

Лекция 4. Тактика и стратегия пешего туризма

11 ноября 2015 | 19:00 - 22:00

Краткое содержание

Тактика | Стратегия | Организация похода. Задачи: выбор района, сроки проведения, схема маршрута, количество дней, места для ночёвок, планирование рабочего дня | Рюкзак и его масса | Горная болезнь: акклиматизация, симптомы, медикаменты | Питание в походе: раскладка, упаковка, распределение | Запасные и аварийные варианты | О чём не успели поговорить

Тактика

[\[наверх\]](#)

Тактика (в спорте) - искусство спортивной борьбы.

Тактика спортивного туризма - искусство проведения спортивного похода.

Тактика в спортивном туризме - искусство выбора оптимального (с минимальными затратами материальными, физическими, психологическими) способа решения задач, возникающих при походе.

Тактика (по времени принятия тактических решений):

Тактика организации похода (70% успеха похода). Пример: на стадии подготовки укладывается рюкзак. Это классический пример тактической задачи.

Тактика проведения похода (30% успеха похода). Пример: в походе есть некое свободное время: от завершения постановки лагеря до времени засыпания. Как занять время (разжечь костёр, достать гитару или выспаться пару лишних часов) - решение тактической задачи.

Ещё тактика бывает **индивидуальная** и **групповая**.

Стратегия

[\[наверх\]](#)

Стратегические задачи возникают, когда

1. Есть выработанная программа, которую мы хотим осуществить.

Пример: посетить все горные районы (их не так уж и много) и сходить там в походы. Эта стратегическая задача определяет тактику, т.е. подготовку конкретных маршрутов.

Пример: на несколько лет вперёд план развития: пойти в двойку, тройку и т.д.

2. ГЦП (грандиозная цель похода)

Пример: вершина, на которую безумно хочется взойти. Под эту цель подгоняются тактические решения в процессе похода.

Организация похода. Задачи

[\[наверх\]](#)

1. Выбор района путешествия

[\[наверх\]](#)

- a. Если этот вопрос решается без вас (приглашают вести конкретный поход)
- b. Сам хочешь сходить в поход / сводить поход.

Когда опыта мало, руководствоваться можно интернетом, фильмами, рассказами бывалых...

INB: сужать выбор района, определяясь списком участников (их материальными возможностями), списком районов, которые хорошо знаешь.

2. Выбор сроков проведения

[\[наверх\]](#)

Речь идёт не о конкретной дате. После выбора района нужно определить, какие сроки будут наиболее оптимальными в этом районе. Всё, что в эти сроки не попадает, - межсезонье. Нужно понять, когда погода в этом районе хорошая, приемлемая и плохая.

Пример: в Хибинах в конце августа золотая осень (1-10 дней): дождей и снега ещё нет, а комаров уже нет.

Могут быть случаи, когда подходим к выбору наоборот: нарочно пойти в наихудшие сроки.

Пример: необходимо пройти сложный маршрут в короткие сроки.

3. Выбор схемы маршрута

[\[наверх\]](#)

Прежде, чем выбирать, необходимо пересмотреть максимальное количество маршрутов, чтобы было полное понимание. Изучить карту района хорошо.

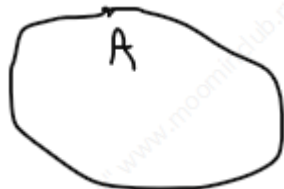
Понимать, где можно в район зайти, где выйти.

Схемы маршрута:

1. Линейная



2. Кольцевая



3. Радиальная



Линейная часть похода при этом должна составлять не менее 75% от общей части похода. Исходя из этого считаются радиалки. Кольцевая схема засчитывается нормально.

Если залезли на гору и слезли с неё по тому же пути - в зачёт полпути.

Пример. Хотим сходить на оз. Академическое. Там же есть недалеко высшая точка Хибин, там ещё одно озеро - наметили сетку достопримечательностей и провели между ними нитку на карте, промеряя курвиметром.

Результат подобных прикидок (к сожалению): в месяц никак не уложиться. Приходится резать по живому и подводить под разумные рамки, урезать достопримечательности (в Хибинах с этим не столкнёмся, там район маленький).

Коэффициент генерализации карты в Хибинах - 1.1 (это значит, что в реальной жизни всё длиннее, чем на карте, в 1.1 раз)

На стадии, когда мы нарисовали нитку, есть понимание: в такие-то сроки с таким-то народом хотим пройти такой-то маршрут.

Существует разброс баллов у каждой категории походов. Поначалу нужно планировать поход на минимум баллов. Если маршрут новый для вас - всегда по минимуму. В случае минимума подбираем маршрут под группу, идти по такому маршруту могут многие. В случае максимума подбираем группу под маршрут, кому-то, возможно, придётся и отказать.

4. Сколько дней можем потратить на этот маршрут?

[\[наверх\]](#)

Есть правило, которое позволяет сократить протяжённость маршрута в км (если набор препятствий превышает номинальный) но не более чем на 25% длины маршрута.

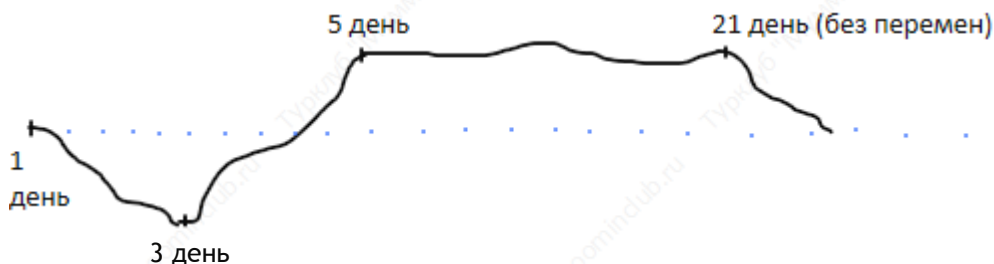
5. Выбрать место каждой ночёвки на маршруте

[\[наверх\]](#)

Делим километры на дни. В лоб подойти не получится (стоянка через каждые 14 км). Планируется каждый день отдельно.

При составлении графика маршрута учитываем:

- a. В первые дни будет тяжело. Перестройка на походный режим занимает время. Усреднённый график состояния человека в походе:



Соответственно, на первые 3 дня супер-целей не закладывать, постепенно втягиваться. На схеме маршрута прикинуть, чтобы первые три дня были в щадящем режиме.

- b. Перевалы, горные реки - многое зависит от солнца. На каком-то перевале с выходом солнца начинаются камнепады, на какой-то реке поднимается вода - нужно это при планировании понимать.

6. Планирование рабочего дня

[\[наверх\]](#)

- 6.1. Подъём
- 6.2. Завтрак.

Вариант 1: группа и дежурные поднимаются в одно время. Плюс: экономия времени: пока еда готовится, все собираются. Минус: тот, кто готовит, в итоге не собран.

Вариант 2: сперва готовится еда, затем объявляется подъём. Не объявлять его тогда, когда еда готова! Необходимо прикинуть, сколько по времени группа будет собираться с утра.

Как раздавать еду:

- можно оставить все миски у костра, там дежурный раскидает еду, все остальные, когда вылезли - тогда и поели.
- Можно оставить миски у палаток, дежурный всё раскладывает и все получают еду на любой стадии сборки самих себя.

В зависимости от светового дня еда бывает два или три раза в день. В Хибинах полярный день, там можно долго есть три раза. На Кавказе темнеет рано, можно есть с помощью термосов, например.

6.3. Переход - это время, когда мы идём + время, когда мы отдыхаем после перехода.

Первый переход - как правило все избыточно тепло одеваются (или наоборот). 10 минут идём - остановка. Раздеваемся / одеваемся, идём дальше в нормальном ходовом состоянии. После этого идём стандартными переходами.

В первый день стандартная схема - 30/10 минут (идём/отдыхаем). Можно даже 25/15.

Постепенно по ходу пьесы увеличиваем до 40/10 (4-5 день), затем нормальный крейсерский режим - 50/10 (7 и далее). 3-5 переходов до обеда, обед, 3-5 переходов, ставим лагерь. В итоге 6-8 ходовых часов, скорость по тропе - 3,5 км/ч, снег, осыпь - 2 км/ч, технически сложные участки - менее 1 км/ч.

Рюкзак и его масса

[\[наверх\]](#)

Как считается, что такое тяжёлый/нормальный/лёгкий рюкзак?

Мужчины. Нормальный рюкзак - треть собственной массы. Меньше - лёгкий рюкзак. Половина собственной массы - тяжёлый рюкзак. В этом интервале (30-45) большинство походов. Выше половины - очень тяжёлый.

Женщины. 18-22 / 22-28 / более 28 - лёгкий / норм / тяжёлый

Горная болезнь

[\[наверх\]](#)

2500-3000 м - проявление горной болезни. Это очень примерная цифра, у всех она индивидуальна.

4000 м - у всех неакклиматизированных возникают симптомы горной болезни, иногда требующие срочного вмешательства

6000 м и выше - полная акклиматизация невозможна.

Как бороться с горной болезнью - акклиматизироваться.

Акклиматизация

[\[наверх\]](#)

Акклиматизация - это правильно подобранный график прохождения маршрута, позволяющий организму выработать сопротивляемость горной болезни.

Высотная пила. График составления высотного маршрута должен выглядеть, как пила: подъём, спуск, подъём, спуск.

Начиная с высоты 3000 м каждая последующая ночёвка должна быть не выше, чем на 300-600 м. Это значит, в течение дня можно подняться и повыше, но ночевать не выше. Следующий день - прибавить ещё 300 м, и так далее.

При наборе высоты через каждую 1000 м надо делать днёвку: пожить на высоте, походить вокруг, погулять налегке, отдохнуть, набраться сил.

Избегать заезда на транспорте на большую высоту. Даже на том же Эльбрусе.

Если всё же транспортом завезли на большую высоту, первые 24 часа не идти выше. При движении по горам важное правило: **забирайтесь высоко - спите низко**. Правило это не всегда соблюдается, особенно в сложных походах, но в начале маршрута - святое.

Основная акклиматизация происходит в течение 3х суток. Будут люди, которые так и не акклиматизируются за такое время. Нужно решать: оставлять их, спускать вниз... В любом случае: если симптомы горняшки нарастают - нельзя идти вверх.

Если самочувствие на постоянном уровне, не лучше, не хуже, то останавливаемся на одной высоте и гуляем, акклиматизируемся. Если становится хуже - обязательно спускаем вниз.

Симптомы горной болезни

[\[наверх\]](#)

1. Сильная головная боль. Задняя часть затылочная - её просто разламывает.
2. Организм отказывается принимать пищу, но зато охотно выдаёт её обратно. Тошнота - однозначно горная болезнь.
3. Человек впадает в полную апатию ("закопайте меня здесь и не трогайте") - заставлять себя работать и не идти вверх. Не помогает, становится хуже - идти вниз.
4. Излишнее воодушевление, море по колено. - этот симптом может возникнуть отдельно без проявления предыдущих трёх, он опасен.

Акклиматизация длится примерно 14 дней, затем можно с высот полной акклиматизации (5200 метров) переходить выше.

Высота, на которой начинается горная болезнь, в зависимости от гор:

- Там, где влажный морской климат, горная болезнь начинается раньше.
- Камчатка - 1500-1800.
- Кавказ западный - 3000-3500.
- Сухой континентальный, Памир - 4000-5000,
- Гималаи - до 5000.

Например, трекинги в Гималаях - 5000м и более. Это как раз связано с тем, что там горная болезнь начинается выше.

Медикаменты, помогающие акклиматизироваться

[\[наверх\]](#)

Диамакс (диакарб, ацетозоломит). Никто не знает, действительно ли это лекарство помогает или просто маскирует симптомы до более высоких высот. На не очень больших высотах и коротких восхождениях можно пробовать, на долгих или высоких походах - нет, иначе горная болезнь разовьётся просто там, откуда будет сложно вытащить человека.

Питание в походе

[\[наверх\]](#)

Раскладка

[\[наверх\]](#)

Готовится по-хорошему за две недели до похода.

3 раза в день.

Завтрак.

Продукт	НачПрод прописывает, в какой день какой вид продукта	Пишем здесь, сколько на один приём пищи на всю группу надо продукта.	Здесь общее количества продукта на весь поход
Крупа. Чаще всего - греча, рис. И то, и другое надо замачивать для быстрого приготовления. Это нужно сделать с ужина.	Вид крупы. Можно хоть каждый день новую крупу.	1120 г	10 кг
Мясо (молоко) - сушёное / (если поход маленький) тушёнка в банках		...	
Сухари		...	
Чай		14 пакетов	
Сахар		...	
Сыр (опционально)		...	
Пряники (опционально)		

Обед - супы, колбаса, чай (каркаде, например), сухари, сахар, восточные сладости

Ужин - каши "быстров", сухари, сахар, чай, печенье

Из этой таблицы делаем другую таблицу:

Наименование еды	Количество на весь поход
...	...

Нормальная раскладка на поход - 700г еды на человека в сутки. Можно даже 500г, хотя и голодно.

Упаковка

[\[наверх\]](#)

Еда к походу должна быть должным образом запакована.

- Крупа продаётся в магазинах в разных упаковках. Если по раскладке на день 820, а в магазине 800, можно пренебречь. Проткнуть иголкой упаковку, чтоб не лопнула.

- Супы и каши "быстров", расфасованные по пакетам - сделать дырочки, выжать воздух, сложить в аккуратный "парралелепипед", обмотать скотчем.
- Чай. Берём пакетиков, сколько надо, складываем в пакетик с защёлкой, заматываем, и чтобы ничего нигде не болталось.
- Сухари и прочие пряники: отсчитываем, заматываем в фольгу и скотч.
- Лук, чеснок - просто в бумагу. Летом ничего не будет, зимой - быстро подмораживаются, поэтому отдельно возить в тёплом мешке и на улице не оставлять.
- Колбаса - заранее не резать, подобрать в магазине по массе поближе.

Все позиции должны быть упакованные единообразно. Это контролирует начпрод.

После заматывания делается "едка" - мешок, в котором есть, к примеру, "завтрак 4 день", который дежурный откроет и всё из этого мешка употребит. Сперва тряпичный мешок, в него еда. Мешок - в полиэтиленовый мешок. На нём сверху написано, что это за "едка".

Распределение

[\[наверх\]](#)

Распределяем раскладку по участникам:

1. Вариант 1. Между участниками делятся едки. Кто что несёт, тот это варит.
2. Вариант 2. Между участниками делятся продукты. Каждый покупает то, за что он ответственный, готовит из этого упаковочки по "едкам".

Необходимо составить список, кто чего несёт. Также составляется список дежурств, желательно заранее, дежуриим по двое, дежурные сами же несут свои продукты, это удобно. Есть другая схема: пишем участников (желательно м+ж, тех, кто поздравнее, в конце), и ... *<тут чего-то не дописал, зазевался>*

Запасные и аварийные варианты маршрута

[\[наверх\]](#)

Плохая погода, группа идёт медленно - в этом случае необходимо предусмотреть запасные варианты: сократить где-либо расстояния, пропустить перевалы и т.д.

По идее, запасной маршрут не должен уменьшать категорию сложности маршрута, то есть, даже минимальный запасной вариант набирает категориальные баллы.

Аварийный вариант должен быть на каждый участок пути отдельно. В случае, если сильно заболел человек, необходимо понимать, куда эвакуироваться.

Считается, что на каждую неделю пути надо закладывать одну днёвку. Днёвка - нормальный ходовой день, в который просто не ходим. На него берётся раскладка. Это не запасной день.

Запасной день - тот, который при нормальных условиях вообще не понадобится. На него берётся половина раскладки.

О чём не успели поговорить на лекции

[\[наверх\]](#)

Как заполняется маршрутная книжка?

Как писать отчёты о походах?

Это обсудим в следующий раз (на лекции №6 «Техника пешего туризма»)