

Томская федерация спортивного туризма

# Лыжный туризм

Лекция

для слушателей «Школы туристской подготовки начального уровня»



лектор: Макунин Алексей

# Лыжный туризм

**Лыжный туризм** - это вид туризма, подразумевающий передвижение и преодоление естественных препятствий при помощи специальных средств - лыж.

Лыжный туризм - это один из наиболее известных видов активного отдыха, так как большая часть РФ продолжительное время покрыта снежным покровом (в отдаленных уголках). Излюбленные места туристов - лыжников Алтайского края - это Центральный Алтай, Салаирский кряж, Восточный Саян, Горная Колывань, Заринский и Первомайский районы, Северо-Восточный Алтай, район Каракольских озер, Республика Хакассия.

Лыжный туризм - самый массовый и доступный вид туризма в зимнее время.

# Снаряжение личное

- ▣ **1 – каска горная (иногда)**
- ▣ **2 – лыжи туристские**
- ▣ **3 – лыжные палочки**
- ▣ **4 – санки**
- ▣ **5 – кошки**
- ▣ **6 – часть горного снаряжения (страховочная система, карабины, жумары, ФСУ)**

# Снаряжение групповое

- ▣ **1 – палатка ЗИМА**
- ▣ **2 – печка**
- ▣ **3 – двуручная пила, топор**
- ▣ **4 – ведра (вместо котлов)**
- ▣ **5 – сеточка для костра**
- ▣ **6 – часть горного снаряжения (веревки)**

# Препятствия



**Наледь**, ледяное тело, образующееся в результате послойного замерзания речных или подземных вод, излившихся на дневную поверхность или в полость в горных породах вследствие напорной разгрузки подземных или поверхностных вод при перемерзании русел рек или водоносных горизонтов.

# Препятствия



**Замерзшие водопады в каньонах.**

# Препятствия



**Тропление глубокого снега**

# Категории сложности

<b>К.С лыжного маршрута</b>	<b>Протяжен- ность, км</b>	<b>Продолжи- тельность, дней</b>	<b>Количество препятствий</b>
<b>1</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>Препятствия идут в зачет согласно отдельной методике</b>
<b>2</b>	<b>140</b>	<b>8</b>	
<b>3</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	
<b>4</b>	<b>210</b>	<b>13</b>	
<b>5</b>	<b>240</b>	<b>16</b>	
<b>6</b>	<b>270</b>	<b>20</b>	



# Районы лыжных маршрутов

Уральские горы

Полярный Урал и регионы рядом 1-6 к.с.

Алтай

Северные хребты Алтая (среднегорье)

Западная Сибирь

Равнины Западной Сибири, горы юга Сибири –  
Кузнецкий Алатау, Западные Саяны

Восточная Сибирь

Хамар-Дабан, Тункинские гольцы, Восточные Саяны,  
Кодар

Кольский п-ов

Карелия и Кольский полуостров, Хибины

# Особенности лыжного туризма

- ▣ **Лавинная опасность**
- ▣ **Холодовая утомляемость**
- ▣ **Ночлеги и приемы пищи требуют заготовки дров**
- ▣ **Климатические и метеорологические особенности:**
  - ▣ **ветер**
  - ▣ **повышенная солнечная радиация (отражение от воды)**
  - ▣ **снег (осадки)**

# Соревнования

- тропление лыжни
- траверс склона
- подъемы и спуски различным способом (по перилам с организацией самостраховки, «лесенкой», «ёлочкой», скоростной спуск, спуск с остановкой в указанной зоне)
- преодоление лавиноопасного участка
- транспортировка пострадавшего на «волокуше»
- установка палатки «Зима»