

# 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

## Цель 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.
- Приобщение себя к туризму
- Спортивные цели
- Посмотреть красивые места, отдохнуть

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



# Стратегия похода

## Задача 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 ресурсов

- Время (с учётом днёвок, полуднёвок, запасных дней)
- Питание и топливо
- Здоровье и моральное состояние
- Снаряжение и медикаменты
- **Люди** - естественный и искусственный отсев, 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**
- **Отбросить лишнее**
- **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

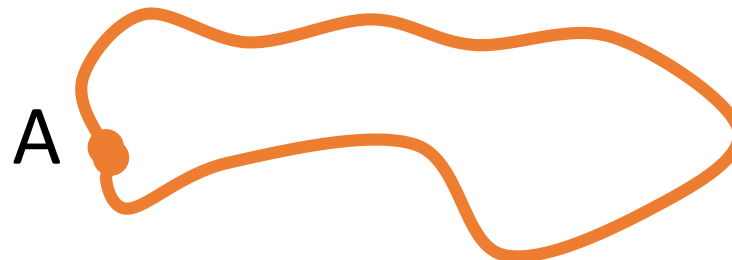
■ Линейный



■ 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 ( $\geq 75\%$ ) должна быть линейной или кольцевой и содержать наиболее сложные препятствия.
- Препятствия и километраж в линейных радиальных выходах засчитываются только в одну сторону.
- Допускается заявление элементов более высоких к.с., если группа отвечает требованиям (например, 1 с эл. 5 к.с.).
- Допускается сокращение километража ( $\leq 25\%$ ) при технической насыщенности маршрута.



# Планирование забросок

## **В заброску могут входить:**

- Еда
- Личные вещи, не требующиеся на предыдущем этапе
- Сюрпризы

## **Где оставлять:**

- На турбазе
- На местности у характерного объекта

## **Как оставлять:**

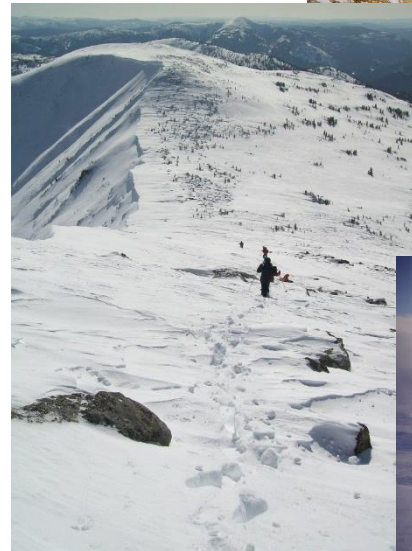
- Своим ходом
- Завоз на транспорте

В лыжных походах заброски используют реже, но есть возможно использование саней (волокуш).



# Препятствия в лыжном туризме

- Основное – километраж
- Общий перепад высот
- Локальные препятствия:
  - Перевалы
  - Вершины
  - Ледопады
- Протяжённные 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

▪ **Рабочий 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





# Вопрос обеда

## ■ Горячий обед

- Тёплая еда и питьё
- 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





# Сколько идти каждый день?

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

T – чистое ходовое время (ЧХВ), ч

L – длина дневного переход, км

H – суммарный набор высоты, км

V – средняя скорость на маршруте, км/ч:

- 0,5 км/ч – глубокая тяжёлая 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
- **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



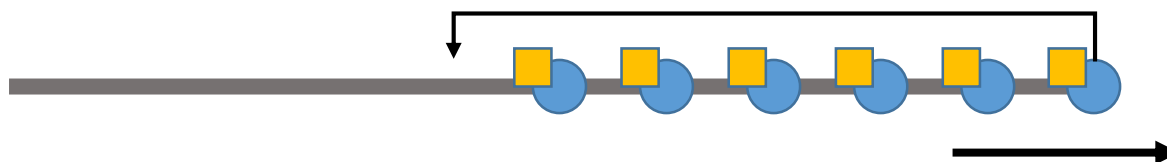
# Движение плотной группой



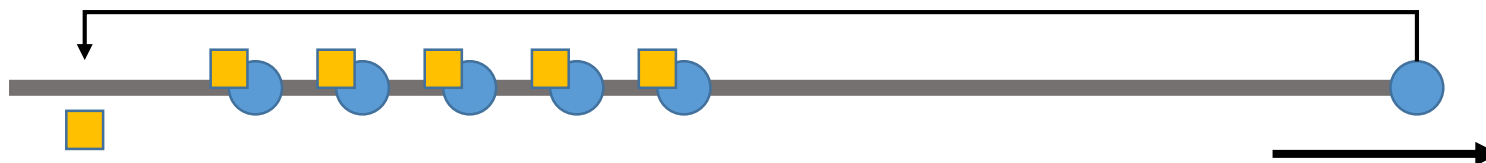
# Построение группы. Тропёжка

## ■ С рюкзаками по очереди

- По желанию
- По времени
- По расстоянию, шагам



## ■ Челноком



● Человек

■ Рюкзак



# Построение группы. Тропёжка



## Построение группы. Спуски

- **Длительные спуски** – 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 в конце спуска всей группой







**Построение группы. Спуски**



# Выбор места для бивака

- **Ориентировочное** место намечается заранее исходя из тактики прохождения маршрута
- **Безопасность**
  - Лавинная безопасность
  - Защищённость от ветра
  - Отсутствие нависающих сушин. Вариант – сначала повалить, затем ставить палатку.
  - Отсутствие в непосредственной близости населёнки
- **Наличие дров**
- **Наличие воды**
- **Общее удобство места**
- **Эстетика места**



# Выбор места для бивака

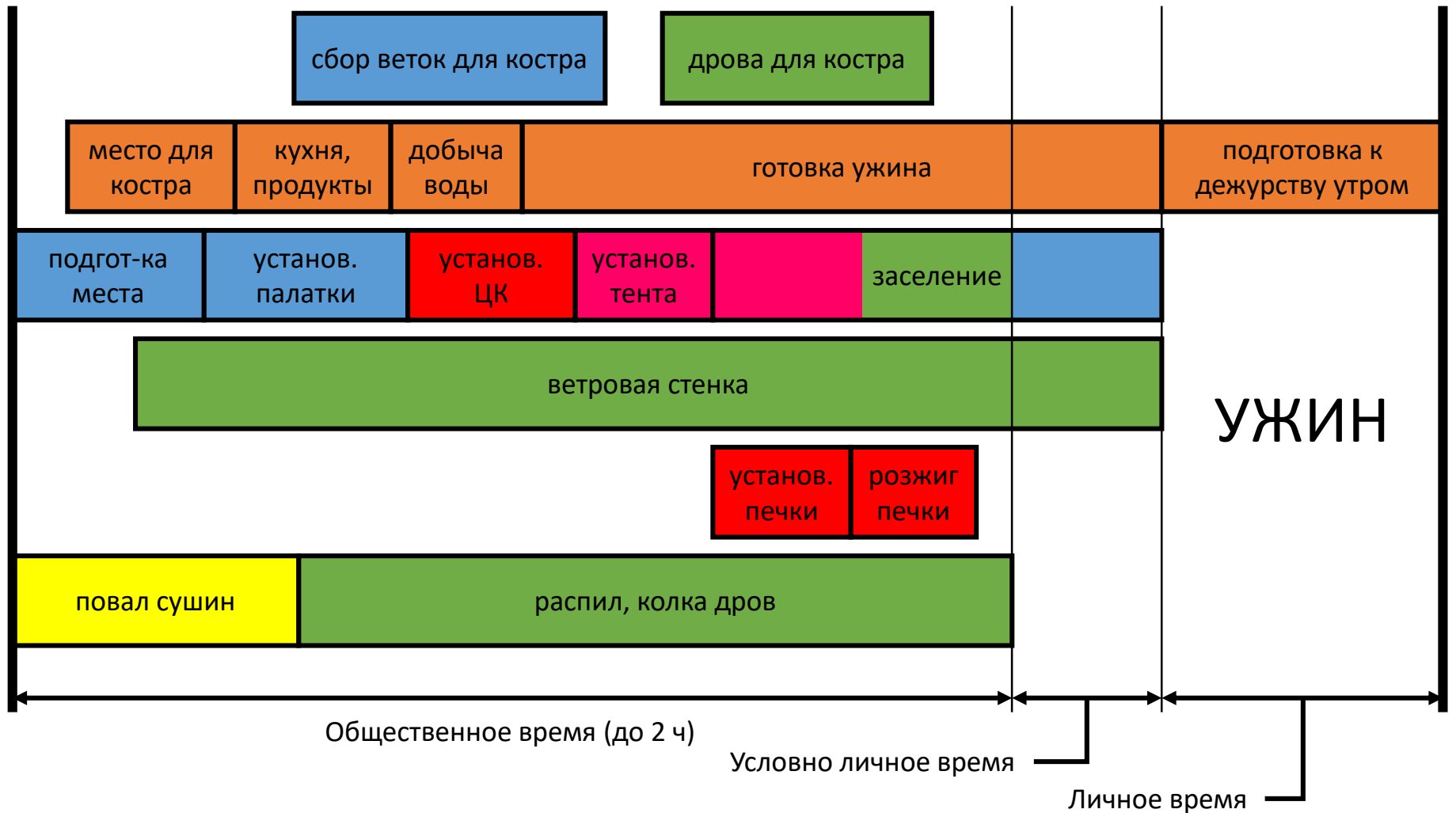





# Выбор места для бивака




# Постановка лагеря. Общий случай



 дежурный (д)

 все кроме д, в том числе:

 «лоси»

 девушки

 печник или и.о.

 кому нечем заняться



# Тактика утренних сборов

- Дежурный, готовься с вечера!
- Проблемы? Будь командира!
- Проснулся – сразу переоделся.
- Собери спальник.
- Все на мороз!
- Собрался сам? Собери товарища!



# Вопросы?

