

**Итоговая аттестационная работа  
по программе повышения квалификации**

**«Руководитель детского туристско-краеведческого объединения  
по направлению «Юные туристы-спасатели»**

**«Личное и групповое  
неспециальное снаряжение для походов»**

подготовил: Богданова Е.А.

2022 г.



## Снаряжение можно разделить на

1. -- Личное (это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности, личная посуда (КЛМН), рюкзак, фонарик и т.п.);
  - групповое (палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, кроки, компасы) и другие предметы коллективного пользования;
  - специальное (берется в зависимости от вида похода. Это предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: спасательные жилеты, веревки, репшнуры, ледорубы, накомарники и т.п. )
2. -- Ходовое (вёсла, плав.средства, треккинговые палки, ледорубы и пр.)
  - бивачное (тент, палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, топор/пила и пр.)
3. По виду туризма:
  - водное,
  - горное/альпинистское
  - треккинговое/пешее,
  - лыжное,
  - кемпинговое,
  - для соревнований.





## Одежда

В туризме движение постоянно сменяется остановками. Пока происходит движение, телу тепло и даже жарко, а спина и плечи потеют под рюкзаком. Но на привале тело быстро остывает и мёрзнет. На это накладывается ещё и смена погоды, которую, особенно в горах, сложно прогнозировать. Подобные броски организма из жары в холод чреваты простудными заболеваниями, поэтому, чтобы не допускать перегрева и переохлаждения, туристы одеваются слоями.

Основных среди них три:

1. азовый слой — термобельё — отводит влагу с поверхности кожи, чтобы снизить риск перегрева во время нагрузки и риск переохлаждения после остановки.

2. Утепляющий слой — флиски и пуховки — не даёт организму остыть.

Причём носить флиску и пуховку можно как по отдельности, так и одновременно, когда нужно утеплиться по максимуму.

3. Защитный слой — мембранные и ветрозащитные куртки и брюки — защищает от дождя и пронизывающего ветра.

Комбинируя эти слои одежды, можно «настроить» их под свои физические нагрузки и изменения погоды: что-то надеть, когда холодно, или снять, когда жарко.



## НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БРАТЬ НОВУЮ НЕПРОВЕРЕННУЮ ОБУВЬ (ОДЕЖДУ) В ПОХОД!

### Обувь

Наиболее подходящая обувь для классического туризма с палатками и рюкзаком - трекинговые ботинки. Сегодня их вариаций великое множество, но всё разнообразие обычно сводят к трём классам.

1. Лёгкие трекинговые ботинки - это альтернатива трекинговым кроссовкам для простых маршрутов с хорошими тропами. Ботинки выше, а потому лучше защищают от попадания воды и сора. При чуть большем весе они прочнее, поэтому долговечнее.


Также ботинки обеспечивают лучшую поддержку стопы и голеностопа.  
2. Классические трекинговые ботинки — самые универсальные для туризма. В них можно идти практически в любой поход. Главное, чтобы он был технически простым и не поднимался выше 3000 м. То есть всюду, где есть проложенная тропа, пусть даже и не лучшего качества. Избегать следует только откровенно сложных маршрутов, которые проходят вдали от троп, по ледникам, болотам и каменным осыпям.

3. Ботинки для тяжёлого трекинга Эти модели созданы для походов со сложным рельефом и постоянно меняющимися погодными условиями. Ботинки для тяжёлого трекинга наиболее прочные, водостойкие и жёсткие, чтобы обеспечить ногам должную поддержку. Ведь, кроме вашего веса, на суставы будет давить тяжёлый рюкзак весом 20-30 кг. В таких ботинках можно рубить ступени в снегу или надевать поверх них мягкие кошки, чтобы двигаться по леднику.





**РЮКЗАК** - специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов. Самый ранний образец кожаного изделия датируют 3300 годом до н.э.

| Вид рюкзака  | Описание  | Плюсы   | Минусы   | Применение  |
|--|---|---|--|---|
| <p>Мягкий</p>     | <p>Модели без каркаса, не имеют в конструкции каких-либо жестких элементов. Могут быть усилены мягкой вставкой под спину. Не рассчитаны на нагрузку более 20-40 кг. Не предназначены для продолжительной переноски тяжелых грузов</p> | <p>Недорогой, легкий, в сложенном состоянии занимает мало мест</p>  | <p>Если неправильно уложить вещи, нести очень неудобно (большая нагрузка на позвоночник)</p> | <p>Подходит для походов любой дальности, но только в том случае, если его правильно собрать. Модели маленького объема и разнообразного дизайна хороши в качестве городских рюкзаков</p> |
| <p>Станковый</p>   | <p>С жесткой рамой, с одной стороны которой прикреплен сам мешок, а с другой подвесная система (лямки, пояс и пр.). Используются в многодневных экспедициях для переноски амуниции весом до 100-120 кг.</p>                           | <p>Долговечный, хорошо справляется с очень тяжелыми грузами, распределяет вес и уменьшает нагрузку на позвоночник</p> | <p>Габаритность, большой вес</p>   | <p>Длительные пешие походы, в которые необходимо брать тяжелый груз (теплые вещи, палатки, снаряжение)</p>  |
| <p>Каркасный</p>  | <p>Имеют лёгкие металлические или пластиковые вставки придающие дополнительную жёсткость, которая позволяет лучше держать форму и распределять вес.</p>   | <p>Каркас позволяет держать форму и правильно распределять нагрузку, удобный, долговечный</p>                         | <p>Цена на качественный анатомический рюкзак достаточно высока</p>                           | <p>Походы любой дальности и сложности</p>   |

**Объем:** определяется в литрах, о чем информирует цифра на рюкзаке. Обычно вписана в название модели. От 75 до 120 литров — топовые, самые большие и дорогие модели; От 45 до 75 — среднего размера рюкзак, подходящий для небольшого похода на 2-3 дня; До 45 литров — в этой категории в основном мягкие походные рюкзаки, без каркаса и анатомического сбвеса.

**При выборе рюкзака также стоит обратить внимание на:**

- стропы и прошивка (используются для утяжки рюкзака. Обратить внимание на то, как пришиты к рюкзаку)
- лямки и пояс (настройка пояса и лямок индивидуальны и зависят от анатомического строения)
- количество клапанов и карманов
- фурнитура (молнии, пряжки)
- влагозащита (дополнительный чехол)





## Регулировка лямок рюкзака



### Какие элементы рюкзака требуют регулировки

1. Спина. Чем больший объем у рюкзака, тем больше вероятность, что у него регулируемая спина. Ее можно настроить под рост человека, для большего удобства при переноске.

2. Плечевые лямки - это основные элементы, при помощи которых можно надежно отрегулировать рюкзак под себя. Плечевые ремни настраиваются в двух точках: вверху и внизу.

3. Грудная утяжка - маленький ремешок с карабинчиком, соединяющий плечевые ремни на уровне груди и не дающий им расползаться. Благодаря грудной утяжке рюкзак не съезжает с плеч и надежно прилегает к телу. Идет правильное распределение веса груза по спине.

4. Поясной ремень - крепится в районе пояса и способствует правильному распределению переносимой нагрузки. Дополнительные ремни. Это небольшие лямки, располагающиеся у основания поясных ремней и дополнительно крепящие их к рюкзаку. Они нужны для того, чтобы надежнее зафиксировать рюкзак к телу.



|   |  |
|---|--|
| <p>№1 НАСТРАИВАЕМ ПОЯСНОЙ РЕМЁНЬ</p> <p>гребень кости таза</p>  | <p>№4 НАСТРАИВАЕМ НАТЯЖЕНИЕ «ПРОТИВООТКИДОВ»</p> <p>Нагрузка от рюкзака распределяется равномерно и на переднюю, и на заднюю поверхность плеча</p> |
| <p>№2 ЗАТЯГИВАЕМ ПЛЕЧЕВЫЕ ЛЯМКИ</p> <p>1/3 веса на плечах<br/>2/3 - на поясе</p>                              | <p>№5 ГРУДНАЯ СТЯЖКА - НА УРОВНЕ ПОДМЫШЕК</p>  |
| <p>№3 ФИКСИРУЕМ «ПРОТИВООТКИДЫ» НА 2-3 СМ ВЫШЕ КЛЮЧИЦЫ</p> <p>правильное место крепления «противооткидов»</p> | <p>№6 ЗАТЯГИВАЕМ СТАБИЛИЗАТОРЫ ПОЯСНОГО РЕМНЯ</p>  |

#### Нужное в пути:

- дождевик/куртка
- средство от комаров
- перекус

#### Умеренно тяжёлое:

- обувь
- одежда
- костровые

- мелочь
- фляга
- коврик



#### Лёгкое и хрупкое:

- аптечка
- средства личной гигиены
- КЛМН
- лёгкие продукты

#### Самое тяжёлое:

- тяжёлые продукты
- топор/пила
- палатка

#### Объёмное

- спальный мешок
- запасная одежда

### Упаковывая рюкзак, нужно соблюдать правило развесовки:

все лёгкие и объёмные вещи складываются вниз, а всё тяжёлое укладывается как можно ближе к спине и, по возможности, в области лопаток. Важна центровка: вещи размещаются равномерно, чтобы рюкзак не перевешивал на один бок.

Во-вторых, вещи, которые могут понадобиться в течение дня, рекомендуются оставлять наверху, всё остальное - вниз (начинайте со спального мешка). Если остаётся свободное пространство, можно заложить его одеждой, которая понадобится только на стоянке.

Дальше закладываются продукты, топливо и кухня.



**ПАЛАТКА** - временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения/проживания людей, производства работ, хозяйственных нужд, а также складирования различных материалов, имущества и аппаратуры в полевых условиях

## Основные критерии при выборе туристической палатки:

- форма,
- вместительность,
- вес,
- прочность и надежность (материал, каркас, водостойкость и пр.),
- условия эксплуатации/сезонность.

## Основные виды туристических палаток:

### кемпинговые

для длительного отдыха: повышенный комфортности, высокий потолок и большой тамбур, внутри можно установить кухню или устроить обеденную зону. большой вес, неустойчивы при сильном ветре и дожде, поэтому устанавливают в защищенных от ветра местах



### треккинговые

для походов «налегке»: весят 2,5-5 кг, вмещают от 1 до 4 человек, защищены от дождя и ветра



### экстремальные (штормовые/высокогорные)

для гор и длительных походов в суровых погодных условиях; защищены от дождя, снега и ветра; имеют минимальный вес



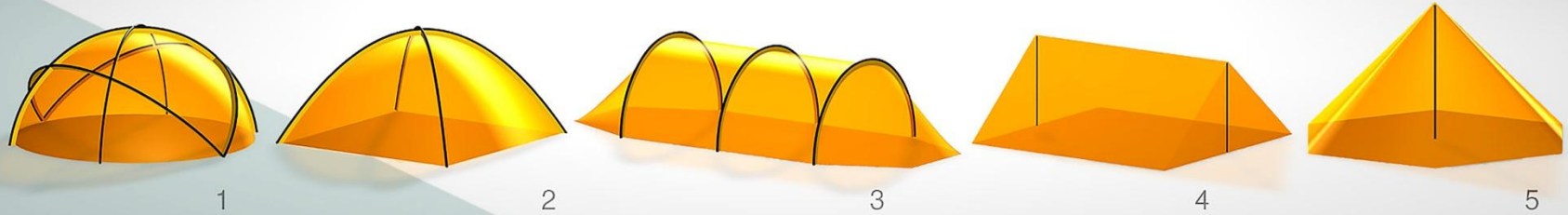
### зимние (отапливаемые)

обязательно гнездо для трубы печки и часто - отсутствие пола. Сложнее в сборке, чем обычные; изготавливаются из более тяжелых материалов; водонепроницаемость; вентиляция





# Основные формы палаток:



## 1. Полусфера

Каркас - из нескольких (2-6) перекрещивающихся дуг позволяет собирать палатку одному. Возможно переносить с места на место, вынув колья, не разбирая полностью. Очень хорошо сопротивляется порывам ветра и держит форму. Отдельные модели комплектуются вместительными тамбурами

## 2. Каркасная

др. формы (пилотка, гробик и пр.)

## 3. Полубочка

Самые эргономичные, из-за почти вертикальных стенок и объемных тамбуров. Невысокая ветроустойчивость при поперечных порывах ветра, обязательность закрепление и натянутость торцов палатки, сложность уставки в одиночку

## 5. Шатровые

с многоскатной остроконечной крышей, которую поддерживает центральная опора Их берут в короткие походы Многогранные палатки вмещает до 12 человек и предназначены для экспедиций

## 4. Двускатная

Конструкция с продольным изогнутым или прямым ребром жёсткости, расположенное в верхней зоне палатки. Легкая, простая в изготовлении/ремонте и бюджетная палатка.

Минусы — сложность установки, для чего необходимо 2 человека, Может заливать, т.к. тент также имеет 2 ската

## Методы установки палаток:

1. Сначала устанавливается внутренняя часть палатки, тент натягивается поверх.
  - + внутренняя палатка может использоваться отдельно от тента.
  - + удобно просушить, сняв тент
  - + удобно избавляться от мусора (перевернуть и вытряхнуть).
2. Тент подвешивается к наружному каркасу, внутренняя палатка цепляется к каркасу изнутри.
  - + в дождь поставили тент, потом крепите палатку, она остается сухой.
  - + сбор во время дождя тоже удобнее (пакуете все, включая внутреннюю палатку под тентом.
  - сложнее и немного дольше сушить,
  - невозможно использовать со снятым тентом



**СПАЛЬНЫЙ МЕШОК** (спальник) - предмет походного быта, предназначенный для отдыха и сна.

Конструкция спального мешка обеспечивает лучшую изоляцию от холода. Первый спальный мешок был испытан в 1861 г.

## Формы спальных мешков:



### Одеяла или конверты

- это прямоугольник, сложенный вдвое и состегнутый сплошной молнией. Удобен тем, что полностью расстегивается и может служить одеялом. Пригодны для использования в умеренных погодных условиях.

### Кокон (мумии)

- крой повторяет контуры человеческого тела с сужением в районе ступней. Замок доходит в ногах не до конца, благодаря чему здесь лучше удерживается тепло. Некоторые спальники имеют расширение в районе колена, что существенно увеличивает комфорт использования.

### «Слоновья нога»

- укороченный спальный мешок, еще недавно широко использовался многими альпинистами. Основная идея — экономия веса за счет максимального использования походного снаряжения. В укороченном мешке (до пояса либо до подмышек) человек спит в своей теплой куртке. Таким образом, экономится вес и место в рюкзаке.

### Используемые утеплители:

1. Синтепон - собирательное название различных синтетических материалов, достаточно неприхотливый, сравнительно быстро сохнет и при намокании не теряет большинства теплосберегающих свойств.
2. Пух - лучший натуральный утеплитель. Температура использования - 50С. Дорогой и требовательный, быстро впитывает влагу, требует своевременного высушивания. Сейчас ни один из синтетических материалов не способен столь уменьшаться в объеме, как пух.
3. Пуховые заменители - многочисленная группа полимерных утеплителей. В отличие от пуха, синтетические заменители быстрее высушиваются, греют даже мокрыми, практически не сбиваются. Температура теплосбережения до -40С. Проигрывают в весе и объеме натуральному пуху. Ipsum



**ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОВРИК** (каремат) - инвентарь, использующийся во многих видах спорта. В качестве элемента бивачного снаряжения в активных видах спорта и отдыха за счёт своих теплоизоляционных качеств используется для обеспечения наиболее комфортных условий путешественников на стоянках. Первые спальные коврики представляли собой надувные матрацы из резины и появились в 1824 году.

## Коврики-пенки

Бюджетные и неприхотливые, легко скручиваются в рулон и могут переноситься в рюкзаке или на нем. На неровной почве спать будет неудобно. Можно использовать при температуре не ниже  $-11\text{ }^{\circ}\text{C}$ , если коврик имеет металлизированный слой. Без него изделие подходит для походов в теплый сезон.

- + продаются везде;
- + неприхотливы в эксплуатации;
- + малый вес;
- + многофункциональны.

Пенку легко обрезать для разных нужд, например, если нужно сделать сидение или стельку. Удобны в сложных походах, когда используются «кошки» и крепления на поясе.



## Самонадувающиеся коврики

После открытия клапана ячейки пористой пены заполняются воздухом, а сам коврик надувается и распрямляется.

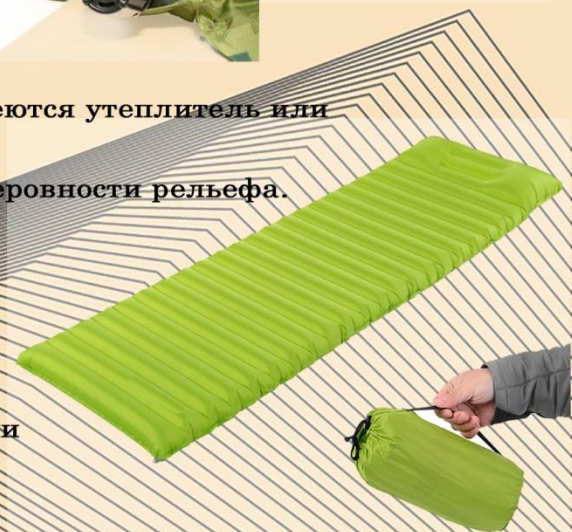
- + компактность: в сложенном виде они занимают мало места.
- + удобство: коврик достаточно толстый, за счет чего лежать на нем тепло и комфортно даже на неровном рельефе.
- + теплоизоляция: некоторые модели пригодны для использования при  $t -48\text{ }^{\circ}\text{C}$ .
- цена,
- большой вес в сравнении с ненадувающимися,
- бояться проколов. Но даже после прокола на таком мате можно лежать, т.к. в нем останется пена.



## Надувные коврики

В качестве теплоизоляции в них используется воздух, иногда дополнительно имеются утеплитель или теплоотражающие материалы.

- + малый вес: лучшие показатели среди всех видов ковриков.
- + максимальный комфорт для пользователя: благодаря толщине «скрадывает» неровности рельефа.
- + компактные размеры в свернутом виде.
- + высокая теплоизоляция «продвинутых» моделей.
- цена. Модели с хорошими характеристиками дороже самонадувающихся и гораздо дороже карематов.
- особенности эксплуатации: для приведения в действие коврик требуется надуть, после использования - выпустить воздух, что требует дополнительного времени.
- чувствительность к внешним воздействиям: боится проколов, перегрева, перекачивания. Имеет наименьший срок службы по сравнению с рассмотренными выше типами снаряжения. Требуется применения защитных подстилок и чехлов для транспортировки.





# ГОРЕЛКА - устройство для поддержания процесса горения жидкого или газообразного топлива

| Вид горелки   | Описание  | Плюсы   | Минусы   | Применение  |
|---|---|---|--|---|
| <p>Газовая</p>            | <p>Для данных горелок выпускают баллоны со смесью пропана, бутана и изобутана</p> <p>Самые распространённые баллоны для горелок соединяются с конфорками при помощи резьбового или байонетного соединения. При помощи переходников легко решается проблема взаимозаменяемости баллонов разных типов</p>   | <p>Компактность, простота в эксплуатации, высокий уровень безопасности при эксплуатации, экологичность</p>                                | <p>Объём и вес при большом составе группы, ограничения в использовании при низких температурах, невозможность транспортировки газовых баллонов в самолете, стоимость топлива.</p>        | <p>Типы газовых горелок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· накручивающимися на баллон насадками (удобны для кипячения воды на небольшую компанию, или приготовления сублимированных продукты);</li> <li>· с конфорками, соединяемыми с баллоном при помощи шланга (устойчивее, доступно приготовление блюд, требующих длительного времени обработки).</li> </ul> |
| <p>На жидком топливе</p>  | <p>Бензине или керосине. Горелка закреплена на корпусе, в который и заливается горючее;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· шланговые варианты: горючая жидкость заливается в специальные топливные фляги подается в горелку через шланг.</li> </ul> <p>В обоих типах для создания вытесняющего давления применяют компактный ручной насос, ввинчивающийся в корпус или топливную флягу горелки.</p> | <p>Распространённый вид топлива (легко можно найти), небольшой вес, низкая цена</p>   | <p>При прогревании горелки сгорающее на поверхности топливо может коптить. запах и загрязнения, сложность обслуживания (чистка форсунки и топливной магистрали от продуктов горения)</p> |   |
| <p>Мультитопливные</p>   | <p>Способны использовать как газовое топливо в баллонах, так и горючие жидкости. Как правило, такие модели изготавливаются на базе жидкотопливных, с добавлением в комплект форсунки для газа и переходника под резьбовой газовый баллон</p>  | <p>возможность их комфортной всесезонной эксплуатации - в тёплое время года можно использовать газ, а в холодное - бензин или керосин</p> |  |   |

## Основные критерии при выборе туристической горелки:

- особенности климата,
- размер и состав группы,
- продолжительность похода,
- основные характеристики горелки, такие как время нагревания воды, максимальный расход газа, вес и габариты,
- дополнительные возможности изделия (например, пьезоподжиг или возможность установки обогревательной лампы).



## **КОТЕЛОК** - посуда для приготовления еды на открытом огне.

Открытый огонь — очень древний очаг, соответственно, котелок — очень древняя посуда.

Все котелки имеют дужку, как у ведра. За неё котелок подвешивают над огнём. Есть котелки со съёмной дужкой. Вторая отличительная черта представлена не во всех современных моделях котелков. Закруглённое дно — оно заметно улучшает вкус еды, сокращает время приготовления и уменьшает возможность пригорания.

### **Материалы для котелков.**

Открытый огонь очага ограничивает материал для котелка металлом. Он обладает необходимыми физическими характеристиками — огнеупорностью и устойчивостью к неравномерному нагреванию.

-- медный котелок - долговечный и легкий, но требует тщательного и осторожного ухода. Теплопроводность меди выше, чем у алюминия и стали. Медный котелок прогревается быстро и равномерно, долго поддерживает нужную температуру. Еда не пригорает. Медный котелок долговечный и легкий. Но хранить еду в таком котелке совершенно недопустимо, она приобретает особый привкус и насыщается токсичными соединениями меди;

-- чугунный котелок - варит самую вкусную еду. Прочный и очень долговечный. Этот котелок можно передавать из поколения в поколение. Но он тяжёлый и неустойчив к падению, возможны сколы. Кстати, в отличие от меди, чугун совершенно безопасен для человека, даже если он не защищен и покрывается ржавчиной;

-- нержавеющая пищевая сталь — самый подходящий материал. Такой котелок устойчив к окислению, поэтому безопасен. В нём даже можно квасить капусту и огурцы и тем более хранить еду. Он прочен, не повреждается при падении;

-- титановый - прочен, как стальной, устойчив к окислению, но при этом почти в два раза легче;

-- алюминиевый - самый лёгкий. Однако, как материал для посуды, алюминий — всё-таки очень средний вариант. Он мягкий, легко повреждается ножом. Кроме того, алюминий токсичен, но в реакцию с пищевыми продуктами без уксусной и лимонной кислоты практически не вступает, поэтому алюминиевые котелки по-прежнему очень распространены.

Быстрее всего нагревается — медный;

Дольше всех хранит тепло — чугунный;

Меньше всего поджаривает еду — в медном;

Самый лёгкий — алюминиевый;

Самый дешёвый — алюминиевый;

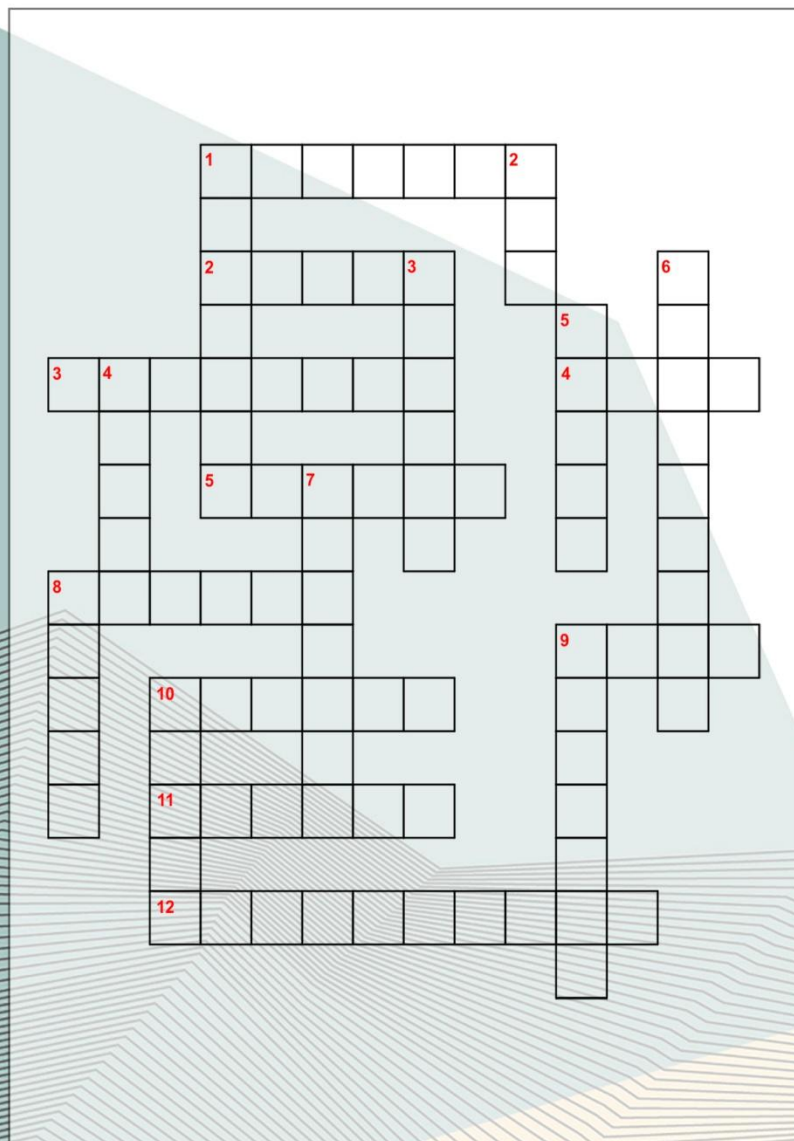
Самый вредный для здоровья — медный;

Самая вкусная еда получается — в чугунном;

Самый уравновешенный во всех отношениях — стальной нержавеющий. Считают, что котелок из пищевой стали — лучший походный котелок.







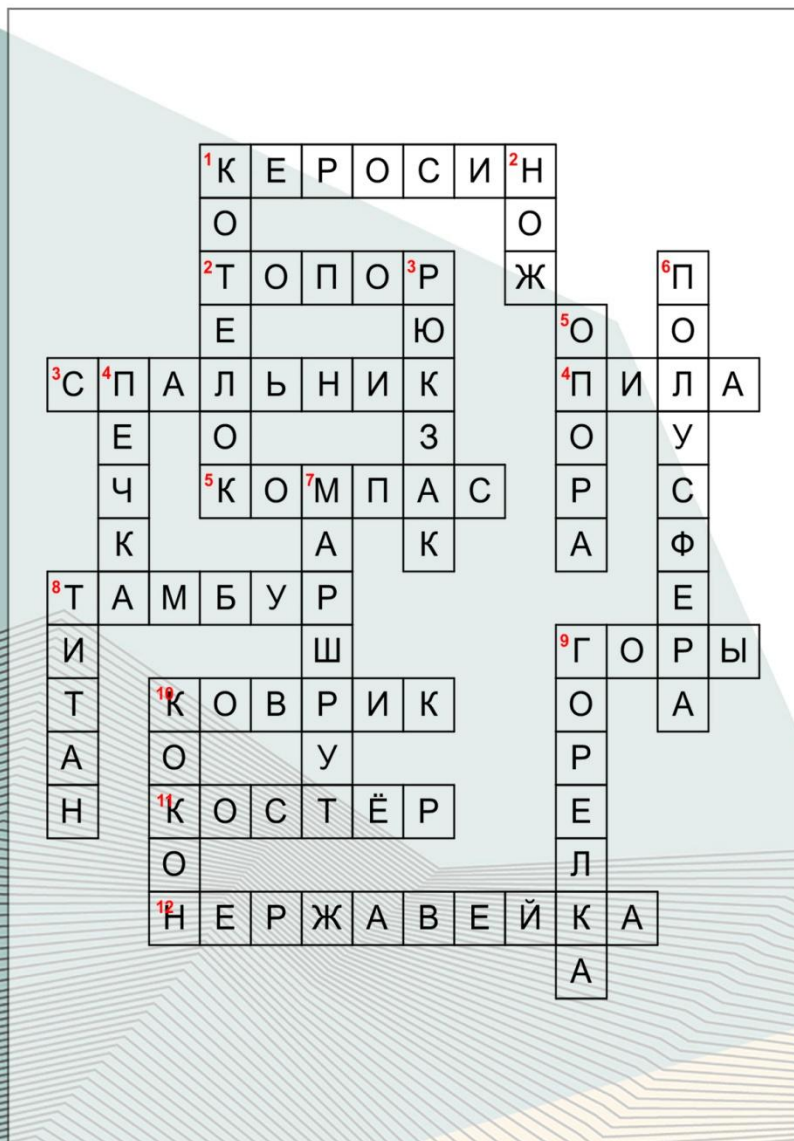
### По-горизонтали:

1. один из вариантов жидкого топлива для горелки.
2. Стук да звон! Стук да звон! –  
За поклоном – поклон.  
Звон да стук! Звон да стук! –  
Только щепки – вокруг.
3. Предмет походного быта, предназначенный для сна.
4. Один из предметов общественного снаряжения,  
предназначенный для заготовки дров.
5. Помогает ориентировать в пространстве.
8. «Прихожая» в палатке.
9. Лучше них могут быть только они же! (В.С,Высоцкий)
10. Каремат
11. Походный очаг
12. Один из материалов для изготовления котелков

### По-вертикали:

1. Общественная посуда для приготовления пищи.
2. клмН.
3. Один из древнейших предметов туристического снаряжения, предназначенный для переноски вещей.
4. Центральный элемент в зимней палатке
5. Центральный элемент в палатке шатрового типа.
6. Одна из разновидностей форм палатки, отличающаяся устойчивостью.
7. Путь следования объекта, учитывающий направление движения относительно географических ориентиров или координат.
8. Прочный и лёгкий материал для изготовления котлов.
9. Устройство для поддержания горения жидкого или газообразного топлива.
10. Одна из форм спальных мешков.





### По-горизонтали:

1. один из вариантов жидкого топлива для горелки.
2. Стук да звон! Стук да звон! –  
За поклоном – поклон.  
Звон да стук! Звон да стук! –  
Только щепки – вокруг.
3. Предмет походного быта, предназначенный для сна.
4. Один из предметов общественного снаряжения,  
предназначенный для заготовки дров.
5. Помогает ориентировать в пространстве.
8. «Прихожая» в палатке.
9. Лучше них могут быть только они же! (В.С,Высоцкий)
10. Каремат
11. Походный очаг
12. Один из материалов для изготовления котелков

### По-вертикали:

1. Общественная посуда для приготовления пищи.
2. клмН.
3. Один из древнейших предметов туристического  
снаряжения, предназначенный для переноски вещей.
4. Центральный элемент в зимней палатке
5. Центральный элемент в палатке шатрового типа.
6. Одна из разновидностей форм палатки, отличающаяся  
устойчивостью.
7. Путь следования объекта, учитывающий направление  
движения относительно географических ориентиров или  
координат.
8. Прочный и лёгкий материал для изготовления котлов.
9. Устройство для поддержания горения жидкого или  
газобразного топлива.
10. Одна из форм спальных мешков.



## **Список используемой литературы и ссылки:**

1. Водный туризм; издат. Профиздат 1990 г.
2. Водные спортивные походы; издат. Советский спорт 2011г.
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. ГОСТ 28917-91 Палатки туристские. Общие технические условия.
5. <http://trasa.ru>
6. <https://pohod-lifehack.ru>
7. <https://palatking.ru>
8. <https://kayak-market.ru/>
9. <https://kuluarpohod.com/>

**Фото взяты из личного архива и на просторах интернета**