

Лекция 6

Стратегия и тактика похода. Привалы и ночлеги, их организация, периодичность отдыха. Требования к месту установки лагеря. Особенности прогулок и путешествий зимой и в межсезонье. Основы физической подготовки туриста

Стратегия похода

Стратегия похода – спланированная последовательность действий, направленная на дальнейшее успешное прохождение похода. Или, проще говоря, подготовка к походу. Стратегия прохождения маршрута зависит от цели и задач похода, района, времени совершения похода, предполагаемой погоды, количества и подготовленности участников группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности.

1. Выбора группы/маршрута

В зависимости от того, как собирается группа, разрабатывается маршрут по сложности и протяженности. Или наоборот: руководитель выбирает маршрут, а потом прикидывает, кому из знакомых велотуристов он будет интересен или по плечу.

Успех похода сильно зависит от схоженности группы. Для сложного похода желательно чтобы костяк группы (минимум две трети) должен быть схоженным, то есть побывавшим прежде в двух-трех более простых походах. Для такой уже проверенной группы и маршрут можно планировать посерьезней, с более интенсивным графиком. И, наоборот, в группе, в которой большинство друг другу малознакомы, на сложном участке могут начаться препирательства, некоторые участники могут проявиться неожиданно для других с негативной стороны.

2. Цели участников маршрута

Очень важно, чтобы выбранный маршрут заинтересовал всех участников группы. Если у участников будет цель, то поход помимо каждодневного "вкручивания" будет доставлять ещё и удовольствие. *Цели могут быть разными:*

- а) *оздоровительные* (тренировка мышц, закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, укрепление иммунитета к простуде);
- б) *персонально-психологические оздоровительные* (снятие напряжения городской жизни, отвлечение от каждодневных забот и проблем, переключение с одного круга общения на другой и т.д.);
- в) *спортивные и тренировочные* (преодоление естественных препятствий и природных трудностей, увеличение своих физических возможностей, повышение спортивной квалификации – спортивных разрядов, звания инструктора, мастера спорта и т.д.);
- г) *познавательные* (разведка новых мест, знакомство с достопримечательностями, природоведческие, исторические, археологические и другие исследования, испытание в походных условиях нового снаряжения)
- д) *общение* (стремление к тесному общению с друзьями, знакомство с новым людьми, поиски спутника жизни)

е) *прочие*, такие как любопытство, романтика, пение песен у костра и т.д.

3. Изучение района маршрута

Чтобы хорошо проработать маршрут, надо как можно больше узнать о предполагаемом районе путешествия. Чем больше предварительной информации у группы о маршруте, тем успешнее пройдет поход.

Для разработки маршрутов привлекают разнообразные материалы:

а) *топографические карты масштабов 1:100000-1:500000*

б) *туристские карты и схемы*

в) *атласы*

г) *описания веломаршрутов из печатных изданий*

в) *отчеты о велосипедных и других походах*

д) *рисунки, схемы, описания и устные сообщения туристов и других людей, бывавших в интересующем районе*

е) *сведения, полученные от местных жителей*

ж) *сведения от местных спас.отрядов, администраций и других учреждений*

Наиболее подходящая для велотуриста – топографическая карта масштаба 1 : 200 000 ("двухкилометровка"). Для обзорного планирования удобно пользоваться "пятикилометровкой". Также удобно использовать спутниковые снимки.

Если маршрут путешествия проходит через заповедник, погран.зону или другую территорию с ограничением проезда, необходимо заранее получить соответствующие разрешения.

4. Выбор категории сложности маршрута

Первые многодневные походы лучше совершать в своей или соседних областях, в привычной климатической зоне, по дорогам с ненапряженным автомобильным движением, не изобилующим крутыми подъемами и спусками, без труднопроезжих участков. *Протяженность первого похода нужно делать небольшой – 300 км, продолжительность – 6-7 дней, т.е. не выше 1 к.с. В середине маршрута можно предусмотреть днёвку.* Тогда в среднем на день будет приходиться по 50 км, что будет под силу всем участникам.

Вообще, выбор категории сложности маршрута один из ключевых моментов стратегии похода. Подробно об этом рассказывалось в первой лекции.

5. Заброска/выброска

Идеальный вариант, конечно, – прямые поезда без пересадок. Причём лучше всего ездить в плацкартном вагоне: уложенные в чехлы велосипеды хорошо ложатся на третьи поперечные полки. Однако если пересадки неизбежны, то при прочих равных условиях лучше начало маршрута планировать из дальней точки маршрута и добираться до нее на "перекладных". После похода, когда человек устал и стремится домой, лучше иметь прямой обратный рейс.

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

Предполагая авиазаброску, следует учитывать, что бесплатно при себе можно провезти 20 кг габаритного груза, а за массу более 20 кг придется доплатить (для сравнения в поезде – более чем за 36 кг).

б. Нитка маршрута

Маршрут разбивается на участки по количеству ходовых дней, составляется график движения. Места ночлегов стараются приблизить к озерам, рекам и ручьям, чтобы было где умыться, искупаться, посидеть у воды с удочкой.

Если поход начинается на значительной высоте над уровнем моря или в сильно отличающейся по климату местности от той, откуда группа приехала, нужно запланировать 1-3 дня на акклиматизацию.

В первые два дня маршрут должен проходить по хорошим дорогам без серьезных препятствий, причем переходы не должны быть большими. Надо дать группе время сработаться, войти в походный ритм, более основательно притереться друг к другу. Если физические возможности участников сильно отличаются, общую скорость следует планировать по возможностям наиболее "тихоходных". Максимальные дневные нормы надо планировать, начиная с 2-4-го дня похода, после "вкатки".

На день, в который предусматривают длительное посещение какого-нибудь объекта (выход в горы, пещеру, город, музей и т. д.), дневная норма должна быть уменьшена, если маршрут проходит по сравнительно однообразной местности – увеличена. Разумно где-то предусмотреть остановку на несколько часов для сбора грибов и ягод. Если запланирован осмотр интересного города, посещение в нем музеев, целесообразно наметить ночлег перед городом, чтобы в него въехать к началу работы музеев.

В велопоходах пройденное за день расстояние в зависимости от подготовки туристов, состояния дорог, погоды и прочих факторов может колебаться в очень широких пределах. *В день обычно едут 6-8 часов. По хорошей дороге в медленном, среднем и быстром темпах можно проехать за день соответственно 50-70 км, 70-90 км, 90-120 км, в спортивных походах – до 160 км и более. Попутный ветер может эти нормы увеличить на 15-20%, встречный ветер и дождь – уменьшить на столько же и больше. На проселке, лесных тропах и дорожках дневные нормы уменьшаются в среднем на те же 15-20% (если погода сухая и не очень жаркая), после сильного или затяжного дождя скорость на грунтовых дорогах падает в несколько раз, поэтому в ненастье на проселки нужно планировать не более 35-40 км в день. Такая же примерно норма относится и к сухим горным грунтовым дорогам (однако первый поход в горах совершать не следует). Практика показывает, что при составлении походного графика надо на каждый день оставлять примерно по часу ходового времени в резерве.*

Через 3-5 ходовых дней можно наметить дневку для отдыха, экскурсий, ремонта велосипедов, купания, игры в волейбол и т. д. Некоторые опытные туристы, правда, полагают, что лучше устраивать полудневки (например, ехать до обеда), но какое-то расстояние нужно ежедневно непременно проходить, чтобы не расслабляться, не потерять походный настрой. Последний день путешествия желательно оставить резервным. При продолжительном

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

путешествии такой день должен быть не один (примерно по одному дню на каждые 6-7 дней похода), но не более 20% от ходовых дней. Если группа уложится в график, эти дни можно использовать на радиальные поездки к интересным объектам, осмотр городов и т.д.

Если маршрут протяженный, то необходимо предусматривать закупку продуктов в пути, при этом желательно равномерно распределять весовую нагрузку.

В походах высоких категорий или в неизведанных районах необходимо предусмотреть на сложных участках запасные варианты либо укороченные, либо проложенные по более легким дорогам. Следует при проработке маршрута на экстренный случай предусмотреть аварийные варианты выброски.

Чем тщательнее, детальнее продуман маршрут, его график, да и вообще весь поход, тем успешнее он потом совершается.

Тактика похода

Тактика похода – весь комплекс необходимых средств и способов достижения стратегических целей. Т.е., если стратегия – это прежде всего подготовка к походу, то тактика – это действия по достижению целей непосредственно в самом походе.

Считаем, что подготовка к походу успешно завершена. *Перед выездом руководитель и завхоз равномерно распределяют массу общественного снаряжения среди участников. При этом желательно чтоб в одном рюкзаке не была, например, вся крупа. У девушек загрузка должна быть на 20% меньше.*

Дорога манит вперед, участники полны энергии, и хочется «вкручивать» и покорять расстояния. В эти первые моменты очень важно не поддаваться соблазну устремиться на всех парах вперед, быстро набирая скорость. Такой рывок часто приводит к резкой потере сил ближе к середине дня. Поэтому *в первый день темп должен быть медленным, а протяженность дневного перехода небольшой (не более 60 км).*

Руководитель проводит инструктаж, что необходимо обязательно соблюдать три главных правила при езде в группе:

- а) ехать только в один ряд как можно правее*
- б) не уезжать из группы и не останавливаться без серьезных причин, не предупредив руководителя*
- в) не обгонять направляющего*

Условные сигналы:

- а) поднятие руки вверх – остановка*
- б) вытягивание в сторону – поворот*
- в) поднятая вверх левая рука когда группа стоит – сигнал готовности начать движение*
- г) сигнал "осторожно, опасность" – рука с поднятым вверх пальцем*
- д) сигнал "опасность слева или справа" – вытянутая рука и указательный палец вниз и в сторону, в направлении препятствия: выбоины, ямы, лежащего на дороге камня и т.д.*

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

- е) знаком сокращения или увеличения дистанции между велотуристами может быть движение кисти руки вперед или назад*
- ж) если велогруппа обгоняет какое-то транспортное средство, вначале левой рукой подается сигнал поворота, а затем направляющий вытянутым большим пальцем правой руки показывает назад водителю транспортного средства, чтобы дать ему понять, что первый велосипедист едет не один*
- з) сигнал "замедление хода" – вытянуть руку вверх и помахивать ею*
- и) круговое движение рукой – сигнал "вернись".*

Во время движения все сигналы, подаваемые направляющим, обязательно дублируются остальными туристами вплоть до предпоследнего.

В группе с большим числом новичков в начале похода в роли направляющего обычно выступает руководитель, чтобы задать темп езды. Потом направляющим может быть любой член группы, а руководитель занимает удобное для него место. Вообще направляющий должен обладать определенной мерой инерции, поэтому лучше ведут группы уравновешенные, немного флегматичные люди. *Вслед за направляющим едут наименее тренированные члены группы (по ним и устанавливается скорость). Замыкающим обычно ставится опытный турист с ремонтным набором (например, механик), может быть в конце группы и руководитель. Предпоследний – медик с аптечкой.* Остальные располагаются по своему желанию, причём хорошо, если установился порядок, кто за кем идёт. При наличии радиостанций они передаются первому и последнему.

Интервал движения на ровной дороге – 2-3 м, но не более 5-6 м, на грунтовых дорогах, извилистых тропах, спусках интервал увеличивается до 10-15 м, на спусках на мокрой и скользкой дороге – до 20-30 м. На ровной дороге надо стараться ездить компактной группой. *Разрыв чаще всего говорит о том, что взятый темп не всем под силу.*

Режим движения 50 минут езды, 10 минут отдыха называется ходкой. Среднеходовой день – это 7 - 8 ходок. Абсолютизировать эти нормы не следует, все зависит от настроения группы, ее физического состояния, погоды, дороги и т.д. Такая частота остановок необходима в первый день похода и если группа состоит из новичков.

В течение дня обычно наблюдаются два пика наибольшей усталости: примерно к 11 часам дня и между 17 и 18 часами (в жару позже). Перед ночлегом темп постепенно снижают.

Различают распорядок дня с обедами, тогда предусматривается 1 - 2 перекуса, и без обедов, тогда делается 3 - 4 перекуса. В последнем режиме экономится время, затрачиваемое на обед. При этом первый перекус делается через три ходки, а последующие – через две ходки. Перекусы делаются до 40 минут. На последней ходке ищется место для ночлега.

Примерный распорядок дня при режиме с тремя перекусами:

6:30 подъём дежурных. Дежурные встают минимум на полчаса раньше группы. Как только закипает вода – будят остальных. Через 30 минут завтрак должен быть готов! До завтрака все занимаются личными нуждами.

7:15 - 7:45 завтрак

7:45 - 8:30 сборы

8:30 - 12:30 первые три ходки

12:30 - 13:10 перекус 1

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

13:10 - 15:10 две ходки

15:10 - 15:50 перекус 2

15:50 - 17:50 две ходки

17:50 - 18:30 перекус 3

18:30 - 20:30 две ходки с поиском ночлега

20:30 - 22:00 ужин и отбой

22:00 отбой

Дежурных назначается двое. Дежурство назначается со второго перекуса или с ужина. Если количество участников не чётное – руководитель не дежурит. Ночью дежурят все равномерно по очереди.

В жару график можно сдвинуть.

В первые два-три дня группы обычно идут по хорошей дороге со сравнительно спокойным рельефом. В эти дни продолжается период походной акклиматизации, темп и километраж нарастают постепенно. *Самые сложные участки пути стараются приурочить ближе к середине маршрута.*

Наиболее ответственные и сложные участки маршрута (подъем на перевал и т. д.) надо проходить в первой половине дня. В послеобеденное время (особенно в горах) возможно ухудшение погоды. Если трудный участок пришелся на середину ходового дня, перед ним руководитель должен устроить небольшой отдых и осмотр техники, экипировки, крепления груза.

В случае поломки вся группа останавливается и ждёт, когда ремонт будет полностью закончен. Если нужно, к ремонту подключается механик. По решению руководителя возможен выезд части группы во главе с опытным туристом.

При движении в городе, особенно неизвестном, группа должна ехать компактно, руководитель должен объяснить заранее маршрут проезда через город. При подъезде к перекрестку направляющий группы должен рассчитать скорость движения так, чтобы проехать перекресток на зеленый сигнал светофора целиком всей группой. Лучше притормозить перед зеленым сигналом, если он горит давно и вот-вот должен смениться желтым. После проезда перекрестка, если группу разорвал запрещающий сигнал светофора, направляющий останавливается и ждёт, когда подъедут остальные.

В походах всегда должна быть установка на то, чтобы маршрут проходить с небольшим опережением графика. Запас во времени нужен не только для непредвиденных обстоятельств, он благотворно сказывается и на настроении группы.

К сожалению, срыв графика похода случается не так уж редко. Основные причины этого: дорожные неожиданности (надеялись, что какой-то участок маршрута будет с твердым покрытием, а он оказался песчаным или грунтовым); ухудшение метеоусловий (при составлении графика рассчитывали на хорошую погоду); несоответствие графика физической подготовленности группы; неудовлетворительное техническое состояние велосипедов (частые поломки); отсутствие нужных запчастей; плохое знание велосипеда, отсутствие достаточных знаний по ремонту (неумение устранить неисправность); недостатки в снаряжении; разлад в

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

группе (недооценка роли психологической совместимости или неумение руководителя сплотить коллектив); в пути встретился интересный исторический или другой объект, который нельзя было миновать, но на осмотр которого не было запланировано время.

В общем, главные причины выхода из графика – плохая подготовка к путешествию, неумение или нежелание учесть разные походные факторы, отсутствие четкости в проведении похода, в частности, в выполнении режима дня. Во всех случаях в первую очередь виноват руководитель, но и участники похода порой идут на поводу у своих желаний и личных интересов, забывая о принятом ими же графике, о других членах группы, о дисциплине на маршруте, без которой вообще невозможна никакая совместная деятельность.

В то же время руководитель должен проявлять достаточную гибкость в принятии решений. Например, если незадолго до обеда произошла поломка велосипеда, которая может потребовать полчаса времени на ремонт, выгоднее обеденный привал устроить тут же, а ходовое время между обедом и ужином увеличить. А вообще нужно стараться до обеда проходить от половины до двух третей дневной нормы.

Чтобы непредвиденных задержек в пути было как можно меньше, надо в первую очередь тщательно планировать маршрут, а будучи уже *в походе, ежедневно вечером делать "работу над ошибками"* и *детально корректировать план предстоящего дня с учётом всех обстоятельств. А после ужина на вечернем сборе подробно информировать группу, что ждёт людей завтра.* В частности, руководитель или штурман рассказывает о том, какие предполагаются дороги, трудные участки, препятствия, экскурсовод знакомит с достопримечательностями, которые предстоит осмотреть. Следует всегда помнить: группа, хорошо проинформированная о предстоящих трудностях, и группа, которую эти трудности застали врасплох, – это две очень разные группы.

Для того, чтобы нагнать график, можно увеличить темп движения (но незначительно), сократить остановки, выезжать раньше утром и позднее останавливаться на ночлег. В этом случае нужно еще больше внимания уделить перекусам, они должны быть более основательными. Однако все эти меры не годятся, если график для группы оказался слишком напряженным. В этом случае форсированный режим движения недопустим. Нужно либо увеличивать продолжительность, либо сокращать маршрут, либо какую-то часть маршрута проехать на транспорте.

Привалы и ночлеги, их организация, периодичность отдыха

Привалы

Дневной привал устраивается для обеда и отдыха, используют его также для ремонта велосипедов и снаряжения. Продолжительность привала зависит от характера маршрута, погоды, физического состояния и желания группы. До обеда должна быть пройдена большая или сложная часть дневного отрезка маршрута. Останавливаться на привал нужно стараться на берегу реки, озера или ручья. В любом случае если обед – не в столовой, привал должен быть у источника

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

питьевой воды. Питьевую воду рекомендуется брать только из колодцев и родников, поэтому привал часто устраивают вблизи населенных пунктов.

Обед может быть полным или группа может ограничиваться лишь кипячением чая, а горячие блюда готовит утром и вечером. Как бы то ни было, рекомендуется привал делать продолжительностью не менее полутора часов. Приехав на место привала, участники похода прежде всего выдают дежурным все необходимое для приготовления обеда (чая). Если есть влажные вещи, а во время привала дождя нет, надо воспользоваться случаем и тут же развесить на кустах и ветвях, разложить на сухой траве вещи сушить. На дневном привале во время отдыха не будет лишним наловить рыбы на ужин, собрать грибов или ягод, искупаться, уточнить маршрут и график движения.

Требования к месту установки лагеря (ночлега)

Места для ночлегов ориентировочно намечают по карте при подготовке к походу. Конкретное место начинают присматривать за 20-30 минут до предполагаемого конца движения. Некоторые велотуристы не придают большого значения тому, где переночевать, лишь бы вблизи были питьевая вода и дрова, и расставляют палатки в мрачном лесу, в густом кустарнике, в увлажненном месте, вблизи от дороги, сельскохозяйственной фермы. Между тем удачно выбранное место для стоянки улучшает настроение, психологический климат в группе. Уютное место где-нибудь на берегу лесного озера или на краю поляны с пестрым разноцветьем под раскидистыми соснами располагает к тому, чтобы после ужина подольше посидеть у костра всем вместе. Не далее, чем в 1-1,5 км, должен быть источник питьевой воды (родник или колодец в деревне). В начале лета, когда больше всего комаров, место для бивака должно продуваться.

Если поход проводится в горах, то место выбирают в верховьях горных рек, под перевалами, а если в степи и пустыне – у колодцев или населенных пунктов. Отправляясь в поход по пустыне, нужно заранее точно выяснить, есть ли в колодцах вода, пресная она или соленая.

Вторым важным условием при планировании ночёвок является наличие дров для костра. В лесных и таежных районах проблем с топливом не бывает, а в поход по безлесным или малозалесенным районам лучше всего брать примусы, чтобы не возникало трудностей с выбором места для ночлега. Имея примус, не нужно искать дрова и при вынужденной остановке.

При выборе места для бивака надо руководствоваться соображениями безопасности. Не рекомендуется останавливаться на берегу реки ниже селений по течению, на речных отмелях, низких берегах рек, возле водоемов со стоячей водой, в руслах пересохших рек, на дне каньонов и узких ущелий, в устьях балок и оврагов, у подножия крутых склонов, под нависающими скалами, в лавиноопасных местах, на перевалах, вершинах склонов и холмов, в заповедниках, на старых зимниках и дорогах, под линиями электропередачи. Если бивак предполагается разбить в стороне от дороги, то нужно предусмотреть выезд на дорогу утром в случае ухудшения погоды.

Площадка для бивака должна быть ровной и сухой. Бивачные работы нужно проводить организованно и продуманно, без лишней суеты. Каждый член группы должен четко знать, чем и в какой последовательности ему заниматься, причем участники походов высоких категорий

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

сложности должны иметь хорошие навыки любых бивачных работ. Основные работы необходимо завершить до ужина.

Ночлеги

Как только определились с местом для бивака, надо опять-таки, если есть отсыревшие вещи, сразу их разложить, развесить для сушки. Место для купания выбирает и первым его обследует хорошо плавающий турист, который наблюдает за купанием членов группы, плавающих плохо. Если на ночлег встали в дождь, надо в первую очередь недалеко от предполагаемого места костра растянуть групповой тент, под ним расстелить на траве лист полиэтиленовой пленки, где можно спокойно вынимать из рюкзака вещи. После этого *все участники похода готовят общественное снаряжение, достают топоры, ведра, палатки, стойки, продукты, тенты, полиэтиленовую скатерть и т.д.*

Для приготовления пищи и мытья коллективной посуды назначаются дежурные. Обычно дежурят все члены группы по очереди в одиночку, по двое, трое (в зависимости от численности группы), лучше, если дежурные – из одной палатки. Дежурят, как правило, сутками, удобнее всего заступать перед ужином. Дежурные оборудуют место для костра и «стола», приносят воду и дрова. Если группа большая, а также при необходимости быстрого приготовления пищи им в помощь выделяются 1-2 человека. Они прежде всего заготавливают дрова, сооружают «диваны», используя лежащие стволы деревьев (вниз кладут потолще, на них перпендикулярно - потоньше).

Место для костра выбирают не менее чем в 5 метрах от кустов, деревьев, палаток. Оно должно быть защищено от сильного ветра. Если сохранилось старое кострище, следует использовать его. Если нет, то предполагаемое для костра место следует очистить от травы, а лучше снять дерн и перед уходом выложить его на прежнее место, полив затем водой. Нельзя разводить костры на торфяниках, под кронами деревьев, вблизи скирд сена или соломы.

Самые лучшие дрова – это сосновый и еловый сухостой, а при их отсутствии – сухие стволы берёзы, ольхи. Лучший материал для растопки – сухие еловые и сосновые ветки, засохшая пожелтевшая хвоя, береста. Собранный хворост и дрова складываются в одном месте, на некотором расстоянии от костра. При дождливой погоде дрова лучше укрыть пленкой, а перед подкладыванием просушивать, уложив их предварительно у основания разгоревшегося костра. Дрова заготавливают и нарубают на вечер и на утро, чтобы утром стуком топора не будить раньше времени остальных.

В пустыне единственным топливом может быть саксаул, который хорошо горит и дает сильный жар. В пустыне костер лучше разводить за барханом или небольшим холмом, спрятав его от господствующих ветров. Для укрытия можно использовать и искусственные сооружения - развалины глинобитных домов, заброшенные мазары, каменные срубы колодцев и туры. В горах кострище обкладывают камнями таким образом, чтобы на них можно было поставить ведра, при этом нужно следить, чтобы камни ложились плотно друг на друга и не расшатывались. Вход в такую печь делают расширенным, с наветренной стороны.

При использовании в походе *примусов (рекомендуем брать два примуса) желательно их тоже устанавливать в непродуваемых ветром местах либо брать с собой ветрозащитный экран из*

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

металлической фольги и стеклоткани. Особенно необходим такой экран в пустыне. Хорошо, когда в группе есть человек, отвечающий за техническое состояние примусов, обеспечение их топливом, своевременную заправку, разжигание.

Воду из озер, рек и ручьев для приготовления еды и чая можно брать, только если есть уверенность, что она чистая. В этом случае забор воды делают выше по течению от бивака и места купания, а ниже места купания занимаются стиркой вещей. При расположении бивака на берегу озера или иного водоема воду для приготовления пищи набирают в отдалении от бивака, в другой стороне от него и подальше от купающихся стирают. Можно вырыть на берегу углубление, устлать его полиэтиленовой пленкой, налить воду и в таком «тазу» стирать вещи. Такой прием уменьшит расход мыла, улучшит отстирывание, а грязная мыльная вода после выдергивания из-под нее пленки будет уходить в землю, а не в водоем. После окончания стирки яму нужно засыпать.

Пока дежурные готовят пищу, остальная часть группы устанавливает палатки. В поход по любому району рекомендуем ради экономии времени брать разборные дюралюминиевые стойки и колья. Общие правила установки палатки известны, поэтому ограничимся несколькими конкретными советами. Перед тем, как устанавливать палатку, нужно застегнуть вход. Заднюю стенку палатки располагают навстречу ветру. Перед путешествием по тайге и району с большим количеством комаров рекомендуем вход палатки оборудовать марлевым пологом и обрабатывать его каким-либо репеллентом. В горах оттяжки можно закрепить камнями. Для крепления оттяжек применяют и велосипеды, которые кладут на землю, а веревки крепятся к рулям.

Если в группе две палатки, то в ненастную погоду их можно поставить входами друг к другу, а между ними под полиэтиленовым тентом сделать тамбур.

Расставив палатку, укладывают в них вещи. Чаще всего рюкзаки кладут под голову. Можно их сложить в тамбуре, наконец, завернуть в лист полиэтилена и положить с внешней стороны у боковых стен палаток.

Во время ночлегов в холодную погоду туристы нередко надевают на себя всю одежду, даже штормовку, и залезают в мешок. Это распространенная ошибка. Чтобы обеспечить теплый ночлег, надо прежде всего изолировать себя от холода со стороны земли. Под дно палатки в холодную погоду подстилают сухие листья, сено, солому, мелкие сухие веточки, на них – лист полиэтилена. Под спальный мешок и под голову целесообразно подстелить чехол от велосипеда, затем всю крупную верхнюю одежду.

Чтобы палатка внутри не отсыревала, до захода солнца нужно застегнуть ее вход.

В пустынях и полупустынях должны быть исключены ночлеги на открытом воздухе без палатки, нельзя также выходить из палатки без обуви. Рюкзаки и обувь на ночь надо вносить внутрь. Ни в коем случае нельзя оставлять палатку открытой даже на непродолжительное время. Утром, прежде чем надеть обувь или одежду, надо осмотреть их, нет ли насекомых, потрясти их. Полезно в палатке у входа положить клочок овечьей шерсти или веревку из нее.

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

Велосипеды на ночь можно поставить в тамбуре между палатками, а можно составить у ближайшего дерева. Если ожидается гроза, велосипеды ставят в стороне от палаток. *Велосипеды ставят все вместе, плотно один к другому, ориентируя их попеременно в разные стороны. Через них под рамой пропускают цепочку или трос с замком, лучше номерным (чтобы не беспокоиться о том, как сохранить ключ). Сверху велосипеды надо накрыть полиэтиленовой пленкой, по углам прикрепить ее к рулям (тормозным тросикам) бельевыми прищепками.*

До ужина должны быть расставлены все палатки (палатку дежурных обычно расставляют другие члены группы), в них уложены личные вещи, составлены велосипеды, продукты к ужину и посуда положены на «стол». На все это при хорошей организации хватает часа, вместе с ужином – полутора-двух часов. *Сделав все общественные дела и оказав при необходимости помощь дежурным в заготовке дров на вечер и утро, туристы могут заняться личными делами: переодеться, умыться, подремонтировать велосипед, собрать ягод, заняться дневником, посидеть с удочкой и т.д. Не допускается уход из лагеря без ведома руководителя, а в лесном малонаселенном районе и в местности, бедной ориентирами, – в одиночку. Отправляясь из лагеря на прогулку, за грибами или ягодами, нужно брать с собой компас, карту, спички и нож.*

Полуживая, обычно все не уходит от костра. Члены группы обсуждают итоги дня и планы на завтра, поют песни, кто-то что-то рассказывает. Вечер у костра обычно создает романтический настрой в группе, спланирует людей.

Каждый после еды моет посуду сам. Дежурные моют котлы, готовят продукты и воду на завтрак. Заворачивают все продукты и посуду в обеденную пленку и укладывают у палатки дежурных сбоку.

Ремонт велосипедов желательно закончить вечером, чтобы утром не задерживать группу.

После отбоя руководитель похода осматривает лагерь, проверяет, чтобы все вещи были убраны в палатки, иначе они намочнут от дождя или росы.

Утром дежурные встают для приготовления завтрака на полчаса-час раньше остальных. К общему подъему они должны успеть разжечь костер из заготовленных накануне дров, умыться, уложить свои личные вещи или хотя бы вытащить их из палатки и вскипятить воду для завтрака. Встав, группа действует в таком порядке: зарядка, умывание (купание), складывание личных вещей, подготовка велосипедов (на все это обычно хватает 30-40 минут). Дежурные тем временем заканчивают приготовление завтрака.

Затем все вместе, в том числе и дежурные, завтракают (не дольше 30 минут).

Дежурные после завтрака собирают оставшиеся продукты, моют ведра и полиэтиленовую скатерть, убирают костровое снаряжение и передают тем, кто его везет, укладывают отдельно еду для перекусов на остановках. Остальные после завтрака моют личную посуду, снимают палатки (в том числе и палатку дежурных), убирают групповое снаряжение, укладывают рюкзаки, прикрепляют к велосипедам, готовят карты и все необходимое на предстоящий день. В случае дождя групповой тент снимают в последнюю очередь.

Уфимская школа велосипедного туризма. Начальная туристская подготовка

текст под запись выделен курсивом

Уложив вещи, убирают территорию лагеря. Мусор и бумагу сжигают, а то, что не горит или горит токсично, увозят с собой. Оставшиеся дрова аккуратно складывают недалеко от костра. Заливают костер водой. Перед самым выходом руководитель окончательно осматривает бывший лагерь, причем не только траву, но и нижние ветки деревьев – на них иногда оставляют полотенца, одежду и т.д. На все это *при слаженности и четкости действий* достаточно получаса - сорока минут, а *от подъема до выхода из лагеря проходит полтора, максимум два часа*. Утренняя четкость действий задает темп на весь день, весьма влияет на моральное и физическое состояние группы на маршруте.

Периодичность отдыха

Остановки организуют, в зависимости от условий прохождения маршрута, несколько раз в день на 10-20 минут. Более длительные остановки не рекомендуются, потому что нарушается ритм движения, наступает некоторое расслабление организма. В сложных велопоходах нет необходимости придерживаться четкого графика остановок для отдыха через каждый час или полтора, как это рекомендуется для велопоходов низших категорий сложности. *Частота остановок – вопрос для каждой группы и для каждого похода индивидуальный*, зависит от характера дорог, погоды, протяженности дневных переходов, от физической подготовленности участников к походу. Главное, чем надо при этом руководствоваться, – это состояние группы, чтобы люди были в нормальном бодром настроении, чтобы не возникало переутомления, потертостей от длительного сидения в седле и кручения педалей и т.д. *Но хотя бы одна остановка за два часа должна быть.*