



ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ



Что вы видите на этой картинке?





Выходные на велосипеде:



- **Тренировки**
- **Скатки группы**
- **Соревнования**

Спортивно-
тренировочные
цели

Отдых,
общение,
развлечение

- **ПВД**
- **Отдых**



Виды ПВД

ПВД-2Д (с ночёвкой)

Однодневные (покатушки)

- без лишнего веса
- весь ходовой день
- максимальная напряжённость

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

- заброска и выброска разнесены
- полевая ночёвка
- больше маршрут

- больше снаряжения
- нужно искать место ночёвки
- сложнее организация

ПВД-2Н (пт.-воскр.)

- два полных ходовых дня
- без суеты в субботу

- больше снаряжения
- нужно искать два места ночёвки
- сложнее организация
- заброска вечером в пятницу



Набор участников



**По индивидуальному
приглашению**
*приглашаете лично каждого
в вашу закрытую группу*



Открытая группа
*объявление о наборе группы в
открытых источниках*

Главный принцип проведения ПВД:
ЗАЯВЛЕННЫЙ ФОРМАТ

*описание маршрута, цели, требования к участникам, темп движения,
организация питания, ночёвка, заброска/выброска, сроки*

Численность группы в ПВД

Однодневные
до 30 чел.

ПВД – 2Д
До 20 чел.

На старте посчитать фактическую численность участников!



Где разместить объявление о ПВД

Сайт турклуба МГТУ им. Н.Э. Баумана



www.tkmgту.ru

Велоклуб «3x9»

www.3x9.ru

Веломания



www.velomania.ru

Велосайт «Велокэт»



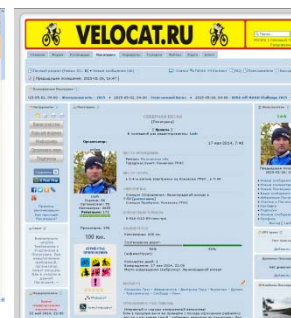
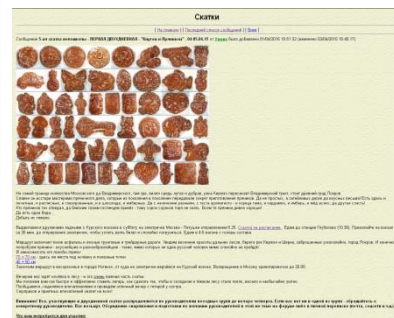
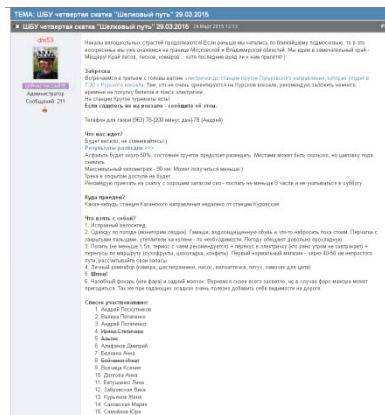
www.velocat.ru

Катушкин (соц.сеть активного отдыха)



www.katushkin.ru

Социальные сети (Вконтакте, Facebook, Одноклассники и др.)



Заброска и выброска

Электричка



Автобус



Старт/финиш в черте города



Экспресс



Поезд



Заброска и выброска

Электричка

- Для многочисленной группы
- Ходят регулярно
- Нет пробок
- Легко везти вел
- Дёшево

- минимум комфорта

Автобус

- Комфортно
- Заброска в города без ж/д сообщения

- расписание
- только для малых групп
- пробки
- можно не влезть
- нужен чехол

Старт/финиш в черте города

- MIN времени на заброску
- Дешевле всего

- плотная населёнка
- ограниченный регион

Экспресс

- Оптимум цена/скорость для соседних областей
- комфорт

- нужен велочехол
- труднее большой группой
- билет покупать заранее
- расписание
- цена

Поезд

- Оптимум цена/скорость для ближних областей
- комфорт

- нужен велочехол
- билет покупать заранее
- расписание

Правила движения в группе

особенно для многочисленных групп (>8 чел.) открытого набора

- Не обгонять ведущего
- не покидать группу, не сообщив организатору
- назначить замыкающего (лучше с треком в GPS)
- соблюдать ПДД, ехать в один ряд по обочине
- подавать условные сигналы

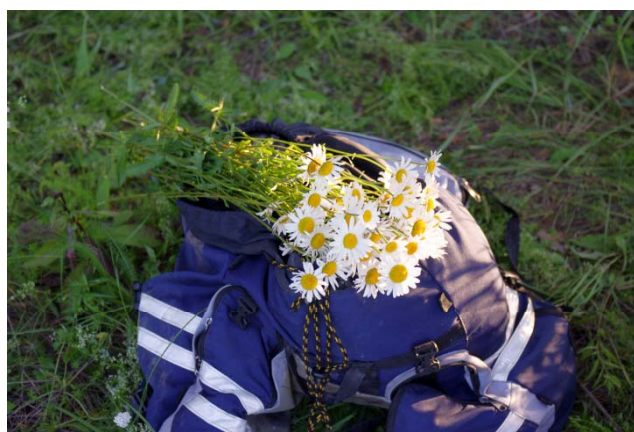


Прохождение маршрута

- В начале и в конце маршрута сделать «зелёную» остановку
- Состояние велосипедов участников (*незнакомые*)
- выдерживать заявленный формат
- ранний старт и финиш до темноты (*в пределах разумного*)
- соблюдать правило 50/10
- контролировать режим питания и питьевой режим
- контролировать состояние участников на маршруте



Прохождение маршрута



Основной принцип для руководителя:

**свести к минимуму обстоятельства
снижающие безопасность
и мешающие прохождению маршрута**

Питание на маршруте

Перекусы

*богатые углеводами,
нескоропортящиеся продукты
в разумных количествах*

Обед

*когда пройдено
1/2 - 2/3 маршрута, но
не позднее 14⁰⁰*

Ночёвка

*(ужин + завтрак)
вода, дрова,
отсутствие населёнки*

*Питание на маршруте совмещайте с
запланированными/назапланированными остановками*

Подумайте о точках пополнения запасов ходовой воды

Общий стол или индивидуальное питание?

Однодневные
(покатушки)
ИНДИВИДУАЛЬНО
(угости товарища)

ПВД – 2 Д
перекусы и обед - **ИНДИВИДУАЛЬНО**
(угости товарища)
на ночёвке – **ОБЩИЙ СТОЛ**
(раскладка, купленная на маршруте)
Обед и перекусы второго дня –
можно купить на маршруте в
первый день

Скатки
и сложные ПВД
РАСКЛАДКА
из Москвы



Снаряжение, подготовка

ВЕЛОСИПЕД

- посадка
- тормоза
- давление шин
- тип покрышек
- переключатели
- трансмиссия
- колёса

СНАРЯЖЕНИЕ

- рюкзак
- багажник
- всё для ночёвки
- аптечка
- ремнабор
- навигация

**Собирайтесь даже в ПВД ответственно,
не портьте выходные товарищам!**

Снаряжение, подготовка

Как собрать снаряжение на группу?

1. Определить численность группы
2. Составить список снаряжения (палатки, каны и т.д.)
3. Объявить группе распределение снаряжения (на форуме, письмом)
4. Перераспределить вес на заброске при необходимости

Где найти недостающее снаряжение?

В объявлении о ПВД просите записываться с указанием имеющегося общественного снаряжения, например:

-- Иван Иванов. Участвую. Есть палатка 3-ка (3 кг), кан 6 л, тросик для сцепки велос на 8 шт. и тент 3х3 м.

Собирались:

- Маша
- Саша
- Ира
- Вася
- Дима
- Андрей
- Виталик
- Лёша
- Петя
- Гоша



Приехали:

- Маша
- Саша
- Ира
- Лёша
- Петя

**Важное снаряжение записывайте
на надёжных людей!**

Как составить маршрут ПВД?

Положительные впечатления от маршрута

Дороги

*по интересным
дорогам
интересно
ездить*

Ландшафты

*красота
природы –
главное
сокровище
туризма*

Интересные места

*культурные,
исторические
и природные
достопримеча-
тельности*

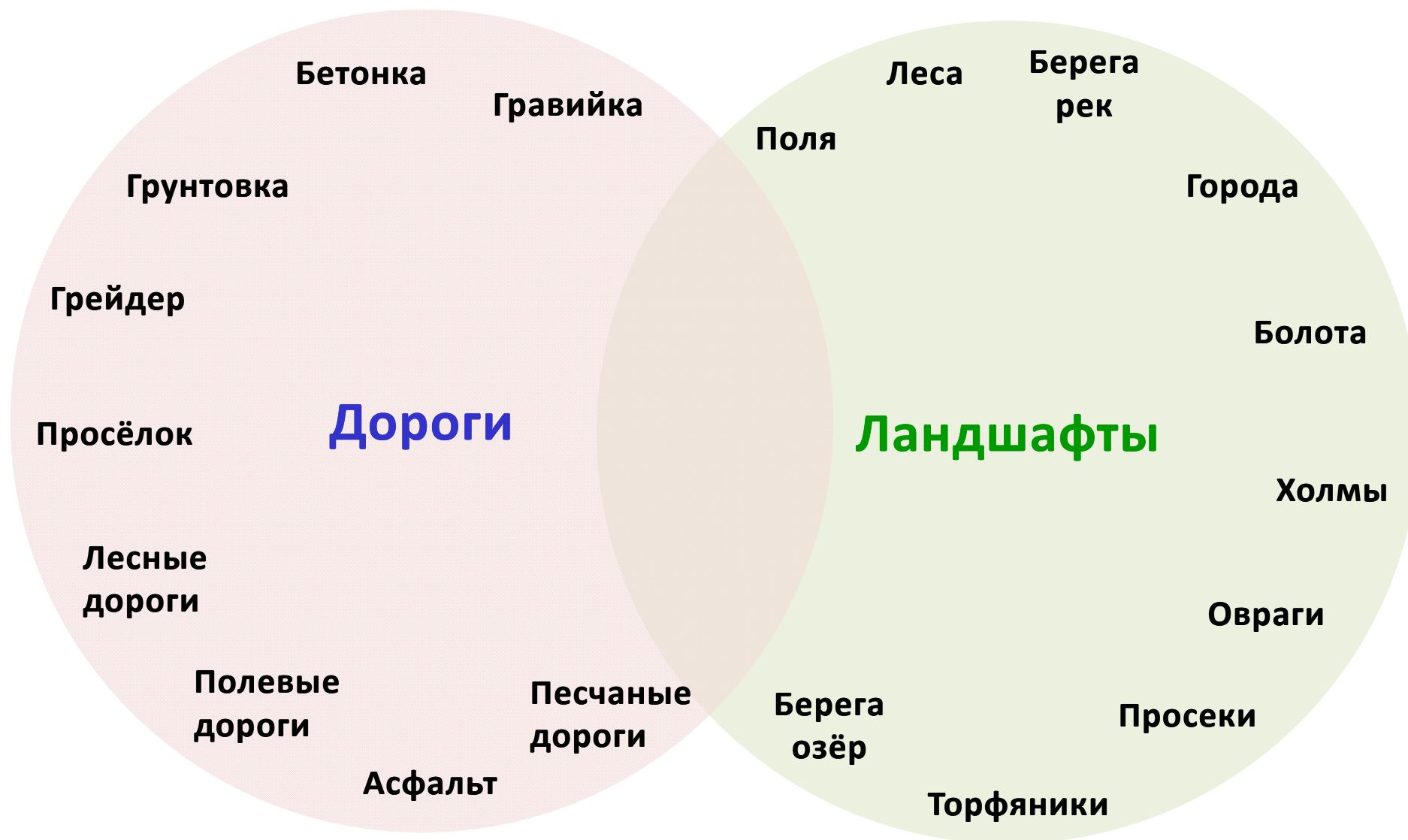
Хорошая компания

*в любом месте
веселей вместе!*

Принципы интересного маршрута

- Разнообразии впечатлений
- Принцип контраста
- Наличие цели
- Единая концепция маршрута

Составляющие маршрута



В велотуризме от «как проехали» зависят впечатления от ландшафта



**Один лес и
одно болото**

Разные ПВД

**Впечатления
тоже...**



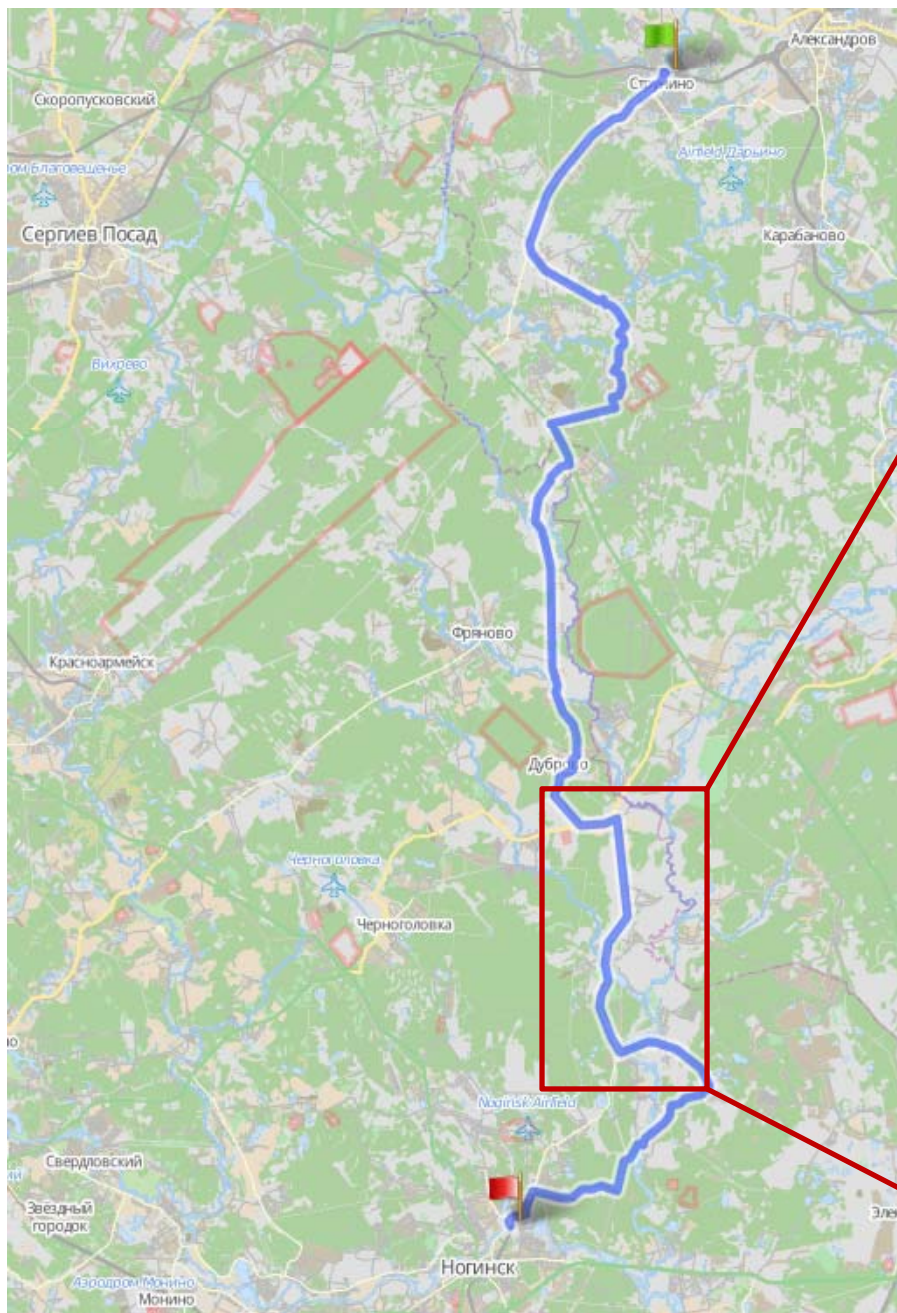
Здорово проехать по полю!



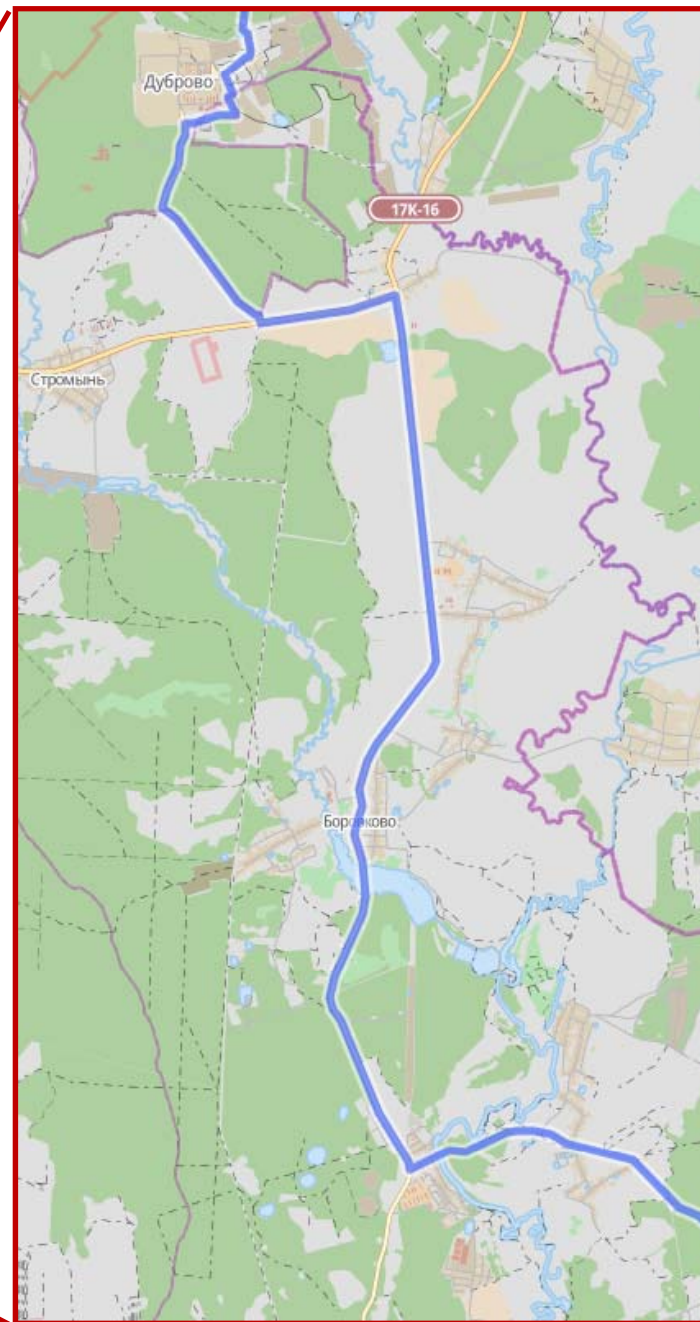
?



Как испортить хороший маршрут...



**>20км
асфальта с
трафиком**



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, квас)
- 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)

Как придумать маршрут?

1. Придумайте идею, выберите цель маршрута
2. Подберите точку заброски и выброски
3. Включите в нитку маршрута наиболее интересные дороги (*разнообразие и контраст в ландшафте и покрытии дорог, дороги вписываются в общую концепцию*)
4. Не закладывайте больших километражей, в среднем :
70-100 км для покатушки
120-160 км для ПВД-2Д
5. Оцените проезжаемость дорог, подберите запасные варианты
6. Подберите точки схода с маршрута
7. Продумайте посещение интересных мест маршрута
8. Выберите предполагаемое место ночёвки (лучше 2-3)

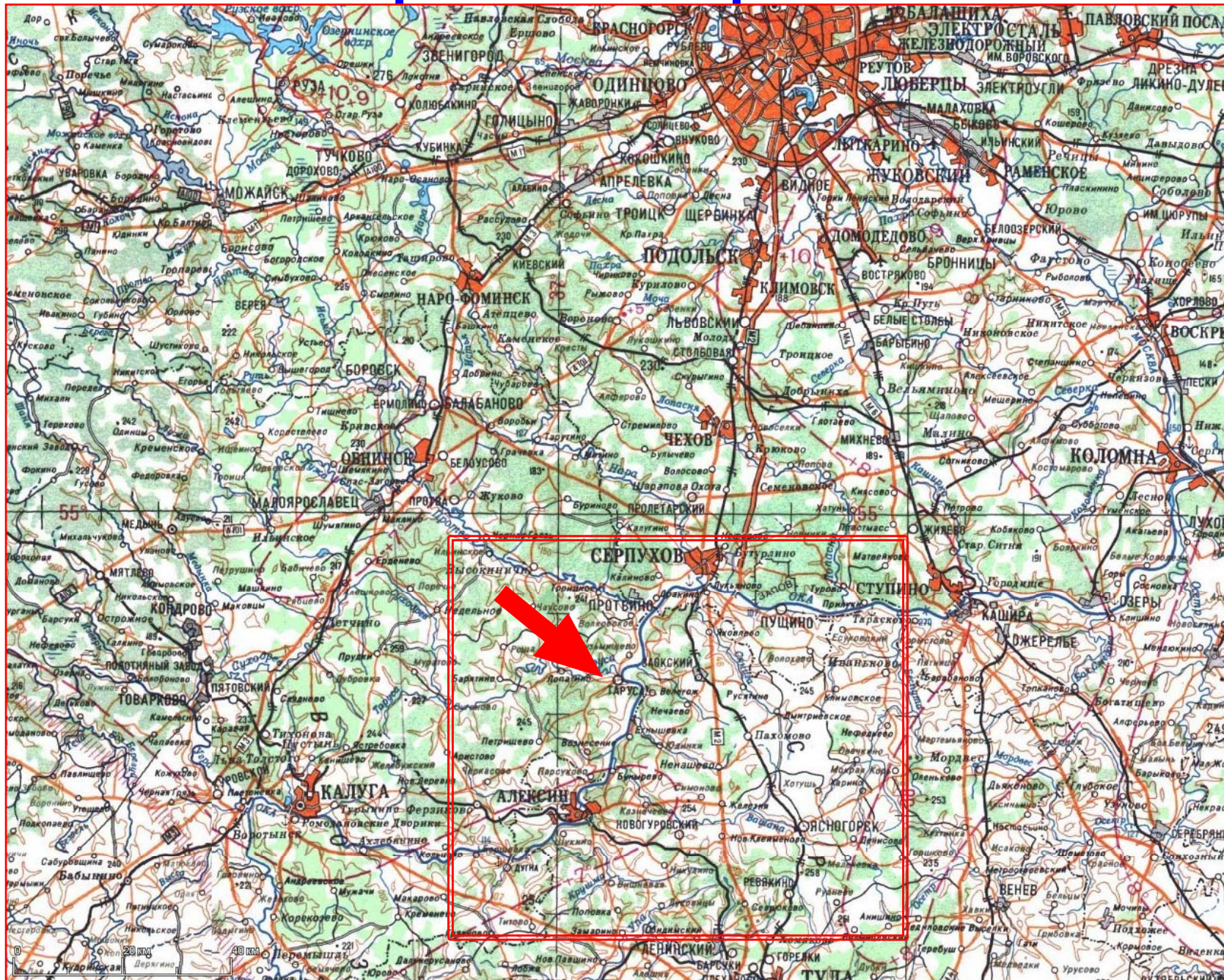
Рассмотрим на примере

Идея и цель маршрута:

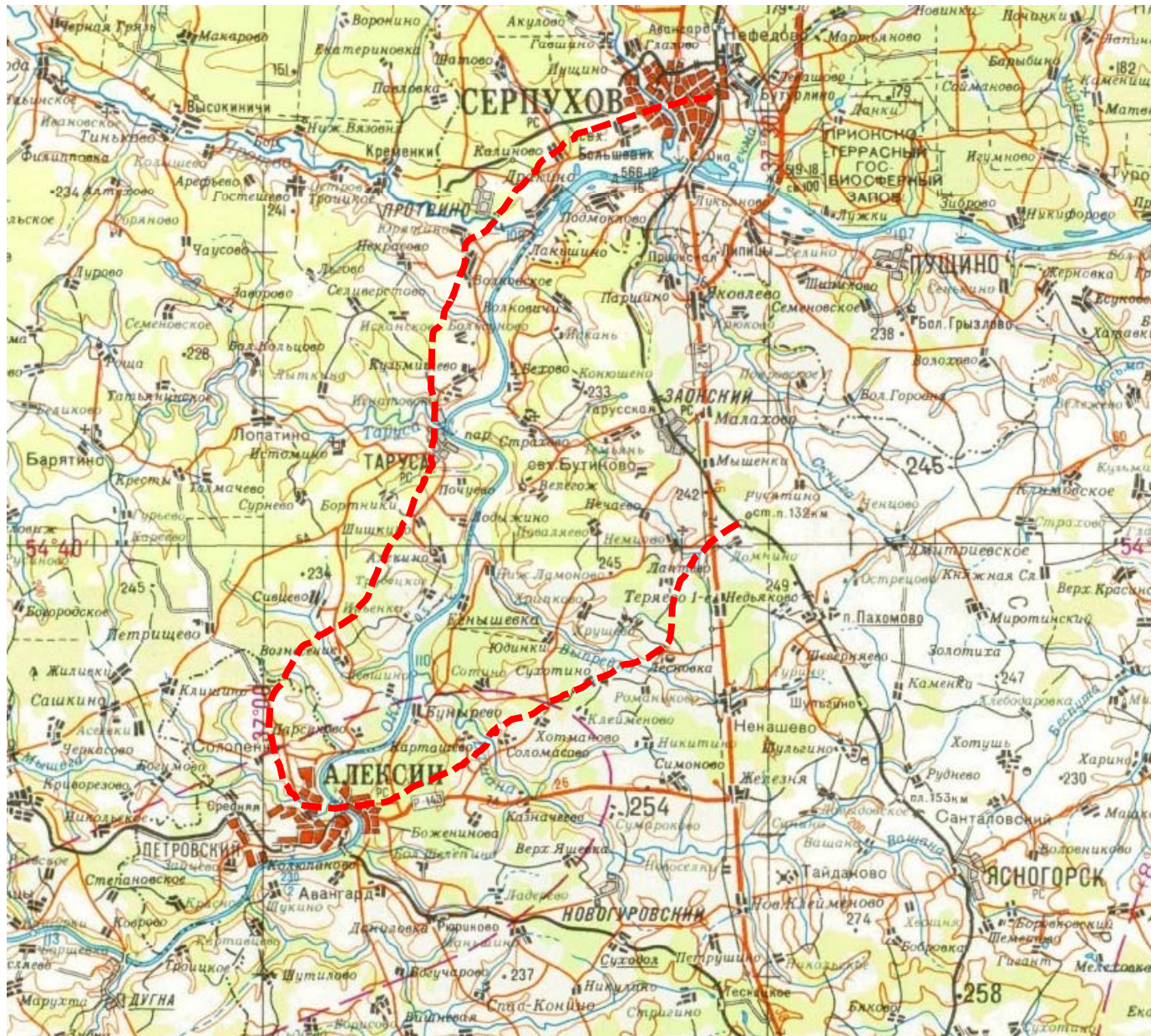
прокатиться по берегам Оки и посетить Тарусу



Заброска и выброска

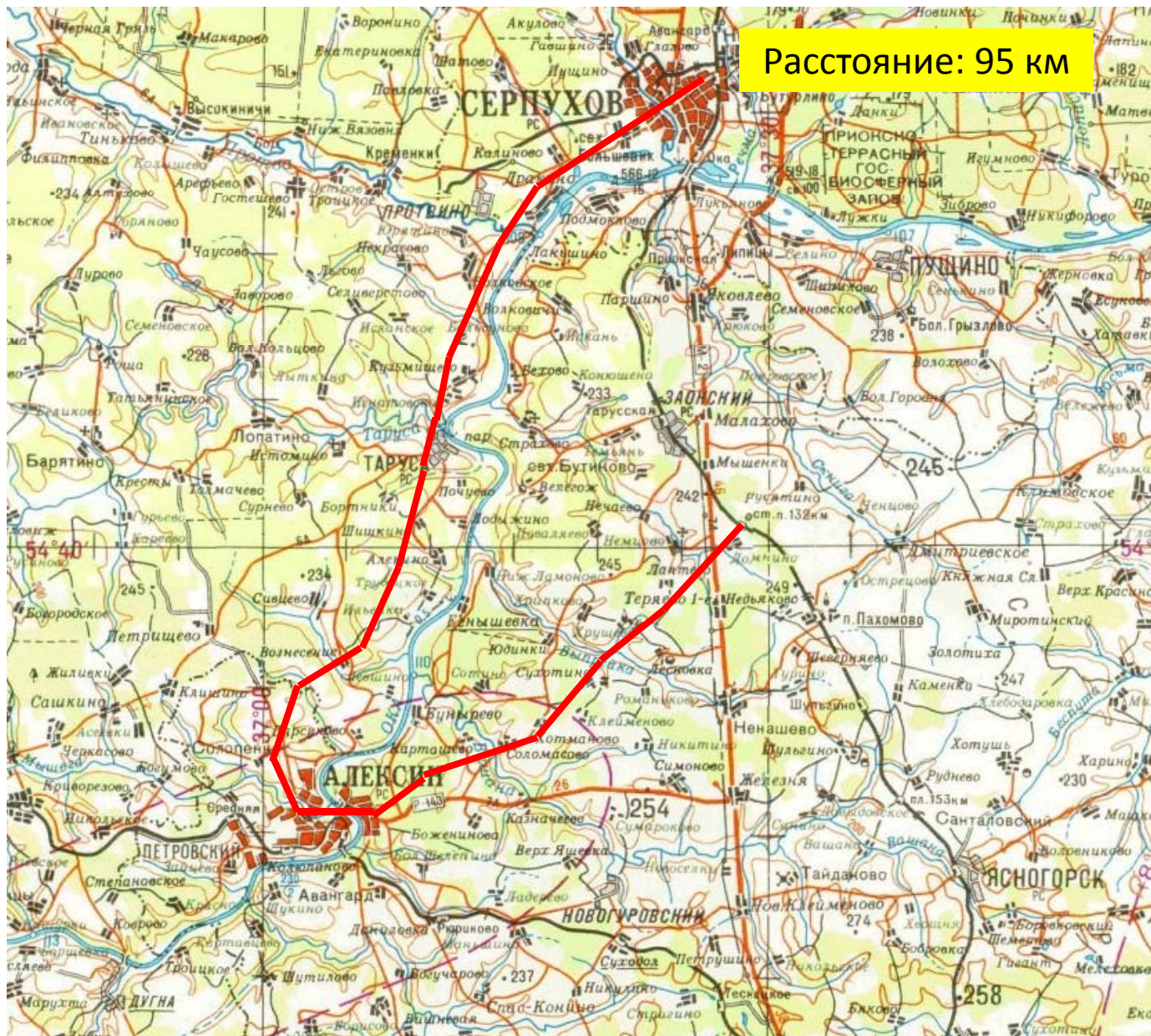


Заброска и выброска



Маршрут: пл. 132 км – Алексин – Таруса - Серпухов

Прикинем протяжённость



Маршрут: пл. 132 км – Алексин – Таруса - Серпухов

Как проложить интересный маршрут?

Используем специфику региона:
заокские поля, лесостепи



Используем рельеф местности:
с возвышенностей красивые виды



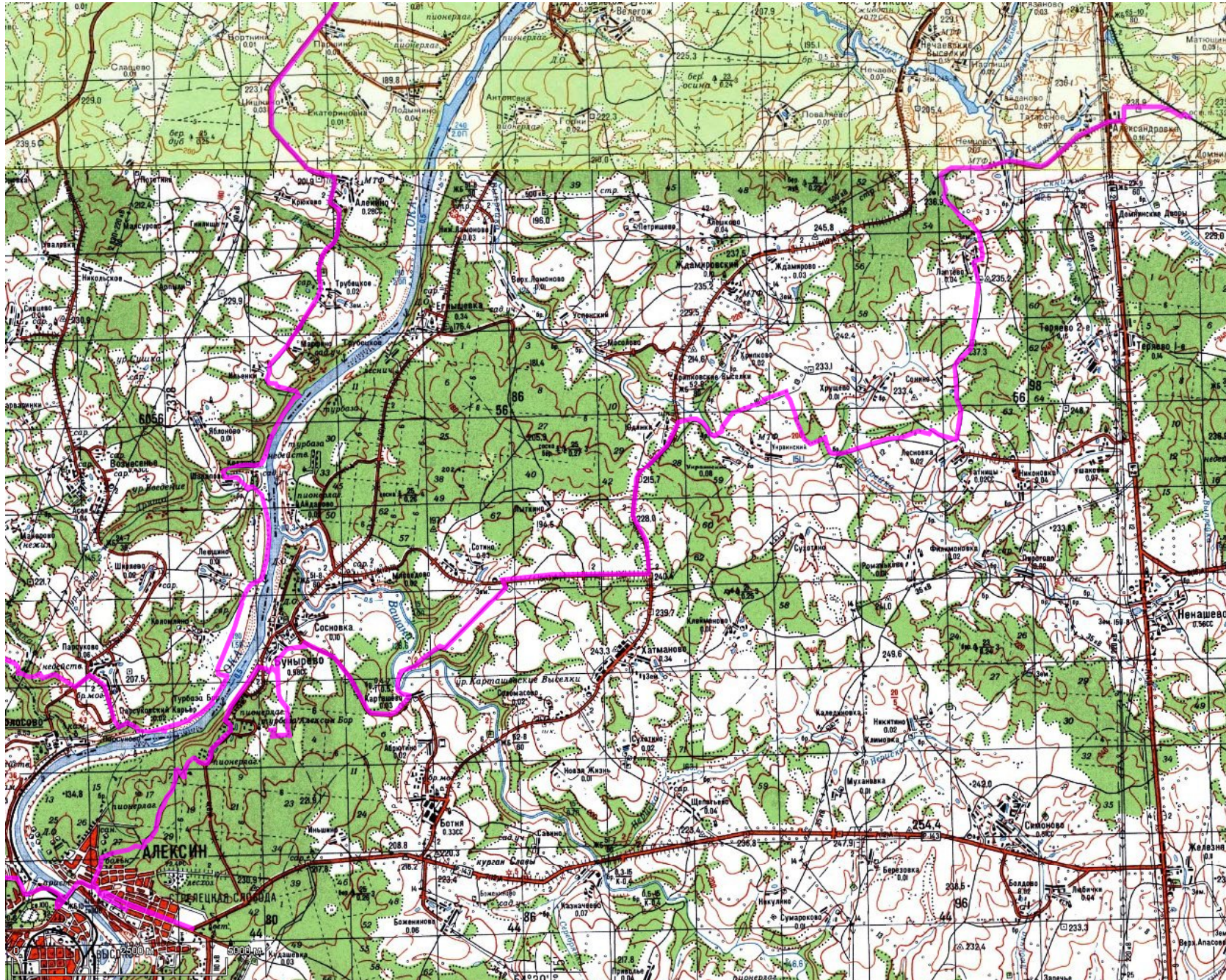
Добавим скоростные участки:
асфальт без трафика



Добавим интересные препятствия:
например, брод



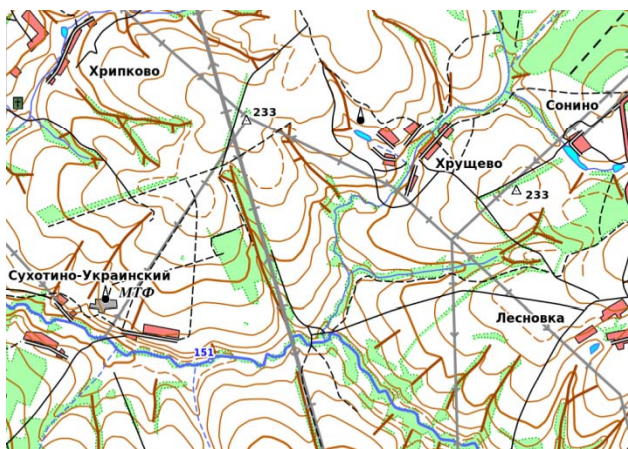
Как оценить проходимость дорог на план-треке?



Как оценить проходимость дорог на план-треке?

Топокарта

- Генштаб (250-500 м)
- Завьяловская
- Арбалет



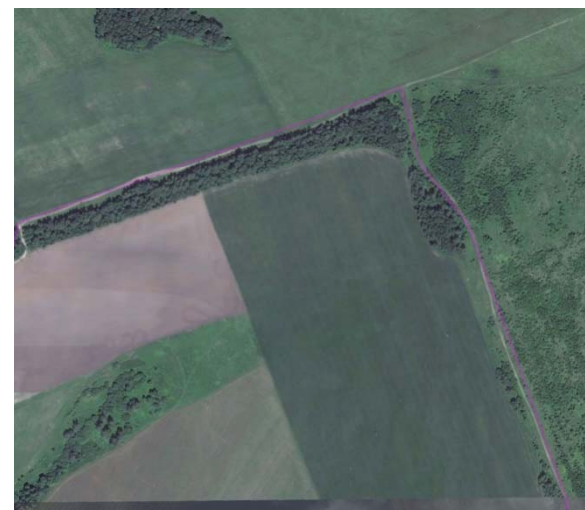
Open Street Map

карта на основе
реальных треков



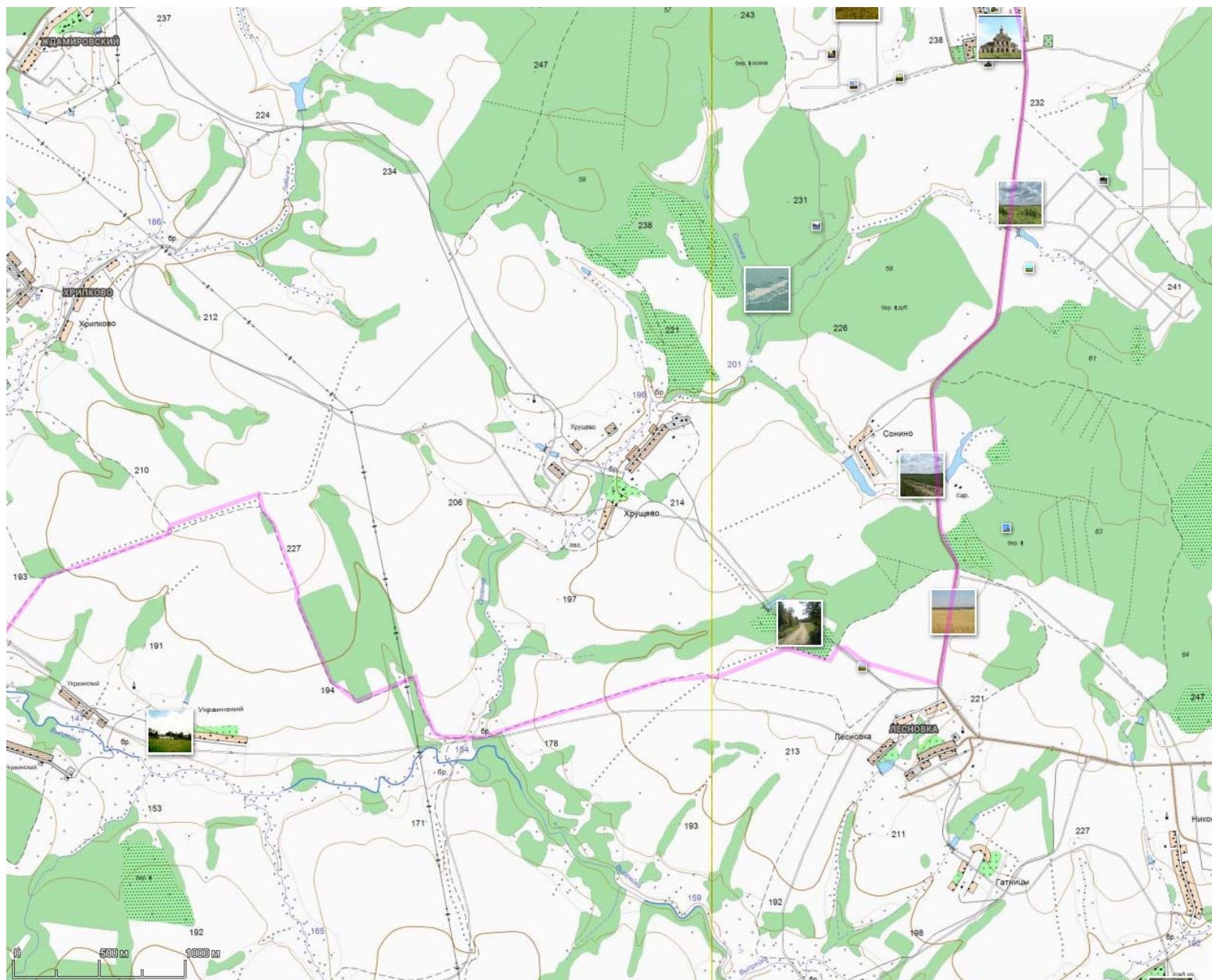
Космоснимки

- Яндекс
- Google
- Bing (Virtual Earth)



Как оценить проходимость дорог на план-треке?

Сервис Raportio® - фото, привязанные к карте



Проработка маршрута

Запасные варианты:

*Сокращение маршрута
по асфальту*



Точки схода:

- *Алексин (автобус)*
- *Таруса (автобус)*

Места ночёвок:

- *вода + дрова + нет населёнки*
- *2-3 варианта*
- *живописное место*



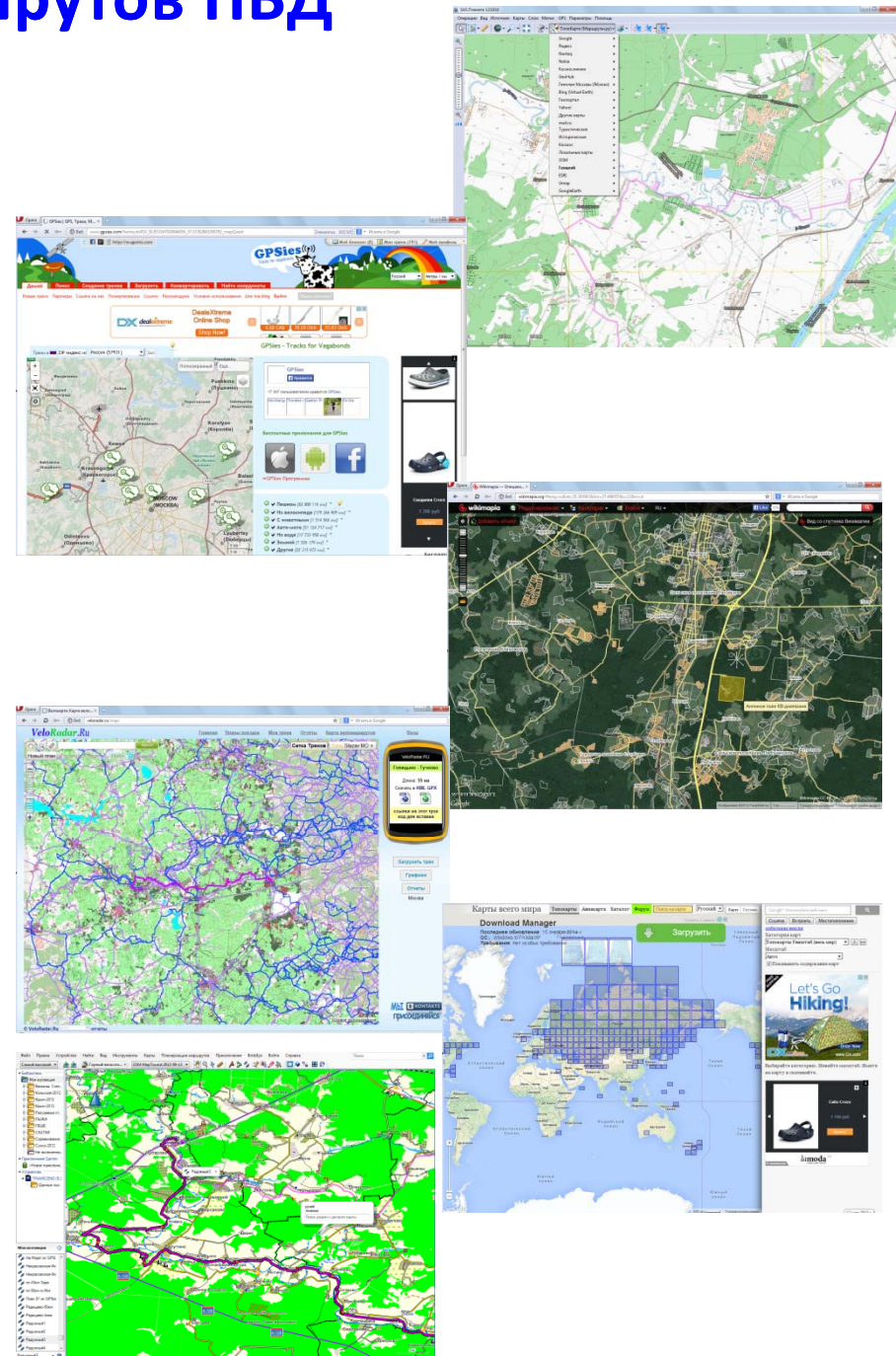
Достоприм

*Отведите время на его
посещение*



Ресурсы для разработки маршрутов ПВД

- SasPlanet – www.sasgis.org – работа с картами и космоснимками, рисование треков
- Сайт www.gpsies.com – треки в общий доступ, рисование треков
- Ресурс www.wikimapia.org – описание объектов на карте
- Ресурс Велорадар www.veloradar.ru – веломаршруты, отчёты, карты
- Карты Генштаба всего мира - <http://loadmap.net/>
- BaseCamp – работа с треками в .gpx (бесплатно с сайта www.garmin.ru)



Как сделать ПВД интереснее?

добавьте удовольствия, не связанные с ездой на велосипеде

Пищевые сюрпризы:

- *В Алексине отличный хлебокомбинат*
- *Возьмите на ужин свежих овощей, фруктов, зелени*
- *Приготовьте что-нибудь необычное*

Интересные места:

- *Руины храма*
- *Водопад около Протвы*
- *Цветущие поля*

Купание в реках и озёрах:

Лучший отдых летом!

Песни у костра:

*Вечер с гитарой украсит
любой ПВД*



Набирайте группу и вперёд!

*... Хорошо быть красивыми, быстрыми
И, кострами дразня темноту,
Любоваться безумными искрами,
И как искры сгореть — на лету!*

Эти строки Марина Цветаева написала летом 1908 года в Тарусе на Оке. Многих художников, поэтов, писателей вдохновляли живописные просторы окрестных раздолий. Пока жаркое лето разливается зноем, а осенняя тоска кажется ещё такой далёкой, приглашаю и вас за крупицей вдохновения в эти чудесные места!

ПВД – 2Д «По обе стороны Оки»

Сбор группы

Встречаемся в 3-4 вагоне. Электричка проходная. [Ссылка на расписание](#). Подсаживайтесь, где вам удобнее. Кто садится до Курского - занимайте места. Едем до пл. 132 км.

Маршрут

Пл. 132 км - Алексин - Таруса - Серпухов

[Ссылка на трек](#) Дороги самые разные от асфальта без трафика до хороших полевых грунтовок. Выраженный рельеф!

Темп

Оживлённый. 20-25 км/ч по асфальту, 14-18 км/ч по грунту.
Ждём всех кто в него укладывается.

Что нас ждёт

- Живописные заокские просторы (по обе стороны Оки)
- Цветаевские места в Тарусе и окрестностях
- Самый большой водопад Калужской области ([ссылка на сайте Геокешинга](#))
- Купалки
- Феерическая пищевая программа. На ужин настоящая русская окрошка. Если вы думаете, что окрошка - это овощной салат, залитый квасом, то окрошку вы ни разу не пробовали. На завтрак оладьи.
- Гитара
- Ну и конечно сюрпризы и неожиданности

Желающих прошу отписываться в этой теме с указанием имеющегося группового снаряжения!

До встречи на маршруте!

ПВД – это творчество и прекрасный отдых!
Попробуйте!

И ваши идеи станут радостью ваших друзей!

