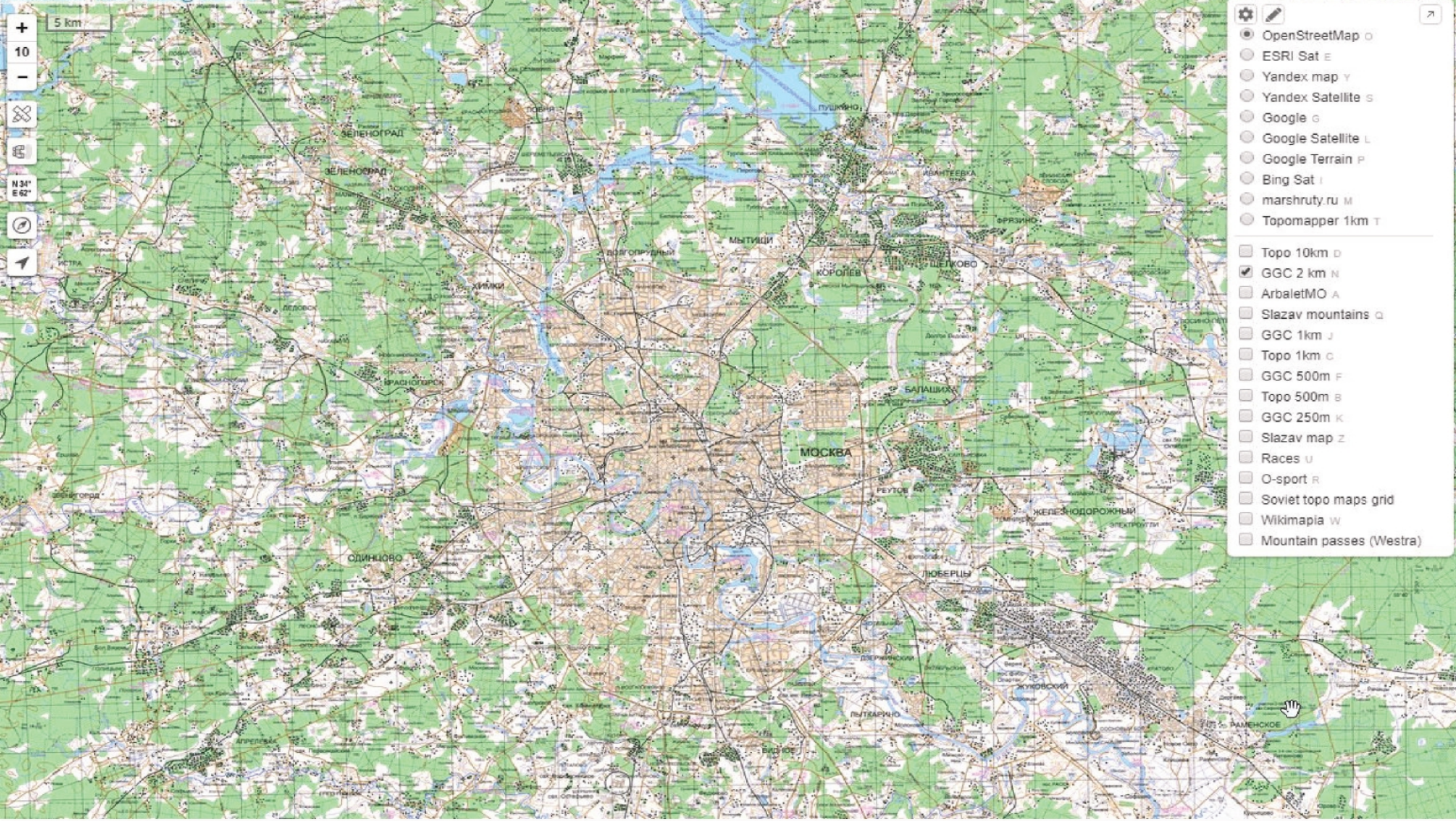


**Походы Выходного Дня**  
**на лыжах и пешком**



# Куда?

Documentation | News | [nakarte@nakarte.me](mailto:nakarte@nakarte.me)



- **Московская область**

- **Калужская область**

- **Рязанская область**

- **Владимирская область**

- **Тверская область**

- **Тульская область**

- **Ярославская область**

- **ваши варианты**





## **Выходные в ПВД:**

- **Спортивно-тренировочные**
- **Развлекательные**
- **Комбинированные**





# Виды ПВД

## Однодневные

### Плюсы:

- мало веса
- весь ходовой день
- максимальная напряженность

### Минусы:

- заброска и выброска в один день
- нет вечера у костра

## Двухдневные (с ночёвкой)

### Плюсы:

- заброска и выброска разнесены
- полевая ночёвка
- больше маршрут

### Минусы:

- больше снаряги
- нужно придумать место ночёвки
- сложнее организация

## Двухполовинойдневные (с заездом в пятницу)

### Плюсы:

- два полных ходовых дня
- без суеты в субботу

### Минусы:

- больше снаряги
- нужно придумать два места ночёвки
- сложнее организация
- суета вечером в пятницу



# Набор участников



**Закрытая группа**

**Открытая группа**



***Заявленный формат: описание маршрута, цели, требования к участникам, темп движения, питание, ночёвка, заброска/выброска, сроки***



# Заброска и выброска

## Электричка

### Плюсы:

- Для многочисленной группы
- Ходят регулярно
- Нет пробок
- Любой багаж
- Дёшево

### Минусы:

- Минимум комфорта

## Экспресс

### Плюсы:

- Оптимум цена/скорость для соседних областей
- Комфорт

### Минусы:

- Труднее большой группой
- Билет покупать заранее
- Расписание

## Автобус

### Плюсы:

- Комфортно
- Заброска в города без ж/д сообщения

### Минусы:

- Расписание
- Для малых групп
- Пробки
- Можно не влезть
- Бывает доплата за багаж

## Старт/финиш в черте города

### Плюсы:

- Минимальная заброска
- Заброска в города без ж/д сообщения

### Минусы:

- Плотная населёнка
- Ограниченный регион

## поезд

### Плюсы:

- Оптимум цена/скорость для ближних областей
- Комфорт

### Минусы:

- Билет покупать заранее
- Расписание



# Правила движения в группе

(особенно, для многочисленных групп открытого набора)

- Не обгонять ведущего
- Не покидать группу, не сообщив организатору
- Назначить замыкающего (лучше с треком в GPS)



## Прохождение маршрута

- В начале и в конце маршрута сделать «зеленую» остановку
- Выдерживать заявленный формат
- Ранний старт и финиш до темноты (в пределах разумного)
- Делать регулярные привалы/перекусы (50/10, 90/30, 30/5)





# Как составить маршрут ПВД?

## Положительные впечатления от маршрута

### Дороги

интересные дороги -  
хорошие впечатления

### Ландшафты

красота природы —  
главное сокровище  
туризма

### Интересные места

Культурные,  
исторические и  
природные  
достопримечатель-  
ности

### Хорошая компания

в любом месте  
веселее вместе!

## Принципы интересного маршрута

- *Разнообразиие впечатлений*
- *Принцип контраста*
- *Наличие целей*





# Составляющие маршрута

## интересные места

### Культурные

- Места жизни выдающихся людей (художники, поэты, музыканты, учёные)
- Религиозные объекты (церкви, монастыри, храмы, скиты, часовни)
- Местные вкусности (пастила, пряники, коврижки; медовуха, сидр(=))
- Народные промыслы (гжель, павлопосадские платки)
- Фестивали и слёты (музыкальные, слёты авторской песни, этнофестивали)
- Мистические места (заброшенные храмы, урочища, капища, покинутые объекты)

### Исторические

- Места боевой славы (места крупных сражений)
- Реконструкции боевых сражений (Бородинская битва, битва при местечке Молоди, Куликовская битва)
- Древние города, кремли, монастыри
- Музеи, выставки, галереи

### Природные

- Водопады (Гремячий, Радужный)
- Истоки рек, родники, чудодейственные источники
- Живописные долины рек, озёр
- Скалы (Щучий городок, Полушкино)

### Антропогенные

- Водные (шлюзы, мосты, плотины)
- Связь (вышки, радиотелескопы, антенны)
- Авто- , мото- и прочие полигоны
- Прочее (шар в Дубне, РЛП «Чулково»)



# Как придумать маршрут?

- 1) Придумайте идею, выберите цель маршрута
- 2) Подберите точку заброски и выброски (старт и финиш)
- 3) Включите в нитку маршрута наиболее интересные и разнообразные дороги и ландшафты
- 4) Не закладывайте слишком больших километражей, в среднем:
  - до 25 км для «прогулки»
  - от 25 км для тренировочных ПВД
  - до 20 км для ПВД-2Д «light»
- 5) Составьте трек + запасные варианты
- 6) Подберите точки схода с маршрута
- 7) Продумайте посещение интересных мест маршрута
- 8) Выберите места ночёвок (2-3)





## Где взять треки и идеи?

- 1) Группа Рыжавского (пеше/лыжи) <http://www.turpohod.narod.ru>
- 2) Группа Сафронова (пеше/лыжи) <http://aisafronov.100km.ru>
- 3) Группа Ганелина (пеше/лыжи) <http://www.ganelin.club>
- 4) Спросить у товарищей на ТК МГТУ: <http://tkmgtu.ru>
- 5) Использовать карты/треки пройденных маршрутов
- 6) Использовать «классические маршруты» лыжных систем
- 7) Пользоваться картами/треками с рогейнов/соревнований <http://mmb.progressor.ru>
- 8) Импровизировать





# Беговые лыжи

## системы классических лыжных маршрутов

### 1. Ленинградское — Рижское:

- Радищево — пл. 50 км
- Малино — Аникеевка
- пл. 50 км — ст. метро Митино
- Красногорские лыжни

### 2. Савёловское — Ярославское:

- Калистово - Морозки
- Радонеж - Калистово
- Абрамцево - Калистово

### 3. Савёловское — Ленинградское:

- Некрасовская - Икша
- Поварово - Икша
- Некрасовская - Морозки

### 4. Ярославское — Казанское:

- Семхоз - Калистово
- Калистово - Зеленоградская
- Калистово — Фрязино Тов.





# Программы и ресурсы для отрисовки и обработки треков

<https://www.strava.com/> (отрисовка треков по наиболее часто используемым дорогам)

<https://nakarte.me/> (ресурс с обилием возможных карт, удобный для распечатки карт)

<https://www.viewranger.com/> (отрисовка треков на телефоне)

<https://basecamp.com/> (редактирование треков)

<https://www.google.com/intl/ru/earth/> (просмотр дорог в разные годы)

<https://ru.maps.me/> (просмотр карт в оффлайне на телефоне)

<https://www.openstreetmap.org/> (бесплатный ресурс с часто обновляемыми картами)

<http://wikimapia.org/> (бесплатный ресурс карт с подробным описанием объектов на них)







Вопросы?