

## Билет № 2, вопрос №2

### Специфика пешеходного туризма. Основные особенности и опасности различных районов пешеходных походов 1-2 к.с.

Спортивный туризм - вид спорта в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и/или специально оборудованных на искусственном рельефе или учебном полигоне - спортивном зале или комплексе.

Пешеходные путешествия сегодня, в постиндустриальном обществе XXI в., организуются в различных странах мира как самостоятельно путешественники, так и туроператоры. Первые называются самодельными путешествиями, они наиболее популярны в России и странах СНГ.



Пешие путешествия особенно популярны в Европе, где маршруты организованы и зачастую оборудованы, промаркированы для активного отдыха семей с детьми, туристов-спортсменов, путешественников различного возраста, социального статуса, а также уровня физической и туристской подготовки.

Важнейшей целью пешего туризма является именно преодоление пешком определенного, но протяженного маршрута с транспортировкой на себе необходимого для путешествия личного и группового снаряжения по местности слабопересеченной (на простых) и сильно пересеченной (на сложных) местностях.

Обычно в рамках такого тура (зарубежные страны) или спортивного похода (Россия и страны СНГ) путешественники отказываются от стандартных «комфортабельных» средств размещения в хостелах, на туристских базах или постоялых дворах.

Потому успешное прохождение маршрутов продолжительностью более одного дня в рамках пешего путешествия предусматривает использование специального походного инвентаря, например для оборудования безопасного ночлега - палатки, а для организации приготовления пищи - кострового оборудования.

Термин «поход» произошел от термина «кочевки», распространенного на заре рождения туризма как вида деятельности (самодельности). «Поход» не имеет аналогичного дословного термина в английском языке, поскольку содержательно и организационно на Западе пеший туризм имеет свою специфику. В России в «спортивный поход» заложена иная, отличная от западных направлений идеология! Прежде всего, идеология коллективной самодельности.

В отличие от России и стран СНГ, в Северной Америке и странах Западной и Центральной Европы законодательно невозможно без разрешения собственника территории оборудовать бивуак или лагерь для ночлега в понравившемся туристу месте. Ночлег возможен только в кемпинге. Именно поэтому поход «на Западе» обозначается более точными тремя терминами -треккинг, хайкинг и бэкпэкинг. Однако каждое из этих пеших путешествий имеет свои специфические особенности.

**Хайкинг** (hiking) - направление, сформировавшееся только в последние десятилетия, оно предполагает, что туристам необходимо преодолевать маршрут, проложенный по

хорошо оборудованным трассам (маршрутам). Как правило, хайкинг представлен достаточно легкими для преодоления с точки зрения физических нагрузок и технической сложности, хотя и продолжительными, маршрутами, которые преследуют оздоровительные цели. Хайкинг не предъявляет требований ни квалификации туриста, также не требуется специального сопровождающего, чтобы получить допуск до путешествия.

**Треккинг (trekking)** - разновидность путешествий, которая предусматривает прохождение маршрутов в горной или сильно пересеченной местности. В ряде стран Западной Европы встречается как разновидность спортивного альпинистского туризма, но предусматривает только пеший переход самой группы непосредственно в лагерь перед или после восхождения. Также трекинг рассматривается как самостоятельная разновидность походов, которые предусматривают преодоление достаточно простых трасс, не требующих особой специальной физической и тактико-технической туристской подготовки. Трекинг предназначен непосредственно для удовлетворения рекреационных потребностей туристов.

**Бэкпэкинг (backpacking)** - вид туризма, наиболее близкий по представлению о походе применительно к российским условиям. Он предполагает свободное перемещение по маршруту независимо от наличия дорожно-тропиночной сети и благ цивилизации при организации привалов и ночлегов. Поэтому туристы берут с собой запас продовольствия и все необходимое снаряжение на все дни путешествия, чтобы можно было без остановок в кемпингах, при минимуме комфорта организовать ночлег.

Таким образом, бэкпэкинг представляет собой вольное путешествие, отчасти схожее с российским самодеятельным, по сути «дикарем».

Наиболее активно термины трекинг, хайкинг и бэкпэкинг в основном используют производители туристского снаряжения при его маркировке. А вот любители активного отдыха во время путешествия чаще стремятся совмещать разные элементы этих трех видов туризма.

Классический, отечественный пешеходный туризм предполагает определенную спортивную подготовку потенциальных участников и предусматривает 3 степени и 6 категорий сложности, которые характеризуются в зависимости от продолжительности маршрута, характера местности по которой будут следовать путешественники, набора и сложности преодолеваемых естественных препятствий, а также персонального уровня физической, технической, тактической и психологической подготовки участников похода.

В настоящее время именно пеший вид туризма получил массовое распространение во всех странах Западной и Восточной Европы, Российской Федерации.

Отправиться в подобный пеший тур сегодня может каждый желающий, используя предложения специальных туристских агентств либо же организовав поход самостоятельно.

Именно пеший туризм является выбором № 1 у путешественников по всему миру. И причин на то немало:

- Пешие прогулки оказывают значительный оздоровительный эффект на организм в целом, на сердечно-сосудистую, нервную и опорно-двигательную системы путешественника. Пешие прогулки способствуют снижению веса и повышению тонуса тела. Все чаще именно активные пешеходные туры, непродолжительные по протяженности и с небольшими по физическим нагрузкам путешественникам рекомендуют врачи.

Пешие походы малозатратны (малобюджетны). Фактически, выбирая для себя данный вид отдыха, турист может существенно снизить затраты на питание, проживание при самостоятельной их организации, а также при передвижении пешком по маршруту.

- Пешие путешествия позволяют лучше, более подробно, без спешки изучить местность, исследовать ландшафты, растительный и животный мир, ознакомиться с природными достопримечательностями, памятниками природы и прочими объектами туристского интереса. Его нередко выбирают люди, интересующиеся геоботаникой, ландшафтоведением и другими смежными дисциплинами.

Если маршруты в пешем туризме пролегают через небольшие населенные пункты, они дают возможность путешественникам лучше познать культуру другого народа, его национальные особенности и традиции, на практике познакомиться с особенностями этноса, быта в селах и на хуторах.

Каждый путешественник, выбирающий для себя пеший вид странствий, может достаточно свободно ориентироваться на свой собственный уровень физической, психологической и туристской (технической и тактической) подготовки, опыт путешествий и подбирать под свои туристско-спортивную походную квалификацию и «требования» группу, снаряжение и соответствующий маршрут путешествия.

• Пеший туризм годится как для активного отдыха/путешествия в группе, так и индивидуального (наиболее популярен в европейских странах, очевидно, это связано с относительно большой плотностью размещения поселений и густотой дорожной сети).

Пешие путешествия обеспечивает активную рекреацию жителям больших городов, уставшим от постоянных пробок, суеты и шума, позволяя максимально расслабиться прежде всего нервной системе и пройти «курс» рекреационных физических мероприятий.

Если рассматривать недостатки пешего вида туризма, то к ним нужно отнести такие факторы:

- неустроенность мест организации ночлега, часто полевые ночлеги предполагают самостоятельное обустройство туристского лагеря и создание относительного комфорта,
- условия питания, как правило, предполагают самообслуживание и минимизацию ассортимента походных блюд,
- высокая сложность отдельных маршрутов для начинающих туристов,
- определенные законодательные проблемы в организации передвижения на территорию других стран, в особенности, если речь идет именно о самостоятельном туризме.

Выбирать маршрут нужно, прежде всего, опираясь на конкретный опыт и силы каждого участника группы, наличия соответствующего снаряжения и возможности тех или иных тренировок перед походом. При этом нельзя рассчитывать на предельное расходование сил.

Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего значительные расстояния в течение продолжительного времени, необходима усиленная равномерная работа, чередующаяся с отдыхом. Рациональное чередование нагрузки и отдыха, создающего определенный ритм работы организма, должно быть в течение всего похода, и в течение дня, и даже в самом процессе передвижения. Только при этих условиях пешеходный туризм становится важным оздоровительным средством.

Особенно трудные и сложные участки маршрута (перевалы, камнепадоопасные и лавиноопасные, переправы через реки, места с резким набором высоты, азимутальные, ненаселенные, с затрудненной ориентировкой) надо выделять и составлять подробный план (тактический и технический) их преодоления.

Расчет километража дневного перехода ведется не в среднем на весь маршрут, а с учетом технической сложности и трудности отдельных участков, веса рюкзака на отдельных этапах, зависящего от расходования продуктов, необходимой акклиматизации.

В пешеходном путешествии необходимо заранее рассчитывать все азимуты с учетом магнитного склонения (на азимутальных участках). Азимуты должны начинаться из мест, точно обозначенных на карте и легко обнаруживаемых на местности, и упираться в линию местности (русло реки, берег озера, моря, железную или шоссейную дорогу, подножие горного массива). Планирование выхода по азимуту на точку на местности (например, охотничью избушку) не рекомендуется, ибо малейшая ошибка может привести к аварийной ситуации.

Движение по азимуту по резкопересеченной местности и тем более по горной не допускается.

Необходимо разработать специальные меры безопасности: способы связи и сигнализации, если группа разделится на подгруппы; выделить группу разведки; составить план в случае возникновения аварийной ситуации.

### *Снаряжение*

Правильно подобранное снаряжение полностью соответствующее сложности маршрута и специфики вида являются гарантией успешного прохождения маршрута, сохранения здоровья участников и обеспечение безопасности. Снаряжение для пешеходного туризма должно быть прочным, удобным, легким.

Во время подготовки к походу необходимо помнить, что излишне тяжелый рюкзак угнетает не только физически, но и морально, поэтому следует отказаться от всего без чего можно обойтись и не забыть ни одной мелочи, которая в условиях похода будет необходима.

### *Порядок движения группы*

Обычно из опытных туристов выделяются ведущий и обязательно замыкающий. Задача первого - выбирать путь и задавать наиболее выгодный темп движения (но не выше темпа наиболее слабого). Задача второго - не допускать отставания участников, помогать уставшим, своевременно подавать ведущему сигнал остановиться, если в этом будет необходимость.

По ровной дороге, не растягиваясь, не опережая ведущего, не отставая от замыкающего, туристы идут каждый в своем ритме. При этом вовсе не обязательно идти в строю, цепочкой.

По узкой, горной тропе, по склонам, чтобы идти было легче и безопаснее, двигаются колонной по одному, не отрываясь друг от друга.

Обычно рекомендуется ставить впереди ослабевших туристов, однако, сдерживая темп движения остальных, они могут чувствовать себя обузой для группы. В таких случаях ведущему лучше не подчеркивать слабости товарища. Оставив его в строю там, где он обычно идет, необходимо следить за разрывами между ним и впереди идущим и при надобности уменьшать темп движения. Лишь в особых случаях (например, при движении в темноте, когда не видна вся группа) слабого товарища ставят сразу после ведущего.

Повышение общего темпа движения достигают разумным распределением весовой нагрузки с учетом сил каждого, обеспечивая тикам образом товарищескую взаимопомощь в коллективе. В этом случае самые сильные участники нагружаются более остальных, а средние - более слабых. В результате самые слабые пойдут темпом самых сильных.

### *Выбор пути*

В тайге нужно выбирать линию движения по вьючным и пешеходным тропам или вдоль рек, на отдельных участках пути использовать звериные тропы, как правило, обходящие препятствия. В то же время, двигаясь по пешеходным тропам, не надо не спутать их со звериными. Последние распознаются по отсутствию человеческих следов. Полезно помнить, что звериные тропы ведут к местам водоемов. Направление, начало, и конец пешеходных троп уточняют у местного населения.

Река, ручей - точный ориентир в тайге. Выйти к ним можно, следуя вниз, по оврагам, долинам ручьев, уклону местности.

*Подготовил: Дорофеев Алексей Валерьевич*