

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ

**Приключенческие гонки (ПСР)
и круговые тренировки
для подготовки к ним.
Рекомендации для организаторов ПСР**

7

Автор-составитель — Григорий Лучанский

Содержание

Введение - 5
Проблема спортивности в спортивном туризме - 5
Предыстория комбинированных дистанций - 6
Первые соревнования по горно-туристской технике - 6
Соревнования по комбинированным дистанциям - 6
Техническое совершенствование спортсмена - 8
Понятие о скоростных качествах - 9
Двигательные предпочтения - 10
Экстремальные факторы - 10
Работа в команде и в одиночку - 11
Команда - это мы - 11
Что делает команду командой или, что общего у командной разработки и альпинизма - 11
Модель групповой динамики - стадии развития группы по Такмену - 13
Семь стадий образования группы - 15
Команда - это я - 16
Психофизиологическая подготовка спортсменов - 21
Адаптация к повышенным нагрузкам - 21
Каковы энерготраты в туристском походе - 22
Особенность спортивной подготовки для комбинированных дистанций - 23
Двигательные навыки - 24
Дистанция – комбинированная (ПСР) - 26
Круговые тренировки - 26
Спортивная дисциплина «дистанция – горная – группа» и «дистанция – горная – связка» - 27
Спортивная дисциплина «дистанция – пешеходная – группа» и «дистанция – пешеходная – связка» - 29
Спортивная дисциплина «дистанция – лыжная – группа» и «дистанция – лыжная – связка» - 32
Дистанция комбинированная - 37
Круговые тренировки для комбинированных дистанций - 38
Круговая тренировка на реальном рельефе - 39
Круговая тренировка по ОФП - 39
Круговые тренировки по специальной физической подготовке - 40
Круговая тренировка в природной среде - 43
Этапы круговой тренировки - 43
Многоборье спасателей МЧС России - 44
Мультигонка - 50
Специальная физическая подготовка туристов-лыжников - 50
Специальная физическая подготовка горных и пешеходных туристов - 51
Специальная физическая подготовка туристов-водников - 52
Специальная физическая подготовка вело-туристов - 52
Индивидуальный контроль уровня тренированности - 53
ПСР – спорт или образ жизни? (0001-0055) - 55
Что такое ПСРы - 62
Что дают ПСРы - 65
ПСР - как это все начиналось - 68
Что такое приключенческие гонки вообще - 71
ПСРы - продолжение разговора - 77
Почему испытателей заинтересовали ПСРы - 82
Темы, связанные с ПСРми - 88

Важные вопросы для начинающих - 89
Продолжаем разговор о приключенческих гонках – ПСРах - 90
Одиночки - 91
Мнения путешественников-одиночек - 93
Психологические особенности одиночных путешествий - 97
ПСРы как полигон для исследований - 106
Вопросы для участников приключенческих гонок - 107
Натурные эксперименты - 110
Основные модели в условиях выживания - 111
О добывании огня без спичек - 111
Темы натурных работ - 113
Об опыте сооружения плота и организации сплава на нем по реке - 119
Какие в маршрутах могут встретиться опасности - 120
Отрывок из отчета, о проведенных натурных экспериментах по выживанию в плавнях на Таманском полуострове - 120
Зачем нужны ПСРы фотографам и начинающим литераторам - 127
Для тех, кто хочет снимать и писать на ПСРах - 133
Отзывы поклонников и противников ПСРов прошлых лет - 136
Валерий Гоголадзе рассказывает о ПСРах - 142
Размышления о ПСРах (продолжение) - 147
Письма о ПСРах - 150
Светлана Гоголадзе: «Разговор на кухне» - 162
Антон Кротов: «Мне надо было продержаться три дня и три ночи» - 164
Размышления о ПСРах (продолжение) - 168
Команда №162: ПСРы – это совсем не спорт - 169
Письма о ПСРах (продолжение) - 175
Кто о чем? А я опять про ПСР - 183
ПСРы - это бездна энтузиазма и минимум снаряги - 185
Из всех искусств для нас важнейшим является кино... про ПСР на финском заливе - 187
Марш-Бросок - 189
И не говорите потом, что я Вас не предупреждал - 190
Возможные этапы (74) на ПСРах. Локальные и протяженные препятствия - 191
МиниПСР. Инструкция по технике безопасности - 225
Мини ПСР – 2023. Общие условия соревнований - 228
Марафон 100 км за 24 часа - 233
Каштанал - 236
Спасательные работы в группе - 249
Каштанал. Зимний марафончик - 252
Кубок Экстремальных Ситуаций - 273
Кубок городского округа Тольятти по комбинированному туризму (дистанции) - 275
ПСР. Крокус. Краснодар - 278
Кубок туристских троп. Арзамас - 284
Кубок Вершины - 292
Кубок Экстремальных Условий - 296
Поисково-спасательные работы в природной среде - 300
Эскимосские Игры - 302
Приключенческой гонки «Войпель Расе». Ухта - 303
Маршрут выживания. Ангарск - 306
ПСР Северо-Западного федерального округа - 308
Кубок Вершины. Методические рекомендации по проведению практических занятий по теме «Первая помощь» - 311
Туристская полоса - 351

ПСР – спорт или образ жизни? (0065-0164) - 355
Гонки военных патрулей - 371
«Гонка патрулей российских скаутов-разведчиков». Программа соревнований - 373
Радиалка - 381
«Кольцо-24» имени Валентина Павловича Бирюлина - 393
Московский пеший суточный Турмарафон - 403
Кстовский экстрим - 418
Скитулец - 432
Идиотулец - 452
Гонка Героев - 454
Компот - 461
ММБ. Московский Марш-бросок - 468
Сотка за сутки - 599
Наша Верста. Кубок Орловской области по приключенческим гонкам
с элементами поисково-спасательных работ - 600

**ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ГОНКИ (ПСР) И
КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К НИМ.
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ ПСР
Автор – Григорий Лучанский**

Введение

Еще лет двадцать назад человек, который ходил в категорийные походы, говорил: «Я занимаюсь туризмом». Многие люди его не понимали, настолько это было многоплановое понятие. И для более полного определения приходилось добавлять приставку «спортивный». Хотя официально этот туризм назывался «самодеятельным» и подчинялся Управлению самодеятельного туризма при Центральном совете по туризму и экскурсиям.

Что же собой представлял спортивный туризм?

В целом, это было преодоление расстояний на своих ногах (горный, лыжный, пеший) или с помощью рук (водный) за определенное количество дней с прохождением технических препятствий. Соответственно, чем сложнее, дальше и дольше, тем выше категория маршрута.

На сегодняшний день спортивный туризм объединяет десять видов туризма: водный, горный, лыжный, пешеходный, спелео и т. д. А функционирует спортивный туризм исключительно по регламентам Министерства спорта Российской Федерации. Таким образом, можно сказать, что спортивный туризм эволюционирует к большей спортивности, постепенно обретая черты полноценного вида спорта.

Среди десяти видов туризма есть, на мой взгляд, уникальный, а точнее универсальный - это комбинированный. Его особенность в том, что комбинированный маршрут или дистанция комбинированная могут включать в себя элементы или этапы всех остальных видов туризма.

И для прохождения комбинированных маршрутов и дистанций спортсмены должны в совершенстве владеть не только техническими приемами всех видов туризма, но и строить свою физическую подготовку на принципах универсальности с учетом специфики каждого вида туризма. В этой работе пойдет речь о ПСРах и круговых тренировках по физической подготовке туристов для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная».

Спортивный туризм постепенно приобретает черты полноценного вида спорта, избавляясь от предрассудков некоторых туристов, которые, называя себя «спортсменами», категорически не приемлют внедрения в теорию и практику туризма принципов спортивности и соревновательности.

Особенно важно, в связи с этим, постоянно совершенствовать методику подготовки туристов в годичном тренировочном цикле для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «Дистанция комбинированная (ПСР)» на основе методических разработок и глубокого анализа передового практического опыта.

Проблема спортивности в спортивном туризме

Спортивный туризм - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

В настоящее время спортивный туризм состоит из двух направлений: «Маршруты» и «Дистанции». По этим направлениям за победу на Чемпионатах и Первенствах присваиваются разряды и звания Мастер спорта.

Спортивные соревнования по спортивному туризму заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных групп при прохождении спортивных туристских

маршрутов и дистанций путем организации спортивного судейства с подведением итогов и оформлением протокола результатов.

Спортивный туризм - это вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Предыстория комбинированных дистанций

В 60-х годах прошлого века, когда в нашей стране стал бурно развиваться туризм, один из видов туризма - горный стал все чаще заявлять о себе, как о сложном виде, требующем систематической тренировки и проверки подготовленности групп перед выходом в горы.

Было выбрано лучшее средство для этого - соревнования по горно-туристской технике, вобравшие в себя на тот период опыт соревнований по скалолазанию и опыт подготовки спасательных отрядов. Инициатором горно-туристских соревнований выступила в 1967 году горная секция Ленинградского клуба туристов, предложившая интересную программу — сплав технических и тактических задач, решение которых, могло служить необходимым условием обеспечения безопасности горных походов. Подъем и спуск по скалам, различные виды страховки, транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложных участках, грамотный выбор маршрута на скалах и расчет времени его прохождения — вот характерный перечень элементов соревнований тех лет.

Первые соревнования по горно-туристской технике

Первые соревнования по горно-туристской технике проводились обычно в два этапа. На первом (отборочном) определялась подготовленность участников в технике лазания и страховке на скалах. По существу, это был один из видов скалолазания — лазание «домбайских связок». Различия были только в возможности взаимодействия связок на маршруте, в дополнительной «обработке» маршрута, в оценке времени его прохождения, что не препятствовало использованию правил скалолазания на данном этапе.

Второй (финальный) этап - это было групповое преодоление скал, что существенно отличалось и от скалолазания, и от соревнований спасательных отрядов, хотя содержало многие элементы этих состязаний. Здесь туристы должны были выбирать из предложенных вариантов маршрут подъема и спуска, готовить план группового преодоления скал, самостоятельно «обрабатывать» маршрут с забивкой крючьев и организацией страховки на всем пути. Члены команды должны были пройти все контрольные пункты маршрута и доставить к каждому из них контрольный груз. Во второй этап были включены элементы спасательных работ в горах, связанные с транспортировкой пострадавшего подручными средствами.

В настоящее время подобные соревнования относятся к дистанциям комбинированным.

Соревнования по комбинированным дистанциям

Соревнования по комбинированным дистанциям в настоящее время включают не только элементы многих видов туризма (горного, водного, пешеходного, лыжного и т. д.), но и технические приемы прикладных видов спорта:

Подъем спортивной команды по склону с наведением перил.

Поиск «пострадавшего» по легенде.

Оказание первой помощи и изготовление носилок.

Подача сигнала жестами и знаками летчику поискового вертолета.

Транспортировка «пострадавшего» на носилках.

Переправа спортивной команды и «пострадавшего» на носилках через овраг по навесной переправе по судейским перилам.

Спуск команды и «пострадавшего» на сопровождающем по склону с наведением перил.

Переправа команды через ручей по навесной переправе по перилам.

Ориентирование в заданном направлении.

Передача информации по радиосвязи о своём местонахождении поисковой команде.

Участники этих соревнований на комбинированных дистанциях демонстрируют возможности не только по выживанию и обеспечению безопасности для себя и других в экстремальных условиях природной среды, но и спортивную выносливость, умение применять различные спасательные технологии. Каждый спортивный турист, прошедший эту школу, не растеряется при внезапно изменившейся обстановке во время спортивного туристского похода и сможет оказать помощь пострадавшему в экстремальных условиях природной среды.

Бурное развитие отдельных подвидов спортивного туризма, базирующихся на технических средствах передвижения, используемых в традиционных видах туризма, например, рафтинг, каньонинг и т.п. побудило Федерацию спортивного туризма России начать разработку классификационной ниши, которая на сегодня названа в Единой спортивной классификации как вид спорта «Спортивный туризм на комбинированных дистанциях. Иногда к этому термину добавляется прежнее название этих соревнований - соревнования по поисково-спасательным работам (ПСР).

Спортивный туризм оказывает и воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами. Естественность воспитательного процесса в туризме можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода.

Передвижения с рюкзаком и преодоление естественных препятствий дает физическое воспитание, красота окружающей природы дарит эстетическое воспитание, установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке дает трудовое воспитание, взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи дает морально-нравственное воспитание. В данном случае еще и спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей человека, выявления предельных уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности.

Спортивный туризм можно рассматривать как особый системообразующий вид деятельности двигательного характера. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных природных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, совершенствования физической подготовки для преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа и обеспечения жизнедеятельности в экстремальных условиях природной среды.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы спортивного туриста. Туристская работа в данном случае - это совокупность физических и технических действий спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире пол своему содержанию. Спортивный турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

Отсюда выходит, что целевая функция физической и технической подготовки спортивного туриста - это спортивное совершенствование в преодолении естественных природных препятствий.

Техника движения, техника страховки, техника организации переправы, техника транспортировки пострадавшего. Для совершения этих разнообразных технических приемов необходима и разнообразная специальная физическая подготовка.

А поиск рациональной спортивной техники как способа решения двигательной задачи - проблема биомеханическая и решением ее занимаются специалисты - биомеханики вместе со спортсменами и тренерами.

Техническое совершенствование спортсмена

Техническое совершенствование спортсмена - задача индивидуализации спортивной техники. В этом случае биомеханические подходы позволяют выявить особенности движений конкретного спортсмена, уровень развития его двигательных качеств и на этом основании повысить эффективность освоения современной рациональной техники.

Например: для скоростного спортсмена в прыжках в высоту следует обратить внимание на использование ее скорости в разбеге и при отталкивании. Прыгун, обладающий мощным толчком, за счет силового компонента должен использовать силу толчка. При высоком уровне гибкости — активно использовать маховые движения при отталкивании и при переходе через планку.

В биомеханике исторически сложилось три основных направления развития: механическое, функционально-анатомическое, физиологическое. Современный подход объединяет все эти направления, поскольку рассматривает движения человека (в спорте) с позиций системно-структурного подхода, используя при анализе и синтезе движений механическую, анатомическую и физиологическую информацию.

Механическое направление, его начало связывают с именем Д. Борелли, итальянским врачом и математиком. В 1679 году им была опубликована книга «О движении животных», где использовались механические законы движения рычага для определения центров тяжести тела человека. Там же была изложена классификация локомоций человека и животных по способу взаимодействия с окружающей средой (отталкивание и притягивание к опоре).

Но, ради справедливости, стоит отметить работы по биомеханике, сделанные ранее великим итальянским художником, ученым, физиком, математиком, архитектором, инженером и анатомом Леонардо да Винчи (1452-1519г.) С полным правом можно назвать его одним из первых биомехаников. Он впервые высказал мысль о подчинении движения тела человека законам механики. Им было математически описано более 50 видов походок человека. Немецкие ученые, братья В. и Э. Вебер в 1836 году опубликовали свой труд по биомеханике ходьбы, используя в своих опытах объективные методики, позволяющие регистрировать ряд механических характеристик (длительность шагов, двойной опоры, колебания туловища).

Функционально-анатомическое направление в развитии биомеханики введено П. Ф. Лесгафтом (1837-1909г.). Разрабатывая основы теоретической анатомии, П. Ф. Лесгафт стремился к установлению связи между формой и функцией органов, изучая общие закономерности строения двигательного аппарата.

В частности, он объединял в своем учении костную и мышечную системы, поскольку они связаны общей функцией. Особенно следует отметить исследования Н. А. Бернштейна, признанного ныне основоположником спортивной и общей биомеханики. Он основательно исследовал и обосновал основные представления об управлении движениями человека, о координации движений, о проявлении ловкости - как психофизического качества.

Понятие о скоростных качествах.

Скоростные качества характеризуются способностью человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Целевая функция физической и технической подготовки спортивного туриста - это спортивное совершенствование в преодолении естественных природных препятствий. Но тут необходимо уточнить, что преодоление естественных природных препятствий - это длительная по времени, можно сказать, марафонская дистанция. А при выполнении длительного двигательного задания (бег, подъем по сложному рельефу, удержание груза и т.п.) мы всегда имеем дело с тремя основными переменными:

1) Интенсивность выполняемого двигательного задания, отражаемая либо скоростью движения (м/с), либо его мощностью (ватты) либо силой - при статическом удержании груза (ньютон).

2) Объём выполненного двигательного задания отражаемый в пройденном расстоянии, выполненной работе (джоули), либо импульсом силы - при удержании груза (ньютон - сек).

3) Время выполнения (сек) Показатели интенсивности, объёма и времени выполнения двигательного задания называются эргометрическими показателями. Один, всегда задаётся как параметр двигательного задания, а два других - измеряются.

В соответствии с законом сохранения энергии любая работа может быть выполнена лишь при обязательном условии затрат энергии. Чем большую работу выполнил спортсмен (т.е. чем большую дистанцию преодолел), тем больше энергии он затратил.

Утомление - это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Из всех видов утомления - умственного, сенсорного, эмоционального и физического, биомеханики рассматривает только физическое утомление. Повышение устойчивости спортивной техники по отношению к утомлению — одна из важнейших задач во многих видах спорта. Это достигается длительной специальной физической тренировкой в том числе и в состоянии утомления.

Мерой выносливости по В. С. Фарфелю (1937) принято считать время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность двигательного задания. Однако, согласно правилу обратимости двигательных заданий, для измерения выносливости можно использовать и другие эргометрические показатели (объём и интенсивность задания).

Кроме выносливости спортсмену на комбинированных дистанциях необходима гибкость.

Гибкостью называется способность выполнять движение с большой амплитудой. Для суставов целесообразнее пользоваться термином подвижность.

Для измерения гибкости (подвижности в суставах) необходимо измерить угол в соответствующем сочленении в крайне возможном положении между сочленявшимися звеньями. Показатели гибкости называют гониометрическими («гони» - угол, греч.).

Гибкость можно измерить также в линейной системе отсчёта (по Н. Г. Озолину) максимальной возможный наклон вперёд, стоя на возвышении), а также в пространстве (глобографический способ).

Выделяют активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость определяется в суставном движении за счёт активности мышечных групп.

Пассивная гибкость определяется амплитудой рабочих точек достигаемой за счёт действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости естественно, выше соответствующих показателей активной гибкости. Разность между ними принято называть дефицитом активной гибкости. Гибкость зависит от ряда условий: окружающей среды, разминки, времени суток, силы тяги мышц, участвующих в движении.

В спорте не следует добиваться предельного развития гибкости. Говорят о необходимой гибкости - при этом её величина должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение («запас гибкости»).

Показано, что спортсмены с большими показателями гибкости имеют преимущество в спортивной технике, выполняя движение с большей амплитудой.

Двигательные предпочтения

Кроме развития у спортивных туристов выносливости и гибкости для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «Дистанция комбинированная», необходимо во время тренировочного процесса значительное время уделять вопросу двигательных предпочтений.

Этот вопрос связан с наличием двигательной асимметрии, свойственной практически всем людям. Существуют определённые двигательные предпочтения, выражающиеся в выполнении движения определённой рукой или ногой, в одну или другую сторону.

Прыгун различает маховую и толчковую ногу, в зависимости от этого разбег осуществляется с правой или с левой стороны. При упражнениях на снарядах, гимнасты повороты в одну сторону делают легче, чем в другую. Борцы осуществляют броски с поворотом в одну из сторон, существует правосторонний и левосторонний способ хвата клюшки, правосторонняя или левосторонняя стойка боксера.

Человек, никогда не учась, предпочитает делать движения, действовать правой рукой. Таких людей в России около 95%. Такое предпочтение называется латеральным доминированием. Но встречаются люди, у которых нет такого предпочтения или латерального доминирования. Их называют амбидекстриками. В спортивных единоборствах, играх такие спортсмены представляют ценность.

Исследователи обнаружили, что у аборигенов Австралии, папуасов Новой Гвинеи, а также у людей каменного века (при изучении орудий их труда) было примерно равное количество правшей и левшей. На основании этих фактов и некоторых других существует гипотеза, что примерно 25% рождается праворукими, 25 леворукими, а 50% амбидекстриками. Затем же под влиянием семейного воспитания все амбидекстрики и большинство левшей становятся праворукими.

Необходимо заметить, что в единоборствах и играх левши и особенно амбидекстрики имеют некоторое преимущество. Это связано с непривычностью ведения борьбы с ними. Поэтому среди сильнейших боксеров и фехтовальщиков доля левшей иногда достигает 30%. Способность выполнять технические действия в обе стороны, признак большого мастерства. Но спортсмены, обладающие такой способностью, встречаются не часто. Большая часть (95%) футболистов, баскетболистов, волейболистов выполняют основные технические действия лишь одной рукой. Как показывает опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов и результаты исследований, основы двигательной «двухсторонности» необходимо закладывать на ранних этапах обучения спортивной технике. Другие двигательные предпочтения проявляются в выборе индивидуально удобного темпа, траектории движения, скорости, пространственной протяженности.

Экстремальные факторы

Соревнования по комбинированным дистанциям чаще всего проводятся на сложном рельефе иногда в сложных погодных условиях, что требует регулярных тренировок в этих условиях и проведения серьезной системы закаливания. Неоднократно было замечено, что у участников соревнований по ПСР острее становятся слух, зрение, особенно в сумерках, повышается тактильная (осозательная) чувствительность. А наименьшим запасом устойчивости оказывались лица со слабой нервной системой. Стоит напомнить, что с точки зрения системного подхода, понятие «экстремальный фактор»

является функциональным, т. е. экстремальность определяется только в процессе взаимодействия конкретного индивида и конкретного фактора среды. Поэтому чем больше будет во время тренировочного процесса «проиграно» экстремальных факторов, тем лучше.

Работа в команде и в одиночку

Еще немаловажным фактором во время тренировочного процесса должны быть отработки технических приемов, где участники работают и в составе команды и в одиночку.

В связи с этим во время тренировочного процесса необходимо уделять особое внимание специальной физической и психофизиологической подготовки спортсменов.

Команда - это мы

«Команда Молодости нашей» - это песня о спорте, написанная в 1979 году Александрой Пахмутовой на стихи Николая Добронравова. Впервые была выпущена на грампластинке «Любовь моя - спорт» как звуковая дорожка к фильму «Баллада о спорте», в 1980 году.

С тобою мы объехали полсвета,
Но каждый раз тянуло нас домой!
Поставь мою любимую кассету,
Давай передохнём перед игрой...

Тебе судьбу мою вершить.
Тебе одной меня судить,
Команда молодости нашей,
Команда, без которой мне не жить.

Трава на стадионах зеленеет,
А мудрость, словно осень, настаёт...
Друг к другу мы становимся нежнее,
Когда борьба все яростней идёт.

Со спортом мы расстанемся не скоро.
Но время не унять и не сдержать...
Придут честолюбивые дублёры,
Дай Бог им лучше нашего сыграть!

На верность проверяются таланты.
Нам есть за что судьбу благодарить:
Мы преданы единственной команде,
Команде, без которой нам не жить.

Что делает команду командой или, что общего у командной разработки и альпинизма?

Карина Ерзина:

«Я разработчик, альпинист и мне безразлично все, что происходит вокруг. В этой статье я хочу рассказать о своих размышлениях по поводу командной работы, которые родились после моего восхождения на вершину Монблана в Альпах.

Раньше я не проводила параллелей между работой и своим увлечением альпинизмом и горными походами. В горах я отдыхала от работы, и после отпуска в

суровых аскетичных условиях, после большой физической нагрузки и полной перезагрузки мозга, я с удовольствием возвращалась на работу.

В этот раз все было немного не так. Нет, суровые аскетичные условия, конечно, были, и с физической нагрузкой тоже все оказалось даже больше, чем я ожидала. Но все, что происходило в нашей команде альпинистов, я отобразила на то, что происходит в нашей команде разработчиков. И тогда впервые я задумалась о том, что же делает команду командой. Не просто группой людей, которые делают похожие задачи, а именно сплоченной командой единомышленников, которые вместе движутся к одной цели.

Начну с того, что в нашей команде было 8 альпинистов и инструктор. Мы все были из разных уголков России и видели друг друга первый раз в жизни. И вот нам предстояло провести вместе 7 дней в альпийских снегах, скалах и льдах. Через пару часов после выхода на маршрут начались опасные снежные склоны, мы связались веревкой и до самого последнего дня спуска, были в одной связке. От каждого из нас зависели здоровье и жизнь всех остальных. Мы спали на общих нарах в горных приютах, на маршруте делились друг с другом последним глотком воды и последней изюмкой. И это не просто громкие и пафосные слова, это то, что обычно всегда происходит в таких походах. Ты практически с самого начала понимаешь, что мы все в одной лодке, мы команда, единый организм, и либо мы все вместе будем на вершине, либо на вершине не будет никого. О себе любимом ты думаешь только как о члене команды, личные хотелки откладываются, если это вредит команде или нашей общей цели.

Самый интересный случай произошел на четвертый день, когда мы добрались до штурмового лагеря. Происходило все это в апреле, было очень много снега, и маршрут оказался сложнее, чем мы ожидали. В связи с этим, мы шли очень медленно, в полтора-два раза медленнее, чем этот же маршрут проходится летом, когда снега на скальных участках уже нет. На штурме существует правило временной отсечки: где бы мы ни были, в определенное время поворачиваем назад, иначе есть вероятность не вернуться вообще. В нашем случае временная отсечка была 14:00 часов. И вот мы добрались до штурмового лагеря, и инструктор нам намекает на то, что мы можем завтра до вершины не дойти таким темпами.

То, что происходило дальше убедило меня в том, что любая команда может объединиться и приложить максимальные усилия для достижения цели. Мы собрались и обсудили сложившуюся ситуацию. Мы решили разгрузить самых слабых, провели дополнительные снежно-ледовые занятия для новичков, проверили друг у друга снаряжение, чтобы минимизировать любые затыки на штурме. Происходило это все после очень тяжелого технически и физически 10 часового перехода, а подъем на штурм в 1:00 ночи. Но в итоге все собрались с силами и так бодро стартовали, что были на вершине уже в 11:30.

Хочу отдельно отметить, что инструктор не вмешивался в этот процесс, он наблюдал со стороны и помогал на снежно-ледовых занятиях. У нас не было лидера, но была цель и мотивация дойти до этой цели. У нас были более опытные члены команды, которые помогали менее опытным. Никто не пинал нас и не давал указаний, мы самоорганизовались и приняли решение, как и что надо сделать, чтобы вместе достичь цели.

Так чем же команда альпинистов, состоящая из совершенно разных людей, встретившихся впервые в жизни отличается от команды разработчиков, работающих бок о бок месяцы и годы? Чего не хватает на работе, чтобы команда была сплоченной, существовала как единый организм, чтобы личные интересы и выгоды не преобладали над интересами и выгодами команды?

Я попробовала ответить на эти вопросы, в первую очередь для себя, и буду очень рада, если кто-то ещё сможет из этого сделать какие-то полезные выводы.

Исходя из моего опыта участия в восхождениях и горных походах и работы в нескольких организациях у меня родился такой список проблем, с которыми можно

столкнуться на работе и идеи для решения, на которые меня натолкнула командная работа в горах:

В горах: Цель — единственная, общая и понятная всем.

На работе: Цель часто не сформулирована или не понятна или не все её разделяют.

Рецепт: «У компании, которая хочет прожить долго, должна быть какая-то большая Эволюционная цель. Такая цель, которая сильно выходит за рамки компании. Цель, которая придает смысл всему бизнесу».

В горах: Ограниченность по времени достижения цели.

На работе: Более свободный график, возможны допущения и отсрочки.

Рецепт из моей практики: Очень полезны для команды важные проекты с ограниченным сроком, которые нельзя отложить, нельзя халатно отнестись к результату.

В моей практике одним из таких проектов стал конкурс, к которому надо было подготовиться за несколько дней и нельзя было проиграть.

В горах: Некомфортные условия, трудности и сложности почти постоянно переживают все члены команды вместе.

На работе: Немного трудностей и сложностей иногда не помешало бы.

Рецепт Фредерика Лалу: «Переживать сложные времена — это нормально. В борьбе учатся. В командах, прошедших через трудности, формируются гибкая устойчивость и глубокое чувство общности».

В горах: Действия каждого члена команды влияют на жизнь и здоровье всех остальных, все это понимают и уровень ответственности соответствует.

На работе: Уровень ответственности за свои действия не такой высокий, поскольку не всегда есть понимание уровня последствий.

Рецепт Денниса Бакке: «Каждое решение, принятое в главном офисе, отнимает ощущение ответственности у людей во всей остальной организации и сокращает число тех, кто чувствует, что вносит эффективный вклад в дело организации».

В горах: Неформальное общение в большом количестве.

На работе: Общение в основном на тему рабочих задач, неформального редко и мало.

Рецепт Фредерика Лалу: «Чем больше вы знаете о пути, пройденном другим человеком, тем менее вероятно, что вы не будете доверять этому человеку или любить его. Хотите знать, как построить доверие? Узнайте больше друг о друге. Узнайте об этом через простые вопросы, заданные по ходу дела, пока вы трудитесь вместе».

В горах: Выкладываешься на 100%, не халявишь.

На работе: На работе чаще могут встретиться ленивые или недостаточно мотивированные люди.

Рецепт Фредерика Лалу: «Бирюзовые организации направлены на то, чтобы каждый участвующий в этапе принятия решения сотрудник чувствовал себя предпринимателем. Это помогает сформировать сильную команду, наладить обмен информацией и вовлечь сотрудников. Когда человека привлекают к принятию решения, интересуются его мнением и его личными целями, он перестает отсиживаться на работе. Компания создает условия, в которых умные и ответственные люди раскрывают свой потенциал, а нытики и лентяи отсеиваются естественным образом».

Атмосфера дружного сплоченного коллектива увлечённых людей, готовых всегда прийти на помощь и которым ты можешь доверить даже свою жизнь — это одна из целей, ради которых я хожу в горы. Это то, чего, к сожалению, часто не хватает на работе.

Для того, чтобы найти пути решения своих проблем, нужно смотреть шире. Иногда подсказки и ориентиры могут быть там, где ты их совсем не ждал».

Модель групповой динамики - стадии развития группы по Такмену

Четырёхступенчатая модель групповой динамики была предложена в 1965 году Брюсом Такменом. В 1977 году модель была пересмотрена автором совместно с Мэри-

Энн Дженсен. В новую модель была включена финальная пятая стадия — расставание, благодаря чему она стала выглядеть более согласованной и упорядоченной в плане понимания конечности существования группы.

Первоначальная четырёхступенчатая модель Такмена известна и актуальна по сей день как наиболее широко распространенная и цитируемая и объясняющая развитие малой группы. Во многом благодаря простоте рифмующихся и легко запоминающихся стадий (англ. forming, storming, norming and performing); но также и потому, что модель была привлекательна для тех, кто сам наблюдал динамику развития группы от её формирования до распада. Модель Такмена имела прочную доказательную базу, основанную на различных исследованиях в области развития группы за почти двадцать лет.

Помимо стадий, Такмен описывает развитие группы с точки зрения двух сфер отношений между членами группы: инструментальную и экспрессивную. В качестве результата развития складываются две структуры: групповая (деятельностная) и межличностная активность. Таким образом, данная модель развития группы является двухфакторной.

Стадии развития группы

Формирующая стадия

Ориентировка членов группы в характере действий друг друга и поиск взаимоприемлемого межличностного поведения в группе. Ориентировка в задаче.

На этой стадии формирование личных взаимоотношений характеризуется зависимостью. Члены группы полагаются на безопасное, установленное поведение и смотрят на лидера группы как на руководящего и направляющего. У членов группы есть потребность в принятии остальными и уверенности в безопасности. Они начинают составлять впечатления друг о друге, о сходствах и различиях друг между другом, формируются предпочтения для будущей подгруппы. Правила поведения исходят из того, чтобы придерживаться простых вещей и избегать противоречий. Также избегаются серьёзные и сложные темы, проявления глубоких чувств. Дискуссии в основном ведутся вокруг определения содержания задачи, подхода к ней и прочих аналогичных проблем. Чтобы перейти с данной стадии на следующую, каждый должен отказаться от обхождения тем, не представляющих угрозу и пойти на риск возможности конфликта.

Конфликтная стадия

Внутригрупповой конфликт. Эмоциональный ответ на требования задачи.

Следующая стадия характеризуется конкуренцией и конфликтом во взаимоотношениях по поводу направленности групповой деятельности и определения локальных задач. По мере того, как члены группы пытаются организовать работу, конфликт неизбежно оказывает влияние на их личные взаимоотношения. Приходится подстраиваться под идеи, принципы и убеждения в соответствии с организацией группы. Могут возникать вопросы о том, кто будет отвечать за тот или иной аспект работы, каковы общие правила, какова система вознаграждения и критерии оценивания. В поведении участников могут возникать широкие колебания, основанные на возникающих проблемах конкуренции между враждующими сторонами. Из-за дискомфорта, возникающего на этом этапе, некоторые могут сохранять молчание и не вступать в конфликтное взаимодействие, в то время как другие пытаются доминировать. Чтобы перейти на следующую стадию, члены группы должны пересмотреть стратегию доказывания и выяснения, и начать непосредственно решение проблемы. Самая важная черта, способствующая достижению следующей стадии, — это способность слушать.

Нормирующая стадия

Развивается чувство групповой сплочённости, появляются новые стандарты и принимаются новые роли. Открытый обмен интерпретациями, относящимися к

делу. Выражаются позиции и мнения членов группы относительно поставленной задачи.

Межличностные отношения на данной стадии характеризуются сплочённостью. Каждый активно поддерживает вклад остальных членов группы, участвует в решении общих вопросов. Участники готовы изменить своё предвзятое мнение, основываясь на фактах, предоставленных остальными, и они активно вовлекаются в обсуждение насущных вопросов. Лидерство распределяется, и стираются границы между подгруппами. Когда участники начинают лучше узнавать друг друга, возрастает их уровень доверия друг к другу, что способствует сплочённости. Именно на этой стадии люди начинают испытывать чувство групповой принадлежности и чувство облегчения в результате разрешения межличностных конфликтов. На третьей стадии люди разделяют чувства и идеи друг друга, дают и получают обратную связь, творчески подходят к решению задач. Они чувствуют себя хорошо, будучи частью эффективной группы. Основным недостатком нормирующей стадии является то, что участники могут начать опасаться неизбежного распада группы и начать сопротивляться любым изменениям.

Стадия функционирования

Внутригрупповые роли становятся гибкими и функциональными. Вопросы, касающиеся структуры группы, решены. Межличностная структура становится инструментом решения поставленной задачи, на которую направлена энергия группы.

Не все группы достигают данной стадии. Если члены группы переходят на этот этап, их отношения друг с другом развиваются до истинной взаимосвязанности. На этом этапе люди могут работать независимо, в подгруппах или как единое целое с равными возможностями. Их роли и полномочия динамично согласовываются с меняющимися потребностями группы и отдельных лиц. Отдельные члены команды становятся более уверенными в себе и не нуждаются в одобрении большинства. Существует сплоченность: групповая идентичность завершена, моральный дух и уровень групповой лояльности высок. Присутствует взаимоподдержка: в решении проблем принимаются и рассматриваются разные варианты, делается акцент на достижениях.

Расставание

Беспокойство по поводу прекращения функционирования группы. Чувство печали по отношению к членам группы, связанное с расставанием. Создание дальнейших возможностей для решения новых задач.

Заключительная стадия по Такмену включает в себя прекращение функционирования команды и её расформирование, когда все поставленные задачи решены. Завершение сплочённой командной работы может быть своего рода кризисом для членов коллектива из-за возникающих неопределённостей перед новыми задачами.

Семь стадий образования группы

На основе концепции Б. Такмена Г. Стенфорд и А. Роарк на примере ученического класса описали семь стадий образования группы.

Стадия 1. Характеризуется вопросами о принадлежности и отношению к окружающей среде, формирование представлений о классе и учениках.

Стадия 2. Характеризуется установлением норм взаимодействия друг с другом.

Стадия 3. Характеризуется тенденцией к изменению установленных правил учениками. В классе создаются подгруппы, между которыми могут происходить конфликты.

Стадия 4. Ученики начинают решать некоторые из своих разногласий конструктивными способами.

Стадия 5. Дальнейшее развитие общего доверительного отношения, проявления лояльности, которое зарождается на предыдущем этапе.

Стадия 6. Характеризуется тесным взаимодействием друг с другом.

Стадия 7. Характеризуется высоким уровнем групповой зрелости, сплоченности. Такой класс будет открыт как для конфликта, так и сотрудничества.

МЫ - одна команда!
Александр Бондарчук

И как бы не писали складно,
Не просто быть - одна команда!
В огонь и в воду друг за дружкой,
Делиться хлебом четвертушкой!

И пить, и есть с одной чашки,
Всегда шагать в одной упряжке!
И мысли, цели, устремленья,
Читать в глазах в одно мгновенье!

Команда может поддержать,
Любить, ценить и уважать!
Не может тени быть сомненья...
Команда – это исключенье!

В ней все друг друга уважают,
В одну дуду всегда играют!
И каждый в ней один кулак,
Поверьте мне, всё это так!

В моей команде – ТЫ и Я!
А вместе МЫ - одна семья!

Команда - это я

Незапрещаемые, но и не поощряемые соло-восхождения как были, так и остаются желанным деликатесом для гурманов экстрима. Каков интерес к одиночному альпинизму сегодня, какова специфика подготовки и к каким основным сложностям надо быть готовым?

Наталья Шемет:

«Удар. Не столько боли, сколько обиды оставляет он в груди. Глупый одиночка, ты снова и снова надеешься на связку, но связка существует лишь до следующего уступа. Кому ты нужен дальше? Лети, лети! Скатывайся вниз, успевая лишь прикрывать шею и голову, запутываясь в обрубке веревки! Лети, одиночка! Смотри, сколько вокруг таких же - летящих вниз, на скалы, скользкие от горной речки!

Веревка сильно дергает и врезается даже через одежду, заставляя застонать от боли. Ещё не успеваешь сориентироваться, как ветер нещадно плюет в тебя брызгами со дна ущелья и раскачивает ненадежную прицепку, бьет о гладкую поверхность скалы. Сопротивляться? Зачем? Ползти, лезть, карабкаться наверх, к лугам в высоте и склонам, покрытым желтыми коврами рододендрона? Там тоже могут столкнуть, ведь те, кто так же повисли вокруг, и те, кто уже упал - они не лучше тех, кто наверху. Не имеет смысла, ведь все сказки и легенды не более чем слова, разбившиеся об эти скалы вместе с тобой, и кто знает, какую цель преследовал автор на самом деле. Уж не был ли он из тех, наверху?..

Обветренные лоскуты ещё целой кожи лопаются и кровят. Сохнут глаза и горло, а глухие удары о скалу уже не чувствительны. Веревка рвется, и снова - полет. Успеваешь зацепиться за еле приметный выступ. Но все равно - пальцы отказывают, и сваливаешься на уступ. К костру оборванцев, каждый из которых сильнее тебя и роднее этому уровню подъема.

Они живут здесь, и не знают иного. Им незачем подниматься ввысь. А ты? Ты всего слабая и чудная зверушка.

Нет уже ни надежды, ни веры. Но присаживаешься к костру. Кому хочется делиться едой и одеждой? Теплом? Нет, не стоит. Просьба набрать воды из ручья. Странно, каким безвольным сделало тебя болтание на веревке, как удары о скалу и грязь впитали в себя последние крохи гордости и добродетели.

Ты попался. Ты стал тряпьем, которым пару раз позволили себе поиграться. Пользуются. Принеси воды, утоли нашу жажду, вдохни в нас жизнь, дай этой чудесной и мягкой воды - говорят они. Выхватывают посудину, и ударяют поддых...

Темно... Снова - боль и обида, задыхаешься... Перед глазами плывут тысячи оправданий, но внутри есть вина - и вина на тебе самом. Избегая ее, ты строишь теории, разделяя себя на куски, как мясник.

Но вот...Глупый, невероятно жестокий Случай - снова зацепиться. Снова почувствовать резкий рывок и жгучую боль от веревки. Глаза к солнцу. Всего лишь напоследок. Апатичный слепец, без надежды поднимающий белесые глаза...

Но что там? Тень, призрак? Что-то неведомое доселе и невидимое подталкивает ползти, все же ползти - слово, что пришло так внезапно, когда уже трусость и отчаянье взяло верх. Его звук, прозвучавший набатом в мыслях, заставил повременить...

И ползешь. Без доверия, в тени, среди скал, вывернутых наизнанку глыбами валунов...

Сил больше нет. Бесплезная работа, ведь ты знаешь, насколько далек и ничтожен ты сам, и насколько призрачно то видение перед слепыми глазами. Ты знаешь, что нет надежды, есть лишь обман, пустая блажь, самонадеянность на грани безумия...

Робот, механизм, одичавшая машина с алгоритмом симуляции эмоций и жизни.

Куда, зачем? Просто. Ради движения. Ветер приносит обрывок чьего-то голоса: «В движении - жизнь...».

И ты ползешь. Даже встаешь в связку. Но напарник слишком раздражает, чтобы продолжать путь. И вот уже ты - тот, кто толкает в грудь, обрезая веревку. Его поймают - ты точно знаешь, что его поймают и успокоят, отняв страх падения и пропасти, что так остро был им испытан. Поэтому у самого нет страха. Ведь он - далеко не ты...

А потом. Потом замираешь на одном из уступов. В тумане облака, что зябко обнимает и липнет. Мерзнешь, и без того грубая кожа покрывается жесткой коркой вперемежку с засохшей кровью. Вприглядку смотришь на чей-то костер, мысленно протягивая к нему руки. Здесь, на высоте, среди белого марева, связи и связки более гибкие. Но суть - та же, что и внизу. Неважно - будет ли кинжал топорной и грубой работы, или с тонким изящным лезвием - в конце концов, важна лишь острота заточки и умение им пользоваться...

Ты медленно бредешь. Облако настолько густое, что сам себя ты видишь муравьем, который пытается прорвать пленку натяжения на воде.

Слышишь? Кажется, кто-то окликнул тебя. Тыходишь к костру, не рискуя садиться близко. Здесь - иные широты, пусть актеры одни.

На мгновение забываешь боль. Забываешь тени скал и жестокий ветер ущелья. Забываешь тот удар, что отнял способность дышать. А потом...

Тебе дают знать, что ты лишний. Пока лишний. Ты становишься тенью. Куском пейзажа, привычного этим широтам. И ты снова уходишь в туман...

Тем более странно, когда вдруг, как призрак, выходит человек-от-костра и идет рядом. Неожиданно, внезапно ты обнаруживаешь, что снова - в связке. Сложилось - иного

слова и нет. Появляется страх. Страх удара, страх толчка. Ты знаешь - сколь бы не хорохорился, но знаешь, - тебе не пережить ещё один полет. Ты не сможешь зацепиться за уступ на гладкой каменной стене. Уже - не сможешь.

И вся тьма, все страхи и ужасы, что преследовали тебя там, внизу, когда ты болтался среди голого гранита - все они воскресают в тебе вновь и вновь, заставляя дрожать руки и голос, и поднимая из дальних уголков мелкие, но острые иголки, которыми ты уже снабдил свои рукава. Чтобы поранить, уколоть. Защититься.

Ты повсюду начинаешь видеть угрозы. Ведь веревки связываете вы сами. Так же, как можете и развязать... Если будет более сильный и достойный напарник.

Ты... Неужели веришь? Снова и опять? Опыт иногда напоминает о себе, а зеркало ставит на место. Но каждому альпинисту нужно чудо. Каждый из нас - Черный Альпинист, что ищет среди палаток потерю при жизни. Той, прошлой, забытой жизни.

Ты такой же, как он. Ты хочешь поверить, что среди тех тысяч уступов и костров сама Судьба толкнула тебя именно к этому одному. И веришь, и не веришь.

Та вера, что живет у тебя сейчас - уже не та, что была когда-то. Ты вспоминаешь, как ярко было светило, и каким своенравным и жестоким ты был. Ты снова делишься на тогда, потом, после, сейчас...

Еле видны те места, где ты ещё не успел упасть. Где ты ещё не был отвергнут всеми связками. Где ещё не падала тень...

Ты уходишь все дальше от тех мест в попытке оказаться там снова. Да, это противоречие - на первый взгляд.

Ведь ты уже был там. Ты смутно, но помнишь желтые склоны, зелено-лазурные озера, яркие пятна лугов и покатые бока бараньих лбов вдалеке. Просто линия горизонта была меньше. И ты не видел других хребтов, скал и гор. Ты ещё не мог видеть ущелья...

А сейчас. Побывав в ущелье, отодвинув горизонт вдаль. Ты стремишься туда. Боясь там, где раньше был легок и беспечен. Подозрительно всматриваясь в тени.

Но ты стремишься туда. И пытаешься верить - как верил, смело протягивая руки в огонь, ещё до того, как попытался зачерпнуть угли. И хочешь верить, что эта связка - тот самый огонь, а не угли, что развеет злой ветер пеплом над ущельем.

Без права на ошибку: специфика соло-восхождения

Дмитрий Журавский, мастер спорта по альпинизму:

«У меня такое впечатление, что сейчас одиночные походы менее распространены и интересны, чем раньше. И связано это с тем, что люди хотят больше увидеть, узнать, получить больше впечатлений от своего путешествия. Когда идёшь в соло, очень много внимания приходится уделять, собственно, самому пути. А если уже идёшь с тем, кто этот путь знает, то можно в большей степени переключиться на ландшафт, природу, эмоции. Поэтому лучше идти в коллективе с теми, кто уже многое знает в этих местах. Мои товарищи, которые отправляются в путешествия и на Камчатку, и на Алтай, всегда привозят массу впечатлений. С этой точки зрения, в компании, несомненно, интереснее.

По каким причинам человек выбирает одиночный поход? Мне кажется, что часто – для самоутверждения. К сожалению, касательно длительных восхождений, которые можно назвать «поход по высоким горам», у меня есть один отрицательный пример. Наш товарищ, молодой альпинист в одиночку отправился на Безенгийскую стену. Он пытался сделать это уже второй раз и пропал там. В поиски было вложено много сил и денег, но они не увенчались успехом. Огромное пространство, конец сезона – все эти обстоятельства были не на руку спасателям.

Он шёл в так называемый «траверс Безенгийской стены», это был чемпионский маршрут. В своё время лучшие команды Советского Союза, чтобы пойти на этот траверс, готовились многие и многие месяцы. А это был молодой парень, у которого за плечами – всего несколько восхождений. Его первую попытку я имел возможность наблюдать, потому что он тогда пошёл как бы в одиночку, но перед ним и за ним шли группы. Т.е. он

сам себе создал такую подстраховку, хотя всем говорил, что идёт в одиночку. Я шёл во второй группе. Несколько раз у меня на глазах он срывался, но задерживался.

Ещё одна причина, по которой спортсмен выбирает соло, – великолепная подготовка. Возьмём, к примеру, того же французского скалолаза Патрика Эллинджера. Сколько времени он проводит на скалах! Он знает на маршруте всё наизусть. Но и с ним однажды произошёл курьёзный случай, когда он сунул руку в знакомую зацепку, а там оказалось гнездо пчёл.

Таким занимаются люди, знающие все способы страховки, великолепно работающие как чистые скалолазы, которые лезут от зацепки до зацепки. К тому же нужно обладать бешеной физической силой для того, чтобы не терять времени на подъёме на верёвках, использовать всевозможные технические средства, зажимы. Ну и, естественно, нести всё это на себе.

Никто никогда соло официально не разрешал. За одиночное восхождение при Советском Союзе даже дисквалифицировали. Если у спортсмена уже было какое-то спортивное звание или высокий разряд, то за нарушение правил горвосхождения (соло) могли снять уже то, что есть. То, что было честно наработано в коллективе.

Сейчас при самостоятельном прохождении маршрута можно зарегистрироваться. Сообщить КСС о желании совершить одиночное восхождение по такому-то маршруту. Служба выдаёт рацию, и если что-то случится – есть возможность сообщить.

У спасательной службы есть закон – если нет 3-х сеансов радиосвязи, спасатели выходят на поиски. Например, вы зарегистрировались, получили от спасателей рацию (или настроили свою рацию на частоту спасателей) и выходите на связь. Обычно это происходит два раза в день: утром и вечером. Также можно договариваться о дополнительном времени связи, скажем, в 12 часов дня и в 4 часа дня. Многое зависит и от сложности, и от конфигурации маршрута. Допустим, именно в этом месте человек планирует быть в 4 часа, пройти ключевую точку маршрута. В 4 часа солист сообщил: «Всё хорошо, я прошёл ключевую точку маршрута», – а дальше у него путь лёгкий. Если в 4 часа с ним нет связи, спасатели ждут: если с ним не будет и вечернего сеанса, – это уже сигнал тревоги. Поэтому всегда лучше зарегистрироваться.

Теоретически маршрут надо знать досконально. Для одиночного восхождения важна также и психологическая подготовка. Понятно, что человек, который привык всё делать по команде в коллективе, если он не лидер сам по себе, априори не пойдёт в одиночку. Есть много спортсменов, известных своими одиночными походами. В Крыму живёт известный солист Сергей Лишаев, по кличке Фантик. Это просто супер-одиночка. Он стал ходить в соло, потому что ему не понравился принцип, по которому для альпинистских достижений необходимо было долго-долго зарабатывать какие-то разряды, писать какие-то отчёты. Есть очень интересная история касательно его прозвища. Одна мощная команда прошла свой золотой маршрут на Кавказе, чуть ли не на Ушбу. Поднялись они на эту чемпионскую вершину и в каменном туре нашли фантик. На этом фантике от конфеты, оставленном Сергеем, было написано: «Здесь был я». Вот после этого случая за Лишаевым и закрепилась кличка «Фантик». Человек доказал, что он сильный. Доказал, не ожидая официального признания со стороны спортивных чиновников и не сдавая в спортивные комитеты никаких отчётов.

А ведь в Союзе чемпионов в альпинизме определяли именно по этим отчётам. Но если судьбы в глаза не видели маршрута, как они могут объективно оценить восхождение? В отчёте можно написать всё, что угодно. Я сам был свидетелем случая, когда ключевые фотографии висящих ночёвок и прохождения карнизов для отчёта о высотном восхождении где-то на Памире снимались в скальном карьере за Тетеревом.

Немного о специфике снаряжения для соло. В одиночном походе, или восхождении, или даже погружении (у дайверов соло тоже проходит отдельной статьёй) снаряжение должно быть самое лёгкое, самое прочное, самое надёжное. Также обязательно должна присутствовать запасная снаряга. Допустим, вы идёте в команде. У

вас, например, на четверых одна палатка, один примус на несколько газовых баллонов. А в соло – всё то же самое, но несёшь один. Хоть маленькую, но палатку, хоть маленький, но примус. Нагрузка увеличивается значительно. Надо всё заранее продумать. Если есть вероятность, что что-то может потеряться, испортиться или пропасть, необходимо иметь запасное.

У одиночного восхождения на крутую стену (но не в стиле Патрика Эллинджера, конечно) со страховкой существует и своя специфика. Идёшь со страховкой, страхуешь себя сам. При этом путь увеличивается автоматически в три раза. Почему? Необходимо подняться вверх на длину верёвки, а это приблизительно отрезок в 40–50 метров. Закрепить верёвку, спуститься по ней. Развязать всю страховочную систему, повынимать все промежуточные точки страховки, крючья (если страховка с помощью крючьев), закладки, отвязать исходную страховочную точку. И по закреплённой верёвке подняться до следующей точки. И так далее. Фактически, маршрут наверх проходится три раза».

Павел Киричек, мастер спорта по альпинизму:

«Соло-восхождения, соло-походы, по моему мнению, – это определённый этап в развитии спортсмена. Многие из тех, кто переходит из любительского в профессиональный спорт, проходят эту ступень.

Иногда в соло идут и просто потому, что сложно найти партнёра. Ведь встретить «родственную душу» не так легко, а для скал психологический фактор очень важен.

А иногда мотивом для соло является чувство лидерства. Когда человек – лидер по своей сути и ему необходимо выразить себя, а в группе это, зачастую, очень сложно. Здесь каждому приходится работать на команду, подстраиваться под неё.

Я пошёл в соло-восхождение после того, как во время службы в армии посмотрел фильм «Жизнь на кончиках пальцев». Французский скалолаз Патрик Эллинджер над морем, красиво, без верёвок, поднимается на скалы... И мы в армии пытались это повторить. Не стоит, конечно, забывать, что это была за армия. Я служил в СК-13, альпинизмом мы занимались постоянно, много времени проводили в горах, и подготовка у нас была такая, что многим спортсменам до неё далеко.

Начинал с простого, но уже сотни раз хоженного маршрута. Когда знаешь скалу, каждую её зацепку, провёл по ней не один десяток групп, тогда реально попробовать такое соло-восхождение.

В соло я ходил и в больших горах, но опять же полагаясь на свой опыт и на знание того, как себя вести в сложных ситуациях.

Отправляясь в одиночный поход, надо быть подготовленным процентов на 200. К сожалению, у нас не существует такой профессиональной спасательной службы, как на Западе. Нет, наши спасатели, конечно, профессионалы, но у них нет должной технической базы. Нет вертолётов, нет всего необходимого снаряжения. Поэтому в горах фактически нужно рассчитывать только на себя. Либо на друзей, если кто-то из них есть внизу. К решению отправиться в одиночное восхождение следует подходить осознанно. Во-первых, нужно быть психологически готовым к самому плохому. Нужно отдавать себе отчёт в том риске, на который идёшь. Здесь мельчайшая ошибка может стоить жизни, надо быть предельно внимательным и ответственным.

И второе: человек обязан обладать высоким профессионализмом и всем комплексом необходимых навыков. Так, чтобы кто-то более опытный мог бы сказать: «Да, ты готов на 200 процентов».

Возвращаясь мыслями к тем восхождениям, могу сказать, что одним из самых ярких впечатлений для меня было чувство «невывраженности». Когда я встречал рассвет в палатке на высоте выше 4-х тысяч. Лежал, смотрел на всю эту красоту, и очень хотелось с кем-то поделиться впечатлениями.

Соло – это такая линия в жизни, ещё один шаг к познанию себя».

Дмитрий Стефановский, мастер спорта по альпинизму:

«Соло-восхождения ни раньше, ни сейчас не были массово распространены. Советская школа считала альпинизм командным видом. Учебные этапы так же, как и спортивные восхождения совершались командами, но в то же время были и «восходители-одиночки» как среди сильных спортсменов, так и среди любителей, не всегда понимающих сложностей соло-восхождения и недостаточно для него подготовленных.

Причин, по которым человек выбирает соло, на мой взгляд, может быть несколько. В таких восхождениях часто присутствуют элементы пиара, рекламы, спонсорское участие в проекте. Также это случается, когда альпинист созревает и чувствует вкус: солист не ощущает себя одиноким, он, напротив, является частью большого мира, фрагментом природы, и это чувство единения и является основной ценностью сольного проекта.

В соревнованиях по альпинизму соло-восхождения не присутствуют, но и запретить восходить в одиночку никто не может. Традиционно мощные соло-проекты получают высокую оценку у понимающего сообщества. Если при соло-восхождении зарегистрироваться в местной контрольно-спасательной службе и обеспечить связь – очевидно, это будет весьма полезно для обеспечения безопасности.

Для соло-восхождения, на мой взгляд, необходим, как минимум, серьёзный опыт прохождения сложных участков первым в связке, важно обладать специфическими навыками страховки соло, а также уметь спускаться по пути подъёма. Ну и, безусловно, если говорить о снаряжении, оно должно быть максимально лёгким и надёжным».

Психофизиологическая подготовка спортсменов

Эта подготовка может преследовать следующие цели:

Повышение выносливости при сверхдлинных переходах в труднодоступной местности.

Повышение остроты зрения в условиях плохой видимости.

Повышение умственных возможностей при внезапных аварийных ситуациях.

Повышение работоспособности организма в экстремально жарком климате.

Повышение работоспособности организма в экстремально холодном климате.

Повышение работоспособности организма в высокогорье.

Повышение работоспособности организма при длительном нахождении в холодной воде.

Приобретение способностей для быстрого расслабления и отдыха при физическом и психологическом перенапряжении.

Поддержание работоспособности организма при отсутствии продуктов питания.

Умение работать в команде и в одиночку во время прохождения дистанции комбинированной. При этом необходимо помнить, что спортивный туризм является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Адаптация к повышенным нагрузкам

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей подготовки.

Напомним, что тренировочный процесс преследует цель повысить функциональные ресурсы сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма под воздействием регулярных физических нагрузок соответствующей интенсивности. В первую очередь положительное влияние физической активности сказывается на работе сердца, которое начинает функционировать более экономично и с меньшей частотой, выбрасывая за один удар больше крови. Значительно улучшается система подачи кислорода к тканям и его утилизация. Даже непродолжительная гиподинамия сразу же

сопровождается снижением функциональных возможностей сердечной мышцы, уменьшением поглощения кислорода, что подчеркивает важность постоянства и регулярности тренировочного процесса.

Адаптация к повышенным нагрузкам и включение резервных механизмов требует достаточно длительного времени, поскольку это обусловлено органической перестройкой клеточных структур, увеличением в них энергетических запасов, а также связано с усовершенствованием процессов регуляции. В конечном счете, хорошо тренированный организм в ответ на нагрузку в кратчайшее время мобилизует свои функциональные системы, путем возросшего кровотока увеличивает доставку кислорода к работающим мышцам. Одновременно в тканях не происходит избыточного накопления недоокисленных продуктов обмена; во всяком случае, они скорее нейтрализуются.

Когда говорят о хорошей тренированности, обязательно имеют в виду лишь определенный вид спорта. Известно, что прекрасно тренированный спортсмен по бегу на короткие дистанции оказывается совершенно беспомощным перед марафонцем, как и наоборот, поскольку организм марафонца приспособлен переносить очень высокие и длительные нагрузки.

Дело в том, что в процессе тренировок происходят не только количественные преобразования органов, но и качественные изменения в обменных процессах. Так, в спортивных программах, где непосредственный соревновательный процесс ограничен весьма кратким временем (прыжки, бег на короткие дистанции, метание молота и т.п.), тренировки направлены на отработку обменных процессов, способных лишь к выделению энергии из «кладовых», заранее накопленных в организме. В тех случаях, когда предусматриваются длительные и интенсивные нагрузки (лыжные гонки, марафонский бег, приключенческие гонки, спортивный туризм), тренировки должны развивать выносливость. При этом в организме совершенствуются процессы одновременного восстановления энергоресурсов в работающих тканях.

Приступая к тренировкам, турист-спортсмен обязан знать количественную сторону необходимых энергозатрат, к которым и должен адаптироваться его организм.

Любая физическая нагрузка сопровождается тратой энергии и выражается в килокалориях. Если просто приводится та или иная величина килокалорий, то применительно к человеку она подразумевает расход энергии в сутки.

С учетом энергозатрат выполняемая физическая работа может быть подразделена на легкую — не превышающую 2500 ккал/сут, умеренной тяжести — до 3500, тяжелую — до 4000 и, наконец, очень тяжелую работу — с расходом энергии свыше 4000 ккал/сут.

Согласно другим данным, тяжелой считается физическая работа, которая в 3—8 раз превышает основной суточный обмен, т. е. примерно 10 ккал/мин. Во избежание постоянных перегрузок энергозатраты в день на выполнение только физической работы не должны превышать 2000 ккал, что соответствует — 5,3 ккал/мин в перерасчете на восьмичасовой рабочий день.

Каковы энергозатраты в туристском походе?

Медленное передвижение по ровной местности с минимальной скоростью — до 2 км/ч сопровождается незначительными расходами энергии, всего 150 ккал/ч. При том же темпе движения с рюкзаком в 10—15 кг энергозатраты возрастают еще на 0,7—1,3 ккал/мин.

Таким образом в походе выходного дня с протяженностью пешей части 12—15 км турист затратит 850 ккал за весь день.

В двух-трехдневном походе, как и в путешествии первой-второй категории сложности, расходы энергии будут аналогичными и хорошо переносимыми при удовлетворительной общефизической подготовке.

Человек, весящий 70 кг, находясь в покое стоя, расходует энергию примерно 1,7 ккал/мин. Тот же человек, но с рюкзаком в 30 кг расходует энергию до 2,6—3

ккал/мин. Движение со скоростью 3 км/ч по хорошей таежной тропе при общей массе идущего в 100 кг также увеличивает энергозатраты с 3 до 5—6 ккал/мин. Ходовое, т. е. рабочее, для туриста время за один световой день, как правило, соответствует 5 ч, что в переводе на вложенную энергию оказывается равным 1500—1800 ккал. Общее же количество расходуемой энергии складывается из суммарных ее затрат на все остальные виды деятельности в походе, которые в целом составляют порядка 4000 ккал/сут.

Как видно, основная физическая нагрузка падает на ходьбу с рюкзаком, отчего этот период деятельности, оказываясь постоянно меняющимся, определяет окончательный объем энергетических затрат. Он может стать весьма незначительным при малом весе рюкзака или при уменьшении продолжительности ходового времени и, наоборот, резко возрастать, когда приходится передвигаться с большей скоростью, много времени тратить на активную часть путешествия и особенно нести очень тяжелый рюкзак. Существенно растет расход энергии при подъемах: скорость подъема всего лишь на 2 м/мин (20 шагов с подъемом на 10 см за каждый шаг) увеличивает дополнительно энергозатраты на 0,5—0,8 ккал/мин, и, таким образом, они составляют 6—7 ккал/мин.

Следовательно, физическая нагрузка в туристском походе колеблется в широких пределах: от 850—1200 ккал при путешествиях одно-, двух- и трехдневных до 2000 ккал и более в походах чисто спортивных. В последних случаях эта нагрузка соответствует таковой при выполнении тяжелой физической работы. Таким образом, турист, отправляющийся в спортивный поход ориентировочно третьей или четвертой категории сложности, должен быть готовым преодолевать суточные физические нагрузки в 2000 ккал. Его сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы в необходимом размере и времени должны обеспечить доставку кислорода к усиленно работающим мышцам и также в оптимальный срок восстановить прежний энергетический запас в клетках. Нагрузка в 2000 ккал очень высока, поэтому для участия в спортивных маршрутах и соревнованиях нужна в обязательном порядке предварительная подготовка, причем тем длительнее, чем слабее предшествующее физическое состояние человека.

Особенность спортивной подготовки для комбинированных дистанций

Тренировка спортивных туристов, участвующих в соревнованиях по спортивной дисциплине «Дистанция комбинированная (ПСР)», во многом отличается от тренировки спортсменов других видов спорта (кроме альпинизма). Дело в том, что нагрузка на организм человека, особенно физическая и физиологическая, в каждом спортивном соревновании соответствующей категории сложности значительна и имеет свой конкретный, неповторимый «оттенок», т.е. свою специфическую особенность.

Участие в соревнованиях подразумевает проведение регулярных круглогодичных тренировок по общей и специальной физической подготовке, в отличие от туристов, которые ходят в походы, но в соревнованиях не участвуют.

Очень много туристов, не ощущая и не чувствуя сомнений в своей спортивной подготовке, уходят в походы и тем более на сложные маршруты без регулярного прохождения физической (как общей, так и специальной) подготовки, убеждая себя в том, что приобретенной когда-то технической подготовки им вполне достаточно для данного похода. Если организм молодой, то он быстро восстанавливается, а если в возрасте, то он долго все помнит. Время обычно стирает и острую потребность в принудительных движениях и, тем более, в специальных действиях. Практика показывает, что человек от отсутствия целенаправленной деятельности или нагрузки слабеет, расслабляется, «мельчает». При планировании и подготовке следующего похода часто эмоции берут свое. Этот пример — не обвинение и, тем более, не насмешка над подготовкой такого рода или типом туриста-спортсмена. Задача примера простая — подсказать туристам об их неумении и неимении элементарной организованности в плане приобретения спортивной подготовленности. Таким туристам следует обогащать опыт походной жизни в маршрутах регулярными спортивными тренировками. При этом не секрет, что многие не

посещают спортивные тренировки из-за отсутствия элементарных условий: их угнетает большое расстояние до места проведения тренировки, неудобства с транспортом, а отсюда — затрачиваемое время на дорогу; многие ссылаются на значительную повседневную занятость, от которой они с большим трудом вырываются на тренировку. Как быть? В коллективах нужно заниматься воспитанием спортивных тренеров. Нужна четкая организация тренировочного процесса. Спортивным туристам нужно приучиться видеть в тренировочном процессе часть своей повседневной занятости — жизни, переходящей со временем в радостную необходимость или привычку.

Нужно ли тренироваться? — вопрос не праздный.

Ведь ни для кого не секрет, что при условии хорошего здоровья в спортивном походе

I к.с. туристам достаточно в среднем иметь неплохую общую физическую подготовку и незначительную специальную техническую подготовленность.

В спортивных походах до III к.с. необходимо иметь удовлетворительную общую и специальную физическую, а также техническую подготовленность. Однако в спортивных походах высшей категории сложности, которая определяется совершенно иными мерками, характером и качественным содержанием препятствий, где физическая нагрузка наиболее разнообразна и может продолжаться по 12—14 часов в сутки и в течение нескольких дней, туристам уже нужно иметь хорошую или отличную общую и специальную физическую подготовленность. Нагрузка в сложных походах оказывает колоссальное воздействие на организм человека. Добиться нужной готовности за 2—3 месяца до выезда на маршрут, как объясняет физиологический механизм работы функциональных систем организма человека, невозможно. А как добиться устойчивой спортивной формы любого уровня, начиная от физкультурной подготовленности? Путь один — только через тренировку.

Двигательные навыки

Каждый спортсмен знает, что при многократных повторениях произвольные движения — это навыки, которые становятся привычными. Но всегда наступает момент (период), когда отдельные элементы сложных движений, а простые и целиком, могут быть выполнены без сосредоточенного внимания, как говорят, в автоматическом режиме. Так называемая «автоматизация» навыков необходима для повышения эффективности двигательной деятельности в туристских мероприятиях. Формирование двигательных навыков, а тем более их совершенствование, не происходит сразу. Для этого почти всегда требуется довольно значительное время и многократные повторения движений или действий. В этом процессе следует различать несколько фаз: первая — формирование двигательного навыка, вторая — закрепление двигательного навыка, в третьей — двигательные навыки совершенствуются. Стереотип нервной, а, следовательно, и мышечной деятельности становится прочным и не нарушается при усложнении или изменении внешних условий. К этому времени многие элементы двигательных навыков, выполняясь автоматически, экономят движения.

Двигательные навыки должны обеспечивать правильное, экономное выполнение движений при любой спортивной деятельности туристов. Важна также точность при исполнении движений, особенно там, где нужна их дозировка (например, при проведении страховочных мероприятий, при передвижении по крутым склонам горного рельефа). При выполнении кратковременных упражнений (передвижение по скальной или снежно-ледовой стене крутизной до 45—60° и протяженностью до 500—800 м) требуются уверенные, четкие и отработанные навыки. Техника при длительной (циклической) работе должна обеспечивать экономные и рациональные движения (передвижение по сложному горному рельефу в течение 10—14 часов в сутки).

Специальные исследования в ведущих видах спорта (ориентирование на местности, кроссовые дистанции, лыжные гонки, всевозможные марафонские дистанции и т. д.) показывают, что высокая координация движений при длительной работе ведет к их

экономии, а следовательно, к более длительному поддержанию работоспособности организма. Например, квалифицированные лыжники-гонщики расходуют энергии на 15—25% меньше, чем неквалифицированные. У велосипедистов эти различия составляют около 12%, у бегунов на длинные дистанции — около 10%.

При разучивании движений в определенной степени развиваются или совершенствуются необходимые для их выполнения физические качества. Эти параметры взаимосвязаны. При организации спортивной тренировки туристы-спортсмены должны всегда ставить развитие или совершенствование физических качеств в прямую зависимость от целей и задач. Среди основных показателей физических качеств при достижении успехов в движениях (например, по элементам горного рельефа в спортивных походах) можно выделить силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие, расслабление и др.

Туристу, разучивающему способы передвижения по скалам, нужно обладать достаточной реакцией, силой (рук, ног, спины, брюшного пресса), силовой выносливостью, общей выносливостью, гибкостью, ловкостью. Для развития или совершенствования таких физических качеств применяются специальные упражнения или сооружения для проведения занятий (тренировок). При этом надо иметь в виду, что развитие физических качеств в отдельности достичь невозможно. Например, развитие быстроты не может быть эффективным без соответствующего развития силы и специальной выносливости.

В начале спортивной тренировки, когда главной целью является повышение общей физической подготовленности, необходимо использовать упражнения, способствующие развитию всех основных качеств. При дальнейшей же тренировке большее значение должны приобретать специальные упражнения, развивающие те качества, которые нужны для решения поставленных задач или достижения результатов в прикладном (избранном туристом) виде спорта.

Таким образом, основой спортивной тренировки является физическая подготовка, а затем уже и специальная ее направленность. Где найти качественную границу между этими двумя компонентами, решать нужно спортивным тренерам при организации тренировочного процесса.

Спортивная форма, двигательные навыки, необходимые для высокой техники выполнения движений или действий, и развитые физические качества, обеспечивающие повышенную работоспособность, определяют спортивную тренированность. Состояние организма, при котором тренированность достигает максимально возможного для него уровня, называют спортивной формой.

Для человека, находящегося в состоянии спортивной формы, характерна экономия физиологических процессов при мышечном покое и нетяжелой работе для него. В условиях работы с максимальной (предельной) нагрузкой высокую работоспособность будет обеспечивать не только экономия физиологических процессов, но и способность быстро мобилизовать и наиболее полно использовать все ресурсы организма. Такое состояние в горных туристских спортивных походах, особенно в сложных, может продолжаться по несколько раз, и каждый — на протяжении нескольких дней (от 2 до 4). В этом состоянии должны увеличиваться минутный объем циркулирующей крови и потребление кислорода, которого на высоте (над уровнем моря) в окружающей среде гор находится значительно меньше. Уровни этих показателей должны быть такими, чтобы можно было обеспечить нормальное состояние организма туристов при значительной работе, обеспечивая при этом запланированный успех.

Однако как бы быстро и полно ни включались все системы организма в деятельность, доставка кислорода к работающим мышцам при таких условиях и нагрузках не будет полностью обеспечиваться. В организме будет накапливаться молочная кислота и другие недоокисленные продукты обмена веществ, в результате чего будет образовываться кислородный долг. В этом случае, как правило, будет нарушаться

постоянство внутренней среды организма, поэтому здесь будут возникать дополнительные трудности для обеспечения работы. Естественно, тренированный организм будет легче переносить эти трудности, чем нетренированный.

Специфика соревнований состоит в том, что на этапах дистанции существуют опасные зоны, на которых участники обязаны находиться на страховке и (или) самостраховке в соответствии с Условиями. Также все участники обязаны находиться в рукавицах или перчатках при выполнении следующих технических приемов:

- спуск по перилам;
- спуск по склону;
- выполнение страховки;
- спуск по наклонной навесной переправе.

Участники обязаны находиться в каске при передвижении по дистанции и прохождении этапов. Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове. На касках участников должны быть закреплены номера, выданные судейской бригадой в соответствии с требованиями Регламента. На каске участника не должно быть прочих номеров. Одежда участников должна соответствовать погодным условиям соревнований.

Дистанция – комбинированная (ПСР).

Соревнования в дисциплине «дистанция – комбинированная» означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками. Конкретное количество участников команды определяется Положением о соревнованиях.

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «группа», означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Соревнование в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «связка», означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Круговые тренировки

При подготовке туристов для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная (ПСР)» важнейшими задачами спортивного тренера должны быть: моделирование специальных комплексов, имитирующих все многообразие видов спортивного туризма и выработка алгоритмического предписания для их выполнения.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Создание определенной модели физического развития двигательных качеств для формирования и совершенствования конкретных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, расширяет сферу двигательных возможностей спортсмена. Как правило, развитие профессиональных прикладных навыков при прохождении дистанции комбинированной всегда обусловлено соответствующим уровнем воспитания физических качеств.

Суть программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса, имитирующего многие виды туризма, подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале,

определенной последовательности, при постепенном увеличении нагрузок и учете индивидуальных особенностей физического развития туристов. При этом на всех этапах круговой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между тренером и спортсменами, ведется строгий контроль физического развития и состояния здоровья.

Физическое воспитание спортсменов для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная (ПСР)» является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым, прежде всего, относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Дополнительно различают так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др.

Построение дистанции круговой тренировки для спортсменов, которые готовятся к участию в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная (ПСР)», напрямую зависит от этапов, взятых из различных видов туризма.

Спортивная дисциплина «дистанция – горная – группа» и «дистанция – горная – связка»

Так, например, соревнования по спортивным дисциплинам «дистанция – горная – группа» и «дистанция – горная – связка» заключаются в прохождении спортивной дистанции, проложенной по разнообразным формам горного и искусственного рельефа (скальном, ледовом, снежном, осыпном, локально-водном и т.д.). Дистанции классифицируются по параметрам: протяженность дистанции, протяженность этапа, перепад высот, крутизна склона. При проведении соревнования на высоте более 3000 метров дополнительные требования к участникам по высотной акклиматизации должны быть оговорены в Положении.

Страховка – комплекс мероприятий, направленных на обеспечение безопасности (предотвращение возможности получения травм) участника связки (группы) (например, предотвращения непроизвольного падения с большей или меньшей высоты на поверхность рельефа, либо предотвращения утопления участника при преодолении водной преграды). Для организации страховки используются только основные верёвки.

Страховка должна обеспечивать удержание страхуемого при срыве и не должна вызывать опасных последствий для страхующего.

Рассмотрим основные технические приемы, применяемые на соревнованиях по спортивным дисциплинам: «дистанция – горная – группа» и «дистанция – горная – связка».

1. Подъём первого участника с командной страховкой.

Участник движется по склону свободным лазанием с нижней командной страховкой, простёгивая страховочную верёвку в карабины или оттяжки, снабжённые карабинами, закреплённые на судейских или командных ППС.

Страхующий участник должен находиться на самостраховке.

2. Траверс склона участником с командной страховкой.

Участник движется по склону с командной страховкой свободным лазанием, простёгивая страховочную верёвку в карабины, закреплённые на судейских или командных ППС.

3. Организация перил.

Перила – основная верёвка, используемая для преодоления препятствий, закреплённая на ПС. Перила могут выполнять роль страховки и (или) опоры.

Крепление перил к ПС осуществляется посредством узлов, или карабином.

Допускается крепление перил на зажиме, не имеющем острых граней в месте примыкания элементов трения к верёвке, или тормозных устройствах специальной конструкции. При этом перила должны быть дополнительно закреплены на ПС карабином. В любом случае длина верёвки от устройства (зажима) до карабина должна быть не более 1 метра.

4. Траверс склона по перилам.

При движении участник должен быть присоединён коротким усом самостраховки или карабином, расположенном непосредственно в точке крепления к ИСС, к перилам.

Страховочные перила и зоны движения траверсов могут быть использованы участником в качестве дополнительной опоры. На перилах может находиться только один участник.

5. Снятие перил и командной страховки.

Снятие командной страховки и перил осуществляется с финишного КП (ПС) этапа. При траверсе склона допускается снятие перил последним участником, находящимся на промежуточном КП (ПС) этапа, при условии, что его страховка проходит через все точки страховки, оставленные первым участником.

6. Транспортировка снаряжения.

Запрещается транспортировка рюкзаков с контрольным грузом и рюкзаков со снаряжением по навесной переправе одновременно с участником или на участнике.

Запрещается транспортировка рюкзаков с контрольным грузом и рюкзаком со снаряжением на участниках, идущих первыми этапы: переправа, вброд, переправа через трещину, каньон по дну, подъём по склону и траверс склона свободным лазанием.

На подъёмах допускается вытягивание груза (снаряжения) на транспортировочной верёвке. При этом запрещается транспортировка груза и снаряжения над участником.

7. Спуск и подъём транспортируемого участника без сопровождающего.

При спуске транспортируемого участника грузовые верёвки должны быть проведены через тормозное устройство, закреплённое на ПС.

Подъём транспортируемого участника может быть выполнен следующими способами, каждый из них является отдельным ТП:

- «нога-нога»; «грудь-нога»; напрямую без полиспаста; коротким полиспастом;
- длинным полиспастом; а также комбинации любых из этих способов.

Концы грузовых подъёмных верёвок должны быть закреплены на ПС. Транспортируемый участник обеспечивается верхней командной страховкой, если иное не оговорено в Условиях.

8. Спуск и подъём транспортируемого участника на сопровождающем

При спуске (подъёме) транспортируемого участника на сопровождающем грузовые верёвки (верёвка) должны быть проведены через карабинный блок-тормоз или тормозное устройство, закреплённые на ПС.

Спуск транспортируемого участника на сопровождающем может быть выполнен одним из способов, каждый из которых является отдельным ТП:

напрямую, длинной петлей, а также комбинацией этих способов.

Возможно организация спуска транспортируемого участника силами сопровождающего следующими способами, каждый из них является отдельным ТП: активным способом по двойной верёвке; самовыдачей на двойной верёвке.

Участники должны быть заблокированы в системе страховки в течение всего спуска (подъёма) длинными или короткими усами самостраховки.

9. Переправа транспортируемого участника

Транспортировка участника осуществляется по перилам.

Участник должен быть обеспечен двухсторонним сопровождением. Допускается вытягивание транспортируемого участника верёвкой сопровождения. Концы верёвок сопровождения должны быть закреплены на ПС. При спуске (подъёме) по наклонной навесной переправе транспортируемый участник должен быть обеспечен верхней командной страховкой. На двойных горизонтальных перилах может быть организована транспортировка участника с сопровождающим. При этом участники должны быть заблокированы в системе страховки между собой. Для транспортировки участника допускается применение полиспаста со стороны финишного ПС.

Спортивная дисциплина «дистанция – пешеходная – группа» и «дистанция – пешеходная – связка».

Рассмотрим основные технические приемы, применяемые на соревнованиях по спортивным дисциплинам: «дистанция – пешеходная – группа» и «дистанция – пешеходная – связка».

Дистанция – это участок естественного и/или искусственного рельефа от старта (стартовой линии или стартовой зоны) до финиша (финишной линии или финишной зоны) с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении участником (связкой, группой) всех этапов и контрольных пунктов (КП) (при их наличии) в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке.

Движение по дистанции осуществляется:

На маркированных участках дистанции – по маркировке, выход за маркировку запрещён.

На участках ориентирования – по карте, без пересечения этапов, блоков этапов, границ полигона и областей, запрещённых для движения. Участок ориентирования – часть дистанции между этапами, в том числе стартом и финишем, преодоление которой заключается в прохождении группой (связкой, участником) КП и этапов, отмеченных на карте и расположенных на местности, в указанной последовательности. Для оборудования КП применяют стандартный знак в виде трёхгранной призмы со стороной 30х30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое (допускается красное) внизу. КП считается пройденным после совершения отметки на нём в соответствии с Условиями прохождения дистанции. При прохождении участка ориентирования в заданном направлении, в случае нарушения последовательности прохождения КП в пределах одного участка ориентирования между двумя последовательными этапами (в т.ч. между стартом и первым этапом; последним этапом и финишем), участнику (связке, группе) необходимо пройти все КП в правильной последовательности, начиная со следующего за КП (этапом), после которого последовательность была нарушена.

Спортивная карта – это специальная карта-схема района спортивных соревнований, используемая участником для ориентирования на местности при прохождении дистанции с участками ориентирования. На спортивной карте отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, точки геодезических привязок и другие числовые характеристики объектов.

Специальное снаряжение – это снаряжение, взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения ТП. К специальному снаряжению относятся: карабины; зажимы; спусковые устройства; блоки, ролики; ИСС; каска; опорная петля; специальное снаряжение согласно реестру ФСТР.

Основное специальное снаряжение – основная верёвка длиной 5 и более метров. Всё основное специальное снаряжение группа (связка, участник) транспортирует от старта до финиша (за исключением специально оговорённых участков дистанции). Основное специальное снаряжение должно посетить РЗ всех этапов и все КП, если иное не оговорено в Условиях.

Вспомогательное снаряжение – снаряжение, взятое группой (связкой, участником) на дистанцию в соответствии с перечнем.

Индивидуальная страховочная система (ИСС) состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются (блокируются) отрезком основной верёвки. К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

Технические приемы

1. Переправа первого участника вброд.

Переправа первого участника вброд осуществляется только при проведении соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа».

Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, расположенной выше по течению. К участнику дополнительно должна быть подключена верёвка сопровождения, выдача которой осуществляется ниже по течению. Страховочная верёвка и верёвка сопровождения подключаются к двум отдельным петлям (из основной верёвки) длиной 50-70 см. Страховочная верёвка должна удерживаться в руках не менее чем двумя участниками. Верёвка сопровождения должна удерживаться в руках не менее чем одним участником. Верёвки не должны проходить через карабины на ТО. Расстояние между участниками, обеспечивающими страховку и сопровождение, должно быть не менее половины ширины водного препятствия, если иное не оговорено в Условиях.

2. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну

Переправа первого участника через водное препятствие по бревну осуществляется только при проведении соревнований в дисциплине дистанция – пешеходная – группа. Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, выдаваемой на уровне бревна. К участнику дополнительно должна быть подключена верёвка сопровождения, выдача которой осуществляется ниже по течению реки. Страховочная верёвка и верёвка сопровождения подключаются к двум отдельным петлям (из основной верёвки) длиной 50-70 см. Страховочная верёвка должна удерживаться в руках не менее чем двумя участниками. Верёвка сопровождения должна удерживаться в руках не менее чем одним участником. Для дополнительной опоры участник может использовать только верёвку сопровождения. Свободный конец верёвки сопровождения жёстко удерживается на берегу, его подключение карабином (узлами) к участникам либо к ТО запрещается. Участник переправляется по бревну, постепенно выдавая верёвку и контролируя её натяжение; либо участник, осуществляющий сопровождение, выдает верёвку при движении сопровождаемого участника по бревну.

3. Подъём первого участника с нижней командной страховкой.

Участник поднимается по склону с нижней командной страховкой свободным лазаньем, простёгивая страховочную верёвку в карабины, закреплённые на ППС.

4. Траверс склона первым участником.

Участник движется по склону со страховкой свободным лазаньем, простёгивая страховочную верёвку в карабины, закреплённые на ППС.

5. Организация перил.

Перилами является основная верёвка, используемая группой (связкой, участником) для преодоления препятствия:

- а) на этапах «Спуск по склону» и «Спуск по перилам»;
- б) на этапах «Подъём по склону» и «Подъём по перилам»;
- в) на этапе «Переправа методом «вертикальный маятник»;
- г) на этапе «Переправа методом «горизонтальный маятник»»;
- д) на этапе «Переправа по параллельным перилам»;
- е) на этапе «Подъём по склону с организацией перил» (индивидуальное прохождение).

Перила могут использоваться для подключения самостраховки и/или для опоры.

Закрепление перил к ТО осуществляется методом «карабинная удавка».

При организации перил траверса перила должны проходить через карабины без закрепления на них узлами.

На этапах «Спуск по склону» и «Спуск по перилам» допускается закрепление перил кольцом на ТО. В этом случае концы перильной верёвки должны быть связаны узлом либо соединены при помощи карабина, при этом устройства для обеспечения самостраховки (ФСУ) включаются в обе ветви перил так, чтобы:

- а) либо соединение концов верёвки должно оставаться на свободном конце перил ниже ФСУ;

Одновременно с сопровождением участник не должен осуществлять страховку.

Сопровождение должно быть организовано таким образом, чтобы была обеспечена возможность вытянуть сопровождаемого участника на ту сторону этапа, с которой осуществляется сопровождение, или на ТО, через которое последовательно проходит сопровождение.

6. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам

При движении участник должен быть подключен усом самостраховки к перилам.

К перилам может быть подключено не более одного участника.

Во время нахождения участника на перилах запрещается подключение к перилам, оттягивание перил в любую сторону, а также выполнение любых действий, направленных на удержание или поднятие перил любыми частями тела другими участниками, в том числе верёвкой для снятия перил.

При переправе вброд участник должен двигаться с самостраховкой на перилах ниже по течению относительно перил. При переправе участника по параллельным перилам:

а) ус самостраховки подключается к верхним перилам;

б) движение осуществляется стоя ногами на нижних перилах.

Провис перил этапа «Переправа по бревну», организованных участниками, не должен быть ниже пояса участника после организации перил до начала движения, а также при движении по ним участника.

7. Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе.

Переправа производится по двойным перилам. Самостраховка обеспечивается карабином.

Подъём по перилам (по склону, по стенду с зацепами) с верхней командной страховкой

Подъём участника может осуществляться:

а) свободным лазанием,

б) с самостраховкой жумаром.

8. Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой.

Движение участника осуществляется с самостраховкой по перилам. Для организации самостраховки используется ФСУ.

9. Траверс склона по перилам

При движении участник должен быть подключен к перилам усом самостраховки или карабином, подключенным в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1.

Участник должен находиться ниже по склону относительно перил.

10. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»

Участник выполняет ТП с опорой на перила, удерживая перила не менее чем одной рукой на протяжении всей ОЗ. Участник переправляется по бревну, постепенно выдавая (или выбирая) верёвку и контролируя её натяжение.

Провис участка перил между ТО и удерживающей рукой не должен быть ниже ступней участника или бревна.

11. Переправа методом «вертикальный маятник»

Переправа осуществляется одним из следующих способов:

а) в случае если участник не регулирует своего положения на перилах, участник движется с самостраховкой либо с жумаром на перилах, либо узлом, подключенным к усом самостраховки или в горизонтальный участок блокировки ИСС участника между точками.

б) в случае если участник регулирует своё положение на перилах, участник движется с самостраховкой ФСУ, при этом участник дополнительно должен быть обеспечен ВКС.

При движении по бревну или параллельным перилам участникам должна обеспечиваться гимнастическая страховка.

Спортивная дисциплина «дистанция – лыжная – группа» и «дистанция – лыжная – связка».

Рассмотрим основные технические приемы, применяемые на соревнованиях по спортивным дисциплинам: «дистанция – лыжная – группа» и «дистанция – лыжная – связка».

На дистанциях 1 и 2 классов на этапах «Подъём по склону», «Спуск по склону» для самостраховки разрешено использовать петлю, связанную из репшнура диаметром не менее 6 мм, закреплённую на верёвке схватывающим узлом «Пруссика».

Длина петли для завязывания схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки.

Для натяжения перил допускается использование полиспаста, имеющего не более одного подвижного блока и не более двух изменений направления верёвки полиспаста.

Натяжение полиспаста должно производиться только основной верёвкой и не более чем двумя участниками одновременно. Для подключения полиспаста к натягиваемой верёвке разрешено использовать только двойную петлю из репшнура диаметром не менее 6 мм.

Для подключения полиспаста при натяжении перил запрещено использовать любые зажимы и иные фиксирующие устройства. Перила, натянутые при помощи полиспаста, крепить на зажимах запрещено. Блоки (блок-ролики), используемые для движения участников, должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

ИСС состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются отрезком (или отрезками) основной верёвки. К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

На ИСС не должно быть изоляционной ленты, пластыря и любых других подобных материалов. Ус самостраховки должен быть выполнен из основной верёвки или являться готовым изделием из основной верёвки. Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более одного метра.

Участник обязан находиться в перчатках/рукавицах, при выполнении следующих ТП:

Спуск, по перилам; спуск по склону; осуществление страховки; спуск по наклонной навесной переправе; спуск спортивным способом; подъём спортивным способом.

Разрешается использовать перчатки/рукавицы, предназначенные для защиты кистей рук от механических воздействий.

Для выполнения ТП применяются узлы:

1. Для связывания верёвок одинакового диаметра: грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка.
2. Для закрепления верёвки к опоре/карабину: штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник.
3. Схватывающий узел: «Пруссик».
4. Вспомогательные узлы: стремя, проводник, контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий, баррел (полугрейпвайн удавка).

Технические приемы

1. Переправа первого участника по тонкому льду.

Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, расположенной выше по течению. Кроме того, к участнику должна быть подключена верёвка сопровождения, выдача которой осуществляется ниже по течению. При отсутствии течения страховочная верёвка располагаются по линии движения.

Страховочная верёвка и верёвка сопровождения подключаются через «скользящие» карабины в боковую часть ИСС.

Страховочная верёвка и верёвка сопровождения должны удерживаться в руках не менее чем двумя участниками и одним участником соответственно, при этом верёвки не должны проходить через ТО.

Свободные концы верёвок не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмёрка».

Расстояние между участниками, обеспечивающими страховку и сопровождение, должно быть не менее половины ширины водного препятствия, если иное не оговорено в Условиях.

Участники, осуществляющие страховку не должны стоять на лыжах.

Движение осуществляется на лыжах, руки вынуты из темляков лыжных палок.

2. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну.

Переправа осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой, выдаваемой на уровне бревна. Кроме того, к участнику должна быть подключена верёвка сопровождения, выдача которой осуществляется ниже по течению реки. Страховочная верёвка и верёвка сопровождения подключаются через "скользящие" карабины в боковую часть ИСС.

Участник может использовать верёвку сопровождения для дополнительной опоры. Свободный конец верёвки сопровождения жёстко удерживается на берегу, его подключение карабином (узлами) к участникам либо к ТО запрещается. Участник переправляется по бревну, постепенно выдавая верёвку и контролируя её натяжение, Способ движения по бревну (на ногах, сидя на бревне и т.д.) может указываться в Условиях.

3. Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну, по снежному мосту на лыжах.

Организация страховки участника должна осуществляться через ФСУ, закреплённое либо на ТО, либо в точке крепления к ИСС страхующего участника. В последнем случае страховочная верёвка должна проходить через карабин, закреплённый на ТО, затем через ФСУ, закреплённое в точке крепления к ИСС участника, осуществляющего страховку.

Конец страховочной верёвки подключается страхуемому участнику в точку крепления к ИСС.

Свободный конец страховочной верёвки должен быть закреплён на ТО или на точке крепления к ИСС страхующего участника.

Страхующий участник должен находиться на само страховке. Страховочная верёвка должна удерживаться рукой ниже (после) ФСУ не менее чем одним страхующим участником, при этом руки страхующего не должны касаться карабина (ФСУ) на ТО.

При необходимости отпустить руки от страховочной верёвки, страхующий участник должен выполнить действия, исключающие проскальзывание страховочной верёвки в ФСУ: завязать узел и встегнуть в точку крепления к ИСС либо в ТО (ПС) или встегнуть в страховочную верёвку жумар на усе само страховки либо ТО (ПС). При этом данный ТП применим только в том случае, если это участнику необходимо для работы со страховочной верёвкой (например, распутать страховочную верёвку, исключить её перетирание о другую верёвку и т. п...).

Провис страховочной верёвки не должен быть ниже ступней страхуемого и страхующего участника.

4. Подъём первого участника с нижней страховкой

Участник движется по склону с нижней страховкой свободным лазаньем, простёгивая страховочную верёвку в карабины, закреплённые на ТО (ППС).

5. Траверс склона первым участником с командной страховкой

Участник движется по склону со страховкой свободным лазаньем, простёгивая страховочную верёвку в карабины, закреплённые на ТО.

6. Организация перил

Перилами является основная верёвка, используемая группой (связкой, участником) для преодоления препятствия, закреплённая на ТО.

Перила могут выполнять роль страховки и (или) опоры.

Крепление перил к ТО осуществляется посредством узлов.

На спуске допускается крепление верёвки кольцом на ТО. В этом случае концы верёвки должны быть связаны узлом либо соединены при помощи карабина, при этом устройства для обеспечения самостраховки и движения включаются в обе ветви перил.

Допускается крепление перил зажимом (жумаром), при этом перила должны быть дополнительно закреплёны узлом «карабинная удавка», либо подключены к ТО карабином; в любом из этих случаев длина верёвки от зажима до карабина, которым закреплёны перила, должна быть не более 1 м. Перила, натянутые при помощи полиспаста, крепить на зажимах не разрешается.

Статически нагруженные перила из одинарной верёвки, т.е. натянутые полиспастом, имеющим два и более элемента (блока, карабина), изменяющих направление выбирания верёвки, не являются страховочными. Для организации перил допускается применение полиспаста, имеющего не более одного элемента (блока, карабина), изменяющего направление выбирания верёвки.

Для подключения полиспаста к рабочей (натягиваемой) верёвке используется только схватывающий узел, выполненный из сдвоенного репшура диаметром не менее 6 мм.

При организации перил на спуске (подъёме) на свободном конце перил должен быть завязан узел «проводник-восьмёрка». Если спуск заканчивается (подъём начинается) в 03 этапа, то нижний конец перил должен быть закреплён на ТО (для подъёма - до начала движения по перилам всех участников, кроме последнего; для спуска - до начала движения второго и последующих участников).

При движении по перилам навесной переправы, бревна или параллельным перилам, организованным группой (связкой, участником), в случае касания участником рельефа (поверхности воды) или движении по рельефу (воде) в 03 этапа, участник обязан вернуться на ИС этапа, при необходимости произвести дополнительное натяжение перил и повторить прохождение этапа.

Снятие перил осуществляется с ЦС этапа или с ЦС блока этапов (если это оговорено Условиями). Снятие перил осуществляется верёвкой.

Допускается, если не оговорено Условиями, снятие перил производить с ИС этапа последним участником группы (связки). При этом к последнему участнику при преодолении этапа относятся те же требования по обеспечению страховкой (самостраховкой), сопровождением и способу движения, что и при прохождении первого.

7. Движение по перилам по бревну, по параллельным перилам, по тонкому льду на лыжах, по снежному мосту на лыжах

При движении участник должен быть подключен коротким усом самостраховки к перилам. Допускается не удерживать верёвку сопровождения в руках, при этом наличие участника в РЗ этапа, откуда осуществляется сопровождение, обязательно.

Расположение верёвки сопровождения относительно перил бревна не регламентируется.

На перилах может находиться не более одного участника. Запрещается дополнительная загрузка перил другими участниками или снаряжением (подключение к перилам, оттягивание перил вниз, зависание на перилах). При переправе вброд перила должны располагаться выше по течению относительно участника. Переправа участника по параллельным перилам осуществляется стоя ногами на нижней верёвке.

Движение по навесной переправе.

Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе.

Переправа производится по двойным перилам, на карабине, подключенном в точку крепления к ИСС участника. В этом случае самостраховка обеспечивается карабином, используемым для движения, или карабином короткого уса самостраховки. Допускается движение с использованием блоков.

При организации страховочных и грузовых перил отдельными одинарными верёвками участник должен быть подключен карабином к грузовым и коротким усом самостраховки к страховочным перилам. При движении участника по наклонной навесной переправе (угол наклона перил $>20^\circ$) вместо сопровождения участник обеспечивается ВКС.

В случае невозможности обеспечения участника ВКС (движение первого участника, индивидуальное прохождение) при выполнении подъёма, он должен быть обеспечен самостраховкой. Необходимость самостраховки определяется заместителем главного судьи по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа.

При выполнении спуска по наклонной навесной переправе движение производится вперёд ногами.

8. Подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам

Участник движется по склону с самостраховкой на перильной верёвке.

Для организации самостраховки на подъёме применяются устройства, отвечающие требованиям, при этом используется короткий ус самостраховки.

Для организации самостраховки на спуске применяются устройства, отвечающие требованиям Условий.

Для организации самостраховки на подъёме (спуске) по склону по перилам на дистанциях 1-3 классов допускается использовать схватывающий узел, выполненный из репшнура диаметром 6 мм (в рабочем сечении 2 ветви). На конце петли схватывающего узла, подключаемой к точке ИСС участника, должен быть завязан узел «двойной проводник».

При движении с самостраховкой, участник должен перемещать схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

Провис перил не должен быть ниже уровня ступней участника.

На спуске с применением ФСУ в момент движения в ОЗ перильная верёвка должна удерживаться рукой, расположенной после ФСУ (регулирующей рукой).

На вертикальных участках спуска, если к перилам подключена верёвка для снятия данных перил, последняя должна проходить через ФСУ вместе с перилами.

9. Подъём по склону с верхней страховкой

Подъём участника может осуществляться свободным лазанием, с жумаром по перилам или с опорой на перила в соответствии с Условиями.

10. Спуск по перилам, в том числе на лыжах

Движение участников осуществляется на ФСУ по перилам.

11. Траверс склона по перилам

При движении участник должен быть подключен коротким усом само страховки к перилам. Страховочные перила должны располагаться выше по склону относительно участника и могут быть использованы участником в качестве дополнительной опоры.

При движении участников перила должны проходить через все карабины, закреплённые на ТО в ОЗ этапа. На протяжении всего этапа допускается организация нескольких перил, если иное не оговорено в Условиях.

12. Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)

Участник выполняет ТП на всём протяжении ОЗ с опорой на перила. Подключение участника к перилам не производится. В этом случае свободный конец перил должен быть подключен к ИСС участника.

Если Условиями не оговорен, участник подключается к перилам, используя ФСУ или схватывающий узел, выполненный из репшнура диаметром 6 мм, имеющий в рабочем сечении 2 ветви.

При движении с самостраховкой, участник, находящийся в ОЗ, должен перемещать схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

При движении с применением ФСУ участник, находящийся в ОЗ, должен удерживать перильную верёвку рукой, расположенной после ФСУ (регулирующей рукой).

Участник переправляется по бревну, постепенно выдавая (или выбирая) верёвку и контролируя её натяжение.

13. Переправа методом «вертикальный маятник»

Для переправы используются перила.

Высота закрепления перил - не менее ширины реки или оврага. Участник крепится к перилам устройством, или схватывающим узлом. Место подключения участника к перилам должно располагаться выше точки крепления на ПСС. Участник обеспечивается сопровождением. Участник преодолевает ОЗ прыжком без касания рельефа или поверхности воды. Если участник не регулирует своего положения на перилах, то перила неизменяемой длины крепятся к участнику самостраховкой или непосредственно карабином в точку крепления ИСС. Если участник регулирует своё положение на перилах, то он крепится к перилам ФСУ, и обеспечивается верхней страховкой.

14. Спортивный спуск

Спуск участника происходит по перилам. Перильная веревка должна проходить за спиной и для увеличения трения может быть обёрнута вокруг руки (рук).

15. Подъём по склону спортивным способом

Движение участника осуществляется с опорой на перила.

Захват перил осуществляется поочередно правой и левой рукой.

16. Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам

Для движения и сохранения равновесия участник использует опору на перила на протяжении всей ОЗ этапа. При движении по бревну или параллельным перилам участникам должна обеспечиваться гимнастическая страховка.

17. Траверс склона с альпенштоком

Длина альпенштока должна быть не выше роста участника. Альпеншток является дополнительной точкой опоры и удерживается участником двумя руками.

Нижний конец альпенштока удерживается относительно участника выше по склону.

Подъём по склону с альпенштоком. Подъём осуществляется серпантинном по размеченному коридору или от одной маркировки по краю коридора ОЗ к другой. Число поворотов серпантина - не менее одного.

Нижний конец альпенштока удерживается относительно участника выше по склону.

При смене направления движения поворот осуществляется лицом к склону, одним движением, с опорой на внешнюю (при повороте) ногу. Участник должен восстановить правильный хват альпенштока до продолжения движения.

Не допускается нахождение участников в ОЗ друг под другом, потеря альпенштока или какое-либо его крепление к участнику, кроме темляка, в ОЗ могут быть обозначены зоны поворота, где нахождение участников друг под другом не судится.

18. Спуск по склону с альпенштоком.

Спуск осуществляется вертикально вниз или серпантинном по размеченному коридору, или от одной маркировки по краю коридора ОЗ к другой.

При смене направления движения поворот осуществляется спиной к склону, одним движением, с опорой на внешнюю (при повороте) ногу. Участник должен восстановить правильный хват альпенштока до продолжения движения.

19. Транспортировка снаряжения

Транспортировка рюкзака со снаряжением запрещается участнику, выполняющему следующие ТП:

- переправа первого участника по тонкому льду;
- переправа первого участника через овраг по бревну, по дну;
- подъем с нижней командной страховкой;
- подъем по склону свободным лазанием, в т.ч. с ледовым инструментом;
- траверс склона первым участником с командной страховкой. Запрещается транспортировка рюкзака со снаряжением по навесной переправе совместно с участником.

Допускается участникам транспортировать закреплённую на корпусе верёвку в бухте, а также лыжные чехлы.

Транспортировка снаряжения при переправе по параллельным перилам, по бревну, вброд или по навесной переправе допускается по перилам, если на них не находится участник. На подъёмах (спусках) допускается вытягивание (спуск) снаряжения на транспортной верёвке. Запрещается транспортировка снаряжения во время нахождения участника в ОЗ этапа.[14]

Дистанция комбинированная

Все вышеперечисленные технические приемы могут быть включены в дистанцию комбинированную. Соревнования по поисково-спасательным работам (дистанция комбинированная), кроме положительных сторон присущих соревнованиям по отдельным видам туризма, могут сочетать в себе:

1. Реальные проблемы и сложности спортивного похода.
2. Возможность совмещения на одной дистанции нескольких видов туризма.
3. Проверки не только технической, но и психологической подготовки туристской группы на укороченном маршруте.
4. Интенсивную подготовку по выходу из экстремальных ситуаций и выживанию в природной среде в случае ЧП в туристском походе.
5. Проверка лучших качеств руководителя команды и укрепление его авторитета, возможность полноценной проверки участниками собственных возможностей.[4]

Одной из главных задач соревнований по ПСР (дистанция комбинированная), по мнению ведущих специалистов, является доведение группы до такого состояния, что в ее действиях возникают ошибки. Ошибки, сделанные на соревнованиях, скорее всего не будут повторяться на маршруте, а опыт, полученный при прохождении соревнований в экстремальном режиме, поможет участникам сократить время для подготовки к сложным туристским путешествиям или, по крайней мере, поможет достойно выйти из чрезвычайной ситуации.

Дистанция соревнований по комбинированной дистанции должна быть адекватна маршрутам комбинированного туризма, а также содержать элементы, характерные маршрутам по выживанию человека в природной среде обитания, требующие от участников полной отдачи физических, технических и особенно психологических сил.

Дистанции соревнований должны включать различные факторы (Локальные Препятствия (ЛП), Протяженные Препятствия (ПП) и др.), характерные для различных видов туризма.

Главная цель соревнований — помочь руководителям туристских групп отработать навыки коллективных действий в экстремальных ситуациях, которые могут произойти в спортивных путешествиях.

Задачами соревнований по ПСР являются:

1. Приобретение навыков быстро и безаварийно преодолевать различные природные препятствия на сложном рельефе.
2. Выживание в природной среде при недостаточном количестве снаряжения и продуктов питания, либо их отсутствии.

3. Развитие способностей у руководителя и участников команды по решению задач, связанных с оптимальным выходом из экстремальных ситуаций.

4. Умение передвигаться по маршруту как в светлое время суток, так и ночью.

5. Устройство удобных и безопасных биваков в любых погодных условиях на сложном рельефе.

6. Квалифицированное оказание медицинской помощи и работа по транспортировке «пострадавшего» на местности.

7. Проведение соревнований по комбинированному туризму с целью отработки модели безвидовой классификации туристских спортивных маршрутов в рамках проведения туристских соревнований по туристскому многоборью.

8. Обмен опытом работы в области спасения, жизнеобеспечения и выживания при проведении работ повышенного риска в условиях природной среды.

Соревнования по ПСР заключаются в преодолении этапов, связанных с решением проблем по спасению, жизнеобеспечению и выживанию в условиях природной среды в течение длительного времени с преодолением различных препятствий (ЛП, ПП и др.).

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам работать при любых погодных условиях, в условиях ограниченного времени и недостатка информации о предстоящих проблемах на этапах.

При разработке дистанции соревнований планируются этапы, действия на которых знакомы участникам по маршрутам туристских походов, причем сложность этапов увеличивается постепенно примерно в следующей последовательности:

С 1-го по 8-й час проведения соревнований - элементарные туристские навыки команды.

С 9-го по 16-й час - перемещение команды на сложном рельефе.

С 16-го по 24-й час - работа с «пострадавшим».

С 24-го по 48-й час - взаимодействие команд на сложном рельефе при работе с «пострадавшим».

С 48-го по 72-й час - совместная работа команд по выживанию на несложном рельефе при работе с «пострадавшим» в условиях повышенной усталости и недостатка снаряжения.

Перечень этапов разрабатывается по следующим группам:

Планирование действий команды, экипировка, питание, устройство бивуаков, техника передвижения на сложном рельефе, ориентирование, спасение и выживание.

Каждый этап имеет свою максимальную оценку исходя из следующих факторов:

Количество человек, работающих на этапе; продолжительность работы на этапе, необходимость взаимодействия участников команды, применение знаний и умений техники туризма, использование снаряжения, наличие физической нагрузки, потребность в интеллектуальной подготовке руководителя команды.

В период подготовки к соревнованиям необходимо провести несколько тренировок в темное время суток: переходы, установка и снятие бивуаков, прохождение несложных технических препятствий, отработка системы связи между участниками.

Уделить должное внимание снаряжению команды: вес, цвет, скорость высыхания мокрого снаряжения, возможность использовать отдельные предметы для решения разных проблем, упаковка рюкзака, свет для работы ночью, запасной комплект одежды, защита от осадков, инвентарь для приготовления пищи.

Детально проработать проблемы питания: вес, скорость варки, упаковка, распределение по участникам, термоса, сухой паек.

Заниматься психологической подготовкой команды.

Круговые тренировки для комбинированных дистанций

Группа спортивных тренеров, специализирующихся по подготовке спортсменов для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная»

на основании сравнительных экспериментов выработали схемы эффективных моделей круговых тренировок, как для проведения тренировок в спортивных залах, так и в условиях природной среды на аутдор площадках с различным рельефом. Эти круговые тренировки построены с использованием специальных физических упражнений для всех видов туризма.

Так туристу-пешеходу необходимо отрабатывать темп и длину шага, технику передвижения в различных условиях на спуске, подъеме, пересечении склона, необходимо осваивать способы преодоления различных препятствий и т. д.

Туристу-велосипедисту — технику передвижения с грузом и без него в различных условиях: по дорогам, по тропам и без них, по пересеченной местности, песку, кустарнику.

Спортсмену, избравшему водный туризм необходимо научиться хорошо и продолжительно плавать, грести.

Кроме обучения технике передвижения и преодоления естественных препятствий, необходимо развивать основные физические качества: выносливость, силу, быстроту, ловкость. Для пешехода основными следует считать выносливость, силу ног; для лыжника-туриста важны выносливость, сила рук и ног; для туриста-водника — сила рук, выносливость. Таким образом, для любого вида туризма ведущими являются выносливость, сила. Немаловажное значение имеет ловкость (координация движений, равновесие).

Для развития общей выносливости целесообразна кроссовая подготовка (в соответствии с возрастом, подготовленностью и допустимыми нагрузками), продолжительный медленный бег и ускоренная ходьба, ходьба и бег на лыжах, плавание, гребля. Для развития специальной выносливости лучшим средством является передвижение с грузом, походы пешком, на лыжах, на велосипеде и т. д. Скорость передвижения, вес рюкзака в предподходных тренировках должны быть равны походному или превышать его.

Круговая тренировка на реальном рельефе

В круговую тренировку на реальном рельефе могут входить следующие этапы:

1. Подъем по крутому склону спортивным способом по веревке протяженностью до 20 м при крутизне от 45° до 90°.
2. Спуск с крутого склона до 20 м при крутизне от 45° до 90°.
3. Пересечение склона или бег по пересеченной местности от 100 до 300 м.
4. Преодоление водной преграды (на лодке до 300 м, на плоту до 50 м, по кладке до 20—25 м по выступающим камням до 20—25 м, вброд до 15 м и т. д.).
5. Навесная переправа до 30 м.
6. Переноска пострадавшего до 300 м и др.

Разминка и заминка

Каждая круговая тренировка начинается с разминки, а заканчивается заминкой.

Круговая тренировка по ОФП

Рекомендуется перед проведением круговых тренировок по специальной физической подготовке, проводить круговую тренировку по общефизической подготовке. Эта круговая тренировка может включать в произвольной последовательности 20 этапов:

1. Подтягивание на перекладине с контрольным грузом в рюкзаке.
2. Подтягивание на зацепе размером 10 мм. с контрольным грузом в рюкзаке.
3. Приседание на одной ноге с контрольным грузом в рюкзаке.
4. Отжимание от стены или возвышенности с контрольным грузом в рюкзаке.
5. Ходьба по бревну или трубе вперед, боком, назад с контрольным грузом в рюкзаке.
6. Ходьба ускоренная на дистанции 5 км. с контрольным грузом в рюкзаке.

7. Надувание спасательного жилета (плавсредства). Плавание в одежде в спасательном жилете.
8. Передвижение по горизонтальной веревке, в висе на руках с контрольным грузом в рюкзаке.
9. Подъем и спуск по веревке со схватывающим узлом с контрольным грузом в рюкзаке.
10. Подъем по веревке на стременах, со схватывающим узлом и с контрольным грузом в рюкзаке.
11. Метание веревки на дальность и точность с контрольным грузом в рюкзаке.
12. Шаги длинные по кочкам с контрольным грузом в рюкзаке.
13. Прыжки в длину с места, через ручей с контрольным грузом в рюкзаке.
14. Вестибулярная устойчивость: с завязанными глазами, после трех оборотов на 360 градусов пройти по линии 10 метров с контрольным грузом в рюкзаке.
15. Прыжки с места вперед, в стороны, назад при толчке одной и двумя ногами с контрольным грузом в рюкзаке.
16. Прыжки вверх через горизонтальную веревку с контрольным грузом в рюкзаке.
17. Вскливание с места на возвышение при толчке одной ногой и двумя ногами с контрольным грузом в рюкзаке.
18. Поднимание груза на репшнуре или на веревке.
19. Передвижение по параллельным брускам в упоре с контрольным грузом в рюкзаке.
20. Передвижение по горизонтальной лестнице, в висе на руках с контрольным грузом в рюкзаке.
21. Метание основной веревки на дальность и точность.

Круговые тренировки по специальной физической подготовке

Что касается круговых тренировок по специальной физической подготовке, то они должны конструироваться, прежде всего, по признаку целенаправленности, т.е. в зависимости от преодолеваемого рельефа по следующим пяти основным группам:

1. Передвижение по травянистым склонам, моренам и осыпям.
2. Передвижение по скальным склонам.
3. Передвижение по ледовым склонам и ледникам.
4. Передвижение по снежным и фирновым склонам.
5. Переправы через горные реки.

Известно, что на каждом из препятствий, встречающихся, в горах, спортсмены используют тот или иной, но общий для всех форм горного рельефа вид передвижения. Разбирая вид передвижения, целесообразно классифицировать само движение по определенным признакам. Главный из них - как двигается спортсмен: свободно, с выбором и использованием естественных точек опоры, созданных самой природой, или он ограничен в выборе и вынужден использовать искусственные, созданные им же самим точки опоры для рук, для ног, т.е. двигается не свободно. Таким образом, преодоление препятствия в каждой группе (на каждом рельефе) будет подразделяться на два основных вида передвижения:

1. Передвижение естественное (свободное).
2. Передвижение с использованием искусственных точек опоры.

В каждом из видов передвижения выделяются характерные способы передвижения, т.е. такие, которые являются основными и непосредственно применяемыми при преодолении горного препятствия:

1. Ходьба.
2. Лазание.

По характеру движения основные способы, непосредственно связанные с преодолением препятствия, включают в себя:

1. Подъем.
2. Траверс (пересечение склона).
3. Спуск.

Направление движения при преодолении препятствия (прямо, наискось, зигзаг) хотя и влияет на выбор тех или иных приемов передвижения, для построения классификации принципиального значения не имеет, поэтому и не рассматривается.

Непосредственная классификация приема и его название вытекают из характеристики основного способа передвижения и механизма движений (действий руками, ногами, положений корпуса или создание и использование тех или иных точек для передвижения) для его выполнения.

При естественном передвижении ходьбой применяются следующие приемы, классифицируемые по постановке ноги и положению ступней на склоне.

1. Всей ступней (ступни «параллельно», «полуелочкой», «елочкой»).
2. На носок (для льда - на передние зубья кошек).
3. На рант.
4. Скольжением на ногах («глиссирование») - при спуске на снегу.

При естественном передвижении лазанием используются приемы, определяемые работой рук или ног, положением корпуса или условными названиями, подразумевающими определенные действия спортсмена.

1. На упорах, распорах.
2. На захватах, подхватах.
3. Заклиниваясь, расклиниваясь.
4. «Верхом».

При передвижении ходьбой с использованием искусственных точек опоры классификация приема исходит из направления и характера действий спортсмена при создании искусственных точек опоры для ног на склоне.

1. С вырубанием ступеней (в открытой или закрытой стойке).
2. С выбиванием ступеней.
3. С вытаптыванием ступеней.

При передвижении лазанием с использованием искусственных точек опоры приемы классифицируются конкретными действиями спортсмена со ссылкой на те средства, которые он использует при движении.

1. По веревке «гимнастическим».
2. По веревке со схватывающими или другими узлами, или зажимами на стременах или лесенках (петлях).
3. По веревке, сидя на ней («дюльфер»), на карабине или др.
4. На веревке «маятником».
5. С помощью товарища (поддержка, подсаживание).
6. С подтягиванием снизу через крюк одной или двумя веревками.
7. С использованием вбитых в склон крючьев, ледорубов, молотков и т.п.

Некоторую особенность представляет система классификации передвижения при переправах через горные реки. Более удобно как для классификации, так, естественно, и для обучения рассматривать переправы через горные реки по основному способу передвижения:

1. Над водой.
2. Вброд.
3. По воде.

В каждом основном способе переправы выделяются приемы, непосредственно связанные с преодолением препятствия (горной реки).

При переправе над водой.

1. Перепрыгиванием по камням.
2. По бревну.

3. По снежному мосту или другим естественным завалам.
4. По жердевому мосту на «перилах».
5. По натянутой веревке («воздушная переправа»).
6. С помощью маятника (качалки).

При переправе вброд.

1. Без шеста.
2. С опорой на шест.
3. Вдвоем, вдвоем и больше «кругом».
4. Втроем и больше «шеренгой».
5. По перилам «гимнастическим».
6. На вьючных животных.

При переправах по воде.

1. Вплавь.
2. На лодках, плотках и других подручных средствах.

Естественно, что названные непосредственные приемы техники передвижения в горах могут иметь свои разновидности. Условия передвижения в горах не только требуют умения правильно использовать различные технические приемы (главным образом в динамике), но и часто вынуждают применять их творчески. В зависимости от обстановки на маршруте и складывающейся ситуации в процессе восхождения, одни и те же приемы могут быть применены по-разному. В этом случае возможно частичное изменение непосредственной структуры приема. Причем творческое применение приемов особенно характерно для горного туризма, где на практике невозможно найти в точности одинаково встречающихся препятствий. Следовательно, здесь не может быть слепо копируемых движений, так же, как не может быть постоянства в технике выполнения приема. Важно, чтобы сохранялась основа - схема движений, присущая только данному приему.

При выполнении приемов передвижения непосредственно в процессе преодоления препятствий горного рельефа необходимы определенные меры безопасности, предусматривающие:

1. Самостраховку при выполнении приема передвижения.
2. Страховку спортсмена, выполняющего прием.
3. Самостраховку страхующего.

В большинстве случаев при выполнении приема передвижения самостраховка, как правило, предопределена уже самим выполнением приема, а также конкретными действиями спортсмена в данный момент. Самостраховка при выполнении приема передвижения должна быть направлена в первую очередь на увеличение устойчивости положения (равновесия). Например: при ходьбе - путем соблюдения двух, а при лазании - трех точек опоры.

Приемы самостраховки в движении.

1. Опираясь или придерживаясь за склон или ледоруб рукою (соблюдение двух точек опоры).
2. Держась за склон или воткнутый ледоруб руками (рукой), стоя на одной (двух) ноге (соблюдение трех точек опоры).
3. Самостраховка петлей или карабином (за выступ или крюк-карабин).
4. Самостраховка петлей, схватывающим или другим узлом или зажимом (через закрепленную веревку).
5. Самозадержание (при потере равновесия) ледорубом.

Страховка спортсмена,двигающегося по маршруту и применяющего для преодоления препятствий определенные приемы, в случае потери им равновесия или срыва, может осуществляться путем поддержки или ловли его руками другим спортсменами (как при страховке в гимнастике) или удержания (поддержки) специальной страховочной веревкой, к которой тот прикреплен. Страховка спортсмена, выполняющего прием, может быть осуществлена в зависимости от условий горного рельефа и данной

обстановки по-разному, но всегда направлена на удержание спортсмена при срыве от дальнейшего падения. Название приема, в данном случае, будет исходить из определения основных средств, используемых для организации страховки.

Приемы страховки двигающегося спортсмена.

1. Гимнастическая, руками.
2. Веревкой через поясницу, сидя.
3. Веревкой через плечо, стоя.
4. Веревкой через выступ (дерево, ледовый столбик, проушину).
5. Веревкой через ледоруб, снежный крюк (амортизатор).
6. Веревкой через зарытый предмет.
7. Веревкой через крюк-карабин, тормозное устройство.
8. Петлей или карабином страховочного пояса (обвязки) через закрепленную веревку («перила»).
9. Комбинированная.

В большинстве случаев страховку двигающегося спортсмена осуществляет партнер по связке, которому также необходимы соответствующие меры безопасности. Спортсмен, страхующий партнера, сам обязан организовать себе самостраховку. Приемов самостраховки у страхующего немного, и они классифицируются также по средствам, которые он использует для ее организации.

Приемы страховки страхующего.

1. Петлей через выступ (дерево, ледовый столбик, проушину).
2. Петлей (темляком) через ледоруб и т.п.
3. Петлей через крюк-карабин.

Закрепленной искусственной точкой опоры для организации страховки веревкой (или закрепления веревки для движения) через карабин могут служить, помимо крючьев, брошенные на выступ петли, а также «закладки» или какие-либо другие приспособления с достаточной по техническим требованиям прочностью.

Круговая тренировка в природной среде

На сегодняшний день прошла удачную апробацию схема следующей круговой тренировки по специальной физической подготовке в природной среде на аутдор площадке.

Первый круг - упражнения с грузом днем.

Второй круг - упражнения с грузом ночью.

Третий круг - упражнения с «пострадавшим».

Четвертый круг - упражнения с ограниченными возможностями (травма руки или ноги).

Этапы круговой тренировки:

1. Подъем: ходьба ногами по высоким ступеням с перильной самостраховкой.
2. Подъем: лазание по искусственным точкам опоры с перильной самостраховкой.
3. Бросание веревки на дальность и точность.
4. Подъем: по веревке со схватывающим узлом.
5. Подъем: по веревке со схватывающим узлом на стременах.
6. Подъем груза
7. Бросание веревки на дальность и точность.
8. Переправа: перепрыгиванием по камням с перильной самостраховкой.
9. Переправа: по бревну с перильной самостраховкой.
10. Натягивание веревки
11. Переправа: по натянутой веревке с перильной самостраховкой.
12. Переправа: с помощью маятника.
13. Вплавь со спасжилетом.

14. Надувание гермомешка.
15. Вплавь верхом на гермомешке с канойным веслом со спасжилетом.
16. Спуск спиной к склону ногами вниз на трении рук и ног.
17. Спуск лазанием по искусственным точкам опоры с перильной самостраховкой.
18. Спуск по перильной веревке по склону ногами со схватывающим узлом.
19. Спуск по веревке на руках со схватывающим узлом.
20. Бросание веревки на дальность и точность.
21. Траверс: забивание крючьев, лесенка.
22. Траверс: маятником.

Круговая тренировка должна быть направлена на обеспечение гармонического развития функций человеческого организма. Цель — укрепление здоровья, повышение работоспособности систем организма спортивных туристов в процессе их спортивной и туристской деятельности. Подготовка осуществляется под регулярным врачебным контролем.

Основной стержень тренировочного процесса — спортивная тренировка туристов, главной задачей которой является обеспечение выполнения запланированных результатов, т.е. прохождение спортивных маршрутов или дистанций на соревнованиях.

Круговая тренировка, способствуя повышению теоретической, физической, технической, тактической, морально-психологической и физиологической подготовленности туриста, обеспечивает приобретение спортивной формы, которая формирует у тренирующегося целенаправленную работоспособность.

Как мы уже говорили, физическая подготовка способствует развитию физических качеств туриста и, в первую очередь, в органах движения, техническая подготовка формирует и совершенствует двигательные навыки, обеспечивающие возможность экономно, точно, по направлению, быстро и с достаточной силой выполнять движения, в различных движениях при преодолении нагрузок развиваются и совершенствуются личностные способности и функциональные качества человека — это уже морально-психологическая подготовка, уровень нагрузок, а также условия внешней среды преодолеваются туристами за счет определенной физиологической подготовки систем организма (дыхания легких, тканей, кровообращения, усиления работы сердца, терморегулирования, потоотделения и состояния центральной нервной системы).

Круговая тренировка, обладая разнообразием этапов и универсальностью, должна позволять совершать спортивным туристам разумные и осознанные действия в процессе тренировки. Исходя из этого, можно сказать, что основы мотиваций спортивной тренировки лежат в физиологическом механизме и технической подготовленности туристов, что и дает круговая тренировка.

Многоборье спасателей МЧС России

Хотя и существуют такие виды спорта, как служебно-прикладной вид спорта «Многоборье спасателей МЧС России» и военно-прикладной вид спорта «Военно-туристское многоборье», включать в спортивные соревнования этапы, которые не отображены в регламентах Министерства спорта России недопустимо. Сторонники подобных этапов считают, что один из важнейших критериев, определяющих спортивный характер туризма, является стратегия выживания в сложных природных условиях. Здесь, вероятно, на верхушке находится высотный горный туризм, потом уже просто горный, спелео и лыжный. Несколько проще с этим у водного и пешего видов. Необходимость решения спортивных целей одновременно с выживанием относит маршрутный туризм к экстремальным видам спорта, а включение подобных элементов в дистанции, переквалифицирует эти соревнования в приключенческие гонки.

Поисково-спасательные работы в условиях природной среды

Например, в служебно-прикладной вид спорта «Многоборье спасателей МЧС России» на дистанции «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды» организаторы включают прохождение следующих основных этапов:

1. Ориентирование на местности и поиск пострадавших (движение без карты по легенде по заданным азимутам, по карте, по заданным координатам с помощью GPS) с последовательным прохождением не менее трех контрольных пунктов. Перепад высот - до 500 м.

Маршруты поиска должны иметь много пересекающихся и расходящихся линейных ориентиров и различных природных препятствий.

2. Оказание пострадавшим ПМП (до трех пострадавших).
3. Транспортировка пострадавшего по различным формам рельефа, по лесному завалу.
4. Подача сигналов экипажу вертолета.
5. Поиск «попавшего в лавину» с помощью приборов.
6. Транспортировка пострадавших на скальном рельефе на носилках, на спасателе.
7. Спуск по стене 30-50 м; суммарный подъем 40-80 м (с элементами третьей-четвертой категории сложности), траверс по стене с организацией маятника.
8. Переправа через водную преграду (ширина до 100 м, скорость течения - до 2 м/с) на подручных плавсредствах.
9. Сплав по реке на плавсредствах, поиск пострадавших, оказание им помощи и транспортировка с прохождением ворот и зачаливаниями в указанных местах. Протяженность сплава с элементами третьей категории сложности до 6 км.
10. Организация навесной переправы с переправой команды и пострадавшего (ширина преграды до 50 м).
11. Спелео спасательные работы в пещере. Вертикальные колодцы до 30 м, суммарная глубина до 150 м.
12. Организация переправы по бревну.
13. Применение технологий SRT.
14. Применение технологий «Самоспас».
15. Снятие «парашютиста» с линии электропередачи, с воды.
16. Выполнение упражнения «Оверкиль».

К вышеперечисленным этапам многоборья спасателей спортивности добавляет дистанция «Кросс-эстафета на три километра» и дистанция «Комбинированные силовые упражнения на перекладине».

Дистанция «Кросс-эстафета на три километра»

Помимо своего основного предназначения - выявления уровня индивидуальной и командной общефизической подготовки, кросс является наиболее зрелищной и массовой дистанцией. Он обычно проводится в первый день, сразу после открытия соревнований. Длина дистанции (3 км). Трасса кросса обычно проходит по пересеченной местности, общий перепад уровней - до 60 м, возможны крутые повороты радиусом не менее 2 м, коридоры на старте и на финише, места пересечения трассы кросса с дорогами и тропами, крутые повороты и другие сложные элементы дистанции размечаются флажками или цветной лентой. При этом второстепенные элементы (коридоры после флажков, не крутые повороты и т.д.) размечаются цветной разметочной лентой. Соревнования проводятся в виде эстафетного бега (6 человек пробегают по 3 км каждый) с передачей эстафеты посредством касания в ограниченном коридоре (за фактом касания следят судьи).

Дистанция «Комбинированные силовые упражнения на перекладине».

Для спасателя важно быть всегда в хорошей физической форме. Одним из способов поддерживать эту «форму» является развитие «динамической» силы, т.е. силы в движении, в сочетании с гибкостью и ловкостью, с одновременной работой всех или максимального числа мышц. Этим требованиям в наибольшей степени соответствуют КСУ, которые в настоящее время являются силовой дистанцией многоборья спасателей.

В МЧС считают, что для успешного выступления на соревнованиях участники должны обладать рядом качеств, основные из которых: скоростное мышление, реакция, скоростная выносливость, общефизическая, техническая и тактическая подготовленность, морально-психологическая устойчивость.

Скоростное мышление - это умение в сжатое время оценить сложившуюся ситуацию, поставленную задачу и принять оптимальное решение. Например, за ограниченное время (порядка 30 с) выполнить следующее задание: определить крутизну склона скального участка, необходимое количество веревок для его преодоления командой, места организации страховки или перечислить возможные места организации навесной переправы на ограниченном участке и дать им оценку. При этом целесообразно учитывать не время ответа каждого, а полноту и четкость ответа в заранее заданное время.

Реакция - это быстрое правильное действие при неожиданно меняющейся обстановке. Проверкой могут быть, например, действия страхующего при внезапном срыве идущего (с обязательным обеспечением безопасности).

Скоростная выносливость - это способность с предельной скоростью преодолевать значительные по длине участки сложного рельефа, переправ, скальных участков, тяжелой физической работы с АСИ, в завалах, коммуникациях, при ведении подводных работ. При этом фиксируется время прохождения и может оцениваться как групповое, так и индивидуальное выполнение.

Общефизическая подготовленность, по мнению специалистов из МЧС, это способность членов команды выдерживать физические нагрузки на выступлениях и тренировках. Этот параметр в значительной мере поддается совершенствованию при регулярных тренировках.

Техническая подготовленность - это умение в кратчайший срок преодолевать сложные участки с применением специального снаряжения (или без его применения при условии обеспечения безопасности), владение различными техническими приемами, владение навыками эффективного использования всех аварийно-спасательных средств.

Проверяется путем пробного прохождения различных этапов. Оценивается по минимальному количеству штрафов.

Тактическая подготовленность - это умение выбирать правильную последовательность движения и выполнения приемов, использования снаряжения при прохождении дистанции с целью достижения наилучших результатов. К тактической подготовленности относятся: выбор оптимального пути движения, согласованность действий участников, взаимозаменяемость, правильный подбор и использование снаряжения, правильная оценка различных участков и способов их прохождения, оценка времени на прохождение отдельных участков.

Морально-психологическая устойчивость - это способность показывать во время соревнований максимально возможные для себя результаты. Отсутствие эмоциональных срывов, устойчивость к внешним воздействиям, возможность положительно влиять на товарищей по команде. Есть также ряд общих черт, свойственных спортсменам МЧС, желающим добиться хороших результатов. Это в первую очередь настойчивость на тренировках и в достижении высоких спортивных результатов, непримиримость и азарт во время выступлений.

Особые требования возникают во время комплектования спортивной команды. В идеале желательно, чтобы все обладали комплексом перечисленных свойств. Но универсалов не бывает, поэтому к участникам и капитану приходится предъявлять дифференцированные требования. Капитан должен быть фактическим лидером, способным разработать тактику, трезво оценить ситуацию и мгновенно принять решение.

Кроме того, рекомендуется иметь в команде узких специалистов в отдельных видах соревнований: ситуационных лидеров по техногенным ЧС, по подводным работам ударную связку для движения по металлоконструкциям по скалам, включающую лидера-скалолаза; специалиста по оборудованию навесной переправы; специалиста по

спасательным работам на воде; хорошего ориентировщика; участника, знающего приемы оказания доврачебной помощи и др. Желательно, чтобы капитан (или один из участников) был заводным, умеющим приободрить команду. Нельзя, однако, чтобы вся команда состояла из лидеров, так как при этом будут непрерывно возникать конфликтные ситуации. Лидер должен быть один, максимально два, при условии их психологической совместности.

Все перечисленные свойства членов команды выявляются во время тренировок и учебных занятий. При этом необходимо учитывать конкретное состояние спортсмена в день выступления. Команда по сути дела - замкнутая структура, в которой создается свой микроклимат. Значительная роль в этом принадлежит капитану. Капитан может быть авторитарным или демократичным лидером. Желательно, чтобы он в период подготовки к соревнованиям советовался с командой. А во время выступления сам принимал решения.

Если лидер всегда командует, это отучает участников от самостоятельных решений, если же он всегда советуется, получается «базар».

Повышение работоспособности спасателей

В МЧС к основным направлениям работ по повышению работоспособности спасателей для участия на соревнованиях относят следующее:

1. Изучение психологических нагрузок и особенностей деятельности в условиях типовых ЧС.
2. Организация и проведение учений и тренировок с имитацией элементов типовых ЧС.
3. Проведение ролевых, деловых, творческих и организационно-деятельных игр по ключевым вопросам выполнения ПСР.
4. Обучение навыкам самоанализа психологических особенностей и самостоятельной работы по их коррекции.
5. Обучение навыкам аутогенной тренировки (психической саморегуляции).
6. Проведение психодиагностического тестирования в целях коррекции подготовки к выполнению ПСР.
7. Обучение спасателей эффективным способам запоминания информации для спасателей.
8. Формирование профессионального мышления посредством решения тестовых задач, связанных с использованием противоречивой, ложной информации, с прогнозированием по неявным признакам.
9. Формирование навыков быстрой оценки обстановки по внешним проявлениям.
10. Проведение идеомоторных тренировок.
11. Проведение тренировок, направленных на выработку антиципации (предвидения).
12. Проведение занятий и тренировок, направленных на развитие выносливости, координации движений, силовых и скоростных качеств.
13. Использование медико-фармакологических средств, при выполнении спасателями ПСР, стимулирующих активную умственную и физическую работу.
14. Проведение сеансов оздоровительного массажа и упражнений по восстановлению работоспособности мышц.
15. Обучение комплексам релаксирующих упражнений.
16. Организация активного отдыха спасателей.
17. Проведение мероприятий первичной профилактики возможных заболеваний, вызываемых влиянием ЧС и условий деятельности.
18. Подготовка спасателей на более высокий класс с использованием специальных тренажеров, автоматизированных обучающих систем, видео компьютерных средств.
19. Установление оптимального порядка чередования смен в течение суток и на все время выполнения ПСР.
20. Формирование у спасателей навыков социальной адаптации к условиям ЧС.

21. Формирование у спасателей навыков межличностного общения, взаимопонимания и быстрого реагирования.

Психологическая подготовка

С тактической подготовленностью непосредственно связана профессионально-психологическая подготовка спасателей. В ходе профессиональной подготовки, а также при проведении специальных занятий по профессионально-психологической подготовке важно повышать психологическую устойчивость, вырабатывать способность выдерживать большие нервно-психические нагрузки, напряженность и лишения, не снижая при этом качества решения служебно-боевых задач; развивать внимательность, бдительность, разумную осторожность, находчивость, быстроту реакции и другие профессионально-психологические качества, умения и навыки.

Успешное решение этих задач дает наибольший эффект, если обучение проводится в условиях, максимально приближенных к действительности. При этом личный состав должен многократно пережить многие из тех интеллектуальных, эмоциональных и волевых трудностей и проблем, с которыми он может встретиться в условиях обстановки, характерной для чрезвычайной ситуации. Всякие условности при этом максимально должны быть исключены из учебы.

В ходе организации занятий по психологической подготовке необходимо предусматривать проведение комплексных учений на местности, напоминающей условия, в которых наиболее вероятно предстоит действовать в реальности. В результате проводимой подготовки каждый специалист должен до мелочей знать, что, как, в какой последовательности и почему надо делать при выполнении указанных видов работ, чтобы успешно решить задачу и исключить возможность травматизма.

Для формирования у спасателей психологической подготовленности к действиям в ЧС важное значение имеет создание отчетливого представления картины служебно-боевых действий во всех деталях и воспитание уверенности в используемых технических средствах и средствах защиты, стоящих на оснащении.

Профессиональная бдительность

Развитие профессиональной бдительности, готовности действовать решительно и смело в любой момент достигается следующими способами и приемами:

- воспроизведением условий неожиданного возникновения сложной обстановки, требующей немедленного реагирования;
- введением в упражнения элементов внезапности, новизны;
- созданием ситуаций, когда нет времени на тщательную подготовку, но необходимы немедленные действия;
- введением на фоне длительно спокойных учебных условий внезапных для обучаемых резких усложнений;
- длительным поддержанием темпа действий, близкого к возможному реальному;
- требованием к обучаемым действовать в переменном, «рваном», быстро меняющемся темпе.

Находчивость

Для развития находчивости и привычек к новому, неожиданному используются следующие приемы:

- постоянное разнообразие условий выполнения профессиональных действий на занятиях;
- создание на занятиях обстановки с элементами неясности, новизны, неизвестности, непредвиденности, запутанности, противоречивости;
- проведение внезапных тревог и выездов;
- смена мест и условий занятий;
- создание трудностей, делающих невозможным применение привычных способов решения задач;
- постановка необычных задач и их комбинирование;

- самостоятельное обучение, без подсказок и предварительная отработка навыков находить правильные решения в совершенно новых обстоятельствах.

Уверенность

Формирование внутренней (психологической) уверенности в технических средствах и надежности СИЗ достигается:

- высоким качеством занятий по изучению техники, средств защиты и хорошим знанием их личным составом;
- умелым показом возможностей технических средств и СИЗ;
- систематическими тренировками с использованием технических средств при длительном пребывании в СИЗ.

Дополнение к занятиям на местности

Проведение занятий на местности возможно и целесообразно дополнять:

- ознакомлением обучаемых с фотографиями различных служебно-боевых ситуаций;
- просмотром документальных видео- и кинокадров;
- прослушиванием фонограмм с записью звуков, характерных для предстоящих действий;
- имитацией элементов реальной обстановки (с помощью муляжей, макетов погибших, неприятных запахов и др.).

В процессе морально-психологической подготовки спасателей целесообразно также изучать и оценивать социально-психологический климат АСФ, включающий в себя общественное мнение, коллективное настроение, сплоченность, характер взаимоотношений, силу и устойчивость служебных традиций, господствующие моральные нормы поведения, уровень зрелости правосознания коллектива, авторитет командиров и начальников, лидеров коллектива и их влияние на других спасателей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что соревнования и чемпионаты по многоборью спасателей с одной стороны отражают достигнутый уровень подготовленности спасателей, уровень оснащения техническими средствами, а с другой стороны - выявляют проблемные вопросы развития спасательного мастерства и ставят конкретные задачи по дальнейшему совершенствованию как самих ПСР; так и соревнований, в полной мере отражающих эти работы.

Этапы на дистанции в служебно-прикладном виде спорта «Многоборье спасателей МЧС России» в основе своей приближены к техническим приемам, используемых на соревнованиях: «дистанция горная», «дистанция водная», «дистанция лыжная» и «дистанция спелео». И по существу дистанция «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды» своей структурой похожа на дистанцию комбинированную.

В физическом воспитании туристов для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная (ПСР)» применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

Круговая тренировка приучает спортивных туристов к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к походной (дисциплина «маршрут») или соревновательной (дисциплина «дистанция») деятельности. Очень существенным является то, что она позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

В заключение хочется отметить, что для того чтобы успешно планировать круговую тренировку при подготовке спортивных туристов, необходимо иметь спортивную площадку, спортзал или комплекс, состоящий из комбинации того и другого, и оснастить их спортивными снарядами, тренажерами и приспособлениями. Кроме того, необходимо личное и страховочное туристское снаряжение, как минимум два комплекта

по каждому виду туризма, и наличие картотеки и плакатов с подобранными упражнениями и комплексами для проведения круговой тренировки. Наличие на тренировке в достаточном количестве и ассортименте туристского снаряжения играет не последнюю роль. От этого будет зависеть качество круговой тренировки при развитии физических качеств спортсменов для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная (ПСР)».

Мультигонка

Мультигонка - это прохождение комбинированного маршрута, в ходе которого участникам необходимо на время пройти трассу, состоящую из нескольких спортивных дистанций, которая сочетает сразу нескольких видов спорта: бег по пересеченной местности, скайраннинг, трейлраннинг, каньонинг, велогонки, плавание, альпинизм, треккинг, ориентирование, велоориентирование, гребля на байдарках, скалолазание, и это далеко не полный список.

Достижения же в маршрутном спортивном туризме не измеряются хронометром, но нередко от быстроты действий зависит безопасность или жизнь спортсменов. В одних случаях быстрота движения предохраняет от неблагоприятного воздействия внешних факторов (бури, дождя, снега, тумана), в других — дает возможность избежать камнепадов, лавин, вынужденного бивака, движения в темноте, продолжительного пребывания в неудобном положении на маршруте и т. д. Некоторые авторы, основываясь главным образом на практическом опыте, рекомендуют форсировать скорость лишь для избежания опасности и при спасательных действиях в походе.

Время, необходимое для преодоления определенного маршрута, зависит главным образом от цели, которую поставили перед собой спортсмены, характера и технических трудностей рельефа, уровня подготовленности участников. Обычно мероприятия со спортивными целями, а также по оказанию помощи пострадавшим выполняются быстро. Их участники передвигаются в относительно высоком темпе с максимальной экономией сил и времени при изучении маршрута, работе с инвентарем, обработке трудных мест и т. п. Все это возможно лишь при высокой физической, технической, психологической, тактической и теоретической подготовке.

Когда необходимо оказать помощь при несчастном случае, большое значение имеет быстрота действий туристской группы. А если жизнь пострадавших висит на волоске, действовать надо с исключительной быстротой. Борьба здесь ведется за минуты и секунды, как при быстрейшем достижении места происшествия, так и при выборе и применении самых срочных и эффективных средств и методов оказания помощи.

Иное дело соревнования по спортивной дисциплине «дистанция», в основе которых происходит соперничество людей в игровой форме с целью выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания. Соревнования в спортивном туризме, безусловно, являются основной составляющей спортивной деятельности. И особое место занимают соревнования по спортивной дисциплине «дистанция комбинированная (ПСР)», в которой спортсмены должны использовать технические приемы всех видов туризма, а, следовательно, и различные схемы специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка туристов-лыжников

Так, например, к специальной физической подготовке туриста-лыжника относится умение передвигаться в различных условиях снежного покрова (глубокий, рыхлый снег, наст, гололед, мокрый снег).

Если в лыжное путешествие турист выйдет без достаточной подготовки и привычки нести рюкзак, то в первые дни болезненные ощущения в плечевом поясе и пояснице могут быть значительными. Поэтому в субботние и воскресные дни

тренировочные походы следует совершать с рюкзаком. С ростом тренированности вес рюкзака должен возрастать.

Предельным весом рюкзака для туристов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, следует считать: у мужчин - 35-40%, у женщин и юношей - 20-25%, у девушек - 10-15% от веса туриста.

В лыжных путешествиях туристы иногда пользуются нартами. Передвижение с нартами, особенно по пересеченной местности, также требует специальной тренировки. Как правило, группа средней подготовленности проходит с нартами в лыжном путешествии 15-20 км в день. При тренировке к таким походам можно проходить 25-35 км в день.

Тренировочные занятия и походы на лыжах рекомендуются представителям всех видов туризма.

Если в будни организовать занятия на лыжах невозможно, следует тренироваться в зале (упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с отягощением, спортивные игры).

Специальная физическая подготовка горных и пешеходных туристов

А основные задачи специальной физической подготовки горных и пешеходных туристов - это освоение и совершенствование свободного и экономичного туристского шага с учетом индивидуальных особенностей человека. В подготовку к горным и пешим походам входит: освоение элементов скалолазания, способов движения по травянистым склонам, болотам, песку, осыпям, снегу, льду, различные способы переправы через водные препятствия, умение организовать страховку и самостраховку в горах ледорубом, альпенштоком, веревкой, страховку при переправах, при движении по болотистой местности.

Если группа средней подготовленности проходит в путешествии по среднепересеченной местности 20-25 км в день со скоростью 4-4,5 км/час, то в тренировочных походах при скорости 5-5,5 км/час дневной километраж может достигать 30-35 км. Предельный вес рюкзака в горном и пешем походе такой же, как и в лыжном.

Интересную круговую тренировку для горных туристов разработали в одном из спортивных клубов.

Схема тренировки состоит из 11 упражнений:

Упражнение 1. Пролезть трассу с прямыми руками!

Лазание с прямыми руками позволит сэкономить больше сил. Чтобы руки оставались прямыми, необходимо всегда сгибать ноги! Даже при движении вверх сгибание руки в локте должно быть кратковременным, а перестановка ног на зацепы и вщелкивание оттяжек должно происходить на прямой руке.

Упражнение 2. Пролезть трассу, не создавая шума при лазании.

Необходимо пролезть траверсом на скалодроме настолько тихо, чтобы было не слышно, как спортсмен ставит ноги на зацепки. Не стоит отводить взгляд от ноги и зацепа, пока его не загружает спортсмен полностью. Данное упражнение позволит перенести точку внимания на ноги и лучше их контролировать. Если во время траверса спортсмен услышит хотя бы один звук – ему придется начинать заново!

Упражнение 3. Пролезть трассу, используя одну руку!

Данное упражнение позволит спортсмену почувствовать, насколько важно качественно ставить ноги и заранее выбирать зацеп для последующего перехвата. Надо убрать одну руку за спину и попробовать пролезть несложную трассу с верхней страховкой.

Так же упражнение отлично тренирует динамические перехваты и чувство равновесия в момент между перехватами.

Упражнение 4. Повтор упражнения 3, используя другую руку.

Упражнение 5. Пролезть трассу без одной ноги.

Подогнув одну ногу, надо пройти легкую трассу с верхней страховкой, используя 3 конечности (2 руки, одна нога). Такое задание переключит внимание на быструю и качественную постановку ноги, потому что времени на раздумья будет мало. После выполнения этого упражнения необходимо поменять ногу.

Упражнение 6. Повтор упражнения 5, используя другую ногу.

Упражнение 7. Траверсировать трассу со сменой рук.

Пролезть траверс на скалодроме, заставив себя менять руки на каждой зацепке. Это упражнение создает привычку и осознание возможности менять руки практически на любой зацепке при необходимости. Так же важно научиться брать зацепку таким образом, чтобы за нее могла взяться и вторая рука.

Упражнение 8. Пролезть трассу, меняя ноги на каждой зацепке.

Это упражнение позволит натренировать привычку менять ноги на зацепках, в нужные моменты использовать лишь часть рабочей зоны зацепки. Так же оно повышает координацию работы ног. Спортсмену важно научиться быстро менять ноги либо «подставлением» носочка, либо перепрыгиванием, потому что, если это делать слишком медленно, то руки будут быстро уставать.

Упражнение 9. Брать зацепы в крест при каждом движении.

Помимо привычки брать зацепки в крест, у спортсмена также начнет развиваться ощущение правильного положения тела на стенде при нестандартных движениях. Если спортсмен лезет траверсом налево, то правой рукой он берет всегда в крест.

Упражнение 10. Ставить ногу в крест при траверсе.

Хорошее упражнение для улучшения техники. При постановке ноги в крест во время лазания происходит скручивание тела в тазобедренной области. На первый взгляд, данное положение неудобно, но со временем мобильность и подвижность будут улучшаться, а подобные движения не будут казаться слишком сложными.

Чтобы поставить ногу в крест, нужно немного отклонить таз от рельефа и провести свободную ногу перед собой вдоль рельефа, загрузить ее и перенести вес тела.

Упражнение 11. Делать скрутку – развивать технику.

Чаще всего скрутка необходима при движении с двух зацеп, расположенных на одной вертикальной линии. Необходимо использовать разноименные руку и ногу (например, если держаться левой рукой, то надо ставить правую ногу на зацепку, а левую – в трение, затем развернуть правое бедро внутрь и встать на зацеп.[13]

Специальная физическая подготовка туристов-водников

Физическая подготовка туристов-водников независимо от способа передвижения (байдарка, лодка, плот, моторная лодка) связана в первую очередь с умением плавать в различных условиях (в спокойной воде, на быстрой порожистой реке, в плавательном костюме, повседневной одежде), умением спасти утопающего и транспортировать его до берега, выплыть из-под перевернувшегося судна и транспортировать его к берегу, нырять и доставать со дна предметы снаряжения. Особые требования походы на гребных судах предъявляют к силе и выносливости мышц рук и туловища, а также к подготовке ладоней гребца к длительной специфической работе. Туристский поход на байдарке, лодке, плоту связан во многом с переносом тяжестей (перенос байдарки, волок лодки, проводка судна через пороги и перекаты, движение вверх по течению, постройка плота, стаскивание его с мели). Поэтому специальная физическая подготовка туриста-водника должна включать тренировки с гантелями, гирями, штангой. Выполнение норм ГТО в силовых упражнениях в значительной степени будет показателем готовности к водному путешествию.

Специальная физическая подготовка вело-туристов

Велосипедный поход, особенно по гористой и пересеченной местности, предъявляет к физической подготовке туриста особые требования. Турист должен уметь садиться на велосипед и сходить с него при наличии груза на багажнике; уметь двигаться

по различным дорогам в любое время суток, при боковом и встречном ветре, под дождем. Высокий уровень тренированности необходим при преодолении естественных препятствий. В процессе тренировок вырабатывается оптимальная скорость движения группы, умение двигаться, сохраняя дистанцию между велосипедами, в зависимости от условий местности. Если группа средней подготовленности проходит в день по малопересеченной местности 50-60 км со скоростью 10-15 км/час, то в тренировочных походах перед путешествием следует доводить протяженность маршрута до 80-90 км в день.

Основным средством специальной подготовки будут тренировочные походы по пересеченной местности, где совершенствуется мастерство владения велосипедом в различных условиях. Большое внимание нужно уделить силовой подготовки туриста и его выносливости.

Индивидуальный контроль уровня тренированности

Уровень же физической подготовки любой спортивный турист может контролировать самостоятельно, регулярно выполняя нормативные упражнения.

Все упражнения на количество (подтягивания, отжимания и т.д.) должны выполняться без отдыха (не более 2 сек на каждый счёт).

Перед началом каждого упражнения, необходимо сделать правильную разминку (с постепенным увеличением нагрузки) не менее 20-30 мин.

Не обязательно делать все упражнения за 1 день.

После каждого упражнения организм должен полностью восстановиться.

Нормативы, приведённые ниже, должен показать каждый спортивный турист, если не сразу, то максимум после двух месяцев регулярных тренировок.

1. Подтягивания на перекладине (ровно, без рывков) – 15 раз;
2. Отжимания от пола (ноги, спина и взгляд – должны быть на одной прямой линии; при опускании, от груди до пола должно быть не более 5 см, но не ложиться на пол) – 50 раз;
3. Пресс-махи на перекладине (двумя прямыми ногами доставать до перекладины, висая на ней) – 15 раз;
4. Вис на перекладине (двумя руками) – 6 мин;
5. Выпрыгивания (лягушкой, на месте, допрыгивая рукой до высоты, превышающей ваш рост на 33%, а при приземлении - касаясь руками пола) – 50 раз;
6. Жим 8-кг гантель стоя двумя руками – 500 раз;
7. Жим 32-кг (этот вес – только для тех, кому за 20 лет и у кого собственный вес более 70 кг) гантель (или гирь) стоя одной рукой – 5 раз;
8. Жим 8-кг гантель лёжа на спине двумя руками – 1000 раз;
9. Жим 32-кг (этот вес – только для тех, кому за 20 лет) гантель (или гирь) лёжа на спине двумя руками – 10 раз;
10. Прыжок в длину с места – на 20% больше вашего роста;
11. Запрыгивание на уступ (напр., на крепкий стол, ступеньки или через натянутую ленточку) с места передом – на высоту, равную 50% от вашего роста;
12. Запрыгивание на уступ (напр., на крепкий стул, пень, скамейку или через натянутую ленточку) с места задом – на высоту, равную 33% от вашего роста;
13. Проплыть свободным стилем 50 м (старт – в воде, с толчка, а не с тумбочки) – за 40 сек;
14. Проплыть свободным стилем 1.500 м (любой старт) – за 30 мин;
15. Пробежать 100 м – за 12,5 сек;
16. Пробежать 10 км – за 35 мин;
17. Проехать на велосипеде по ровной дороге 1км - за 80 сек;
18. Проехать на велосипеде по ровной дороге 50км - за 75 мин;
19. Задержать дыхание под водой (можно на глубине 30см, даже в ванне) - 3 мин;

20. При попытке сесть в продольный шпагат, расстояние от пола до между ног не должно превышать - 5 см;

21. При попытке сесть в поперечный шпагат, расстояние от пола до между ног не должно превышать - 20 см;

22. Доставать лбом колени, не сгибая их;

23. Уметь встать на мостик так, чтобы расстояние от пола до поясницы было не менее 1/4 вашего роста.

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физические качества развиваются в ходе целенаправленных занятий физическими упражнениями. Физическую подготовленность можно оценить по результатам выполнения контрольных нормативов, которые в книге «Энциклопедия физических упражнений», 1998 г., предложил Ежи Талага.

Оценка гибкости

Например, для оценки гибкости можно пользоваться простейшим тестом: стоя на гимнастической скамейке, руки вперед. Выполнить медленный наклон вперед так, чтобы пальцы рук были как можно ниже. Ноги прямые, фиксировать положение наклона 3 сек. Результат фиксируется со знаком минус (-), если концы пальцев выше уровня скамейки, или со знаком плюс (+), если ниже этого уровня. Отрицательные показатели свидетельствуют о недостаточной гибкости.

Оценка быстроты

Для оценки быстроты можно использовать беговые тесты. Это может быть бег на 60 метров. Результат измеряется в секундах. Так, отличным можно считать результат менее 7,5 сек. Также оценить быстроту как способность выполнять движения с максимальной скоростью в заданное время можно по следующему тесту: выполнять быстрый бег на месте в течение 10 сек, высоко поднимая бедра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается по количеству хлопков. Для женщин: минимум – 12 хлопков, удовлетв. – 16 хлопков, хорошо – 20, очень хорошо – 25 и отлично – 35 хлопков за 10 сек. Показатели для мужчин соответственно: 15, 20, 25, 30 и 40 хлопков в заданное время.

Оценка силы

Для оценки силы часто используют тест «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Для мужчин 18 – 20 лет нормой является результат 16-26 раз, для женщин – 10-12 раз.

Оценка выносливости

Уровень развития общей выносливости можно оценить различными способами. В зависимости от возраста и пола используют в качестве контрольного задания бег или ходьбу на заданную дистанцию. Так, например, при выполнении бега на 1000 метров нормой для женщин (18-20 лет) является показатель 5,5 мин и ниже, для мужчин – 4,5 мин и ниже.

Оценка ловкости

Оценить уровень развития ловкости как комплексного проявления координационных способностей человека можно по результату «челночного» бега – например, бег 4 x 10 метров, бег со сменой направлений и т.д.

Каким бы надежным ни казалось наше физическое состояние, какими бы простыми ни были физические упражнения, и в процессе тренировки и вне ее каждый человек может контролировать свое состояние, динамику его изменения в ту или другую сторону. В этом плане, как уже говорилось, самый объективный, простой и информативный показатель — частота пульса. Учитывая тесную взаимосвязь сердечно-сосудистой и дыхательной систем, по пульсу можно оценивать общую реакцию организма на физическую нагрузку. Подсчитано (Л. Броух), что частота пульса 80—100 уд/мин соответствует физическим затратам до 5 ккал/мин, при пульсе 100—120 ударов интенсивность энергозатрат возрастает до 7,5 ккал/мин, при 120—140 ударах — 7,5—10

ккал/мин, при 140—160 ударах — 10—12,5 ккал/мин, наконец, при 170 — 180 ударах — до 15 ккал/мин.

Очень проста и в то же время показательна так называемая ортостатическая проба. Она заключается в определении разницы в частоте пульса в покое в положении лежа и сразу же после занятия вертикального положения. Число 25—30 ударов считается неудовлетворительным и свидетельствует о низких функциональных показателях системы дыхания и кровообращения. В процессе тренировок указанная разница должна уменьшаться, и величину 10—15 ударов следует признать вполне приемлемой. Ортостатическая проба может использоваться также для оценки общей тренированности и особенно для распознавания хронических перегрузок и утомления. При этом оказывается, что нагрузка чрезвычайной интенсивности, повторяющаяся длительное время, приводит к возрастанию разницы между частотой пульса в горизонтальном и вертикальном положении.

ПСР – спорт или образ жизни?

Клуб туристской журналистики и фотографии Федерации спортивного туризма России совместно с Всероссийской школой инструкторов, которую ежегодно проводит вице-президент ФСТР Гоголадзе Валерий Николаевич, решили организовать медийно-образовательный эксперимент в стиле литературного марафона.

Идея эксперимента следующая. Всем слушателям нескольких семинаров было предложено написать небольшие очерки (эссе) на тему:

ПСР - спорт или образ жизни?

В результате литературного марафона к нам поступило около 200 сочинений. Редакторской правке они не подвергались, орфография и пунктуация - авторские. Имена авторов публикуются под номерами.

№ 0001

Поисково-спасательные работы один из наиболее интересных, увлекательных, а также захватывающих видов спорта и невозможно представить, что когда-нибудь он перестанет существовать. ПСР - это не спорт, а скорее образ жизни для тех, кто искренне верит в его процветающее будущее, популяризацию среди молодежи России, так остро в нем нуждающуюся на данный момент. ПСР - это оплот и «гавань» для тех, кто действительно экстремален, вынослив и неординарен по своей натуре, для тех, кто устал от серых будней, и не мыслит своей жизни без постоянного жгущего желания проверить, на что действительно он способен, так сказать проверить себя на прочность...

ПСР, а также туризм в России - это национальный вид спорта, это наши корни и тем более важен он для подрастающего поколения и, прежде всего, для воспитания чувства патриотизма в молодых умах и командного духа, которым всегда славилась Россия. Поэтому сейчас, в этот непростой период времени так важно развивать и привлекать к занятиям ПСР как можно больше людей, для того чтобы воспитать здоровых и сильных духом граждан Российской Федерации, для которых ПСР будет являться одним из первых этапов становления их как личности...

ПСР – это то, к чему нельзя подготовиться, что нельзя просчитать и предвидеть заранее. Хотя с этим можно встретиться почти каждый день, даже не имея абсолютно никакого отношения к туризму.

ПСР – это движение... движение, когда уже нет сил двигаться; это умение работать в покое и отдыхать на ходу; это не столько желание выиграть, сколько стремление как можно меньше проиграть; это талант работать в команде с другими, когда другие не всегда из твоей команды. Здесь проблем больше, чем времени для их решения; здесь не дают знаний, здесь дают возможность ошибиться и получить горький опыт, который и будет знанием; здесь могут участвовать многие, но до финиша доходят не все... И не более того...

Спасибо всем тем, кто организует эти соревнования, кто дает возможность проверить, испытать себя на прочность. А потом вернуться домой и вспоминать этот весь год, всю жизнь... до следующих ПСРов...

Я не знаю ни одного, кому бы это не понравилось! Я помню девочку, которая рассказывала с улыбкой до ушей, что ездит уже не первый год, «по пояс в грязи, но это такой кайф! Еще поеду!».

Спасибо всем участникам, благодаря им можно увидеть всю Россию сразу и в одном месте – в Сочи! Так что, кто еще не побывал тут – милости просим, приезжайте, приплывайте (желательно на катамаранах) – не пожалеете!

№ 0003

Значение спорта в нашей жизни... Какую роль он играет? Каждый человек определяет место спорта в своей жизни для себя сам.

Кто-то ежедневно и упорно трудится, изнуряет себя тренировками, и чаще видит тренера, чем родную семью, поставив перед собой максимальную цель – Олимпийские игры и золотая медаль. Этот человек живет спортом, мечтой и верой в свою победу.

Кто-то несколько раз в неделю ходит в спортзал или бассейн для поддержания фигуры и общего тонуса организма, выписывает журналы о здоровом образе жизни и правильном питании, и считает, что спорт является неотъемлемой составляющей его существования.

Кто-то каждое утро делает зарядку, бегает трусцой, или крутит обруч в свободное время, так же справедливо полагая, что спорт в его жизни присутствует. То есть эти упражнения занимают, конечно, не главное, но определенное место в чередке его ежедневных дел.

Кто-то карабкается на вершины гор, спускается глубоко под воду, прыгает с парашютом, делает умопомрачительные трюки на мотоциклах, носится в машинах со скоростью, превышающей разумные пределы, для того что бы получить адреналин и пощекотать себе нервы, и не мыслит себя без этих занятий.

Есть люди, которые занимаясь, практически всем вышеперечисленным объединились во имя одной цели. Ребята, для которых дисциплина и самоконтроль – норма жизни. Ребята, которые ежедневными силовыми упражнениями, суровыми походами, поисково-розыскными работами останков погибших в войну солдат, пребыванием в спартанских условиях тренируют не только свое тело, но и душу, воспитывают свою волю, учатся быть сильными и смелыми и смотреть любой опасности прямо в глаза.

Команды именно из таких ребят собрались в эти мартовские дни на соревнованиях в Сочи. Команды, для которых такой спорт не атрибут жизни, а сама жизнь. Глядя на мастерство и умение, не перестаешь удивляться отваге, силе, выносливости и упорству юношей и девушек.

И не очень важно кто выиграет, ведь победы достойны все!

№ 0012

Относительно недавно в нашей стране появился такой вид туризма, как ПСР!

Его появление было реакцией на желание человека проявить себя в среде, полной приключений и опасностей. Растущая популярность таких видов работ привлекала к себе внимание всё новых и новых людей. Стоит отметить и то, что многие из них неоднократно из года в год связывают свою жизнь с подобными соревнованиями.

Так что для них ПСР: спорт или образ жизни? Будут ли подобные соревнования актуальны и востребованы в будущем? Лишь определив, что ПСР для нас сегодня, можно будет говорить о том, что ПСР ждёт завтра!

Несомненно, ПСР можно отнести к спорту, тяжелому виду спорта, который требует больших сил, хорошей физической подготовки, неоднократных тренировок, большой

силы воли и выносливости. В то же время невозможно пройти этапы ПСР без определённых навыков и умений, знаний теоретического материала в конкретных областях, которые далеко не всегда имеют прямое отношение к какому-нибудь виду спорта. Подготовка к соревнованиям занимает очень много времени. И это время идёт не только на развитие физических качеств. Для тех людей, которые ежегодно посещают ПСР, эта подготовка выходит за рамки только лишь спортивной. Значит, ПСР для них - это уже образ жизни. Многие, буквально, живут этим, стремятся улучшить свои умения! А как же те, которые во время соревнований дома ждут своих родных и любимых, верят в них, надеясь на победу? Как же болельщики?! Для них, несомненно, это тоже образ жизни! И так будет всегда, пока на форумах виднеются сообщения с пожеланиями в поддержку своих команд.

Мои утверждения о том, что подготовка к соревнованиям для многих очень важна и занимает большую часть времени, не голословны. Я на личном примере могу это подтвердить! Мой муж на протяжении достаточно длительного периода в свободные минутки ежедневно вязал дома какие-то узлы, уставший после тяжелого рабочего дня ходил с ребятами на тренировки, готовился, совершенствовал умения, вырабатывал навыки, что-то доводил до автоматизма! И я уверена, что таких много! И кто после этого скажет, что для них ПСР - это не образ жизни, а так, «мимолетное увлечение»?!

Тоже самое будет и завтра, и в будущем!

Итак, на основании всего выше изложенного можно точно сказать, что ПСР сегодня – это образ жизни для большинства! Даже у тех, кто один раз побывал на этих соревнованиях, останется неизгладимый отпечаток о проведенном в такой обстановке времени! Однозначно, и завтра, и даже для других поколений ПСР будет образом жизни!

№ 0016

ПСР для тех, кто знает, что это такое на самом деле, для тех, кто на своей шкуре ощутил это, для них ПСР это не просто соревнования, не борьба за призы и звания. Для таких людей ПСР – это и есть образ жизни, когда ты мечтаешь попасть туда сразу после официального закрытия и еще практически полгода ждешь, когда же можно будет приступить к интенсивной подготовке к «этому», когда тебе нравится испытывать себя и свои возможности, ради того чтобы просто узнать на что ты способен.

И с каждым годом таких людей становится все больше и больше, и благодаря таким людям и можно вывести ПСРы на другой уровень, чтобы об этом знали куда больше людей, чем сейчас. Ведь по зрелищности и накалу борьбы ПСРы не уступят ни одним популярным видам спорта, а во многом даже и превзойдут.

И очень хочется, чтоб в недалеком будущем такие соревнования проводились как можно чаще, потому что выступать на таких соревнованиях одно удовольствие.

№ 0020

Поисково-спасательные работы, а зачем это нужно? Ведь это тяжело, опасно, рискованно. Соревнования могут проходить по 72 часа без сна и отдыха. Если у вас в голове такие вопросы подойдите к участнику таких соревнований, и он ответит на все вопросы. И тогда вы поймете, что это не просто очередной экстремальный вид командных соревнований, а это образ жизни.

Поисково-спасательные работы проверяют вашу силу воли, способность работать в команде, умение сохранять ясность мышления в особо экстремальных ситуациях, шанс перебороть свои страхи, способность держать эмоции под контролем, закалить дух.

К сожалению это не всем дается, но если чего-то сильно хочешь, то это получаешь. Вначале тебе будет казаться, что поисково-спасательные работы – это спорт, в котором участвуют команды стремясь победить, но потом это для тебя становится образом жизни. Знания поисково-спасательные работы не дают, но они дают опыт, иногда и горький из которого мы извлекаем урок. Поисково-спасательные работы помогают раскрыть в себе

новые качества, которые будут помогать тебе справляться с невзгодами на протяжении всей твоей жизни, и посмотреть на мир другими глазами, без розовых очков. Во время соревнований можно узнать истинную сущность человека, силён он или слаб духом, можно проявить себя в сложных ситуациях, можно познать самого себя. Если один раз поучаствовать в таких соревнованиях ты уже не сможешь остановиться. Это как наркотик затягивает, и ты с каждым разом находишь всё больше и больше плюсов в них, и ты не можешь оторваться, потому что это становится частью тебя.

А когда ты доходишь до финиша! Невозможно описать то восхищение от пройденного пути, от того что ты это сделал. Ты прошёл все препятствия, физические и духовные, и дошёл до конца. Ты испытываешь радость, восторг и некоторую гордость за себя. Теперь ты можешь здраво оценить свои способности, свой характер и свои недостатки. И во время соревнований, и после прошедших трудностей, начинаешь тщательно работать над собой, чтобы в следующий раз твои слабые стороны не мешали работе, чтобы их не стало, а появилось больше таких качеств, которых не доставало до этого. И все тренировки уже проходят с мыслями о ПСР, стремлением, целью вновь попасть в эту завораживающую воронку событий и получить все больше и больше очков опыта в свою копилку.

После соревнования ты возвращаешься домой, в медленное русло городской жизни. Сначала это будет даже слегка скучно и непривычно, тебе захочется снова поучаствовать в поисково-спасательных работах. Но после пережитого ты не сможешь, вести свой образ жизни как прежде, потому что поисково-спасательные работы уже в каждой клеточке твоего тела, потому что поисково-спасательные работы стали твоим новым образом жизни.

№ 0022

Поисково-спасательные работы. Достаточно просто прочитать эти слова, чтобы понять, что страшная картина появляется перед глазами, когда мы начинаем представлять себе это образом жизни. Сплошная разруха, руины, мародеры, цунами, землетрясения, падающие самолеты... и ВСЕ люди в оранжевых жилетах с надписью «МЧС», разгребаящие завалы и вытаскивающие из-под груды железа полуживых людей.

Да и спортом представить это мероприятие достаточно трудно... Потому что по-прежнему падают самолеты, «взрывается» море, горят леса, рушатся коммуникации в самых неожиданных местах.

На мой взгляд, надо просто менять, вернее, формировать новый образ мышления, который бы замечательно подходил не только в соревнованиях по ПСР, но и в других видах организации молодежного досуга. Надо учить наших детей становиться «ЧЕЛОВЕКАМИ», обогащая их духовно-нравственной основой. ПСР - это правильное средство, инструмент, если хотите, для становления юношества в мальчишках. Для внутреннего духовного роста, на мой взгляд, через преодоление «себя», своих стереотипов. Даже и для взрослого, сформировавшегося во взглядах и убеждениях мужчины, ПСР открывают большой горизонт личных возможностей. Относительно женщин, массово увлеченных такого рода соревнованиями, мне сложно представить.

Я принимаю для себя ПСР мужским занятием. Женщине – цветы, детям мороженое, мужчине – подвиги. Однако если понимать под ПСР умение выживать в экстремальных условиях не только лесной, но и деревенской, и городской жизни, это умение, безусловно, необходимо всем – и мужчинам, и женщинам, и старикам, и детям. В нашей удивительной стране каждый гражданин в любой отрезок жизни может оказаться один на один со своими жизненными ситуациями. Умение творчески найти выход из трудностей, превращать врага в друга, тренировать волю и выносливость, одновременно делать сотню дел, жить в мире и согласии со всеми членами своей семьи, дружины, общины, договариваться, соглашаться, дискутировать и прощать – великое умение правильно жить достается только собственным опытом и Божией милостью. В одной

умной книжке прочитала - что такое конкуренция в духовном мире – это кто кому добра больше сделает. Хочется верить, что наши жизненные соревнования будут превращаться не в «я первый», а во «вместе и дружно». А ПСР будет способствовать не напряженной борьбе, а воспитанию самых лучших человеческих качеств в сердцах людей.

Всем добра!

№ 0025

В детстве мы с родителями летом часто ходили в походы на Ладожское озеро, озеро, реку Вуоксу. Сейчас я, если есть возможность хожу в походы с друзьями зимой, осенью, летом и весной. Туризм это удивительное явление, и лучший отдых.

Про ПСРы я раньше и знать не знала что за зверь такой. Но мой молодой человек не только рассказал мне, но и я сама почувствовала, поняла, что это такое.

Это азарт, стремление к победе, сплоченная команда, выполнение разнообразных по сложности этапов. И самое главное – победа и возвращение к родным и близким людям, к себе домой.

ПСРы это образ жизни, и по-другому и быть не может! Мой благоверный участвовал в ПСРах в прошлом году, и они заняли первое место. Узнав, что он уедет на две недели в Сочи, не будет нормально есть, спать, а еще и бежать днем и ночью, очень меня взволновало. Но ничего страшного, все обошлось и более того мне очень понравилось болеть за их команду. Я каждый день по нескольку раз заходила на официальный сайт соревнований для выполнения новых заданий для болельщиков, смотреть новые фотографии с этапов соревнований. Очень радовалась, когда видела своих ребят издали и вблизи на фотографиях.

Когда соревнования закончились, я по привычке заглядывала на сайт, мне хотелось снова выполнять задания болельщиков, но их уже не было.

Прошел целый год и мой ненаглядный стал собираться на ПСРы и я уже не волновалась, это его образ жизни. Предстояли долгие сборы, волнение, дополнительная подготовка, такая как создание собственного сайта, видео ролика и многое другое.

Мне и сейчас тоже очень нравится болеть за их команду, хотя свободного времени у меня очень мало. Я в этом году заканчиваю институт и целыми днями учусь. Но как поднимает настроение, когда едешь на учебу и сочиняешь кричалки в поддержку своей команды и дома вместо того чтобы делать дипломную работу пишу эссе о ПСРах.

Без сомнения ПСРы - это образ жизни. Что еще тут можно добавить? Я очень надеюсь на победу нашей команды в этом году, скучаю и я жду возвращения.

Здорово, что можно внести хоть совсем маленький но вклад победу команды.

№ 0035

ПСР... для большинства людей, не связанных со спортивным туризмом, эта аббревиатура не вызывает никаких особенных ассоциаций, а сочетание «поисково-спасательные работы» напоминает лишь о мероприятиях, связанных с работой спецслужб. Конечно, можно прочитать про эти соревнования, прослушать бесчисленное количество баек спортсменов, рассказы которых полны бурными эмоциями, понятными только истинным «ПСРщикам». Но все же понять что это такое, можно лишь поучаствовав в этом мероприятии, прочувствовав все это «на своей шкуре». А погрузившись в этот неповторимый мир остаться равнодушным к нему просто невозможно....

Но для чего же столько людей, отказываются от комфорта и предпочитают этот, на первый взгляд, своеобразный и не очень привлекательный вид спорта? И каково будущее ПСР? Каким ПСР будет завтра?

Судя по тому, что количество людей, которые участвуют в этих соревнованиях, увеличивается, а их энтузиазм только разгорается, будущее у ПСРов самое светлое... Но все же, почему??

Когда смотришь в горящие глаза спортсменов на дистанции и когда сам испытаешь это, то понимаешь, почему. Ведь ПСРы – это проверка себя на прочность, это возможность активации всех своих скрытых ресурсов, которые спокойно дремлют за ненадобностью в обычной жизни. Также это поддержка своего организма в тонусе, развитие выносливости и закалка, что, несомненно, способствует оздоровлению организма. Во время соревнований спортсмены учатся важнейшим навыкам, которые необходимы как в обычных походных, так и в экстремальных походных условиях. Они обучаются находить выходы из сложнейших ситуаций, быть решительными и воспитывать в себе боевой дух. При получении достаточного опыта при участии в ПСРах, спортсмены отчасти готовы морально и физически к встрече с подобными препятствиями в реальных условиях – где проблемы бывают более суровые и могут угрожать жизни и здоровью. Кроме того на ПСРах в полной мере понимаешь насколько важно доверять товарищу по команде и какая ответственность лежит на каждом человеке, ведь взаимопомощь, взаимовыручка и дружность – необходимые условия успешного результата. Все это воспитывает в спортсменах активную жизненную позицию и способствует гармоничному развитию их личности. Это не просто участие в спортивных мероприятиях – это образ жизни!

Именно поэтому так важно заботится о будущем спортивного туризма, в частности, ПСРов. Ведь благодаря подобным соревнованиям закаляется тело и дух человека, а в определенных ситуациях спасаются жизни. Когда все это понимаешь, появляется стремление не только к активному участию, но к развитию и продвижению этих мероприятий и молодежного туризма в целом. ПСР завтра – это перспективное направление, нуждающееся в сильных, полных энергии, волевых людях, так как именно они смогут повышать качество и уровень соревнований и способствовать их распространению.

Я думаю, что ПСР в будущем будут набирать еще большую популярность и продуктивно развиваться. А все больше молодых людей окунуться в эту кипящую, полную увлекательных приключений и несравнимую ни с чем ПСРную жизнь!

№ 0038

ПСР, ПСР... Завтра? Сегодня!

За свою жизнь мне удалось поучаствовать в различных соревнованиях и спасательных работах. В 2009 году я ездил в Сочи на ПСР (приключенческие гонки). Ежегодно с аварийно-спасательной службой, в которой работаю, выезжаем на поисково-спасательные работы спасателей.

Хочется отметить, что соревнования в Сочи отличаются от традиционного способа проведения поисково-спасательных работ. И, на мой взгляд, это именно приключенческие гонки. Особый, сложный мир. Попав однажды, человек остается здесь навсегда. 7 суток объединенные в один незавершающийся день, вдохнув в начале соревнования, участники выдыхают только после финиша, в поезде. ПСР – это образ жизни, который участники выбирают, поехав сюда.

Не зависимо от географического положения участников, на эти 7 дней они становятся жителями маленькой страны «ПСРии», дружной, объединенной единой целью. Не важно, кто ты – участник или судья, все заражены одним вирусом – «ПСР» и возвращаясь домой живут в ожидании новых соревнований, заражая окружающий этим вирусом. Вот и мы, болельщики, зараженные этим вирусом, сидим все дни на форуме, судорожно обновляя страницы заданий и результатов, объединенные единым порывом с командой. И для нас ПСР - это тоже образ жизни, мы тоже ждем следующего года, мечтая оказаться в Сочи вместе с командой. Ведь как приятно возвращаться в тот мир, где тебе рады и где твои друзья.

Участие в этих соревнованиях меняет людей, многие, вернувшись домой, думаю: как же я раньше жил без этого? Идут покупать новые ботинки и разношивают их к

следующим ПСР, записываются в качалку, шьют индивидуальный спальник, учатся плавать, идут в «голодный» поход, шьют гермомешки, при виде ветвистого дерева думают, как можно на нем переночевать, домой идут исключительно по GPS. При встрече с таким человеком постоянно слышишь: а вот на ПСР... Привычные способы приема пищи и сна такого человека не впечатляют и он ищет новые способы, постоянно совершенствуется физически и морально.

С каждым годом популярность этих соревнований растет, поэтому ПСР завтра ждет много участников, выбравших его как образ жизни. А кто-то может и как спорт...

№ 0051

Нет, ПСР – это не соревнования, по крайней мере, не просто соревнования!

Несомненно, в них есть соревновательный компонент, есть стремление к победе каждой команды, есть длительные тренировки, срабатывание членов команды между собой, привыкание друг к другу, есть разочарования от проигрышей и радость от успешно преодоленных этапов и выполненных заданий, есть поддержка болельщиков, но это все... оно какое-то особенное...незаурядное что ли...больше от души!

Никакими словами нельзя описать то, что происходит во время ПСР в душах участников, нет, не только тех, которые находятся на дистанции и с усердием преодолевают этапы, но и тех, кто сидит дома, прикинув к экранам компьютеров, ноутбуков, стремясь к выполнению самых различных заданий, и всей душой стараясь помочь своим друзьям, поддержать их. Все эти люди, они как единое целое, как одна большая команда с самыми чистыми, теплыми, дружескими отношениями. Где еще, в каком виде спорта можно найти такую огромную команду, да еще и находящуюся во всех уголках нашей необъёмной Родины? ПСР сдружает людей, сближает, прививает и развивает чувство ответственности не только за самого себя, но и за окружающих тебя людей.

ПСР - это не просто жизненный этап, это школа, настоящая школа жизни, в которой если ты хороший ученик, можно научиться многому. Она формирует, корректирует твой образ мышления, жизненный уклад, особенности восприятия мира. Ее уроки не забываются, они сохраняются где-то в глубоких отделах коры головного мозга и при необходимости, при сложностях и трудностях, любой ПСРовец может воспользоваться навыками и умениями, полученными в соревнованиях. Ведь ПСР меняет людей, делает их сильнее не только и не столько физически, сколько морально, устойчивее что ли... Там учатся приспосабливаться и выживать в любой ситуации, находить самые нестандартные решения самых различных проблем.

Единожды «заболев» ПСРами и туризмом человек никогда не сможет уже вылечиться, да и стоит ли? Его все время будет тянуть в эту среду, где он испытал особенные, ни с чем несравнимые ощущения. И в своей обыденной жизни он с упорством будет искать их, либо же пытаться заменить их чем-то, только вот чем...

А некоторые, наиболее остро «переболевшие» посвятят себя туризму, найдут работу в этой сфере, или же, вот увидите, лет через 20-30 обязательно организуют свой кружок под названием «Юный спасатель», «Туристическое братство», или что-то в этом духе, в какой-нибудь среднестатистической школе или колледже, или даже в институте. И уже их подопечные будут ездить на соревнования по ПСР или спортивному ориентированию в различные города, а может даже и страны (кто знает, как разрастется движение ПСРовцев к тому времени). А их руководитель, тот самый парнишка или девушка, к тому времени бывалый турист и путешественник, будет безумно счастлив вновь окунуться в эту атмосферу, заново пережить и прочувствовать все те прежние ощущения и будто помолодев на 10-20-30 лет... Такие люди, заболевшие раз и навсегда, своей энергией и влюбленностью в туризм, в путешествия заражают окружающих! Они живут этим, ПСР - это их все, в этом их образ жизни!

№0055

Начиная разбираться, в данном вопросе необходимо выяснить, что же такое спорт и что такое образ жизни.

И так рассмотрим варианты определений понятия «спорт». Первое и наиболее распространенное звучит так: «спорт (англ. sport, сокращение от первоначального англ. disport — «игра», «развлечение») — организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе». Но, на мой взгляд, оно не очень подходит как определение ПСРов, поэтому я хочу привести второе определение понятия «спорт», которое гораздо точнее подходит к рассматриваемому вопросу: «спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков».

Теперь, когда нами было найдено наиболее точное определение ПСРов с точки зрения спорта мы можем перейти ко второй части нашего рассуждения и попробовать разобраться в том, что такое образ жизни. Наиболее популярное и, так сказать, общепринятое определение гласит, что образ жизни - это устоявшиеся, типичные для исторически-конкретных социальных отношений формы индивидуальной, групповой жизни и деятельности людей, характеризующие особенности их общения, поведения и склада мышления в различных сферах.

Итак, мы разобрались в том, что же такое спорт и образ жизни. И теперь, апеллируя этими понятиями, мы сможем понять, что же такое ПСР завтра. Опять же, можно выделить несколько точек зрения.

Первая относится, в большей степени к тем, кто сам никогда не принимал участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, и рассматривает их так сказать со стороны. Такой человек, конечно, будет считать, что и сейчас и в будущем ПСР это все же спорт. На это указывают следующие факты: во-первых, в название присутствует слово соревнования, что само по себе характерно только для спорта, а во-вторых, определение которое я приводил выше (вторым) понятия «спорт» очень хорошо подходит даже к нетрадиционному виду спорта.

Вторая точка зрения относится в основном к людям принимавшим участие в ПСРах И я, как один из таких счастливицков, её полностью поддерживаю: ПСР и сейчас и завтра это бесспорно образ жизни. Да сами по себе соревнования можно отнести к спорту, но только на бумаге; любой человек, который был там, который через это прошел, понимает, что это жизнь.

А в заключение хочу привести слова из горячо мной любимой песни:

«Нам говорят: «Куда идете?

Что вы как люди не живете?

И что за песни вы поете?»

А хочешь всерьез...

Им не понять, сидящим дома,

Это им просто не знакомо.....»

Что такое ПСРы?

Нашу планету населяет, как известно из школьной программы, человек разумный или «хомо сапиэнс». Правда, если переводить дословно с латинского, слово «sapiens» означает «понимающий». А вообще, если быть точным, человек разумный - это вид рода Люди из семейства гоминид в отряде приматов. Но нас в этой статье интересует особый

подвид человека разумного - человек путешествующий или «хомо итер». Хотя в обычной жизни мы такого человека называем путешественником (путником, странником, приезжим, пассажиром, паломником, пилигримом, скитальцем) или просто туристом.

По латыни это будет *simplex viator*.

Главная особенность этого подвида - это неустанное стремление к горизонту или жажда пространства. Этим людям постоянно хочется нового. Хотя некоторые современные мыслители считают, что все страдания и достижения человечества кроются в одном единственном стремлении: постоянной жажде нового.

Но в этом и вся суть человеческого счастья. Весь технический прогресс обязан тому, что человеку постоянно хочется чего-то нового. Новые страны, новые проекты, новые ощущения, новые вершины. Даже изменения в семьях, мне кажется, происходят не столько потому, что люди друг друга не любят, а потому что им становится неинтересно - им хочется нового. Им важно это ощущение нового. Оно приносит ощущение счастья и осмысленности жизни. Этим людям для выживания постоянно нужно новое. Без возможности передвигаться и быть все время среди меняющихся пейзажей эти люди быстро хиреют и умирают.

Движение - это жизнь!

Короче говоря, этому подвиду «хомо итер» необходимо все время двигаться, кочевать с места на место. И это стремление к передвижению у этого подвида в крови. Можно сказать, что стремление к вольному передвижению или, как говорили в советское время, к бродяжничеству у этих людей в генах. Хотя вольный путешественник или «либер виатор» особый тип человека путешествующего. Жажда путешествий - это глоток свободы.

Вы задумывались над тем, зачем люди путешествуют? Откуда эта жажда? Причин для этого может быть великое множество, и отношение к путешествиям у каждого свое.

Например, приобщение.

Этот вариант для тех, кто просто хочет стать частью чего-то известного. Сфотографироваться на вершине Эльбруса, или у подножия Эйфелевой башни, чтобы потом можно было наслаждаться этими фото. Воспоминания тоже важны, но тут первую роль занимает желание запечатлеть себя в известном месте, показывать эти фото друзьям, рассказывать о том, как вы там были. Это вроде и для вас, но, в то же самое время, и для других.

Можно стремиться к смене мест ради впечатлений. Всем нам нужны эмоции. Они дают нам вдохновение, заряд энергии, необходимой нашей душе. Для многих людей, а особенно для творческих личностей, путешествия необходимы для получения «дозы», без которой что-то в жизни не сдвигается с мертвой точки. Стихи не пишутся, картины не вырисовываются. Творческий кризис или просто хочется новых впечатлений. Впечатления — это очень сильный наркотик, у многих путешественников вызывает пожизненное привыкание.

А для некоторых путешествие является возможностью что-то доказать. Пройти через испытания, от результатов которых многое зависит. Это может быть борьба со страхами, проверка себя на определенные качества. Ощутить себя Робинзоном, Терминатором или иным героем.

Путешествие для некоторых может быть бегством. Когда работа и быт начинают душить и съедать много времени, которое очень хочется потратить на себя, то сознание резко начинает бить набатом и сигнализировать о том, что нужно срочно куда-то ехать, куда угодно, лишь бы подальше от душевного удушья. Путешествие в таком случае представляется нам, как спасение, жизненно важная необходимость. У каждого стрессы и усталость накапливаются по-разному, для кого-то 6 часов в офисе является пыткой, а для кого-то однообразие причиняет страдание. И от этих страданий нужно бежать, спасаться, пока не поздно! Иначе, кажется, что еще чуть-чуть и нервная система не выдержит, будет сбой или нервный срыв. Путешествие даст возможность обновить «кровь», «выпустить

пар», набраться новых сил. Тогда, отдохнувшие и с новыми силами, мы сможем вернуться к своей привычной жизни, пока опять не накопим поводов для бегства.

А для кого-то перемена мест - это релаксация - самый основной источник удовольствия, и способ отдохнуть от длительной активности. Когда мы снимаем напряжение, отдыхаем от наших дел и забот, все наше естество мурчит и довольно улыбается. Позагорать на пляже, поехать на какой-то курорт, где нам будут делать массажи, проявлять заботу, все это так манит. Не нужно думать о завтрашнем дне, готовить еду, позволить себе немножко лени и беспечности не повредит, ведь мы это заслужили!

А для тех, кто не любит нежиться на пляже и долго сидеть на одном месте, найдется много других вариантов. Есть виды активного туризма, где расслабиться будет просто некогда. Там нужно быть в постоянном движении, и преодолеть за определенный отрезок времени путь до намеченной цели. Через горы и леса, по навесным мостикам с перерывами на ночевки в палатках. На такой «отдых» не каждый согласится, ведь нужно будет потратить много сил и пройти через множество лишений. В таком путешествии вы сами должны о себе заботиться, никто не принесет вам мартини и не понесет за вас ваш рюкзак, зато вы сможете испытать себя, лучше узнать свои слабые и сильные стороны характера, познакомитесь с интересными людьми, которые встретятся на вашем пути.

Некоторым людям не нужно бежать от чего-то, отдыхать или кому-то что-то доказывать. Для них важна сама дорога, на которой они ищут себя. Путешествие в этом контексте представляется как движение с целью познания. В любом новом месте, которое встретится на пути, можно открыть новую часть себя. Вспомнить что-то важное, осознать, преодолеть. Куда бы человек ни ехал, цель путешествия будет одна - дорога к себе.

Таким образом, для многих цели различны, но путешествие в любом случае является неотъемлемой и нужной частью нашей жизни. Оно обновляет нас, приносит разрядку от чрезмерной активности или длительного бездействия. Дает душе необходимый глоток свободы и фонтан эмоций, без которых вся наша жизнь была бы скучной и однообразной. Можно найти множество причин для путешествий, но нужно ли, если душа зовет? Если вы слышите этот зов, и жажда путешествий у вас в крови, то не стоит медлить!

Но есть и другой тип человека разумного - человек, сидящий на одном месте или «хомо седентариус», что впрочем, тоже звучит красиво и не наказуемо.

В советское время бродяжничество, мягко говоря, не одобрялось, поэтому представители этого подвида становились геологами, биологами, гляциологами, журналистами или просто туристами обыкновенными, что на латинском звучит поэтично «ординария виатор» или «вулгарис люстратор».

В советское время существовало четыре подвида туристов: плановые, самодеятельные (спортивные), зарубежные (интуристы) и дикие (вольные, самостоятельные). Все эти подвиды друг друга, мягко говоря, не уважали и даже презирали. Но, не смотря на это, все они назывались туристами. И только некоторые категории путешествующих придумали себе оригинальные названия. Это были путешествующие по вершинам гор альпинисты и странствующие в темноте пещер спелеологи. Самыми проверенными и благонадежными были туристы, которые ехали за рубеж. Их долго и тщательно проверяли парткомы, месткомы и проникательные ребята с Лубянки. Самыми свободолюбивыми и бескомпромиссными были туристы дикие. Самыми беззаботными и терпеливыми были туристы, которые ходили по маркированным плановым маршрутам под руководством любвеобильных инструкторов и проживали на турбазах со скромным питанием и со специфическим советским сервисом.

А самыми инициативными были туристы самодеятельные.

Эти все время сами для себя придумывали различные ограничения, правила, категории и комиссии. Однажды туристы самодеятельные (аматеур виатор) придумали

для себя еще одно испытание - контрольную проверку на местности. Это событие и стало эпохальным в спортивном туризме.

Кстати, спортивный туризм на латыни пишется «виатор лудис».

Самые активные и изобретательные пошли еще дальше - они стали придумывать проверки пострашнее и позаковыристей. Одним из таких творческих туристов (виатор креатрикс) оказался житель солнечного Сочи Гоголадзе Валерий Николаевич, который и начал еще тридцать лет назад проводить уникальные приключенческие гонки, которые стали собирать тысячи туристов-экстремалов (экстрема виатор) со всей страны. И очень быстро эти соревнования стали неким фестивальным движением с элементами туристского многоборья и когнитивного обучения в области жизнеобеспечения, выживания и безопасности в автономных условиях природной среды.

По существу ПСРы - это школа безопасности с отработкой в экстремальных условиях практических приемов по преодолению препятствий при передвижении по сложному рельефу, по организации в сложных условиях биваков, по проведению поисково-спасательных работ силами малой автономной группы и, конечно же, по всем аспектам выживания в аварийных ситуациях.

Если попытаться быть объективным, ПСРы трудно считать спортивными соревнованиями, скорее это сборы по профессионально-прикладной подготовке. А может быть, это и спортивные соревнования, и методический семинар, и слет экстремалов всех мастей, и слет единомышленников. Во всяком случае, на ПСРах интересно - собираются активные люди (актива персона), среди которых можно встретить и человека-творца (хомо креатор), и человека-исследователя (хомо эксплоранс), и даже человека будущего (хомо футурус).

Общаться с интересными людьми, экспериментировать, исследовать, испытывать, обучать и самому учиться - всем этим и привлекли меня когда-то ПСРы Валерия Николаевича Гоголадзе. Я был на многих, старался все увидеть, самое интересное сфотографировать и осмыслить.

В этой статье я хотел бы остановиться на самом главном вопросе, что дают ПСРы?

Что дают ПСРы?

Это обучение. И обучение когнитивное. Что я под этим понимаю?

Когнитивное обучение – это вся наша жизнь. Мы учимся через опыт, эмоции, новости, через наши личные отношения с другими людьми, и т.д. Наша учёба, образование, которое мы получаем, определяют то, кем мы являемся. Возможность повысить обучаемость нашего мозга - в наших руках!

Обычно в школах нас учат снова и снова повторять одну и ту же информацию, чтобы лучше её запомнить. Однако, как же учиться мозг? Зазубривание информации не помогает нам развить наш потенциал, раскрыть способности и личность, то, кем мы являемся, добиться целей и успеха. Наша учёба и образование определяют нашу жизнь. Тем не менее, несмотря на все открытия, которые были сделаны в области когнитивного обучения, его формы и методы, как правило, не используют в образовании. Для качественного образования нужно научиться учить с умом, учитывая все особенности и характеристики нашего мозга. Концепция когнитивного обучения основана на использовании эмоций, внезапности, движения и специальных инструментов нейрообразования, способствующих развитию когнитивных способностей каждого человека. Все это и дают ПСРы.

ПСРы - это и есть когнитивное обучение, которое дает возможность приобретать какие-либо знания посредством изучения и опыта. С другой стороны, термин «когнитивный» относят к понятию «когнитивность» (познание) – способности человека приобретать знания через восприятие и органы мозга. Под концепцией когнитивного обучения подразумевают происходящие в организме при получении новой информации процессы, начинающиеся в органах чувств, идущие через когнитивную систему и

завершающиеся ответной реакцией на производимый информацией эффект. Способность учиться, это, пожалуй, то, что больше всего выделяет нас среди других живых существ нашей планеты в процессе эволюции. Мы являемся живым примером и доказательством того, что, благодаря постоянному и непрерывному обучению, человечество достигло того уровня жизни и развития, которое мы сейчас наблюдаем. Наш мозг является проводником и хранителем этих знаний.

Еще ПСРы дают возможность научиться учиться.

Познать самого себя, свои способности и навыки, чтобы понять, как лучше учиться в зависимости от ситуации. Каждый человек – это целый мир. Совершенного и универсального для всех метода обучения не существует. Поэтому знать свои сильные и слабые стороны полезно при обучении. Хотя за последние тридцать лет было сделано много открытий о мозге и о том, как мозг учится, большинство образовательных систем базируется на ошибочной модели обучения. Читать и учить наизусть предложения из книги – не путь к знаниям. Исследования показали, что другие факторы, такие как спорт, походы, эмоции, фактор внезапности, экспериментирование являются прекрасными составляющими образовательного процесса.

ПСРы - это, прежде всего эмоции, фонтаны эмоций. А при обучении очень важно испытывать эмоции. Эмоция – это цемент для воспоминаний.

ПСРы - это элемент приключенческого туризма.

А проведенные исследования показали, что активный туризм не только повышает физическую работоспособность, но и улучшает производительность и обучаемость. При занятии активным туризмом высвобождаются определённые белки, усиливающие пластичность мозга, что, в свою очередь, способствует созданию новых нейронов, синапсов и нейронных связей. Согласно утверждениям испанской обсерватории здоровья детей и подростков, физическая активность способствует поддержанию и даже улучшению ментального здоровья и когнитивной работоспособности.

Физическая активность, кроме прочих преимуществ, способствует повышению когнитивных способностей человека, в частности:

- Улучшаются успеваемость и концентрация внимания.
- Снижается риск приобретения депрессии или тревожного расстройства.
- Улучшается настроение и эмоциональное состояние.

Учитывая накопленные знания о работе мозга и оптимальных образовательных стратегиях, вы, вероятно, подумаете, что все эти знания были учтены в современной образовательной системе. Однако это далеко не так.

Нас учили, и мы учим неправильно.

Почему-то педагоги напрочь забыли, что мозг подростка совершенно эмоционален.

В классах и аудиториях, похоже, преобладает рецептивное обучение или обучение через память, абсолютно «механические» и пассивные формы обучения, не использующие всех преимуществ и возможностей нашего мозга.

ПСРы как раз и дают возможность эффективно учить основам безопасности, применяя движение, эмоции, внезапность, чтобы заинтересовать, «разбудить» обучающихся.

Я упомянул рецептивное обучение. Что это?

Это пассивный вид обучения, основанный на том, что ученик только получает информацию, которую он должен запомнить. Пример данного вида обучения – в классе на уроке, когда ученики, сидя за партой, слушают учителя (или делают вид).

Я не специалист в педагогической науке, но я достаточно много времени занимался поисками эффективных форм обучения студентов-геологов, горных туристов, альпинистов, спасателей, экспертов по выживанию, испытателей аварийно-спасательных средств, скаутов.

Я этим занимался в силу своих профессиональных обязанностей, поэтому и приезжал на ПСРы, чтобы найти не только новые технические средства, но и новые для

себя методики повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки специалистов мобильных автономных групп.

И вот, какие виды обучения я обнаружил на ПСРах.

В первую очередь это ассоциативное обучение. Что это такое?

Если вам известно о собаках Павлова, то вы уже наверняка знаете что такое ассоциативное обучение. Оно предполагает связь между определённым стимулом и поведением. В случае с собаками Павлова при их кормлении звонили в колокольчик, в результате чего каждый раз при звуке колокольчика у собак начинала выделяться слюна.

Я уже писал о значении эмоций. Так вот эмоционального обучения на ПСРах сколько угодно. Этот вид обучения предполагает эмоциональное развитие индивидуума. Эмоциональный интеллект развивается на базе этого вида обучения, которое помогает научиться управлять собственными эмоциями. Кроме того, эмоции играют важнейшую роль для других видов обучения.

Есть на ПСРах и обучение через наблюдение и имитацию.

При этом виде опосредованного обучения происходит подражание какой-либо модели. В этом когнитивном процессе задействованы зеркальные нейроны. Имитация – мощное оружие обучения. За время многодневных ПСРов участники постоянно открывают для себя что-то новое. Это обучение методом открытия. Когда мы активно ищем какую-то информацию, и нашим мозгом овладевает любопытство, мы обучаемся в результате сделанного открытия. При этом виде когнитивного обучения, человек изучает, интересуется, запоминает, соотносит различные понятия и адаптирует их к своей когнитивной схеме.

ПСРы дают возможность реализовывать обучение через опыт и через память.

Поясню. Наш опыт – лучший учебник. Мы запоминаем уроки, которые нам непрестанно подкидывает жизнь. Этот вид обучения одновременно является как очень мощным, так и весьма субъективным, поскольку, как и при осмысленном обучении, все мы очень разные, и наш жизненный опыт различен. Следующий вид обучения основан на использовании памяти, на закреплении в ней определённой информации. Отличие смыслового обучения от обучения через память заключается в том, что последнее работает как самописец, и нет необходимости, чтобы учащийся понимал то, что он запоминает.

Работа в команде в экстремальных условиях - это прекрасная возможность использовать метод кооперативного обучения - обучения в группе. Например, когда школьник выполняет задания вместе с одноклассником или одноклассниками. Целью этого вида обучения является то, чтобы каждый обучался согласно своим способностям и одновременно учился работать в команде и улучшал результаты командной работы.

Четырьмя столпами когнитивного обучения являются: позитивная взаимозависимость, индивидуальная ответственность, равное участие и одновременное взаимодействие.

И, конечно же, я постоянно наблюдал на ПСРах, как Валерий Николаевич Гоголадзе незаметно подводил участников к желанию учиться, осознанно, напрягая внимание и усилия.

И это он делал с помощью методов, при которых участники не осознают, что получают знания, т.е. образовательный процесс происходил неосознанно. Основной характеристикой этого вида когнитивного обучения является его непреднамеренность, поскольку обучающийся не знает о том, что он учится, а процесс обучения заключается в автоматическом выполнении каких-либо действий. Некоторые виды деятельности мы осваиваем непреднамеренно, например, разговор или ходьба. Мы запоминаем многие вещи неосознанно, имплицитно.

Рассуждая о ПСРах, я хочу сказать, что любое путешествие с психологической точки зрения представляет собой реализацию человеком своего стремления к стрессу и его преодолению в целях самосовершенствования или самоутверждения в социуме.

А для успешной и безаварийной деятельности нужно, в первую очередь, развивать мышление молодых путешественников (туристов, скаутов, геологов, спасателей), их умение самостоятельно принимать верные решения в условиях дефицита информации. При обучении следует создавать нестандартные, проблемные ситуации, развивать этим творческие способности школьников и студентов и давать рекомендации к быстрому профессиональному росту только тем из них, кто с такими ситуациями справляется.

ПСР - как это все начиналось?

Живет на берегу теплого моря в уютном курортном городке один удивительный человек. Хотя, по мнению некоторых местных чиновников и простых обывателей, этот человек считается странным и непонятным. Он в этом райском уголке занимается, по их мнению, черте чем - проводит соревнования по каким-то ПСРам. Для большинства нашего местного населения и вальяжно гуляющих курортников это словосочетание ассоциируется с чем-то жутким, страшным и подозрительным. Приехав в Сочи, где, как известно очень темные ночи и «шашлычок под коньячок идет вкусно очень», я отложил первейшее традиционное сакральное действие, которое совершают поголовно все приезжающие в Сочи северяне - это ныряние в море, а отправился в гости к странному человеку - к Валерию Николаевичу Гоголадзе.

И вот что он мне порассказал.

«Меня многие спрашивают: «Зачем тебе это надо?», или, что еще хуже, просто констатируют: «Смотри — доиграешься».

Действительно, зачем мне надо вот уже тридцать лет проводить соревнования продолжительностью в несколько суток с этапами, не имеющими аналогов в видовых соревнованиях по туристскому многоборью? Зачем допускать к этим соревнованиям более 50 команд из разных регионов страны, включая в дистанцию соревнований этапы, характерные для походов высшей категории сложности по разным видам туризма, расположенные на нескольких десятках километров?

Наверное, однозначного ответа на эти вопросы нет. Соревнования могли бы не проводиться, если бы на них не приезжали команды. Но они приезжают. Постепенно у соревнований появились официальные правила, они включены в календарь Всероссийских мероприятий по спортивному туризму, начали проводиться подобные официальные соревнования во многих регионах России.

Проведение и развитие соревнований было бы невозможно без поддержки многих людей и организаций. Хотел бы выразить искреннюю признательность людям, благодаря которым в последние годы соревнования приобрели Всероссийскую известность: Востокову Игорю Евгеньевичу — Почетному президенту Федерации спортивного туризма России, Курсакову Александру Валентиновичу — вице-президенту Российского союза спасателей и организатору соревнований по пятиборью спасателей, Лучанскому Григорию Григорьевичу — основателю «Библиотеки экстремальных ситуаций» и главному эксперту Российского союза спасателей, работникам Сочинского Центра детского и юношеского туризма и членам Всероссийской комиссии соревнований по поисково-спасательным работам.

Отдельно хочется поблагодарить судей соревнований и работников Сочинской территориальной поисково-спасательной службы, которые в течение уже многих лет выполняют тяжелую и не всегда благодарную работу по проведению соревнований.

Нет слов, чтобы выразить свое отношение к главным виновникам этих соревнований — руководителям команд, всем ста восьмидесяти одному человеку. Ведь только благодаря их усилиям эти соревнования и проводятся. Особо хотел бы отметить руководителей команд, не только занимавших первые места, но проявивших настоящий талант организатора, умеющего просчитывать варианты своих действий в непростой обстановке соревнований по ПСР. Анализируя многочисленные анкеты и тесты, заполняемые ежегодно участниками соревнований, приходишь к выводу, что

большинство участников привлекает именно непредсказуемость соревнований и надежда принять участие в Приключении, в том самом, с чего когда-то начинался сам туризм, и о чем уже начали забывать. Так уж сложилось, что мнения об этих соревнованиях самые разные, и я думаю, лучше, чтобы на вопрос «Что такое ПСР?» ответили разные люди.

Соревнования по поисково-спасательным работам, которые проводятся среди школьников, студентов, спасателей и туристов в районе Большого Сочи уже более 30 лет, приобретают все более масштабный характер. Участники этих соревнований демонстрируют возможности не только по выживанию и обеспечению безопасности для себя и других в экстремальных условиях природной среды, но и спортивную выносливость, умение применять различные спасательные технологии. Каждый человек, прошедший эту школу, не растеряется при внезапно изменившейся обстановке во время туристского похода, сможет оказать помощь пострадавшему не только в условиях природной среды или глобальных стихийных бедствий. Бурное развитие отдельных подвидов спортивного туризма, базирующихся на технических средствах передвижения, используемых в традиционных видах туризма, например, рафтинг, каньенинг и т.п. побудило Федерацию спортивного туризма России начать разработку классификационной ниши, которая на сегодня пока названа в Единой спортивной классификации туристских маршрутов как комбинированный спортивный туризм.

Первоначально соревнования по ПСРам - это была учеба.

На учебных сборах и семинарах всегда есть проблема, как сделать учебу интересной и содержательной. Для проведения хорошего занятия нужен талант, талант преподавателя. И тут что ни говори, он есть далеко не у всех. И слушатели, как правило, имеют разный опыт. Да и наглядного материала, как правило, не хватает. В общем, сплошные проблемы, а результат — плохо обученные люди в непростых туристских странствиях. Проведение занятий, когда слушателям предлагалось решить проблемы, которые они в принципе не могли решить, резко увеличивало интерес к занятиям. Каждый слушатель в отдельности из-за отсутствия должного опыта сам проблему решить не мог, а вместе у слушателей появлялся шанс, и сразу стирались грани разного опыта слушателей, кто-то становился лидером, а кто-то учился у лидера. Если при этом задачу выполняло несколько отделений, и можно было сравнить себя с другими, включались скрытые резервы слушателей, и появлялся обширный материал для разбора проведенного занятия. После таких занятий лекция с официальными материалами по данной теме слушалась куда более внимательно, и самое главное приносила гораздо больше пользы самому слушателю.

Потом были небольшие учебные соревнования, также на учебных мероприятиях, дабы закрепить пройденный материал. Затем возникла проблема выпуска групп на маршруты. Прикинув сколько всего можно сделать ошибок в начале туристской карьеры, стало ясно — надо что-то делать. Но что? Ведь со всеми группами не пойдешь, а дома все выглядит хорошо и гладко. А на маршруте масса проблем, которые иногда заканчиваются весьма печально. Конечно, есть МКК, кое-что можно решить и до маршрута, но основное остается за рамками официального выпуска группы на маршрут. Когда каждую неделю десятки групп уходят в походы на 2-3 дня и сотни групп в категорийные походы ежегодно, и каждый поход может принести ЧП, за которое отвечаешь лично ты, тут задумаешься.

И самое главное не очень понятно, что проверять, ну документы, снаряжение, питание. Все это, несомненно, важно, но достаточно ли. Семинары и сборы дают знания, но опыт приобретается в реальных походах. Анализ несчастных случаев в туристских походах показал явное несоответствие между причинами ЧП и количеством занятий на учебных мероприятиях, отведенных на разбор и самое главное отработку действий по недопущению возникновения этих причин в туристских походах.

Вопрос: Зачем учатся при подготовке к походам?

Ответ: Чтобы вернуться живыми и здоровыми. Наверно ответ должен быть намного шире, но это все-таки самое главное. ЧП на маршруте сложно оправдать высокими целями. Смотришь на учебный план туристских сборов, как будто все есть: снаряжение, питание, техника туризма, ориентирование, привалы и ночлеги, безопасность в походе. Это как машина: детали есть, но их еще надо собрать, чтобы получилась машина. Реальной проверкой знаний является сам поход. А знания по безопасности в походе при учебе занимают совсем мало места, а в походе выходят на первый план. И получается: знания, как бы есть, а опыт надо приобретать на собственной шкуре. Одно дело услышать на занятии о ЧП в походе, совсем другое, когда что-то случилось с твоим товарищем на маршруте и лично тебе надо решать, что делать и от твоего решения зависит, будет ли он жить дальше. Или что делать, если часть снаряжения утонуло, а до конца похода еще идти и идти. А если проблема в другой группе, которая встретилась на маршруте, и для решения нужны общие усилия. Кто в этом случае будет принимать решения, если нет общего руководителя у Ваших групп?

Иногда жизнь заставляет передвигаться ночью или в тумане, хотя по правилам нельзя. Сколько еще подобных проблем у группы на маршруте и все они требуют правильного решения, причем при лимите времени и недостатке информации. Конечно, все через это проходят, постепенно опыт накапливается, и решения становятся все более правильными и правильными. Но этому всему можно учиться еще до выхода на маршрут, надо только создать необходимые для этого условия.

Одним из способов такой учебы стала контрольная проверка группы на местности перед выходом на маршрут. Причем по тем самым проблемам, которые сложно получить на учебных сборах, но так необходимы в реальном походе. Потом выяснилось, что комплексная проверка группы на местности требует немало сил и определенных технологий, а поскольку групп идущих в походы было немало, их стали проверять вместе, появилась возможность сравнивать результаты таких проверок. Изначально больше всего для таких проверок подходило соревнования по КТМ (контрольно-туристскому маршруту), но затем все более расширяющийся перечень этапов и способы выдачи информации привели к мысли, что необходимо проводить что-то другое. Таким образом, и появились соревнования по поисково-спасательным работам, где все этапы были из походной жизни, а правила диктовала сама жизнь.

В ходе становления соревнований по ПСР оказалась, что НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЙ является одним из главных достоинств. Кроме того, участников соревнований стала привлекать не только возможность выхода группы на маршрут, но и возможность проверить себя в сложных условиях, отработать взаимодействие в группе, проверить снаряжение и, самое главное, принять участие, пусть в небольшом, но Приключении. Первые официальные соревнования прошли 8-9 февраля 1990 г., в них приняло участие 13 команд из Краснодарского края, соревнования продолжались 14 часов и состояли из 4 этапов. Но уже на третьи соревнования приехали команды из Ставропольского края и Ростовской области. Соревнования стали проводиться по двум возрастным группам.

С 1993 г. старт соревнований традиционно начинается на детской турбазе «Ореховая» Сочинского Центра детского туризма, расположенной в пос. Каткова Щель Лазаревского района г. Сочи. Но дистанции соревнований проходили по всей территории Большого Сочи, а это 3505 квадратных километров, с вершинами более 3000 м.

В 1994 г. на пятые соревнования по ПСР вдобавок к традиционным регионам, принимающим участие в соревнованиях, добавилась команда из Пензы, команд было 24, и продолжались они 28 часов, 36 этапов.

Начиная с седьмых, соревнования стали проводиться в период весенних каникул, и на соревнования стали приезжать команды из многих городов страны.

Соревнования официальный статус «Всероссийских» получили в 1998 г. и прошли под эгидой Центра детско-юношеского туризма Министерства образования Российской

Федерации. В девяти соревнованиях по ПСР приняли участие команды из 8 регионов России, они продолжались 54 часа, 95 этапов

Постепенно стали усложняться этапы, возросли требования к снаряжению, но требования к опыту участников не предъявлялись, команды, не имеющие походного опыта, просто сходили с дистанции соревнований.

С 2000 г. соревнования стали проводиться под эгидой МЧС России, Министерства России по физической культуре, спорту и туризму, туристско-спортивного союза России и управления по образованию и науке Администрации г. Сочи. Впервые на соревнованиях была создана возрастная группа для участников старше 18 лет, и на соревнования стали приезжать туристские клубы и спасатели МЧС. В одиннадцатых соревнованиях по ПСР приняло участие 38 команд из 18 регионов России, продолжительность соревнований составила 72 часа, за которые команды прошли 109 этапов.

Все эти годы соревнования проводились без правил и по их итогам участникам не присваивались спортивные разряды. Под некоторым давлением участников соревнований в 2001 году небольшая инициативная группа людей, принимающих участие в проведении соревнований, приступила к разработке правил соревнований, и в марте 2002 г. были утверждены постановлением Совета ТССР и Федерации спортивного туризма временные правила «Туристское многоборье — поисково-спасательные работы (комбинированный туризм)». В связи с организационной работой над правилами 13-е соревнования по ПСР в 2002 г. не проводились. В 2003 г. были проведены 14 соревнования, как кубок России по ПСР. В них приняло участие по трем возрастным группам 34 команды из 16 регионов России, продолжительность соревнований 108 часов, 136 этапов. Участники из двух команд выполнили на соревнованиях разряд КМС по спортивному туризму.

Сегодня на основе соревнований, которые проводились в Сочи, во многих регионах России стали проводиться свои соревнования по ПСР.

Участники соревнований по ПСР получают элементарные знания по навыкам туризма и проблемам, которые могут встретиться в туристском походе. Опыт подобных соревнований может быть использован практически в любом географическом районе и с любым составом участников.

В последние годы дистанции соревнований стали своеобразным учебным маршрутом выживания, в который стали входить этапы, связанные с жизнеобеспечением и выживанием в природной среде. Кроме того, идея такого уровня подготовки становится привлекательной и для профессиональных поисково-спасательных формирований МЧС России и спасательных формирований общероссийских общественных организаций: Российского союза спасателей, Студенческого корпуса спасателей и детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Многих участников соревнований привлекает отсутствие жестких правил и во многом непредсказуемость заданий и этапов, и поэтому, по моему мнению, появление четких правил соревнований может на практике сильно изменить главную идею соревнований».

Что такое приключенческие гонки вообще?

Не стоит переводить термин Adventure Races (дословно — приключенческие гонки), так как любой перевод не сможет отобразить действительности. А в действительности это длительные соревнования (от суток до 10-12 дней), зачастую нон-стоп, достойные называться гонками на выживание. Чаще всего это командные гонки, где в состав из четырех участников обязательно должна входить как минимум одна женщина.

Понятие об Adventure races долгое время оставалось неизвестным в России. Гонки включают в себя практически все экстремальные виды спорта, в которых человек должен преодолевать какую-либо дистанцию — это горный велосипед, альпинизм, скалолазание, сплав на рафтах и каяках, морской каякинг, каньонинг, конный спорт, бег,

ориентирование и навигация... это может быть что угодно. Зимой сюда добавляются лыжи, снегоступы, ice-сапое и пр. Любые технические виды передвижения запрещены.

Соревнования проходят в чередовании всех или некоторых из вышеперечисленных этапов. Обычно общий маршрут составляет от 200 км до 600 км и выигрывает команда, преодолевшая эту дистанцию за минимально короткое время. «Минимально короткое время» в среднем — это от 2 до 6 дней почти безостановочного движения, с минимальным количеством часов сна и еды. Существуют также «короткие» гонки — спринт. Это гонки от 12 до 36 часов, с километражем от 100 км. В таких гонках могут участвовать команды по 2 человека, а так же в индивидуальных зачетах.

Приключенческие гонки в России начались именно с такого формата. В России приключенческая гонка – это соревнование на природном рельефе с использованием нескольких видов передвижения, ориентированием на местности и преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Приключенческая гонка – это командная работа, которая дает возможность каждому участнику проявить свои лучшие качества в различных активностях, почувствовать командный дух и подставить плечо другу.

Приключенческая гонка – это драйв! Это драйв, наполняющий жизнь позитивом, адреналином, чистыми эмоциями. Это драйв и вкус победы – над трассой, над соперником, над собой! Это драйв, объединяющий всех причастных в единое целое! В приключенческой гонке участники делятся на команды от 2 до 6 человек. Задача каждой команды пройти дистанцию и набрать максимальное количество баллов за поиск контрольных пунктов и прохождение различных этапов. В зависимости от этапа участники могут передвигаться бегом, на лыжах, на велосипедах или роликах, на байдарках или плотах. Также на гонках используют: веревочные этапы, спелеоэтапы и скалолазание, стрельбу из пневматического оружия и луков; логическими и навигационными задачами. Для ориентирования на местности и перемещения между этапами используются топографические и исторические карты, космоснимки и аэрофотоснимки, карты спортивного ориентирования, легенды и дорожные схемы, лощи, а также компасы и GPS навигаторы. Любая посторонняя помощь на гонке запрещена.

Треккинг – это передвижение бегом и пешком по пересеченной местности. На гонках передвижение чаще всего сопряжено со сложной навигацией и прохождением разнообразных естественных преград: бродов, оврагов, заболоченной местности.

Велосипедные этапы чаще всего связаны с ориентированием на пересеченной местности на горном велосипеде. Это один из самых популярных этапов, который по силам всем участникам.

Гребля – широко распространенный этап на летних мероприятиях. Может быть реализован как сплав по рекам на байдарках, каноэ, плотах, самодельных правсредствах или как ориентирование на лодках по озерам.

Веревочные этапы - это преодоление искусственных или естественных препятствий по заранее закрепленным веревкам. Этапы проходятся при поддержке инструкторов.

Плавание – самый летний этап гонок. Может быть отдельным элементом старта или способом добраться до контрольного пункта. Безопасность обеспечивается страховкой с лодок.

Снорклинг - плавание с дыхательной трубкой, маской и ластами. В таком случае контрольные пункты размещаются под водой на глубине полуметра.

Лыжные этапы – неотъемлемый элемент зимних приключений. На приключенческих гонках встречаются как ориентирование на лыжах, так и передвижение по подготовленной лыжне.

Спелеоэтапы – ориентирование и веревочные задания в сооружениях, имитирующих пещеры, или использование спелеотехники на веревочных преградах. Гонка также может включать элементы скалолазания по естественному или искусственному рельефу.

Творческие и интеллектуальные задания – для решения навигационных задач, поиска контрольных пунктов, сооружения самодельных плавсредств, наведения переправ, прохождения тематических и поисковых квестов. Для придания динамичности соревнованиям, сплочению команд на гонках организованы развлекательные этапы, чаще всего до последнего момента не известные командам.

Стрельба из пневматического и лазерного оружия и луков, полосы препятствий, петанк и дартс, тимберспорт, – далеко не полный список подобных этапов.

Экспедиционная гонка может продолжаться от двух до десяти дней и более, в то время как спринт завершается в пределах одних суток, а иногда и за нескольких часов. Зачастую гонки не прекращаются с наступлением темного времени суток, выбор времени и места для отдыха осуществляется самими участниками соревнования.

Соревнования по приключенческим гонкам проводятся как в личном, так и в командном зачётах. Классическим, международным форматом команды считается формат «3+1», то есть команда из четырёх человек, один из которых обязательно должен быть противоположного пола. Довольно популярным российским форматом являются двойки-патрули (однородные или смешанные). Иногда соревнующиеся команды разбиваются по возрастным группам.

В качестве точки отсчёта для приключенческих гонок иногда называют двухдневный «Карриморский международный горный марафон» (англ. Karrimor International Mountain Marathon), впервые состоявшийся в 1968 году и регулярно проводимый в настоящее время. Правила марафона подразумевают, что команда из 2-х человек должна пересечь выбранную для соревнований горную местность в течение 2-х дней, неся на себе удвоенный необходимый запас продуктов и снаряжения.

В 1980 году в Новой Зеландии были проведены соревнования «Alpine Ironman» (англ.) Участники-индивидуалы бегом, на плаву и на лыжах двигались к далёкому финишу. Позднее, в том же году, создатель «Alpine Ironman» Робин Джудкинс (англ. Robin Judkins) реализовал проект известной гонки «От берега до берега» (англ. Coast to Coast), которая включала в себя многие элементы современных приключенческих гонок, такие как: бег на роликах, горный велосипед и гребля. Подобная гонка — «Классический марафон Аляски по пересечённой местности» (англ. Alaska Marathon Wilderness Classic) стартовала в 1982 году. В течение шести дней её участники соревновались между собой пересекая незаселённые территории штата Аляска.

Современная эра приключенческих гонок началась в 1989 с «Рейд Галуаз» (англ. Raid Gauloises) проведённой в Новой Зеландии Джеральдом Фьюзилом (англ. Gerald Fusil). Вдохновленный ралли «Париж-Дакар» Фьюзил организовал и провёл длительную экспедиционную гонку, участники которой, полагаясь лишь на собственные силы и способности, должны были пересечь огромную труднопроходимую территорию. Первая Рейд Галуаз включала почти все используемые сегодня элементы приключенческих гонок. Участвующие в ней смешанные команды в течение нескольких дней должны были преодолеть более чем 600 километровую дистанцию. В соответствии с разработанной Фьюзилом концепцией соревнований в 1991 году была проведена ещё одна приключенческая гонка «Южный Траверс» (англ. Southern Traverse).

В начале 90-х годов XX века Марк Бурнет (англ. Mark Burnett) прочитав статью о «Рейд Галуаз» в Лос-Анджелес Таймс, вдохновился на перенос подобных гонок на территорию Америки. В качестве действенного рычага для их развития он выбрал продвижение гонок на телевидении в качестве главного спортивного события года.

После приобретения прав у Джеральда Фьюзила в 1995 году Бурнет запустил первую гонку «Эко-Челлендж» (англ. Eco-Challenge). Во многом успех снятого фильма, удостоенного приза Эмми, был обеспечен талантом Майка Сизерса (англ. Mike Sears), продюсирующего фильма о первых двух гонках. Последние соревнования «Эко-Челлендж» были проведены в 2002 году. Именно с «Эко-Челлендж» пришло название «приключенческая гонка» (его впервые употребил журналист Мартин Дугард (англ.

Martin Dugard), описывая класс гонок, представленных «Рейд Галуазом» и «Эко-Челлендж»).

В 2002 стартовала первая полностью американская экспедиционная гонка. «Главное приключение» (англ. Primal Quest) стала основной экспедиционной гонкой США, проводимой ежегодно. В 2004 гибель ветерана гонок Найджела Эйлота (англ. Nigel Aylott) омрачила эти соревнования и стала основой многочисленных обсуждений характера Primal Quest и других приключенческих гонок.

Источником приключенческих гонок в России вероятно можно назвать довольно распространённые соревнования по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и разнообразные вело-марафоны. Так на протяжении 30 лет в Ленинграде-Санкт-Петербурге проводятся соревнования «Марш-бросок», ставшие из внутриклубного состязания туристов ЛГУ одной из известнейших гонок Санкт-Петербурга.

Несмотря на долгую предысторию, лишь в августе 2000 года российская команда впервые приняла участие в международном соревновании Эко-Челлендж, пройдя 80 процентов дистанции. В следующем году российская команда Coalco попала в топ-10 сильнейших команд на крупнейшей международной гонке Adrenalin Rush.

Одной из первых российских гонок стала 250 километровая приключенческая гонка ARUS Adventure Race, проведенная усилиями Adventure Races Club на Карельском перешейке. Зимой 2003 был реализован совместный проект со Студией приключений UB2 — серия гонок Bask Adventure Race, 3 этапа которого последовательно проводились на Урале и в Ленинградской области. А в августе 2002 состоялась ещё одна, популярная ныне приключенческая гонка «Три-О-Тлон», с тех пор ежегодно проводимая на Карельском перешейке.

В июне 2002 года в Санкт-Петербурге зарегистрирована Федерация мультиспорта и экстремальных гонок, деятельность которой открыла новый этап в развитии приключенческих гонок в России. Начиная с 2003 года федерация проводит ежегодные зимние и летние чемпионаты по приключенческим гонкам, собирающие до 50 команд. Первая официальная приключенческая гонка федерации, ставшая в дальнейшем основой летнего чемпионата — «Red Fox Adventure Race» — состоялась в июне 2003.

В 2004 были проведены первые городские приключенческие гонки: московская «CITY Challenge» и Saint-Peterburg Urban Race. Благодаря последней это направление приключенческих гонок стало чрезвычайно популярным, уже в 2005 Urban Race набрала более 250 участников.

В мае 2005 года компания Nike спонсировала проведение приключенческой гонки Nike ACG Challenge в городской черте Сочи, что позволило организаторам серьёзно увеличить не только размер призового фонда, но и количество технических дисциплин на дистанции.

В сентябре того же года в Красной Поляне прошла одна из первых гонок, близких по формату к международным, — Salomon Pro Race. Соревнования продолжались трое суток и собрали участников из нескольких стран бывшего СССР.

В 2005 году в Подмоскowie стартовала велосипедная приключенческая гонка VIKЕ-off-ROAD Challenge, которая началась в первый год с 30 участников, а уже к четвертому сезону стала набирать порядка 1000 человек.

В сентябре 2006 года в Москве появилось новое название — Фестиваль приключенческих гонок. Объединив под своим флагом несколько различных форматов — три класса приключенческой гонки, велотуристическое ориентирование, и туристическое ориентирование — Фестиваль стал самой большой российской гонкой по количеству участников. Фестиваль проводится три раза в год — Зимний «Winter racing», Весенний (спринт) и «Осенний марафон». История и предыстория Фестиваля насчитывает более 10 гонок.

В июне 2009 года дебютировала ночная приключенческая гонка по воде «Осетрина», основным этапом которой является сплав в ночное время на гребном судне с ориентированием. Периодически участникам предлагается выполнить «спецэтапы». Гонка проводится в живописных местах Подмосковья и славится высоким уровнем подготовки, доброжелательностью организаторов и демократичностью.

В 2007 году в России прошло около 60 приключенческих гонок, в 2008 около 80, в 2009—110.

Календарь на 2018 год содержит уже около 130 событий по этому виду спорта.

Гонки делятся по продолжительности.

Спринт: обычно двух или четырёх-часовые соревнования с минимальной навигацией. Зачастую в них используются элементы игры или специальные испытания на ловкость, эрудированность и сообразительность участников.

Гонки на выносливость: четырёх-двенадцати-часовые соревнования с ограниченной навигацией и ориентированием.

24-часовые: — длительность колеблется от 12 до 36 часов и более. Часто в качестве элемента соревнований используется базовое владение навыками работы с верёвками (например, прохождение верёвочных переправ или спусков). Иногда на 24-часовых и более длинных дистанциях требуется привлечение транспортных средств групп поддержки для переброски команд между этапами.

Многодневки: от 36 часов до 4 дней с привлечением углублённых навыков в навигации и выборе маршрута. Существенным фактором таких соревнований становится недостаток сна.

Экспедиционные гонки: от 4-х до 10 дней и более, с применением всех элементов многодневных гонок и дополнительных дисциплин (таких как, верховые поездки, использование необычных средств передвижения по воде (плоты, надувные камеры и т. п.), передвижение на роликовых досках или роликах, навыки альпинизма и работы с верёвками. В такого типа соревнованиях, например, в 5-10-дневных гонках «Главное приключение», привлечение групп поддержки не допускается; заботу о переброске участников между этапами берут на себя сами организаторы.

Подавляющее большинство приключенческих гонок включают в себя бег по пересечённой местности, горный велосипед и один из вариантов гребли. Так же довольно часто присутствует ориентирование и работа с верёвками. Во многом привлекательность приключенческих гонок обусловлена элементами неожиданности. Разработчики гонок стараются разнообразить жизнь гонщиков постановкой необычных маршрутов или неожиданных задач. Прошедшие гонки были отмечены использованием следующих стандартных или не вполне стандартных элементов:

Гребля на лодках, каноэ, байдарках или нестандартных плавательных средствах, таких, например, как плоты или надувные автомобильные камеры;

Перемещение на самокатах, роликовых коньках и роликовых досках;

Использование вьючных животных, таких как лошади и верблюды;

Прыжки с парашютом и полёты на дельтапланах;

Передвижение по пересечённой местности, ориентирование, альпинизм, скалолазание, передвижение по береговой линии водоёмов (коастеринг);

Горный велосипед;

Работа с верёвками: подъём по закреплённым верёвкам, верёвочный спуск (дюльфером или на роликах), траверс препятствий (с перестёжкой или без), натяжные переправы.

Единых правил проведения соревнований по приключенческим гонкам нет, тем не менее, практически все прошедшие гонки придерживались трёх базовых принципов:

Запрещено использование моторизованных средств передвижения.

Запрещено использование какой-либо внешней помощи (кроме помощи организаторов или групп поддержки в зонах смены этапов). Иногда разрешается также принимать помощь от участников конкурирующих команд.

Команда должна постоянно иметь при себе обязательное для данной гонки (или её этапа) снаряжение.

В Белоруссии создана Федерация Приключенческих Гонок – первая и единственная белорусская организация, которая на профессиональном уровне занимается проведением приключенческих гонок. Хорошая гонка – это результат работы целой команды специалистов. Это увлекательное приключение, заряд позитивных эмоций и возможность испытать себя в самых разных дисциплинах:

- спортивных (велосипед, бег, ориентирование);
- альпинистских (веревочные этапы, слэक्лайн);
- походных (сплав, трекинг);
- развлекательных (троллей, метание бревна) и т.д.

На берегу Ладожского озера, в районе архипелага острова Кильпола уже в 20-ый раз прошла самая масштабная и известная российская приключенческая гонка — Red Fox Adventure Race. Гонка включает в себя: пешеходный этап, велосипедный маршрут, верёвочный этап в горной местности, байдарочный этап и греблю на надувных матрасах. В общем, испытания участникам гонки выпали серьёзные.

«Проверь себя на прочность!» Этот девиз Red Fox Adventure Race остаётся неизменным на протяжении уже 20 лет, с 14 июня 2003 года. Именно тогда в окрестностях посёлка Кавголо, Ленинградской области, прошла первая мультиспортивная гонка, организованная при поддержке Red Fox — одного из крупнейших российских производителей одежды для экстремального спорта и активного отдыха. Сейчас Red Fox Adventure Race так же называют одним из самых ожидаемых событий всего сезона.

На международный уровень гонка вышла в 2009 году, когда этапы Red Fox Adventure Race включили в состав серии европейских мультиспортивных гонок AREuroseries. В 2017 году в рамках Red Fox Adventure Race проходил этап Чемпионата Европы по приключенческим гонкам AREC, где участвовали команды из 14 стран, причём не только из Европы, но и из Австралии и Новой Зеландии.

Ещё Red Fox Adventure Race — это не только интереснейшие трассы и высокий уровень сложности маршрута, но и стабильно достойный уровень организации мероприятия. Гонка неоднократно была отмечена как «Самая красивая и тяжелая приключенческая гонка года», а в 2012 году признана «Лучшим спортивным событием года» по версии Всероссийского конкурса «Russian Event Awards».

Так же Red Fox Adventure Race всегда славилась не только сложностью трасс и высоким уровнем организаций. Не меньший интерес вызывают и места проведения этого мероприятия, которые из года в год не устают удивлять участников. Красота нетронутой природы, удивительное разнообразие ландшафтов, интересные объекты и максимально динамичные маршруты. Всего этого, как обещают организаторы, на гонке и в будущем будет с избытком.

В Red Fox Adventure Race включены пешеходные, верёвочные, байдарочные и велосипедные маршруты. Причём велосипедный маршрут обещают повышенной сложности, по самой, что ни на есть, гористой местности, преодолеть которую без специальной подготовки почти нереально. «Тренируйтесь!» — призывают участников организаторы.

Что касается верёвочного этапа, то здесь спортсменам не обойтись без качественного альпинистского снаряжения. А тот отрезок гонки, который предстоит преодолеть на байдарках, тоже никак не назовёшь «спокойным заплывом». Общая длительность события — 5 дней. Первые два дня посвящены организационным вопросам — открытию полевого лагеря, заезду участников, регистрации команд и проверки снаряжения.

Red Fox Adventure Race традиционно проводится в двух классах: Short, где участники бегут 24 часа, и Long, где дистанция рассчитана уже на 48 часов, и так же проходится в непрерывном режиме. В соревнованиях допускаются три формата команд:

- Мужские команды-двойки;
- Смешанные команды-двойки;
- Смешанные команды-четвёрки.

Независимо от класса в обязательной части дистанции участники проходят маршруты в порядке, определённом организаторами, отмечаясь в контрольных точках с помощью системы электронной отметки «SFR». Закончить маршрут в рамках конкурса команда может только в полном составе.

Мультиспорт и приключенческие гонки — это необъятный мир разнообразия и монотонности, фантазии и строгих законов, новых открытий и устоявшихся традиций, безумных приключений и трудных тренировок, путешествий и несбывшихся мечтаний, трудностей и побед, но прежде всего это Challenge! Для каждого он свой! У каждого в жизни должен быть свой Эверест!

ПСРы - продолжение разговора

ПСРы - это соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам. Они же и соревнования по спортивному туризму на комбинированной дистанции.

Эти соревнования заключаются в прохождении экстремально ориентированной дистанции, моделирующей спортивный маршрут по нескольким видам туризма, с отработкой действий по решению проблем спасения, жизнеобеспечения и выживания в условиях природной среды. На мой взгляд, ПСРы - это еще и хорошая система профессионально-прикладной подготовки.

Главной же целью соревнований по ПСРам является выявление сильнейших участников на экстремальных (приключенческих) дистанциях и проверка фактических знаний по инструкторской подготовке.

Задачами соревнований являются:

- отработка навыков коллективных действий в чрезвычайных ситуациях, которые могут произойти в путешествиях;
- приобретение умений быстро и безаварийно преодолевать различные природные препятствия на сложном рельефе;
- выживание в природной среде при недостаточном количестве снаряжения и продуктов питания, либо их отсутствии;
- развитие способностей у участников по решению задач, связанных с оптимальным выходом из экстремальных ситуаций;
- умение передвигаться по маршруту, как в светлое время суток, так и ночью;
- устройство удобных и безопасных биваков в любых погодных условиях на сложном рельефе;
- эффективное оказание неотложной помощи при травмах и недомоганиях, а также транспортировка «пострадавшего» на сложном рельефе;
- обмен опытом работы в области спасения, жизнеобеспечения и выживания при проведении работ повышенного риска в условиях природной среды.

Вся дистанция соревнований состоит из отдельных этапов. Этап - это преодоление участниками отдельного препятствия или выполнение специального задания. Отдельные взаимосвязанные этапы могут быть объединены в туры. Между турами может быть перерыв в прохождении дистанции, но не более 4-х часов.

Протяжённость, продолжительность и техническая сложность на комбинированной дистанции отличаются от других дистанций спортивного туризма по следующим показателям:

- увеличение протяженности дистанции соревнований с использованием способов передвижения, характерных для разных дисциплин спортивного туризма;

- непрерывная работа участников в течение длительного времени в условиях недостатка достоверной информации о предстоящих проблемах при прохождении дистанции;
- необходимость повышенной психологической устойчивости участников при решении множества задач, имеющих разные варианты правильных решений;
- наличие задаваемых чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время прохождения спортивного маршрута;
- поиск и спасение условных «пострадавших»;
- необходимость жизнеобеспечения участников в экстремальных условиях природной среды;
- возможность имитационного прохождения спортивного маршрута в ограниченное время и с реальной проверкой готовности участников к прохождению полноценного маршрута.

Описание этапов

Все команды получают информацию о работе на этапах.

Описание этапов имеет одинаковую структуру подачи информации. В описании отдельного этапа могут быть следующие разделы, содержащие информацию по этапу (для предварительного знакомства с этапами):

ЛЕГЕНДА. Общая легенда ситуации, поясняющая, какие задачи могут решаться с помощью данного этапа. Легенда должна помочь участникам повысить мотивацию действий при выполнении работ на этапе. Легенда может даваться как на отдельные этапы, так и на весь тур.

СНАРЯЖЕНИЕ. Список снаряжения, которое участники обязаны использовать для выполнения работ на этапе. Разрешается применять дополнительное снаряжение, если не запрещается его использование. При отсутствии данного раздела участники используют снаряжение по своему усмотрению.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Действия, которые участники обязаны выполнить при прохождении этапа. Невыполнение действий, указанных в описании, расценивается как невыполнение порядка прохождения этапа. При отсутствии в описании каких-либо действий участники могут поступать по своему усмотрению, не забывая о своей безопасности.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ. Информация, в достоверности которой ГСК не уверена, но при умелом и продуманном использовании которой участники, возможно, получают заметные дивиденды в будущем.

ПОДСКАЗКА. Действия участников на этапе, рекомендованные ГСК, но необязательные к выполнению.

Как классифицируются дистанции?

Сложность дистанции определяется по судейским таблицам.

В дистанцию соревнований могут быть включены следующие группы этапов:

Прохождение локальных препятствий (ЛП) по разным видам туризма и по категориям сложности маршрута.

Прохождение протяжённых препятствий (ПП) по разным видам туризма и по категориям сложности маршрута.

Решение чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время подготовки и прохождения спортивных маршрутов по разным видам туризма. В данную группу могут входить этапы, требующие при их прохождении нестандартных решений, а также этапы, связанные с поиском и спасением «пострадавших».

Этапы, определяющие творческий и интеллектуальный потенциал участников, связанных с созданием благоприятного психологического климата во время прохождения спортивного маршрута и этапы логически, связывающие предшествующие группы этапов.

Штрафы

Для оценки действий участников на дистанции рекомендуется использовать следующую систему штрафных баллов:

1. Отсутствие личного снаряжения при проверке снаряжения.
2. Оставленный мусор на стоянке.
3. Не завязанный узел.
4. Отсутствие группового снаряжения при проверке снаряжения.
5. Неправильная транспортировка «пострадавшего».
6. Падение участника на техническом этапе с зависанием на страховке, отсутствие страховки, самостраховки.
7. Разрыв между участниками более 4 метров при движении по этапу «Маршрут».
8. Потеря основной веревки.
9. За каждый не найденный КП.
10. - За найденную ошибку в условиях соревнований по ПСР.

За что команду могут снять с соревнований?

1. Нарушение инструкции по мерам безопасности во время проведения соревнований.

2. Группа набрала более 30 баллов штрафа при проверке снаряжения.

3. Группа набрала более 60 баллов штрафа при прохождении мандатной комиссии.

В отдельных случаях в условиях проведения соревнований могут быть оговорены некоторые изменения в системе штрафных баллов, которые должны быть сообщены участникам до начала работы на этапе.

На отдельных этапах возможно объединение команд для совместного прохождения этапа. Полученный на таких этапах результат выставляется всем командам, работавшим совместно. Объединенные команды называются «Совместной группой».

При согласии работать в совместной группе руководитель группы должен подписать специальное обязательство (Талон доверия).

В каждом Туре есть специальные этапы «штраф» куда выставляются штрафы не входящие в отдельные этапы.

Условия прохождения отдельных этапов могут быть изменены, или введены новые этапы без объяснения причин этих изменений, даже после начала работы команды на этапе.

По специальному решению главного судьи соревнований снятие команды с дистанции может быть заменено на штраф в количестве 200 баллов.

Дистанции соревнований имеют классы сложности.

Дистанции V-VI класса должны являться в полной мере экстремальным маршрутом выживания. Дистанция должна быть рассчитана так, чтобы полностью ее могло пройти не более 20% команд вышедших на старт.

При планировании дистанции следует учитывать следующие рекомендации:

- сложность этапов должна увеличиваться постепенно. Наиболее технически сложные этапы должны планироваться в ее середине.

- для повышения зрелищности соревнований, упрощения судейства и проверки элементарных навыков, часть этапов может проводиться одновременно для всех участников на ровной площадке, с соблюдением мер безопасности.

- дистанцию соревнований рекомендуется планировать по интересным природным экскурсионным объектам.

- ко всем сложным техническим этапам должен быть подъезд на транспорте.

- для сокращения общего времени проведения соревнований необходимо так планировать дистанцию, чтобы одновременно на этапах работало не менее 50% участников.

Все снаряжение на этапах участники устанавливают и снимают самостоятельно.

Каждый этап на дистанции должен иметь свой порядковый номер.

Как происходит передвижение по дистанции?

При передвижении по дистанции по дорогам общего пользования участники должны соблюдать правила дорожного движения и переходов через транспортные магистрали, железнодорожные пути.

При переездах использовать для перевозки участников только специально предназначенный для этих целей транспорт.

Каждой команде должен быть присвоен номер и выдан отличительный знак с этим номером. Началом работы на этапе считается прибытие к старту этапа команды в полном составе и предъявление отличительного знака судьям этапа.

По дистанции участники должны перемещаться в одежде, закрывающей локти и колени. У руководителя команды и его заместителя на правом бедре должна быть пришита судейская табличка с номером команды.

Разрыв между отдельными участниками при передвижении по дистанции не должен превышать 4 метра.

Участники не должны выходить на дистанцию без разрешения судейской коллегии.

Запрещается умышленное изменение местонахождения этапов или их ограничений на дистанции.

Маршрут дистанции не предусматривает прохождение через огороженные территории предприятий и частных домов. В случае выхода к огороженным территориям руководитель команды обязан, обойти их безопасным способом.

Во время соревнований участники должны бережно относиться к природным и архитектурным памятникам, не причинять ущерб имеющимся на пути строениям и растительности. Оставлять мусор можно только в специально отведенных местах. Участники должны устранять все следы своего пребывания на стоянках.

Участники не должны мешать участию других команд в соревнованиях и вмешиваться в работу судейской коллегии.

На любом участке дистанции руководитель команды должен знать свое местонахождение и аварийные выходы с дистанции к ближайшему этапу.

При сходе с дистанции отдельного участника или команды руководитель, должен руководствоваться правилами и условиями данных соревнований.

В дистанцию соревнований могут быть включены следующие группы этапов:

- Прохождение локальных препятствий (ЛП) по разным видам туризма и по категориям сложности маршрута.

- Прохождение протяжённых препятствий (ПП) по разным видам туризма и по категориям сложности маршрута.

- Решение чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время подготовки и прохождения спортивных маршрутов по разным видам туризма. В данную группу могут входить этапы, требующие при их прохождении нестандартных решений, а также этапы, связанные с поиском и спасением «пострадавших».

- Этапы, определяющие творческий и интеллектуальный потенциал участников, связанных с созданием благоприятного психологического климата во время прохождения спортивного маршрута и этапы логически, связывающие предшествующие группы этапов.

Каждый этап оценивается в баллах.

1. Количество человек на этапе.

Совместное прохождение тремя и более участниками - 10 баллов.

Совместное прохождение двумя участниками - 5 баллов.

Индивидуальное прохождение этапа участником - 0 баллов.

2. Продолжительность прохождения этапа.

Контрольное время прохождения этапа более 180 минут - 10 баллов.

Контрольное время прохождения этапа от 60 до 180 минут - 5 баллов.

Контрольное время прохождения этапа до 60 минут - 0 баллов.

3. Техническая сложность этапа.

Требуются в полном объеме знания и умения тактики и техники туризма - 10 баллов.

Требуются начальные знания и умения тактики и техники туризма - 5 баллов.

Этап не требует специальных знаний тактики и техники туризма - 0 баллов.

4. Наличие физической нагрузки.

Высокая физическая нагрузка - 10 баллов.

Средняя физическая нагрузка - 5 баллов.

Этап не требует физической нагрузки - 0 баллов.

5. Прохождение этапа в темное время суток.

Прохождение технических этапов с ориентированием

На местности в темное время суток - 10 баллов.

Прохождение других этапов в темное время суток - 5 баллов.

Темное время суток не влияет на прохождение этапа - 0 баллов.

6. Прохождение этапа с «пострадавшим».

Прохождение технических этапов с «пострадавшим» - 10 баллов.

Прохождение других этапов с пострадавшим - 5 баллов.

Прохождение этапов без пострадавших - 0 баллов.

7. Необходимость взаимодействия участников.

Нестандартные схемы взаимодействия участников - 10 баллов.

Стандартные схемы взаимодействия участников - 5 баллов.

Прохождение этапа не требует взаимодействия участников - 0 баллов.

8. Использование интеллектуального потенциала.

Решение сложных интеллектуальных задач - 10 баллов.

Решение простейших интеллектуальных задач - 5 баллов.

Прохождение этапа не требует решения интеллектуальных задач - 0 баллов.

Во время прохождения комиссии по допуску для всех участников и судей должен быть проведен инструктаж с личной подписью в ведомости по знанию инструкции по мерам безопасности и правилам поведения во время проведения соревнований.

В случае если среди участников соревнований есть спортсмены младше 18 лет, то в комиссии по допуску предоставляется копия приказа командирующей организации о возложении ответственности за их жизнь и здоровье на руководителя сборной команды.

Если прохождение отдельного этапа или дальнейшее участие в соревнованиях участникам не по силам, то они обязаны сняться с этого этапа или дистанции соревнований.

Участники должны оказать помощь другим участникам, у которых произошло Чрезвычайное Происшествие (ЧП), оказать помощь пострадавшему, сообщить о ЧП в судейскую коллегию, транспортировать пострадавшего самостоятельно или с помощью судейской коллегии к ближайшему судейскому транспортному средству, сопровождать пострадавшего в лечебное учреждение. В случае отсутствия сил и средств, для устранения ЧП, сообщить в судейскую коллегию.

Обеспечение безопасности.

Команда, проходящая комбинированную дистанцию, считается группой, вышедшей на спортивный туристский маршрут. Вся полнота ответственности за действия команды на этапах, а также за жизнь и здоровье участников ложится на руководителя и участников команды в соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму», для учащихся - в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов...», утвержденной Министерством Образования РФ.

Руководитель команды лично несет ответственность за жизнь и здоровье участников. Если прохождение отдельного этапа или дальнейшее участие в соревнованиях команде не по силам, то руководитель команды обязан снять свою команду

с этого этапа или соревнований. Судейская коллегия ответственности за действия руководителя команды на дистанции не несет.

При прохождении этапа руководитель команды может поступать по своему усмотрению в случае отсутствия в информации об этапе рекомендуемых действий команды, в соответствии с общепринятыми требованиями безопасности.

Все участники и судьи должны соблюдать нормы поведения спортсмена, быть вежливыми и дисциплинированными.

Ответственность за знание и выполнение участниками вышеизложенных документов, также за жизнь и здоровье участников возлагается на руководителей команд.

Ответственность за знание и выполнение судьями вышеизложенных документов, также за жизнь и здоровье судей возлагается на начальников дистанций.

Во время прохождения командами дистанции на дежурстве должен находиться транспорт и аварийно-спасательный отряд (из числа спасателей МЧС или наиболее подготовленных туристов) для оказания в случае необходимости оперативной помощи пострадавшим участникам.

В связи с повышенной сложностью соревнований, участники должны иметь страховку от несчастного случая на весь период проведения соревнований (для дистанций 4 - 6 сложности).

Руководители команд должны оказывать медицинскую помощь команде, у которой произошло Чрезвычайное Происшествие (ЧП), и сообщить о нем в судейскую коллегия. В случае отсутствия в команде сил и средств, для устранения ЧП, сообщить в судейскую коллегия.

В случае ЧП в команде руководитель обязан: оказать помощь пострадавшему, сообщить о ЧП в судейскую коллегия, транспортировать пострадавшего самостоятельно или с помощью судейской коллегии к ближайшему судейскому транспортному средству, сопровождать пострадавшего в лечебное учреждение, оставить с командой своего заместителя, возложив на него ответственность за жизнь и здоровье оставшихся участников.

Во время участия в соревнованиях руководитель команды обязан выполнять следующие требования: Контролировать соблюдение мер безопасности участниками при работе с острыми предметами, специальным снаряжением, примусами, открытым огнем, горячей пищей и посудой. Не употреблять в пищу испорченные продукты, дикорастущие растения, не пить загрязненную воду.

Команды или отдельные участники, допустившие нарушение правил, изложенных в данной инструкции, снимаются с соревнований.

Почему испытателей заинтересовали ПСРы?

Я приехал первый раз на ПСРы, работая в МЧС и в «Аэрогеологии», где мне было поручено заниматься вопросами создания новых эффективных средств жизнеобеспечения, спасения и выживания при чрезвычайных ситуациях. В технологический процесс разработки любого нового изделия в обязательном порядке включаются различные испытания. Все работы проводятся по жестким техническим регламентам и государственным стандартам. Испытания проводят аттестованные испытатели и эксперты с инженерным образованием.

Я заинтересовался ПСРами, потому что предполагал, что их потенциал может быть использован нами в качестве испытательного полигона. Эта затея не увенчалась успехом, тем не менее, я решил в этой заметке попытаться в популярной форме рассказать основы работы испытателей и экспертов средств жизнеобеспечения, спасения и выживания. Хочу повторить, что эту работу выполняли штатные сотрудники, аттестованные и прошедшие жесткий отбор и профессиональную подготовку.

Испытания мы проводили на полигонах с различными ландшафтами и климатическими условиями. Важно заметить, что испытания на людях мы не проводили, испытывались только изделия.

Что же такое испытания?

Испытания – это экспериментальное определение количественных и качественных характеристик свойств объекта испытаний как результата воздействия на него, при его функционировании. Экспериментальное определение характеристик свойств объекта при испытаниях может проводиться путем использования измерений, анализов, диагностирования, органолептических методов, путем регистрации определенных событий при испытаниях (отказы, повреждения) и т. д.

Характеристики свойств объекта при испытаниях могут оцениваться, если задачей испытаний является получение количественных или качественных оценок, а могут контролироваться, если задачей испытаний является только установление соответствия характеристик объекта заданным требованиям. В этом случае испытания сводятся к контролю. Поэтому ряд видов испытаний являются контрольными, в процессе которых решается задача контроля.

Для различных испытаний подбирались или создавались нужные условия.

УСЛОВИЯ ИСПЫТАНИЙ – это совокупность воздействующих факторов и режимов функционирования объекта при испытаниях. К условиям испытаний относятся внешние воздействующие факторы как естественные, так и искусственно создаваемые, а также внутренние воздействия, вызываемые функционированием объекта (например, нагрев, вызываемый трением или прохождением электрического тока) и режимы функционирования объекта, способы и место его установки, монтажа, крепления, скорость перемещения и т. п.

Для изделий могут быть установлены виды испытаний по виду климатических факторов. Например:

- испытание на воздействие атмосферного повышенного или пониженного давления, или на изменения атмосферного давления;
- испытание на воздействие повышенной или пониженной температуры внешней среды или на воздействие изменения температуры внешней среды;
- испытание на воздействие повышенной или пониженной влажности;
- испытание на воздействие атмосферных выпадаемых осадков (дождя, снега, снежной крупы, мороси, града);
- испытание на воздействие атмосферных конденсированных осадков (роса, иней, изморозь, гололед, внутреннее обледенение);
- испытание на воздействие соляного (морского) тумана;
- испытание на воздействие солнечного излучения;
- испытание на воздействие ветра;
- испытание на статическое или динамическое воздействие пыли (песка);
- испытание на воздействие атмосферы с коррозионно-активными агентами;
- испытание на воздействие водной среды с коррозионно-активными агентами;
- испытание на воздействие почвы с коррозионно-активными агентами (испытания проводят, как правило, при испытаниях на долговечность и сохраняемость);
- испытание на воздействие льда (внешнего обледенения);
- испытание на воздействие снежного покрова.

Поясню, что относится к климатическим воздействующим факторам.

Атмосферные выпадающие осадки - это вода в жидком и твердом состоянии, выпадающая из облаков.

Атмосферные конденсированные осадки - это вода в жидком и твердом состоянии, образующаяся на земной поверхности и на предметах, находящихся вблизи от нее, в результате конденсации водяного пара, находящегося в воздухе.

Морской туман - это конденсационные аэрозоли с жидкой дисперсной фазой морской воды, характеризующейся сложившимся постоянством солевого состава.

Статическая пыль и статический песок - это аэрозоль с твердой дисперсной фазой пылью (песком), находящийся в статическом состоянии.

Динамическая пыль и динамический песок - это аэрозоль с твердой дисперсной фазой пылью (песком), находящийся в динамическом состоянии.

Ветер - это поток воздуха, движущийся со скоростью свыше 0,6 м/с.

Коррозионно-активный агент морской воды - это вещество, находящееся в морской воде и приводящее к ускорению процессов разрушения изделия за счет коррозии (к таким веществам относятся, например, хлориды, сульфаты, карбонаты щелочных и щелочноземельных металлов и другие).

Коррозионно-активный агент почвенно-грунтовой среды - это вещество, находящееся в почве и грунте и приводящее к ускорению процессов разрушения изделия за счет коррозии (к таким веществам относятся, например, хлориды, нитриды, сульфиты, карбонаты, гумус, продукты метаболизма и другие),

Коррозионно-активный агент окружающей среды - это вещество, находящееся в атмосфере и приводящее к ускорению процессов разрушения изделия за счет коррозии (к таким веществам относятся, например, сернистый газ, хлориды, нитраты, сульфаты и т. д.).

Тепловой удар - это воздействие резкого изменения температуры окружающей среды.

Атмосферное давление - это абсолютное давление околоземной атмосферы.

Интегральное солнечное излучение - это электромагнитное излучение, равное селективно фильтрованному спектру частот.

Есть еще биологические внешние воздействующие факторы.

Организмы или их сообщества, оказывающие внешние воздействия и вызывающие нарушение исправного и работоспособного состояния изделия.

Бактерии - это микроорганизмы, обладающие клеточной оболочкой, но не имеющие клеточного ядра, размножающиеся простым делением и способствующим разрушению изделий.

Плесневый грибок - это микроорганизм, развивающийся на металлах, оптических стеклах и других материалах в виде бархатистого налета, выделяющий органические кислоты, способствующие разрушению изделий.

Изделия, подвергаемые испытанию, называются объектом испытания.

Главным признаком объекта испытаний является то, что по результатам его испытаний принимается то или другое решение по этому объекту – о его годности или забраковании, о возможности предъявления на следующие испытания, о возможности серийного выпуска и другие.

В зависимости от вида продукции и программы испытаний объектом испытаний может являться единичное изделие или партия изделий, подвергаемая сплошному или выборочному контролю, отдельный образец или партия продукции, от которой берется оговоренная нормативно-технической документацией проба.

Объектом испытаний может быть макет или модель изделия и решение по результатам испытаний может относиться непосредственно к макету или модели. Однако если при испытании какого-либо изделия некоторые элементы его приходится для испытаний заменить моделями или отдельные характеристики изделия определять на моделях, то объектом испытаний остается само изделие, оценку характеристик которого получают на основе испытаний модели.

Для проведения испытаний по жестким правилам отбирается экспертами опытный образец.

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ – это образец продукции, изготовленный по вновь разработанной рабочей документации для проверки путем испытаний соответствия его

заданным техническим требованиям с целью принятия решения о возможности постановки на производство или использования по назначению.

Прежде чем поехать в романтическую командировку на какой-нибудь экзотический полигон, эксперты и испытатели должны разработать и сертифицировать основополагающие достаточно объемные документы: Методику испытаний и Программу испытаний.

МЕТОДИКА ИСПЫТАНИЙ – это организационно-методический документ, обязательный к выполнению, включающий метод испытаний, средства и условия испытаний, отбор проб, алгоритмы выполнения операций по определению одной или нескольких взаимосвязанных характеристик свойств объекта, формы представления данных и оценивания точности, достоверности результатов, требования техники безопасности и охраны окружающей среды.

Методика испытаний, определяющая по существу технологический процесс их проведения, может быть оформлена в самостоятельном документе или в программе испытаний, или в нормативно-техническом документе на продукцию (стандарты, технические условия). Методика испытаний должна быть аттестована.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ – это организационно-методический документ, обязательный к выполнению, устанавливающий объект и цели испытаний, виды, последовательность и объем проводимых экспериментов, порядок, условия, место и сроки проведения испытаний, обеспечение и отчетность по ним, а также ответственность за обеспечение и проведение испытаний.

Документ «Программа и методика испытаний» должен содержать следующие разделы: объект испытаний, цель испытаний, требования к программе, требования к программной документации, средства и порядок испытаний, методы испытаний.

В зависимости от особенностей документа допускается вводить дополнительные разделы.

При проведении испытаний существует еще один наиважнейший документ - это протокол испытаний.

ПРОТОКОЛ ИСПЫТАНИЙ – это документ, содержащий необходимые сведения об объекте испытаний, применяемых методах, средствах и условиях испытаний, результаты испытаний, а также заключение по результатам испытаний, оформленный в установленном порядке. Работа, проводимая испытательным Центром, отражается в протоколе, показывающем точно, четко и недвусмысленно результаты испытаний и другую относящуюся к ним информацию. Испытательный Центр должен иметь систему регистрации результатов испытаний, соответствующую установленным правилам и обеспечивающую регистрацию первоначальных наблюдений, расчетов, производных данных, актов поверки и итогового протокола испытаний в течение установленного срока. Протоколы каждого испытания должны включать необходимый объем информации, позволяющий удовлетворительно провести повторные испытания. Регистрация включает данные о персонале, осуществляющем испытания и работу с образцами.

Все протоколы испытаний хранятся в надлежащем месте с соблюдением конфиденциальности, если законом не устанавливаются другие требования.

Персонал испытательного Центра должен хранить профессиональную тайну в отношении информации, полученной при выполнении своих функций.

Испытания проводятся на полигонах, которые выбираются с самыми экстремальными условиями. Испытательный полигон – это территория и испытательные сооружения на ней, оснащенные средствами испытаний и обеспечивающие испытания объекта в условиях, близких к условиям эксплуатации объекта.

Существует большое количество видов испытаний. Я в этой заметке назову только основные, самые распространенные в нашей практике.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ:

1. Исследовательские испытания – испытания, проводимые для изучения определенных характеристик свойств объекта.
2. Контрольные испытания – испытания, проводимые для контроля качества объекта.
3. Сравнительные испытания – испытания аналогичных по характеристикам или одинаковых объектов, проводимые в идентичных условиях для сравнения характеристик их свойств.
4. Определительные испытания – испытания, проводимые для определения значений характеристик объекта с заданными значениями показателей точности и (или) достоверности.
5. Государственные испытания – испытания установленных важнейших видов продукции, проводимые головной организацией по государственным испытаниям, или приемочные испытания, проводимые государственной комиссией или испытательной организацией, которой предоставлено право их проведения.
6. Межведомственные испытания – испытания продукции, проводимые комиссией из представителей нескольких заинтересованных министерств и (или) ведомств, или приемочные испытания установленных видов продукции для приемки составных частей объекта, разрабатываемого совместно несколькими ведомствами.
7. Ведомственные испытания – испытания, проводимые комиссией из представителей заинтересованного министерства или ведомства.
8. Доводочные испытания – исследовательские испытания, проводимые при разработке продукции с целью оценки влияния вносимых в нее изменений для достижения заданных значений показателей ее качества.
9. Предварительные испытания – контрольные испытания опытных образцов и (или) опытных партий продукции с целью определения возможности их предъявления на приемочные испытания.
10. Приемочные испытания – контрольные испытания опытных образцов, опытных партий продукции или изделий единичного производства, проводимые соответственно с целью решения вопроса о целесообразности постановки этой продукции на производство и (или) использования по назначению.
11. Квалификационные испытания – контрольные испытания установочной серии или первой промышленной партии, проводимые с целью оценки готовности предприятия к выпуску продукции данного типа в заданном объеме.
12. Предъявительские испытания – контрольные испытания продукции, проводимые службой технического контроля предприятия-изготовителя перед предъявлением ее для приемки представителем заказчика, потребителя или других органов приемки.
13. Приемо-сдаточные испытания – контрольные испытания продукции при приемочном контроле.
14. Периодические испытания – контрольные испытания выпускаемой продукции, проводимые в объемах и в сроки, установленные нормативно-технической документацией, с целью контроля стабильности качества продукции и возможности продолжения ее выпуска.
15. Инспекционные испытания – контрольные испытания установленных видов выпускаемой продукции, проводимые в выборочном порядке с целью контроля стабильности качества продукции специально уполномоченными организациями.
16. Типовые испытания (недопустимо - проверочные испытания) – контрольные испытания выпускаемой продукции, проводимые с целью оценки эффективности и целесообразности вносимых изменений в конструкцию, рецептуру или технологический процесс.
17. Аттестационные испытания – испытания, проводимые для оценки уровня качества продукции при ее аттестации по категориям качества.

18. Сертификационные испытания – контрольные испытания продукции, проводимые с целью установления соответствия характеристик ее свойств национальным и (или) международным нормативно-техническим документам.

19. Лабораторные испытания – испытания объекта, проводимые в лабораторных условиях.

20. Стендовые испытания – испытания объекта, проводимые на испытательном оборудовании.

21. Полигонные испытания – испытания объекта, проводимые на испытательном полигоне.

22. Натурные испытания – испытания объекта в условиях, соответствующих условиям его использования по прямому назначению с непосредственным оценением или контролем определяемых характеристик свойств объекта.

Натурные эксперименты - система операций, воздействий и (или) наблюдений, направленных на получение информации об объекте при исследовательских испытаниях.

23. Испытания с использованием моделей.

24. Эксплуатационные испытания – испытания объекта, проводимые при эксплуатации.

25. Нормальные испытания – испытания, методы и условия, проведения которых обеспечивают получение необходимого объема информации о характеристиках свойств объекта в такой же интервал времени, как и в предусмотренных условиях эксплуатации.

26. Ускоренные испытания – испытания, методы и условия, проведения которых обеспечивают получение необходимой информации о характеристиках свойств объекта в более короткий срок, чем при нормальных испытаниях.

27. Сокращенные испытания – испытания, проводимые по сокращенной программе.

28. Механические испытания – испытания на воздействие механических факторов.

29. Климатические испытания – испытания на воздействие климатических факторов.

30. Неразрушающие испытания – испытания с применением неразрушающих методов контроля.

31. Разрушающие испытания – испытания с применением разрушающих методов контроля.

32. Испытания на прочность – испытания, проводимые для определения значений воздействующих факторов, вызывающих выход значений характеристик свойств объекта за установленные пределы или его разрушение.

33. Испытания на устойчивость – испытания, проводимые для контроля способности изделия выполнять свои функции и сохранять значения параметров в пределах установленных норм во время действия на него определенных факторов.

34. Функциональные испытания – испытания, проводимые с целью определения значений показателей назначения объекта.

35. Испытания на надежность – испытания, проводимые для определения показателей надежности в заданных условиях.

36. Испытания на безопасность.

37. Испытания на транспортабельность.

38. Граничные испытания – испытания, проводимые для определения зависимости между предельно допустимыми значениями параметров объекта и режимом эксплуатации.

39. Технологические испытания – испытания, проводимые при изготовлении продукции с целью оценки ее технологичности.

Как я уже сказал, испытаний гораздо больше. Некоторые испытания проводятся одновременно по нескольким видам.

Оформление документов до начала испытаний

Чтобы приступить к испытаниям, должны быть оформлены обязательные документы до начала испытаний.

1. Приказ по учреждению (предприятию) на проведение испытаний.

Определяет экспериментальные базы и сроки проведения испытаний, назначаются ответственные за проведение испытаний (ответственные врачи, инженеры) и члены бригады обслуживания (врачи-экспериментаторы, инженеры, испытатели, эксперты, техники и лаборанты); определяется порядок оплаты испытателей и бригады обслуживания, участвующих в испытаниях.

Программа испытаний указывает: основание, цель, задачи и объект испытаний; место и сроки проведения испытаний; ответственные за проведение и безопасность экспериментов, ответственные за отдельные разделы работы; условия проведения испытаний; методики, меры по обеспечению безопасности, формы и сроки представления результатов, приводится в циклограмме испытаний.

2. Приказ по учреждению (предприятию) на допуск испытателей к участию в исследованиях определяет список испытателей, допущенных врачебно-экспертной комиссией к участию в испытаниях в условиях воздействия конкретных видов неблагоприятных факторов.

3. Смета на оплату испытаний составляется на основании программы испытаний и положения об оплате испытателей. Определяет сумму выплаты денежного вознаграждения испытателям и бригаде обслуживания с учетом характера и длительности воздействия изучаемых факторов.

4. Инструкция по эксплуатации СИЗ Определяет характер испытания СИЗ и требования техники безопасности при работе в СИЗ. Составляется для технически сложных СИЗ; представляется заказчиком.

5. Инструкция по мерам безопасности проведения испытаний содержит требования техники безопасности при работе в конкретных экспериментальных условиях.

Документы, оформляемые в каждом испытании.

1. Карта испытания является основным документом, определяющим сумму выплаты денежного вознаграждения испытателям и бригаде обслуживания. Содержит расчет суммы денежного вознаграждения на основании фактических данных о характере и длительности воздействия изучаемых факторов.

2. Справка-допуск испытателя содержит медицинское разрешение на участие испытателя в данном эксперименте.

3. Протокол испытаний содержит данные о ходе проведения эксперимента, фактическом характере и длительности воздействия изучаемых факторов, данные о самочувствии испытателя.

Например, наш центр разработал и аттестовал в Центральном органе системы сертификации аварийно-спасательных средств МЧС России карты проверок многих видов средств жизнеобеспечения и выживания: медицинских аптек и упаковок, десантных лодок, походной мебели, наборов инструмента, ножовок по дереву, специальной одежды, печей для обогрева палаток, рюкзаков, бивачных ковриков, саперных лопат, геологических молотков, ножей, специальной обуви, палаток маршрутных и базовых, полевых сумок и планшетов, спальных мешков, топоров, фильтров для очистки воды, фонарей, средств защиты от кровососущих насекомых и клещей, полевых пищевых рационов, аварийных комплектов и НАЗов.

Темы связанные с ПСРми

На сегодняшний день испытаниями я не занимаюсь. Но продолжаю для себя заниматься некоторыми темами, которые возможно будет связать с ПСРами. Меня интересуют проблемы физиологии человека и возможности парамедицины в экстремальных условиях.

Меня интересует проведение фотосъемки и написание очерков в экстремальных условиях.

Если будут единомышленники, то можно продолжать проводить в Подмосковье натурные эксперименты и практические занятия по всем аспектам жизнеобеспечения и выживания человека в автономных условиях. В этой деятельности никакие общественные организации мне не нужны. А вот единомышленники нужны очень, особенно теперь, когда я продолжаю заниматься своими интересными направлениями на общественных началах.

А что нас может объединить? Возможно создание большого учебного пособия. Ведь любая прикладная наука начинается с научной школы. А школа начинается с учебника.

В учебник, на мой взгляд, должны входить шесть основных тем:

1. Техника и тактика выживания в аварийной ситуации во всех климатических районах мобильной автономной группы, в том числе в пещерах и в том числе в одиночку;

2. Организация и проведение поисково-спасательных и транспортировочных работ во всех климатических районах, силами мобильной автономной группы, в том числе в пещерах и в том числе в одиночку;

3. Оказание само- и взаимопомощи при внезапных травмах и недомоганиях во всех климатических районах силами мобильной автономной группы, в том числе в пещерах и в том числе в одиночку на принципах экстремальной физиологии и парамедицины;

4. Методика обучения навыкам безопасного проведения экстремальных путешествий и поисково-спасательных работ;

5. Фотосъемка в экстремальных условиях, в том числе в пещерах, для создания фоторепортажей и фоторассказов о деятельности спортивных туристов, спасателей и экспертов по выживанию для создания положительного образа специалистов опасных профессий.

Написание очерков, репортажей, аналитических статей, интервью и других новостных и художественных литературных произведений для создания положительного образа спортивного туриста, спасателя-добровольца и эксперта-исследователя по выживанию;

6. Дизайн костюма спасателя, эксперта по выживанию и путешественника для деятельности во всех климатических районах, в том числе в пещерах; конструирование и испытание в экстремальных режимах аварийно-спасательного снаряжения и наборов выживания. Создание авторских образцов снаряжения, одежды, наборов выживания и медицинских укладок для автономных туристских групп с использованием исторического и этнографического опыта, инновационных технологий и материалов. Изготовление из современных материалов сверхлегких образцов одежды, обуви, спальных мешков, палаток, рюкзаков и т. д.

Использование опыта «робинзонов», «автономщиков» и «выживальщиков», оставшихся один на один с природой, для разработки и испытания в натуральных условиях индивидуальных комплектов выживания.

По всем шести темам есть множество интересных и полезных книг, но объединенного учебника по безопасности, спасению, выживанию, парамедицине, методике обучения, разработке и испытанию новых аварийно-спасательных наборов и экстремальным фоторепортажам и очеркам - такого учебного пособия пока нет. А если нет современного учебника, значит, нет и учебных программ и методических приемов для проведения учебного процесса. А главное, нет экспертов необходимого уровня подготовки.

Важные вопросы для начинающих

Кто хотел бы стать экспертом по выживанию или даже мастером выживания должен, прежде всего, подумать над следующими вопросами:

1. Какова ваша мотивация?

Постарайтесь свои мотивы и интересы сформулировать, прежде всего, для себя, а потом уже для меня.

Определитесь, какая модель сотрудничества вас интересует и почему.

Зачем вам участие в трудных и нудных натуральных экспериментах.

Зачем вам тратить свое время на написание письменных работ и на фотосессии в сложных климатических условиях.

Разберитесь в себе и в своих желаниях.

2. Каков уровень вашего здоровья?

Вы должны знать все о своем организме.

Лучше будет, если вы заранее постепенно сможете определить свои «тонкие» места. Со мной можно будет сотрудничать с любым уровнем здоровья, но получить аттестат эксперта по выживанию смогут только абсолютно здоровые физически и психически люди.

3. Каков уровень вашей физической тренированности?

Если вы еще не приступили к регулярным тренировкам, то пора это сделать. Экспертам по выживанию придется в холод и в зной, под дождем и ночью проходить десятки километров, да еще с пострадавшим, да еще в условиях выживания.

Я никого не пугаю. Проста специфика деятельности эксперта - это входить в опасную ситуацию преднамеренно, чтобы ее изучить и преодолеть без потерь.

А потом об этом рассказать в своих фотоочерках и заметках.

4. Каковы ваши знания?

Читайте и будете знать.

Чтобы знать, не обязательно просиживать часами на лекциях или курсах. Достаточно читать самостоятельно по всем темам.

Читайте и после пишите коротенькие рефераты, в которых расскажите обо всем, что вам понравилось или не понравилось из прочитанного.

5. Каков ваш практический опыт?

Его вам не даст никто. Только вы сами.

Найдите напарника или напарницу, напишите календарный план и начинайте отрабатывать в свободное от работы или учебы время в соседнем лесу или на карьере технику и тактику выживания, спасения, наложения повязок, транспортировки пострадавшего и т. д.

Отработка навыков по всем темам - это и есть исследовательский метод в нашем образовательном процессе.

А еще помните, что только мы сами можем сделать свою жизнь интересной. Дорогу осилит идущий, а под лежащий камень вода не течет.

Главное хотеть действовать.

Я не журналист, не писатель и даже не фотограф. Я - рассказчик. С помощью фотографирования и написания очерков я рассказываю о жизни и творчестве тех людей, которые связали свою жизнь с деятельностью в автономных и экстремальных условиях.

Я приглашаю всех любителей фотографии и сочинительства к сотрудничеству, в том числе и на ПСРах.

Продолжаем разговор о приключенческих гонках - ПСРах.

Если считать ПСРы соревнованиями, то, бесспорно, это универсальные соревнования, где есть этапы, которые проходятся в одиночку и в составе команды.

Если ПСРы - это система профессионально-прикладной подготовки к действиям в экстремальных условиях, то тогда, однозначно, что эта система готовит специалистов-универсалов, которые смогут работать и в одиночку, и в составе группы, как в роли рядового исполнителя, так и в роли лидера. Правда, в жизни я универсалов не встречал, поэтому работая по программам нашего исследовательского центра, приходилось всех

новеньких тестировать, чтобы понять их возможности. Особенным вниманием мы относились к людям, которые могли в одиночку долгое время работать в автономных условиях. И чаще всего эти парни и девушки приходили к нам из рядов туристов и путешественников.

Одиночки

Путешествующие одиночки, вечные бродяги и неизвестные герои - кто они, променявшие городской комфорт на нервный вой парусов, хрупкую байдарку или исчезающую постоянно лыжню, а привычный пейзаж за окном — на таежные рассветы и северное сияние? Скорее всего, неординарные, смелые и отважные люди, задавшиеся целью перевернуть весь мир и продиктовать свои правила. Может быть, они просто вечные романтики и любители взять от жизни всё сполна?

Одиночные походы занимают совершенно особое место в экспедиционной практике. Образ несгибаемого волка-одиночки, мужественно пробирающегося через пустыни, джунгли и болота, медитирующего на вершинах гор, коротающего свои вечера в компании костра и чашки крепкого чая, выглядит очень привлекательно и романтично, но зачастую не имеет ничего общего с реальной жизнью.

Каждый человек, отправляющийся в путешествие, делает это с какой-либо целью. Кто-то хочет просто отдохнуть и развеяться, кто-то — познакомиться с новыми интересными местами, другие хотят проверить свои физические навыки и научиться основам выживания в дикой природе. Однако все эти цели совершенно спокойно можно и даже нужно достигать в компании. Поход в составе группы гораздо веселее, комфортнее и безопаснее. Так зачем же некоторые личности так упорно стремятся к одиночным путешествиям?

С древних времён одиночество считалось сильнейшим средством влияния на личность человека. Именно поэтому у многих народов существовали обряды, связанные с этой практикой. Например, некоторые индейские племена отправляли будущего воина на длительную охоту, и только её успешное окончание знаменовало переход человека в разряд взрослых мужчин, а во многих африканских селениях до сих пор проштрафившихся членов общины отправляют в одиночестве в джунгли «на перевоспитание». Не лишним будет вспомнить также опыт отшельников и монахов, искавших истину в уединении. Таким образом, именно психологическая составляющая одиночного путешествия представляет для нас ценность и интерес в первую очередь.

Воздействие сольных туристических походов на человека может быть довольно разнообразным и вряд ли может быть точно предсказано в каждом конкретном случае. Одним приходит невиданное вдохновение, и по возвращении домой они с головой бросаются в работу. Другие осознают тщетность своего бытия и понимают необходимость коренных изменений в жизни. Для третьих это просто отличная возможность полностью отдохнуть от суеты и испытать самое большое приключение в своей жизни. Одиночные походы точно изменят вас, но никто не знает, как и насколько.

Каждый человек выбирает такой образ жизни, который соответствует его психотипу.

Некоторые не представляют себе жизни без постоянного общения с множеством знакомых и незнакомых людей, другие же предпочитают уединённый образ жизни.

Людей, которые любят одиночество, а точнее сказать, уединение, в обществе немало. Для одних одиночество — время наслаждения, удовольствия и счастья, для других — серьёзная проблема, страдание и тоска. Есть и такие люди, у которых периоды тяги к одиночеству чередуются с безудержным желанием безостановочного общения.

В современном ритме жизни абсолютного уединения всё равно не получится достичь. Но для многих становится желанным время одиночного путешествия, когда человек может позволить себе отгородиться от суетного мира, погрузиться в задумчивое состояние, неспешно заняться самоанализом и поразмышлять на любимые темы. Никто и ничто не отвлекает, не мешает, не трогает.

Причины любить одиночество у разных людей разные, но общие тенденции всё же существуют.

Интроверты. Люди этого психологического типа значительно меньше направлены на взаимодействие с внешним миром, чем с самим собой, сосредоточены на внутреннем мире, почти постоянно заняты самопознанием, не любят публичность в любых проявлениях. Фокус внимания таких людей сосредоточен на самих себе. В одиночестве интроверты восстанавливают энергию, растрченную в социальной среде, и убеждены, что в уединении им вовсе не одиноко.

Личности с абстрактным мышлением (творчество, научная деятельность, новые концепции, духовное направление, ещё что-то подобное). Им важно сконцентрироваться на своих внутренних идеях, мечтах, замыслах. При присутствии посторонних это вряд ли получится, поэтому уединение для таких людей — родная стихия.

Бывает, что по воле судьбы человек должен вынужденно смириться с одиночеством, постепенно привыкает быть один и уже не хочет никаких перемен, опасаясь новых потерь. Ему хорошо и комфортно одному. Хорошо зная свой внутренний мир, он лучше понимает страхи и переживания других людей. Он реально оценивает происходящие события, и легко регулирует свои эмоции. Обычно таким людям свойственны сдержанность, уравновешенность, развитая творческая фантазия. Это математики, изобретатели, философы, композиторы, писатели. Они обладают мощным интеллектуальным потенциалом, направлены на познание себя и получают полную гармонию, только оказавшись наедине с самим собой. Абстрактный интеллект позволяет им справляться с архисложными понятиями, решать проблемы и создавать новые концепции.

Нам очень важны были люди с такими качествами. Они прекрасно работали в одиночку на любом маршруте, в любую погоду и сколь угодно долго. Но, когда они оказывались на необитаемом острове с несколькими себе подобных людей, возникали жуткие и травмоопасные конфликты. Учитывая это, одиночки у нас работали в режиме «соло», а остальные работали в группе. Наблюдая за работой одиночек и даже испытав эту модель жизни на себе, могу сказать тем, кто подумывает об одиночном путешествии. Крамольного в этом ничего нет. Надо только помнить, что представители МЧС на местах одиночек не любят, а туристская МКК вас в одиночку никогда на маршрут не выпустит. Ну, что из этого? Для вас ничего страшного в этом нет. Но есть другие сложности.

Вы собрались путешествовать в одиночку, рассказали об этом близким и вас начали отговаривать. Обязательно найдутся такие. Будут вам говорить, что это опасно, рассказывать вам страшные истории. Вы даже можете начать сомневаться в своих планах, может не идти никуда в самом деле? Так вот, слушайте себя в первую очередь и настройтесь получить максимальное удовольствие от путешествия. Если вы тщательно подготовитесь, всё проверите и спланируете, то поход не вызовет у вас проблем. Путешествие в одиночку станет одним из самых запоминающихся событий в жизни и даст неоценимый опыт. Вы испытаете себя, свою выносливость и силу воли. Для тех, кого манит дорога и жажда приключений, возможность побыть туристом-одиночкой будет источником кучи положительных эмоций.

А какие еще есть особенности одиночных путешествий?

Во-первых, все организационные, финансовые и транспортные вопросы большим грузом лягут на одиночного путешественника. Вес переносимого груза на маршруте тоже ляжет на одиночного путешественника. Может быть, поэтому маршруты одиночек обычно комбинированные - водно-пешеходные. Надо помнить, что передвижение по маршруту и преодоление препятствий потребует высокой физической подготовки для поддержания запаса прочности. Еще при преодолении сложных участков необходимо будет иметь снаряжение для самостраховки и опыт для страховки самого себя.

Поскольку все работы на маршруте и привале придется делать самому, то одиночка должен уметь все, что необходимо делать в путешествии, как в штатных ситуациях, так и

в экстремальных. Для такого путешествия будет необходимо изготовить специфическое снаряжения, которое облегчит походную жизнь путешественника.

Одиночке придется самому научиться оценивать и одобрять свои поступки. Придется научиться оказывать самопомощь при травме и недомоганиях. В течение всего путешествия не будет общения и поддержки, все решения придется принимать единолично. Из всего из этого следует, что у путешественника, отправляющегося в одиночное путешествие должна быть природная или приобретенная психическая устойчивость к одиночеству.

Мнения путешественников-одиночек

Встречаясь со своими друзьями, которые любят одиночные путешествия, я всегда пытал их только одним своим вопросом: почему они путешествуют в одиночку?

Несколько лет я задавал свой вопрос, и в итоге накопились кое-какие ответы.

Ответ №1

«Путешествовать в одиночку - один из самых интересных способов «увидеть мир».

Индивидуальные путешествия дают полную свободу. Когда путешествуешь с другими, ты должен быть внимательным к тому, что они могут захотеть или куда они захотят пойти.

Но если ты один, ты можешь делать абсолютно все, что только придет в твою голову, и делать это когда угодно. Тебе не придется выбирать и идти на уступки. Тем более, не любой компромисс может устроить тебя на все сто процентов.

Путешествие - это очень личная вещь, и то, что один человек любит делать во время этого похода, от желаний и привычек другого – может отличаться кардинально.

Представь, что ты отправился в путешествие с приятелем.

И если твои вкусы с приятелем не совпадают на все сто, как это часто бывает, это может привести к некой драме: небольшому конфликту или даже крупной ссоре.

Даже если ты с ним провел вместе уже много времени, никогда от этого нельзя быть застрахованным, ведь ты проведешь с ним вместе все путешествие.

Абсолютно все ты разделишь со своим попутчиком: перелет, подходы, переходы, привалы, ночлеги, палатку, еду и т.д. Такое испытание могут не вынести даже очень близкие родственники. А нужно ли вам это, если вы просто хотите наслаждаться своим путешествием, миром и новым опытом?»

Ответ №2.

«Да, конечный результат твоего одиночного приключения предсказать довольно сложно, но о некоторых характерных ощущениях, сопутствующих человеку в одиночном походе, рассказать тебе всё же следует.

Ты испытываешь несравненное чувство свободы. В обыденной жизни мы связаны тысячей нитей с окружающим нас обществом, которые порой осязаемо, а порой незримо принуждают поступать тем или иным образом. И даже в групповом походе на тебя будут наложены определённые ограничения: дежурства по кухне, согласование маршрута, необходимость терпеть глупые шутки спутника, ждать на тропе отстающих или догонять скороходов. В одиночном походе ты полностью и безраздельно зависишь только от себя. Это чувство свободы настолько полное, настолько непривычное, что некоторых даже пугает.

Еще ты узнаешь, что такое ответственность. Вся обычная жизнь учит нас тому, что непоправимых ошибок не бывает. Любое дело можно начать и бросить, в трудный момент можно попросить помощи и тут же её получить, а любую ошибку никогда не поздно исправить. В одиночном походе придётся привыкать к мысли, что всё зависит исключительно только от тебя, а каждая твоя ошибка может привести к непоправимым последствиям.

Ты познаешь одиночество. Можно сколько угодно рядиться в одежду интроверта и ковыряться в своём внутреннем мире, но именно в одиночном походе ты по-настоящему

узнаешь, что такое быть предоставленным самому себе. Даже самые закалённые, цельные и психологически устойчивые личности на второй день начинают вести мысленный диалог сами с собой, а ещё через пару-тройку дней ловят себя на том, что вслух комментируют и обсуждают свои действия. У некоторых доходит дело до бесед с деревьями и камнями, и это совершенно не смешно, поверьте.

Именно в одиночном походе начинаешь отчётливо понимать, что человек — существо, прежде всего социальное. Ты обретишь уверенность в себе. После нескольких ночей в лесу, когда ты будешь прислушиваться к каждому шороху и шарахаться от каждой тени; после нескольких дней под дождём, когда ты, промокший до последней нитки, будешь чавкать по раскисшей тропе; после подъёма на гору, с вершины которой прекрасно видно, что на десятки километров вокруг нет ни одной живой души - после десятка неординарных ситуаций, которые ты преодолеешь, ты узнаешь, наконец-то, свои настоящие возможности и начнёшь сам себя уважать.

Подводя итог своих ответов на твой вопрос, хочу ещё раз подчеркнуть свою основную мысль. Нет ни одной уважительной причины, по которой ты должны предпочесть одиночные походы, за исключением твоей больной головы. Да, солёное путешествие, несомненно, окажет на неё влияние, но совершенно не факт, что в положительную сторону. Возможно, в пути на тебя снизойдёт озарение, и ты познаешь смысл жизни. Но не исключён и другой вариант, при котором тараканы в твоей голове вырастут до ещё больших размеров. В любом случае этот опыт оставит след в твоей жизни».

Ответ №3.

(Этот ответ я решил не редактировать, чтобы передать самобытность автора).

«К походной жизни лично я приобщился в 19 лет и мои первые два похода были одиночными и летними - Ловозёрские и Хибинские тундры (Заполярье, Мурманская область), так как я считал, что только в жести и холоде можно прочувствовать природу и себя. Далее, после нескольких менее существенных вылазок, я понял, что созрел до своей мечты - одиночных зимних походов. Зачитывался отчётами сложнейших походов, дневниками полярных экспедиций. Последовали 4 зимних одиночных похода по Заполярье: на снегоступах и лыжах по Кольскому п-ову и Полярному Уралу. Максимумом был поход продолжительностью в 21 день и 300 км с грузом в 45 кг, остальное и далее несущественно. Поэтому я считаю, что могу как-то об этом рассуждать.

Если в двух предложениях, то соло-поход, по сути, ничем не отличается от групповых походов. Встаёшь, готовишь завтрак, собираешься, топаешь по маршруту, ставишь лагерь, ужинаешь и спишь. Как известно, в походах у каждого участника есть своя роль - штурман, повар, завхоз, летописец, фотограф и т.п., соответственно в одиночном походе нужно владеть не одной специализацией, а всеми и много читать, ботанику и экспериментировать. Но принципиальной сложности в этом нет.

Из качественных отличий - требуется психологическая подготовка, ибо в первое время в отрыве от цивилизации чувствуешь себя крайне дискомфортно. У меня это прошло только на четвёртый поход, когда я почувствовал себя зимой посреди тундры Полярного Урала в 100 км от людей, как дома - спокойно и уверенно. Первый же поход в этом плане был крайне мучительным (мне было 19 лет, и я был жителем огромного города). Из количественных отличий - нет распределения снаряжения по всей группе, соответственно груз больше на несколько килограмм, ну и лыжню тропить в одно рыло тоже как-то невесело. Это, понятное дело, абсолютно несущественно для реализации соло - просто будет тяжелее идти.

Для одиночного похода не существует какой-то своей особой техники безопасности. Не открою секрета, если скажу, что в групповых походах на неё временами кладут. В одиночных походах спасти вас будет некому, поэтому всё должно быть, гораздо строже, но в рамках обычных правил для групповых походов. Так что и тут нет отличий. Общий принцип прост - если у вас есть опыт, навыки, практическая и

теоретическая подготовка, то одиночный поход будет не менее безопасен, чем групповой. Какие-то факторы будут играть на снижение безопасности, а какие-то на увеличение. Например, в одиночном походе я использую более низкую планку для риска и не пойду туда, куда я бы пошёл с группой. Одиночные походы в чём-то удобнее: захотел отдохнуть - привалнул, захотел встать лагерем - встал, захотел поспать - поспал, захотел изменить маршрут - изменил. Никто не давит, что ты медленно собираешься и не нужно никого ждать. Никто не мешает почувствовать по полной природе и побыть наедине с самим собой.

Если же какие-то навыки отсутствуют, то участь действительно легко окажется печальной. Например, в первом зимнем походе меня застигла пурга на траверзе плато Ловозёрских тундр, к чему я не был готов и не знал, что делать тактически. Ловозёрские тундры находятся на Кольском полуострове, что рядом с тёплой Атлантикой, поэтому там часто адски дует, метёт, сыпет и так далее. В общем, полный набор. Ключевая часть маршрута по карте выглядела довольно просто - подняться на хребет по одной долине и через километр спуститься по другой. Но как только я оказался в верхней части массива, то оказался полностью дезориентирован из-за ураганного ветра, полного отсутствия видимости и позёмки, а намеченная долина поблизости в таких условиях оказалась совсем не поблизости. Ветер унёс мою маску, тёмных очков было недостаточно против такого ветра (а потом им мешали сумерки). И кругом были обрывы. Когда я чудом подошёл к началу нужной мне долины, оттуда в лицо задул такой ветер, что идти против него пришлось бы с закрытыми глазами (снежинки в сильный ветер больно бьют по глазам) и я мог куда-нибудь улететь. Поэтому я принял решение менять маршрут и идти в соседнюю долину под некоторым углом к ветру. Для этого пришлось траверзнуть вершину (г. Паргуайв) и спускался я уже в ночи. Из-за полного отсутствия видимости, два часа ходьбы я не отрывал глаза от компаса, вторым глазом посматривал на карту, а третьим глазом на снежки, которые выкидывал на пару метров вперёд, чтобы определить, нет ли там обрыва. Тут стоит упомянуть эффект рассеянного света, из-за которого впереди себя видишь только пелену и не получается определить рельеф. То есть, под ногами всё монотонно белое, впереди белое, вверху белое и в метре впереди может быть хоть гора, хоть обрыв, хоть облачность - этого не определить никак, если не улететь или не создать какой-то косяк в поверхности, например снежком.

В общем, чудом у меня тогда всё кончилось хорошо. Тактически, я не должен был вообще идти вверх ну или развернуться там. Я был готов бродить по долинным лесам и невысоким перевалам, но не более того. Карты и компаса было недостаточно - для того опасного рельефа был необходим GPS (я хожу без GPS и это единственный момент в жизни, когда он бы мне пригодился). Я не знал что можно, а что нельзя делать на таком ветру. У меня не было решения вопроса палатки в подобных метеоусловиях - на форумах мне давали разные советы, но я ошибочно принял неверный совет и почему-то из опытных чуваков мне никто не сказал, что это не прокатит.

У меня были и другие проблемные ситуации, но они либо не относятся к специфике одиночных походов, либо должны были быть отменены на этапе подготовки принципом «не ходить вообще туда». Дважды я травился на Алтае, плутал ночью в пургу по ледовым полям Эльбруса, проваливался под лёд на Ладожском озере, застревал на крутом склоне, когда не мог лезть ни вниз, ни вверх и так далее.

Начинайте с малого и понемногу увеличивайте сложность. В походах есть миллион нюансов, к которым вы обязательно не будете готовы, и следует с ними столкнуться в простых условиях. Никаких «авось», и места, в которых есть хоть минимальная вероятность косяка (лавина, закрытый ледник, опасный склон, медведи, мощные реки, невозможность организации лагеря и т.п.), следует исключать на этапе продумывания маршрута - жизнь одна, а походов ещё будет много. Соло реально не опаснее группового, но только если ваш уровень соответствует походу.

Чего не надо бояться - остаться без еды. Человеческий организм штука резиновая и если раскладку вдруг придётся сократить с 700 грамм до 300 гр., то не фатально. У меня были моменты, когда я не ел несколько дней, но это не помешало мне пройти перевал и 40 км. Да и потом ещё столько же мог пройти, но уже оказался в цивилизации. Популярен какой-то абсолютно бредовый миф, что человек без воды может протянуть 3 дня. Понятия не имею, откуда он взялся, но лично мы с друзьями спокойно выдерживаем сухое (т.е. без воды) голодание в 5 суток, правда это было с небольшими физическими нагрузками. Часто сталкиваюсь с тем, что новички берут с собой втихаря какие-то килограммы еды.

Можно ли заблудиться? Если вы не дружите с картой, компасом и логикой, то действительно стоит опасаться. Но такое я в расчёт не беру и чтобы фатально заблудиться нужно очень постараться. Я «терялся» в жизни только один раз, когда целых полдня топал по Полярному Уралу и не мог понять, где я. Ну, то есть я, конечно, знал примерный район, но не более того. Но меня это не напрягало. Мне нужно было идти на юго-восток, я и шёл, соответственно знал, что цель приближается, а где я был именно - оставил это до лучших времён, так как там рельеф позволял не беспокоиться о том, где я иду. Это был поход большого масштаба, поэтому день и пара десятков километров не играли особой роли, и я не напрягался. К ночи я нашёл ориентир, по которому смог сориентироваться и проблема была решена.

Не надо бояться незначительных негативных последствий. Помните, самое ценное в походе это ваша жизнь, а всё остальное приходящее. Однажды мне пришлось сбрасывать с обрыва свой рюкзак с кучей дорогущего снаряжения, которого я после этого лишился. Ни капельки не жалею, зато живой. Если для обеспечения безопасности вам придётся потерять день, километры, частичку собственной гордости или развернуться, то придётся это сделать. Самые яркие примеры на Эльбрусе, когда люди вместо того, чтобы развернуться и начать спуск, продолжают путь наверх. Эльбрус это необычные наши горы и там смерть наступает в 5 раз быстрее. А у самоуверенных - в 10.

Самое опасное в походе это... люди. После приобретения опыта, вы будете в большей безопасности зимой в палатке, в Заполярье, в горах, в пургу, чем в месте, где могут появиться люди. Причина проста - в первом случае всё зависит от вас и всё перечисленное можно легко и даже с комфортом решить, и вы будете знать, как это делать. А вот люди это фактор, не зависящий от вас, который вы никак не сможете контролировать. Не стоит ожидать, что где-нибудь в тайге вы столкнётесь с вежливым ботаником из мегаполиса, разделяющим конституцию, ваши ценности и моральные убеждения».

От редактора-составителя

Автор этого ответа очень хороший человек. Он надежный товарищ и настоящий путешественник. Он не любил ходить в школу, но любил и продолжает любить путешествия. Я попросил написать этот ответ, и он написал, хотя далось ему это нелегко. Поэтому не будем его строго судить за плохое знание русского языка, а пожелаем ему увлекательных походов и интересных попутчиков.

В заключение этой темы хочу отметить, что в психологии есть целое направление, сторонники которого утверждают, что проблемы одиночества вообще не существует. Ошибочно считать, что абсолютно все люди, которые периодически уединяются и всячески избегают общения, эгоисты и антисоциальные личности. У большинства из них нет и намёка на какое-либо психическое отклонение. Для обычного человека любить уединение вполне нормально. Есть экстраверты, максимально открытые и общительные, они обожают шумные компании, готовы к постоянным разговорам с кем угодно обо всём и ни о чём, для них одиночество «смерти подобно».

Есть интроверты, которым необходимы уединение и тишина. Вынужденное долгое пребывание среди других людей душевно истощает их, и одиночество для них - долгожданный отдых. В уединении их внутренний мир наполняется гармонией, мысли приходят в порядок, исчезает внутреннее напряжение. В одиночестве человек успокоится

и будет снова готов к общению. То и другое состояние - норма. Важно лишь не превратить свою жизнь в одиночество на постоянной основе.

Следует оговориться, что речь идёт о психологически здоровых, нормальных личностях, но совершенно разных по психотипу, сформировавшемуся характеру, темпераменту, жизненным основаниям для одиночества. Для умного, неординарного, самодостаточного человека уединение – абсолютно естественное, счастливое состояние. Оно помогает восстанавливать потраченные силы, избавляться от усталости, не допускать развития стрессовых проявлений. Ведь любить одиночество вовсе не означает оградиться от всех непреступной стеной. Человек живёт в социуме, и общение ему необходимо. А чтобы жилось хорошо и комфортно, люди хотят сами (а не по установившимся в обществе стереотипам) выбирать, когда, сколько и с кем им общаться и сколько времени быть в уединении.

А чтобы узнать свои возможности, может быть, для этого и стоит приехать на ПСРы, чтобы в экстремальных условиях вкусить всю прелесть одиночества и роскошь человеческого общения с такими же, как ты человеками.

Психологические особенности одиночных путешествий

Продолжаю тему одиночных путешествий. Каковы психологические особенности этих путешествий? По моей просьбе еще 30 лет назад Илона Бажанова написала небольшую работу, цель которой проиллюстрировать различные проявления воздействия окружающей среды на психику человека в условиях одиночного путешествия. В реферате Илоны Бажановой были использованы выдержки из дневников и воспоминаний путешественников и рассмотрены основные психотравмирующие факторы.

«Одиночество!.. Полное одиночество невыносимо. Горе тому, кто одинок», - это свидетельство А. Бомбара, на резиновой лодке пересекшего Атлантический океан. Одиночество - главный психотравмирующий фактор в одиночных путешествиях. «Я должен признаться, что переносить одиночество очень трудно», - пишет спелеолог Мишель Сифр. Одиночество «постепенно, неумолимо» заполнило все дни плавания Алена Бомбара. «Мне кажется, что одиночество наваливается на меня со всех сторон непомерное, бескрайнее, как океан, словно сердце мое вдруг стало центром притяжения для этого «ничто», которое тогда казалось мне «всем»... Ты пришло само и овладело мной. Ничто не в силах разорвать кольцо одиночества; сделать это труднее, чем приблизиться к горизонту».

Федор Конюхов во время кругосветного плавания на яхте записывает в дневнике: «Беспредельный океан и его глубина вызывают чувство одиночества и щемящей тоски». Через три с половиной месяца появляются строчки: «Я снова ощутил свое одиночество. Так захотелось, чтобы кто-нибудь был рядом, чтобы можно было, о чем попало говорить или просто смотреть друг на друга».

Александр Понииков, в одиночку сплаваясь на плоту по реке Ка-Хем, чувствовал себя затерянным и ничтожным, «муравьем в огромном мире». Вот что испытывал Райнгольд Месснер во время восхождения на Нангапарбат: «Это ощущение бессилия!.. Оторванность от людей, способная привести на грань безумия! Нет никого рядом, чтобы оценить твоё состояние, ни одного человека, которого можно было бы потрогать рукой, найти в нем опору. Понимание этого не захватывает меня, но присутствует, а с ним вместе и неуверенность, - что ждет меня наверху?»

На человека, находящегося в экстремальных условиях, в том числе и на путешественника-одиночку, воздействуют и другие психотравмирующие факторы: монотонность, ограничение информации, угроза для жизни. Они действуют не изолированно, а в совокупности.

Монотонность.

По мнению исследователей, монотонность, то есть однообразие обстановки, - одна из главных причин астенизации (истощения) нервной системы и психических заболеваний.

«Труднее всего, по-моему, под землей приспособиться к постоянной температуре при постоянной влажности. Никаких колебаний, это ужасно», - утверждает М. Сифр. «Часто испытываю не усталость, а просто желание ничего не делать, которое иногда трудно преодолеть. Мне ничего не хотелось, даже есть. Полное отсутствие всякого интереса и к умственной, и к физической деятельности. Думаю, что это - следствие жизни в монотонном, молчаливом мире, где ничто не возбуждает никаких желаний», - размышляет спелеолог. «Как бы мне хотелось ощутить дыхание свежего ветра или живительную влагу дождя на своем лице!»

И. П. Павлов отмечает необходимость «известной минимальной суммы раздражений» для деятельного состояния высшего отдела больших полушарий головного мозга, а монотонность ограничивает поток раздражителей.

Ограничение информации.

По мере увеличения времени путешествия у человека возрастает потребность в информации. Согласно исследованиям, отсутствие и ограничение лично-значимой информации может вызвать невротические состояния и выраженные невроты. Некоторые путешественники брали с собой радио; Чэй Блайт, совершая кругосветное путешествие на яхте, разговаривал с родственниками и друзьями по радиотелефону. Другие путешественники (Дж. Слокэм, Л. Телига, С. Каллахан) не имели при себе никаких источников информации. Для утоления информационного голода используются любые средства. М. Сифр нашел два обрывка старых газет: «Боже, до чего интересно читать «Происшествия»! Я никогда раньше не читал этого раздела, но теперь, как утопающий за соломинку, цепляюсь за самые незначительные события повседневной жизни на поверхности».

Угроза для жизни.

Угроза для жизни тоже воздействует на психическое состояние человека. Путешественнику-одиночке приходится рассчитывать только на себя, следствие этого - постоянное напряжение, истощающее нервную систему, приступы страха. О невозможности расслабиться пишет

Ф. Конюхов: «Да здесь и сна нет, как такового. Все в каком-то полузабытьи. Куда-то проваливаешься, даже сны снятся, а сам чувствуешь, как идет яхта, каким курсом, каждый стук, всплеск слышишь».

Страх за свою жизнь, как механизм психической защиты, - состояние естественное и вполне закономерное. Если поддаться ему, то, в конце концов, он окончательно подчинит себе все мысли и поступки человека. Страх любую проблему может превратить в сложную и даже сделать ее непреодолимой. Человек перестает контролировать свои решения и действия. Страх усиливает ощущение боли, воздействие холода и жары, голода и жажды. В то же время страх контролируемый и подавляемый обостряет чувства, мобилизует резервы организации, придает физическую силу, повышая шансы на спасение. Неуправляемый страх, по утверждению Бомбара, убивает за несколько часов. Он пишет: «Я почувствовал приближение страха, страшного врага, пытавшегося не раз сломить меня за последние семь месяцев ... Настоящий страх - это паника тела и души, обезумевших в схватке со стихией, когда кажется, что вся вселенная неумолимо ополчилась на тебя».

Многочисленные приступы страха испытывал японский путешественник Наоми Уэмура во время экспедиции на Северный полюс: «Меня вновь охватывает страх. Что же мне сделать, чтобы вытравить его из сердца? Мне столько раз приходилось испытывать это чувство, но каждый раз, когда оно появлялось, я не знал, как с ним бороться, у меня не было средств против него...» «Панический ужас овладевает мной. Кажется, что все сейчас может обрушиться», - записывает в дневнике Сифр, находясь в подземном леднике пропасти Скарассон.

Во время восхождения на Эверест Месснер упал в трещину. «Ужас исходит из всех моих пор, пронизывает мое тело своим дыханием, таким же ледяным, как эти отсвечивающие сине-зеленым цветом стены трещины... Я покрываюсь гусиной кожей и

дрожу всем телом. Однако реакции моего тела резко противоречат спокойствию рассудка: мозг не боится нового падения в бесконечную глубину, он хочет только окончания, освобождения от всего этого... Я впервые переживаю страх как физический рефлекс, без психического давления. Все мысли сосредоточились на одной проблеме: «выбраться наружу».

Страх может проецироваться вовне. Сифр пишет: «В пропасти я один, и мне нечего бояться встречи с человеком или каким-нибудь зверем. Тем не менее, необъяснимый, дикий страх порой охватывает меня. Он подобен живому существу, и я невольно его одухотворяю... Страх как бы обрел плоть».

Важнейшая проблема экстремальных условий - адаптация. Психическая переадаптация в экстремальных условиях, дезадаптация и реадаптация к обычным условиям жизни подчиняются чередованию следующих этапов:

- 1-й - подготовительный,
- 2-й - стартового психического напряжения,
- 3-й - острых психических реакций входа,
- 4-й - преадаптации,
- 5-й - завершающего психического напряжения,
- 6-й - острых психических реакций выхода,
- 7-й - реадаптации.

Этап переадаптации при определенных обстоятельствах может сменяться этапом глубоких психических изменений. Между этими двумя этапами имеется промежуточный - этап неустойчивой психической деятельности.

Подготовительный этап заключается в физической, психической и технической подготовке путешественника. Человек собирает информацию о районе путешествия, изучает опыт предшественников, проводит исследования, приобретает необходимые навыки. Мореплавателям, например, необходимо знание навигации.

На этапе стартового психического напряжения усиливается психическая напряженность, выражающаяся в тягостных переживаниях, в субъективном замедлении течения времени, в нарушениях сна. Она вызвана «проигрыванием» в воображении предполагаемых ситуаций предстоящего путешествия. Месснер отмечает: «Мое стремление вперед безудержно. Душевное смятение, вызванное этим одиночным предприятием, столь велико, что я могу бороться с ним только в движении... Самообладание стоит мне много энергии. Я чувствую, как все во мне готово к старту. Даже ночью с трудом заставляю себя лежать спокойно».

Джека Пальмера, спутника Бомбара, слишком длительная остановка в начале плавания лишила мужества и заставила отказаться от дальнейшего путешествия.

Этап острых психических реакций входа у путешественников-одиночек мало заметен. У большинства из них после старта возникают положительные эмоциональные переживания.

Процесс психической переадаптации может длиться от 3 до 20 суток. Критерии переадаптации - устойчивая работоспособность, глубокий сон, устойчивое эмоциональное состояние.

Действие психотравмирующих факторов вызывает в организме человека состояние перенапряжения - стресс. Стресс - неотъемлемая часть жизни; опасен дистресс, когда организм не успевает восстанавливаться. Г. Селье назвал комплекс реакций организма в процессе приспособления к новым условиям общим синдромом адаптации и описал три этапа этого синдрома: реакцию тревоги, фазу сопротивления и фазу истощения. Во время фазы сопротивления организм продолжает расходовать имеющиеся резервы, чтобы оставаться в норме. Постепенно формируются более расширенные возможности индивидуального барьера психической адаптации. Адаптационный барьер как бы вбирает в себя все особенности психического склада и возможности реагирования человека. Он динамичен - при состоянии психического напряжения происходит приближение барьера

адаптированного психического реагирования к индивидуальной критической величине. При этом человек использует все резервные возможности и может осуществлять особенно сложную деятельность, полностью предвидя и контролируя свои поступки и не испытывая тревоги, страха или растерянности. Вот как описывает Месснер падение на спуске с Эвереста: «Я пытался тормозить, но не мог задержать скольжения вниз. С нарастанием скорости во мне пробудились новые силы. Как это бывало и раньше, истинная опасность мобилизовала мои способности ровно настолько, насколько это нужно, чтобы победить. Я сам удивляюсь, откуда взялось столько энергии, выдержки и везения».

Но при жестком и длительном воздействии стрессоров происходит перенапряжение адаптивного барьера, этап психической переадаптации сменяется этапом неустойчивой психической деятельности. Появляются необычные психические состояния, характеризующиеся эмоциональной неустойчивостью и нарушениями ритма сна и бодрствования. Их можно считать нормальными компенсаторными защитными реакциями в границах психологической нормы. Эти необычные психические состояния отличаются от патологических мотивированностью, то есть «понятностью» связи с окружающей средой, кратковременностью. Как правило, по отношению к ним сохраняется критичность. Убежденный же в реальности какого-либо представления, человек легко отказывается от него после попадания в обычные условия.

Если же давление на барьер психической адаптации усиливается, резервы организма катастрофически уменьшаются (фаза истощения). Когда они оказываются исчерпанными, происходит прорыв барьера психической адаптации, и наступает психическая дезадаптация или кризис.

Так, М. Сифр делит свое шестимесячное пребывание в пещере Миднайт на два больших периода. До шестидесятого цикла время проходило незаметно, после же эксперимент стал, вплоть до завершения, тяжелым испытанием. Исследователь отмечает, что за два первых месяца он прочитал только две книги, много времени уделял умственной работе (писал отчеты, изучал специальную литературу о сне и влиянии изоляции), а после «кризиса» - 70 книг за четыре месяца. После выхода из пещеры Сифр три года не мог избавиться от тяжелой депрессии.

Необычные психические состояния, возникающие на этапе неустойчивой психической деятельности, разнообразны. У многих путешественников, переживающих сенсорный и информационный голод, появляются яркие цветные сновидения. Иногда их трудно отличить от реальности. Чэй Блайт пишет: «Вот уже несколько ночей меня преследуют сны, сплошные фантазмагии. В одном сне на яхту вскарабкались какие-то люди, опутанные водорослями, но я закричал на них, и они вернулись в море. В другом сне я сидел и выпивал вместе с матерью, Морин и моей сестрой Исабел».

В условиях сенсорного дефицита начинает усиленно работать воображение. Яркие красочные представления доходят до эйдетических - проецируются вовне с исключительной точностью и сопоставимы с непосредственно воспринимаемыми образами. Джошуа Слокэм, совершивший первое кругосветное путешествие на яхте, вспоминает: «В эти дни у меня все чаще появлялось какое-то жуткое ощущение. Память работала поразительно четко. Зловещее, незначительное, великое, удивительное и обыденное - все это странной чередой проходило перед умственным взором. Давно забытое, что, казалось, принадлежит кому-то иному, а не мне, вновь возникало передо мной. Голоса прошлого, смеясь, плача, рассказывали то, что я некогда слышал в разных уголках света». Федор Конюхов пишет в дневнике: «И снова нахлынули лавиной воспоминания. Здесь живем только воспоминаниями и тем, что ночью приснится». Он отчетливо видел картины из своего детства, часто вспоминал жену и детей, особенно сына Оскара. Стивен Каллахан, совершивший вынужденный дрейф через Атлантику на спасательном плотике после крушения яхты, называет надежды и мечты единственным убежищем от невзгод. «Вся моя жизнь проходит у меня перед глазами, будто фильм, который прокручивается назад». Эйдетические представления возникают и у спелеологов. М. Сифр рассказывает: «Я видел

перед собой море и синее небо, многолюдные пляжи, тысячи мужчин, женщин, детей... В глубине пропасти совсем рядом со мной возникало видение кораллового рифа».

Эйдетические образы, вначале управляемые и вызываемые по собственному желанию, могут перейти в галлюцинации. Галлюцинаторный образ возникает произвольно, человек не может его вызвать, от него избавиться, галлюцинации возникают помимо его желаний, волевых усилий.

Дж. Слокэм, отравившись однажды брынзой со сливами, привязал штурвал и лег в каюте. Выйдя через некоторое время на корму, Слокэм увидел на руле рослого моряка, который крепко, словно в тисках сжимал ручки штурвала. «Он был похож на иностранца: большой красный берет, надвинут на левое ухо, лицо окаймляют лохматые черные баки. В любой части света его приняли бы за пирата. Разглядывая его свирепую физиономию, я забыл про шторм и думал лишь о том, как бы этот пришелец не перерезал мне глотку». Незнакомец сообщил, что он рулевой с «Пинты» (каравеллы Колумба) и пришел на подмогу. Потом гость съел сухарь и запел неистовую песню. Через день, когда Слокэм уже пришел в себя, лихой моряк «посетил» его еще раз, во сне. Галлюцинации появлялись у многих путешественников-одиночек. Ф. Конюхов рассказывает о слуховой галлюцинации без зрительных образов: ночью слышал, как кто-то мирно беседовал. «Я вышел из каюты - никого... Два мужских голоса тихо о чем-то вели беседу. Но смысла я уловить не мог». «Часто меня здесь посещают галлюцинации, - пишет он в конце плавания. - Я вижу города или каких-нибудь зверей, слышу в шуме ветра голоса близких людей, веду долгие беседы, а порою видятся друзья, которые уже давно ушли из жизни».

Некоторые путешественники испытывали нарушения в восприятии в промежуточном состоянии между бодрствованием и сном, возникавшие из-за постоянного напряжения и невыносимого недосыпания. Роберт Мэнри во время трансатлантического плавания на яхте «Тинкербель» был вынужден принимать таблетки, чтобы бодрствовать. Однажды утром он «вдруг оказался в царстве дикой фантазии, в странном мире, где иллюзия и реальность замысловато переплетались. Галлюцинация продолжалась несколько часов... Я, фигурально выражаясь, очутился на ничейной земле, где действительность и воображение живут бок о бок, и границы между ними невозможно определить. Подобно человеку, охваченному гипнотическим трансом, я видел и слышал вещи, которых не существовало. Я проникся убеждением, что я не один, что на «Тинкербель» присутствует еще кто-то. Я не помню ни лица, ни того, как был одет этот кто-то, хотя, кажется, одежда его смахивала на костюм яхтсмана... Выяснилось, что он очутился на «Тинкербель» как бы по «автостопу», и я должен подвезти непрошенного пассажира к его дому, который находится на небольшом острове где-то поблизости». Позже: «Румпель очутился в руках моего призрачного спутника, сам же я превратился в пассажира».

Врачу Ханнесу Линдемману, испытывавшему неодолимое желание спать, начало казаться, что защитное покрывало вдруг заговорило человеческим голосом.

У человека, находящегося в одиночестве, усиливается потребность в общении. Иногда он начинает разговаривать сам с собой. Слокэм по морскому обычаю ровно в полдень провозглашал: «Восемь склянок!» Или, обращаясь к воображаемому рулевому, кричал из каюты: «Как на румбе?» или «Какой держим курс?»

Ален Бомбар пишет: «Время от времени я начинаю громко говорить, чтобы услышать хоть свой голос».

Путешественники-одиночки нередко персонифицируют различные объекты. О персонификации живого существа рассказывает М. Сифр: «У меня нашелся приятель - маленький паучок... И я начал с ним разговаривать - странный это был диалог. Мы двое были единственными живыми существами в мертвом подземном царстве. Я говорил с паучком, беспокоился за его судьбу». Смерть паучка была ударом для исследователя.

Персонифицируются и неодушевленные предметы. Это описывает Бомбар: «Маленькая куколка, которую подарили мне друзья ... превратилась для меня почти в живую. Я смотрю на нее и уже заговариваю с ней, сначала односложно, а потом во весь

голос, рассказывая ей обо всем, что собираюсь делать. Ответа я не жду: пока еще это не диалог. Отвечать она начнет мне позднее». Кристина Риттер, проведшая 60 суток в одиночестве в условиях полярной ночи на Шпицбергене, разговаривала вслух с Луной: кормила ее, поила, укладывала спать. Р. Месснер «общался» с рюкзаком и ледорубом: «Вскоре я уже жалею, что со мной нет рюкзака, моего верного друга. Мне недостает его. В течение двух предыдущих дней он был моим собеседником, вдохновлял меня, вел вперед, когда силы полностью покидали. Теперь я разговариваю с ледорубом. Однако в этом предмете я не чувствую друга».

В какой-то мере удовлетворить потребность в общении помогает ведение дневниковых записей. «Дневник становится моим единственным собеседником. В первое время я исписывал за день страницу, от силы полторы, а теперь покрываю каракулями от двух до трех с половиной страниц ежедневно. Я пишу помалу, но часто», - рассказывает Бомбар.

Создание силой воображения «собеседника» и персонификация объектов, являясь защитной реакцией организма, представляет собой своеобразную модель «раздвоения личности». Человек испытывает разделение «я» на «действующее» и «наблюдающее». Леонид Телига, совершая кругосветное путешествие в одиночку на яхте «Опти», записывает в дневнике: «Чувствовал себя странно, как будто рассматривал «Опти» и его экипаж со стороны». Подобное чувство часто испытывал и

Ф. Конюхов. Перед М. Сифром, когда он посмотрел на себя в зеркало, предстал совсем другой человек. «Отныне, - пишет Сифр, - я смотрелся в него ежедневно... Подлинный Мишель Сифр наблюдал за подопытным Мишелем Сифром, который менялся день ото дня... Ощущение было неуловимое, непонятное и до какой-то степени ошеломляющее. Словно ты раздвоился и потерял контроль над своим «я»... Я что-то делал и одновременно видел как бы со стороны, что я, другой делаю. Два «я» в одном теле! Мне это казалось диким, бессмысленным...»

Месснер рассказывает: «Физически я несую всю нагрузку один. Психически же я время от времени чувствую рядом с собой помощника. Вот снова кто-то идет за мной! Может быть, это часть моего собственного «я»? Или человеческая энергия другого «я» заменяет мне партнера?» Еще одно впечатление Месснера: «Я вижу себя извне, со стороны этого мира. «Я здесь» означает теперь «я там». Я прозрачен, я из стекла, а мир вокруг меня - это прозрачная основа моего я».

Спелеолог А. Сенни, находясь в пещере в одиночестве, стал воспринимать себя чрезвычайно маленьким («не более мухи»).

С. Каллахан заметил, что он начинает делиться «как бы на три сущности - физическую, эмоциональную и рациональную» - думать и рассуждать как другой человек с совершенно новым мировоззрением.

Многие путешественники отмечают у себя симптомы астенического синдрома (истощения нервной системы): эмоциональную неустойчивость; снижение настроения (вялость, апатия, заторможенность), временами сменяющееся раздражительностью или эйфорией; нарушения сна; ослабление внимания; снижение работоспособности. «Черная меланхолия» охватывала Р. Мэнри, приступы хандры испытывали Ч. Блайт и Ф. Конюхов. В дневнике Наоми Уэмуры появляются слова: «Я смертельно устал». В. Хауэлзу, узнавшему в одиночном плавании на яхте через атлантический океан о кончине политического деятеля Бивена, стало «безумно грустно», он заплакал, хотя никогда Бивена не видел и во многом не соглашался с его политикой.

М. Сифр обнаруживает у себя явные признаки утомления, нарастающую усталость. Он пишет о воздействии на психику различных цветов в условиях жизни под землей: «Темнота начинает действовать на нервы. Даже писать хочется красными чернилами - черноты кругом более чем достаточно... Красный цвет очень приятен. Синий и зеленый слишком близки к черному. Желтый цвет внутренней палатки мне не нравится, лучше было бы ее сделать из белого шелка. Под землей нужны светлые, теплые тона...» Сифр

отмечает полное отсутствие всякого интереса к умственной и физической деятельности: «Вынужденное безделье порождает стремление бездельничать». О появлении пассивности пишет А. Бомбар: «Постепенно человек перестает управлять событиями; он только склоняется перед ними и спрашивает: «Что же со мной будет дальше?» Снижению настроения способствует усталость: «Двое суток без сна - и у меня хандра, любая неприятность начинает меня раздражать». Раздражение доводит Бомбара до отчаяния: «мало-помалу я начинаю верить во враждебность некоторых предметов. Например, я хочу заняться определением координат, измеряю искомый угол и произвожу вычисления. Карандаш кладу рядом с собой. Через десять секунд хочу его взять, но он уже ухитрился исчезнуть... Все сговорились против меня... Просто поразительно, до какой степени нами овладевает на море мания преследования! Кажется, что все против нас и ничто не ладится... Нет больше сил!» В середине плавания настроение у Бомбара было крайне подавленное, заметно изменился почерк: «В нем сказывается горечь одиночества, глухая тоска». Постепенно путешественником овладели суеверия: «Если я не нахожу свою трубку сразу же, когда хочу закурить, - это дурная примета... Не менее забавен другой предрассудок - со спичками. У меня еще есть несколько сигарет, и время от времени я курю. И вот я решил, что каждая спичка - это один день: сколько лишних спичек я истрочу для того, чтобы прикурить, столько дней мне и придется плыть сверх назначенного срока».

Суеверен был и Д. Слокэм. Он рассказывает, как задел край рифа «М» в проливе Большого Барьерного рифа «Спрей» (яхта Слокэма) ударился о риф и сразу соскочил с него. Слокэм отчетливо увидел внизу зловещие скалы, но тут вспомнил, что «М» - тринадцатая буква алфавита. Судно, мчавшееся на всех парусах, не получило повреждения, ударившись о выступающую часть рифа. Это убедило моряка, что тринадцать - счастливое для него число.

В конце путешествия усиливается эмоциональная напряженность, течение времени субъективно замедляется (этап завершающего психического напряжения). Причины этого - недостаток информации, предвосхищение встреч с близкими, включения в привычную жизнь и т.д. Когда Сифру сообщили по телефону, что он завтра выходит на поверхность, он почувствовал замедление времени. В его дневнике появляется запись: «Никогда я не думал, что время может тянуться так медленно - словно вот-вот вообще остановится». Ч. Блайта незадолго до финиша даже самый короткий штиль вдвойне раздражал. Эта психическая напряженность обусловлена предвосхищением встреч с родственниками и друзьями, включения в привычную жизнь и, кроме того, опасениями за успех путешествия. Бомбара мучило беспокойство, что «какая-нибудь глупость» случится с ним у самой цели и дни жестоких испытаний потеряют всякую цену. М. Сифра небольшая заминка на выходе из подземного ледника пропасти Скарассон привела в отчаяние. Исследователю показалось, что выбраться на свет ему никогда не удастся. Его с трудом вытащили наружу.

После завершения путешествия некоторые путешественники находятся в состоянии возбуждения или, наоборот, депрессии. Месснер после спуска с Эвереста чувствовал «бесконечную тяжесть на душе»: «Хотя внутренний кризис прошел, но и сейчас я угнетен, как эти долины под муссонными тучами. Постепенно тяжесть проходит, вместе с внутренним освобождением возвращается хорошее настроение, появляется бодрость, даже ощущение телесного здоровья. Уже то, что можно расслабиться, - счастье».

Сроки реадaptации путешественников после возвращения в обычные условия различны и зависят от степени воздействия на человека психотравмирующих факторов, длительности путешествия, индивидуальных особенностей личности. Чаще переход к обычному ритму работы и жизни занимает несколько дней. Иногда процесс реадaptации требует длительного времени. Так, после выхода из пещеры Миднайт М. Сифр три года не мог избавиться от тяжелой депрессии.

Для защиты от психотравмирующих факторов путешественники использовали различные средства. Одно из них - творчество. «Когда хоть немного поработаю творчески, чувствую себя окрыленным, настроение поднимается», - пишет Ф. Конюхов. Для

спелеолога Ж. Мерете, у которого в пещере развилась депрессия, яркие красочные акварели, рисунки, глиняные фигурки были своеобразной разрядкой и способствовали успеху эксперимента.

Многие путешественники брали с собой книги. Ф. Конюхов читал Библию. А. Бомбар, чтобы у него были все жанры, взял том Мольера, полное издание Рабле в одном томе, Сервантеса, том Ницше, драмы Эсхила на двух языках, Спинозу, избранные произведения Монтеня, а из музыкальных партитур - «Страсти» Баха и квартеты Бетховена. Он пишет: «После полудня наступает самое трудное время... Эти тяжкие часы я посвящаю медицинским наблюдениям и умственной работе. В два часа полное медицинское самоосвидетельствование: кровяное давление, температура, состояние слизистых кожных покровов, волосяных покровов, ногтей. Затем - метеорологические наблюдения: я отмечаю температуру воздуха, температуру воды, состояние атмосферы. Потом приступаю к «субъективному исследованию» моей психики и умственных способностей. Делаю упражнения для тренировки памяти. И лишь после всего этого наступает очередь развлечений: музыки, чтения, переводов». Позже Бомбар проводил вечерний медосмотр, подводил итог дневным наблюдениям: как клевало, сколько и какой рыбы он выловил, как использовал улов, сколько собрал планктона, каков был его вкус и состав, каких птиц видел. После ужина он позволял себе послушать часок-другой радио.

Ч. Блайт считает работу лучшим лекарством от одиночества. Этому мнению придерживается и

Д. Слокэм. С. Каллахану облегчение приносили мечты: «Они не только помогают мне уйти от трагической действительности, но и придают силы, обозначают цель, дают стимул выжить».

Влияние цвета на психику, отмеченное М. Сифром, подтверждается исследованиями. Так, красный цвет стимулирует нервные центры, заряжает энергией печень, мышцы и применяется при лечении, например, меланхолии и апатии. Желтый и лимонный цвета активизируют двигательные центры, вызывают радостное настроение, но противопоказаны при зрительных галлюцинациях. Зеленый снимает боли, может использоваться для лечения переутомления, психопатических расстройств. Синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость, депрессию, ощущение холода.

По мнению М. Сифра, одним из важнейших психологических факторов, предприведших успех эксперимента, было питание, «не только потому, что пища была высокого качества, но и благодаря легкости ее приготовления, а также разнообразию блюд и их виду, возбуждавшему аппетит». Это отмечает и Ч. Блайт: «Замечаю, каким важным фактором становится пища. Только управлюсь с едой, как уже думаю, что приготовить в следующий раз. Это не голод и не жадность - просто мне нужно отвлечься».

Одним из стрессоров в одиночном путешествии является угроза для жизни, рождающая страх.

Для борьбы со страхом Я. Палкевич рекомендует следующие способы:

- найти удобное положение, которое позволит расслабиться и обрести спокойствие;
- дышать глубоко;
- спокойно размышлять, сосредоточившись только на ближайших делах;
- смотреть на все, что вас окружает;
- говорить с самим собой, чтобы обрести уверенность;
- планировать последующие действия.

Одной из предпосылок успеха одиночного путешествия Х. Линдеман называет веру, веру в двух смыслах: «Во-первых, это твердое убеждение в успехе начинания - первый шаг к достижению цели. Вера в свои силы и конечную победу необходима для всякого начинания, связанного с риском. Во-вторых, веру в свою способность управлять собственной психикой - настраивать свои мысли на позитивный лад, уметь по желанию расслабиться и сосредоточиться. Такая вера - внутренний резерв сил». Ф. Конюхов,

совершивший в одиночку не одно путешествие, говорит, что он поднялся на Эверест благодаря силе духа. Евгений Смургис, первым совершивший одиночный проход вокруг Таймыра на гребной лодке, называет веру в победу очень сильным союзником: «Очень часто в жизни человека, в его борьбе за жизнь вера играет главную роль».

Важный источник силы для человека - вера в Бога. Это древнейшее средство психической саморегуляции. Мистика отключает рациональное мышление и вызывает погружение сознания в неведомое, вытесняя, таким образом, все другие личностные проблемы. Вера в чудо облегчает страдания, защищает психику в безвыходных ситуациях. Верующий имеет возможность снимать стрессы во время молитвы. Об этом пишет Р. Мэнри: «Изо всех сил стараюсь удержаться на борту моего бешено подпрыгивающего, раскачивающегося суденышка, я начал молиться христианскому богу, Нептуну, Посейдону и всем духам, которые можно привлекать к действию в таких случаях. Потом, чтобы не упустить ни одного шанса, я помолился тому, «кто имеет к сему непосредственное отношение». В дневнике Ф. Конюхова есть следующие строки: «Это плавание изменило мою внутреннюю веру в Бога. Она стала чище, теперь она менее рациональна и исходит больше от сердца, чем от ума. Здесь, в одиночестве вера и Бог... скорее являются неотъемлемой частью жизни». Месснер пишет: «Не помню, когда я освободился от религиозного чувства, знаю только одно: с тех пор мне стало труднее убеждать себя в том, что я на свете не одинок, не брошен». Одна испанская поговорка говорит: «Достаточно одной ночи, проведенной на маленькой лодке в бушующем море, чтобы сделать из атеиста верующего».

Главной задачей Ханнеса Линдемана в плавании через Атлантику было научиться управлять психикой, превратить ее в своего союзника. Он знал: часто дух сдаётся быстрее тела. В качестве инструмента для решения проблемы Линдеман использовал аутотренинг или систему психологического саморегулирования (СПС), основанную врачом - психиатром И. Г. Шульцем. СПС способна формировать настроения, осуществление планов посредством формул намерения и цели. Формулу СПС следует повторять при всяком удобном и неудобном случае, пока она не закрепится в самых глубоких слоях подсознания.

Линдеман начал с формулы, которую считал главной: «Я справлюсь!» Примерно через три недели тренировок по этой формуле самовнушения он был абсолютно уверен, что выдержит и вернется из плавания живым и невредимым. Во время плавания формула автоматически помогала ему во всех угрожающих ситуациях. Линдеман пишет: «Особенно ясно я почувствовал ее власть, когда моя лодка перевернулась в первый раз. Это было ночью во время шторма. Словно сильный электрический разряд прошел через мой мозг: «Я справлюсь!..» формула самовнушения взбудоражила меня, наполнила энергией все органы моего тела».

Вторая формула намерения, освоенная Линдеманом, - «Курс вест!». Благодаря ей путешественник развил в себе такую восприимчивость, что немедленно приходил в себя и становился сверхбдительным, как только наступали галлюцинаторные явления. Линдеман подробно описывает действие этой формулы: «Окруженный ревушей стихией, я часто слышал, как огромная волна, поднимая лодку, шипела только: «Вест! Вест!», повторяя закрепившуюся в подсознании формулу жизни: «Курс вест!». Часто вспыхивали галлюцинации, одна из которых хорошо запомнилась. В бреду я разговариваю с африканцем:

- Куда мы едем?
- К моему хозяину.
- Где живет твой хозяин?
- В направлении вест!

Слово «вест» сразу пробудило меня, я взглянул на компас и уточнил курс. Этот пример показывает, что формула намерения может пробиться даже через галлюцинации, - факт неизвестный тогда в психиатрии».

Опыт подтвердил полезную, часто спасительную роль СПС. Линдеман считает, что

в экспериментах, цель которых состоит в том, чтобы выжить в тяжелейших условиях, СПС должна стать обязательным компонентом подготовки, профилактическим средством на случай смертельной опасности. Кроме аутотренинга существуют и другие методы саморегуляции: нервно-мышечная релаксация, самогипноз, идеомоторная тренировка и др. Они позволяют повысить работоспособность, уменьшить эмоциональную напряженность, предотвратить последствия стресса.

Человек, совершающий путешествие в одиночестве, адаптируется к условиям путешествия поэтапно. Под воздействием стрессоров (одиночество, монотонность, ограничение информации, угроза для жизни) появляются необычные психические состояния, характеризующиеся эмоциональной неустойчивостью, нарушениями ритма сна и бодрствования. Их можно считать нормальными компенсаторными психофизиологическими реакциями. При длительном воздействии психотравмирующих факторов не исключено развитие неврозов и депрессий.

Для защиты от стрессоров путешественниками используются различные средства: методы саморегуляции, творчество, любая умственная и физическая работа (исследования, чтение, музыка, уборка, ремонт и др.). Обязательна жесткая долгая подготовка к путешествию, необходимо знать границы своих возможностей, уметь управлять собственной психикой. Многим помогает вера в Бога.

Самое главное - никогда не отчаиваться, в любых ситуациях верить в свои силы, опираясь на надежду.

ПСРы как полигон для исследований

Я продолжаю рассказывать о своей работе в исследовательском центре, и в каких темах она пересекалась с приключенческими гонками (ПСРами), которые проводил Гоголадзе Валерий Николаевич.

В нашем исследовательском центре работали штатными сотрудниками испытатели, которые моделировали экстремальные ситуации для проведения испытаний новых комплектов жизнеобеспечения, спасения и выживания. В испытатели мы брали инженеров-технарей: конструкторов и технологов. А вот экспертами по выживанию были люди специфические, в основном путешественники-одиночки, которые могли работать в автономных маршрутах в полном одиночестве по несколько месяцев. Они тоже испытывали различные комплекты снаряжения, но эти испытания проводились в режиме пробной эксплуатации и чаще всего доводились до полного разрушения опытных образцов.

Путешественники-одиночки - люди специфические. Им неуютно в городе, они не могут ходить на работу каждый день и работать «от звонка до звонка», но они комфортно себя чувствуют в полном одиночестве в труднодоступных и отдаленных местах. Любые путешествия удивительны, ведь не зря движение является жизнью и не зря людям часто хочется собраться и уйти, куда-нибудь, чтобы отдохнуть от привычной жизни, которая со временем начинает немного давить. Поэтому время, проведенное в путешествии бесценно. Естественно никто не застрахован от неприятностей или неожиданностей, но даже они блекнут перед новыми ощущениями и вкусом свободы.

Часто собираясь в путешествие, встает вопрос о том, путешествовать одному или с компанией. Да с друзьями или коллегами веселее, но и одиночество чаще всего не яд, а способ стать ближе к этому удивительному миру.

В большинстве своем, задумываясь об одиночном туризме, первое, о чем думают люди это всякие опасности, которые могут их подстеречь во время пути, однако, чтобы увидеть мир, а главное себя в новых красках, стоит решиться на этот рискованный шаг.

Путешествуя же с компанией, люди часто сдерживают себя в привычных рамках, так и не раскрываясь полностью навстречу чему-то интересному.

Когда человек путешествует один, у него в любом случае появятся новые знакомые или связи, ведь необходимость в общении никуда не девается, даже наоборот возрастает.

Путешествие в одиночку дает человеку полную свободу действий. Он может двигаться куда хочется и как хочется, тратит время на то, что хочется не переживая о том, что из-за него кто-то задержится или нервничает.

Когда человек путешествует один, он всегда сможет лучше понять то место, в котором он находится. Кроме того только одиночное путешествие поможет избавиться от столь привычной рутинной жизни, ведь путешественника не будет окружать знающие его люди при которых он должен вести себя привычно, изменятся так же ситуации и обстоятельства, которые и привнесут в жизнь больше разнообразия и цветов.

Если посмотреть на ритм современной жизни, то даже просто остаться наедине с собой в настоящее время приравнивается к роскоши. И как бы скептически это не воспринималось, а для эмоционального состояния человека это очень важно.

Так же важно то, что только на большом расстоянии от привычной жизни и близких людей, человек начинает больше ценить то, что и кто у него есть.

Он может по-новому взглянуть на свою жизнь или на какие-то отдельные ее аспекты, которым раньше уделял слишком много внимания или же игнорировал вовсе.

Особенно путешествия в одиночку важны для творческих людей, которым порой так сложно найти вдохновение. Даже если рядом будет находиться лишь «кусочек» привычной жизни, это будет уже не то путешествие или приключение.

И, естественно, никто не отменял того духа приключений, что живет каждом человеке с детства. Да, одиночество подходит не всем, но иногда нужно оставаться наедине с собой.

Сотрудники нашего центра, которые работали месяцами в автономных условиях, добыли ценнейшую информацию по проблемам автономных одиночных маршрутов. Эта информация крайне важна для написания рекомендаций тем, кто в результате аварии или иного непредвиденного случая оказывается в условиях выживания один на один с опасностями и трудностями различных географических районов.

А для успешного выживания, на мой взгляд, необходимо следующее:

1. Здоровье.
2. Высокий уровень физической тренированности.
3. Теоретические знания.
4. Знать правила и алгоритмы выживания.
5. Уметь применять навыки выживания.
6. Иметь универсальное снаряжение.
7. Уметь изготовить снаряжение из подручных средств.
8. Иметь мотивацию.
9. Уметь работать в команде.

И самое главное, уметь работать в одиночку, быть готовым выполнять эвристическую (творческую) деятельность, требующую единоличного руководства в сложных ситуациях в условиях дефицита времени и информации с полной ответственностью за конечный результат.

Наши эксперты-одиночки на время экспериментов получали много различных вопросников, на которые они тщательно отвечали по вечерам у своих одиночных костров. Их походные дневники читаются как увлекательнейшие романы. Возможно, когда-нибудь они будут опубликованы. Сейчас же я хочу показать часть вопросов, которые, возможно, пригодятся и для участников приключенческих гонок.

Вопросы для участников приключенческих гонок

1. **Путешествия длительные** в труднодоступные районы - это бегство из города, от семейных проблем, ежедневной работы от звонка до звонка или это генетическая потребность в кочевой жизни, психоэмоциональная подпитка, выброс адреналина, поиск себя, стремление к Богу или это жажда славы великого путешественника, амбиции эксклюзивного фотографа и крутого супермена? Пофигизм к своему здоровью и жизни,

равнодушие к переживаниям близких людей, оставшихся дома, - это присуще всем путешественникам или только некоторым? Эгоизм, малокультурные или тупая вера в русское авось - что движет одинокими странниками?

2. Путешествия в одиночку, в стиле соло - это потребность отдохнуть от тупых людей или это отсутствие мотивированных единомышленников и боязнь оказаться один на один с экзотическими психопатами? Какие могут быть критерии отбора? Какие качества нужно иметь, чтобы попасть в команду? Женщин берем в команду? В такие путешествия ходят только городские люди определенной национальности или национальность и место жительства здесь не причем? Одиночество, запланированное принципиально отличается от одиночества внезапного?

3. Комплексы и фобии к нам приходят из детства или это позднее приобретение? Какие возможны негативные последствия и меры профилактики этих приобретений? Когда страх больше днем или ночью, когда нет людей или когда они появляются? Наличие оружия спасает от страха?

4. Тоска по дому и близкому человеку постоянный спутник или вечерний гость? Какие по ночам снятся сны? Петь песни, читать молитвы, спорить с Фаустом, разговаривать с самим собой или с диктофоном - это реальные средства борьбы с одиночеством? Существует ли адаптация к одиночеству? Какие временные этапы этой акклиматизации? Неврозы и вегетативные расстройства - это последствия не полной акклиматизации? Когда открывается третий глаз, приходит нирвана, экстаз, прилетают зеленые человечки, приходят черные альпинисты, белые спелеологи и разноцветные трансы или черно - белые глюки?

5. Автономность, социальная и информационная изоляция - это сильный стресс? Горожанин сможет выжить без телевизора, смартфона и телефона? Существует ли астральная связь с близкими людьми? Какие нужны средства связи современному путешественнику? Путешествие длительное без средств связи с миром людей - это нормально или это патология? Ожидание опасности, выраженный риск - это закаляет или изматывает нервную систему? Нужно ли применять допинг?

6. Монотонность жизни в городе и монотонность многомесячного похода - это не одно и то же? Влияние агрессивной окружающей среды, длительная физическая нагрузка, гигиенический дискомфорт, непривычное питание - это все приводит ли к отклонениям в здоровье, к хроническому переутомлению или к неуравновешенности протекания эмоциональных процессов? Возможна ли психологическая и техническая готовность к возможной аварийной ситуации?

Подготовка к одиночному походу полностью ложится на одного участника, - какова особенность этой подготовки?

Как строится график выполнения всех работ в маршруте и на бивуаке? Какова тактика одиночного похода, каков суточный режим? Каковы основные проблемы в одиночном походе? Какое снаряжение? Нужны ли спасательные средства? Нужен ли аварийный комплект и что туда входит? В психоэмоциональном плане пеший или водный маршрут отличается от спелеопохода? Сплав это вид транспорта или что-то еще? Какие средства сплава нужны в одиночном походе? Специфика транспортировки груза в одиночку, заброски, челнок? Проблемы для позвоночника, каковы предельные веса? Нужна ли предпоходная физическая тренировка и проверка позвоночника у ортопеда? Какие виды транспорта используются еще?

Какие средства навигации используются, и приходилось ли ориентироваться в путешествиях? Какие препятствия встречаются в походе и какова тактика их преодоления в одиночку? Какое снаряжение для этого необходимо?

7. Флора и фауна. Есть ли негативное воздействие флоры и фауны на путешественника? Флора и фауна чем-то помогают или доставляют только проблемы? Каковы средства защиты от летающих вампиров и зеленого моря тайги? Встречи на тропе с маленькими зайцами и большими мишками, - какова философия повелителя природы?

8. Погода. В городе мы носим зонтик и слушаем метеосводки, а как воспринимаются дожди, ветра, жара, холод в длительных автономных путешествиях? Нужно ли к этому психологически готовиться и каковы технические средства защиты? Резкое изменение погоды и длительная непогода влияют ли на психику отрицательно? В непогоду движение по маршруту продолжается?

9. Аномалии. Встречались ли аномальные явления или это все только там, где бывают уфологии-журналиги?

10. Люди. Люди, встречаемые в путешествии - они больше родные или чужие или как в городе - никакие? Местные люди воспринимают тебя как чудо природы, как шизонутого москвича, как бездельника или как подарок судьбы? Кто мы городские для них: москиты или человеки?

11. Напарник. Родная Душа - это Что? С кем бы ты пошел в разведку, или в одной связке, или в одной лодке, или с кем бы ты пуд соли съел? Каков он твой напарник? Родные люди, которые остались далеко, в походе становятся ближе, роднее, дороже - или как? Снятся они по ночам? Чувствуешь свою виноватость перед ними или нет? Кто более востребован в длительном походе: он или она? Какова она твоя боевая подруга: лодку через завал перенесет, медведя задерет, ужин приготовит и ночью колыбельную пропоет?

12. Оружие. Огнестрельное оружие необходимо в таких путешествиях или это тоже комплексы или наша страна безопасна от волков и уголовников? Какое оружие нужно брать, и какие есть возможности его применения?

13. Костер - это средство защиты от холода и хищников, это средство освещения и сигнализации, это средство приготовления пищи, это средство создающее комфорт и уют, это еще что? Были ли проблемы с дровами, с хранением спичек? Нужно ли учиться добывать огонь трением, или еще каким - нибудь робинзоновским способом? Приходилось ли разжигать костер в дождь и в сильный ветер?

14. Медицина. Травмы и заболевания если случались в походе, то какие? Что входит в твою аптечку, и какова упаковка? Экспедиционная медицина, чем отличается от городской? Можно ли путешествовать с хроническими заболеваниями? Есть ли возрастные пределы участия в таких походах? Надо ли учиться приемам оказания первой помощи и самопомощи? Нужно ли применять профилактические средства и витамины? Для сохранения здоровья в длительном путешествии, что необходимо предпринимать? Надо ли делать гимнастику, зарядку и водные процедуры в походе? Есть ли у путешественников - водников профзаболевания, какие? Были ли случаи нехватки медикаментов? Приходилось ли использовать лекарственные растения? Нужно ли путешественнику знать лекарственные растения? Были ли случаи потери аппетита и бессонницы?

15. Продукты. Какие продукты, и в каком количестве запасаются в поход? Считаются ли жиры, белки, углеводы и калории? Приходилось употреблять в пищу грибы и ягоды? Возможно, ли прожить с помощью охоты и рыбалки в походе? Приходилось ли голодать? Что очень хочется из еды в походе? Нужно ли учиться путешественнику кулинарному искусству? Как в походе готовится еда для одного? Что из продуктов приедалось? Как лучше хранить продукты в водном путешествии? Составляется ли раскладка на весь поход или все происходит экспромтом? Бывают ли праздничные обеды или ужины? **Вода.** Питьевая вода есть всегда? Нужно ли ее очищать, как хранить? Бывали ли случаи дефицита воды?

16. Снаряжение. Какое снаряжение, и в каком количестве требуется для одиночных путешествий? Какие плавсредства предпочтительны, одежда, обувь, палатка, полог, коврик, спальный мешок? Бывали ли случаи нехватки, потери или поломки снаряжения? Что входит в ремнабор? При ремонте снаряжения приходилось ли использовать подручные материалы? О каком снаряжении ты мечтаешь?

17. Фото. Какую фотоаппаратуру используешь в походах? А какую хотелось бы в идеале? Как надо упаковывать и защищать аппаратуру? Источники питания

аккумуляторов? Как сохраняется отснятый материал? Какая тактика фотосъемки в твоих путешествиях? Что интересней - фотосъемка или сплав?

Натурные эксперименты

Теперь я могу рассказать, по какой схеме проводились натурные эксперименты, которые проводили на ландшафтных полигонах наши испытатели. Основных ситуационных моделей для отработки в натуральных условиях у нас было три:

1. Жаркое лето в лесной зоне.
2. Дождливое прохладное межсезонье в лесной зоне.
3. Морозная зима в лесной зоне.

Практические отработки проводились по шести темам:

1. Одежда и обувь: оптимальный подбор, эксплуатация, ремонт, изготовление.
2. Укрытие и ночлег: отработка оптимальных конструкций, инструментов, материалов.
3. Огонь: добыча, сохранение, переноска на большие расстояния.
4. Вода: добыча, хранение, очистка, переноска на большие расстояния.
5. Продукты: добыча, хранение, приготовление, переноска на большие расстояния.
6. Наборы выживания, аптечки, средства страховки, инструменты, средства передвижения и связи: оптимальный состав, упаковка, переноска, использование.

Во время натурных экспериментов отработывались следующие вопросы:

1. Обеспечение водой в полевом лагере и в маршруте.
2. Определение оптимального комплекта продуктов питания.
3. Определение эффективных способов обеспечения огнем для света, тепла, приготовления пищи, сигнализации, отпугивания насекомых и хищных животных.
4. Определение эффективных способов переноски и сохранения воды, огня, пищи, снаряжения, наборов выживания и аптечек.
5. Определение оптимального комплекта одежды и обуви для проведения маршрутов и организации ночлегов.
6. Определение оптимального комплекта снаряжения для организации ночлегов.
7. Обеспечение светом в полевом лагере с использованием твердого и жидкого топлива, газа и электричества.
8. Обеспечение теплом в полевом лагере с использованием твердого и жидкого топлива, газа и электричества.
9. Приготовление пищи и выпечка хлеба в полевом лагере и в маршруте с использованием твердого и жидкого топлива, газа и электричества.
10. Определение эффективных средств индивидуальной защиты.
11. Определение оптимального количественного состава аптечек и медицинских упаковок, оптимизация упаковки.
12. Определение оптимального количественного состава Назов и наборов инструмента, оптимизация упаковки.
13. Определение эффективных средств обеспечения санитарно-гигиенических условий.
14. Организация бани в полевом лагере.
15. Проведение гигиенических процедур, стирка белья, мытье посуды в полевом лагере.
16. Отработка общих требований техники безопасности и санитарных норм при проведении маршрутов и пребывании в полевом лагере.
17. Отработка вопросов преодоления опасностей и трудностей при организации радиальных, кольцевых и линейных маршрутов при переправах и различных способах передвижения.
18. Определение оптимального комплекта полевого снаряжения для проведения пешеходного маршрута в лесной местности.

19.Определение оптимального комплекта полевого снаряжения для проведения маршрута на лыжах и снегоступах.

20.Определение оптимального комплекта полевого снаряжения для проведения маршрута на плавсредствах.

21.Применение медицинских средств для оказания первой помощи при несчастных случаях в маршрутах.

22.Применение спасательно-транспортных и аварийных средств для оказания экстренной помощи.

23.Использование средств защиты пострадавшего от неблагоприятных факторов окружающей среды.

24.Использование средств для лечения и ухода за пострадавшим в полевом лагере.

25.Отработка технико-тактических аспектов при преодолении препятствий в маршрутах (густой лес с валежником и буреломом, болота, мари, курумники, осыпи, травянистые склоны, снежный покров, наледи, таежные реки).

Основные модели в условиях выживания

1) Модель «Тебя ищут».

Тебя ищут. Тебя спасут. Жди на месте. Смысл выживания - в ожидании и терпении. Остаться на месте - ждать помощи. Помощь придет.

Обеспечение: одежда, обувь, укрытие (от дождя, ветра, холода, жары, гнуса, гадов, хищников), огонь (добыть, сохранить), вода (добыть, очистить, сохранить), пища (добыть, приготовить, сохранить), профилактика и оказание неотложной помощи при недомоганиях и травмах.

Задача - продержаться в ожидании спасателей как можно дольше.

2) Модель «Тебя никто не ищет».

Тебя никто не ищет. Тебе никто не поможет. Иди. Смысл выживания - в движении и выносливости. Идти к людям - самоспасение в передвижении.

Направление - ориентирование. Средства передвижения (пешком, на снегоступах, на плавсредствах).

Обеспечение: одежда, обувь, укрытие (от дождя, ветра, холода, жары, гнуса, гадов, хищников), огонь (добыть, сохранить, перенести), вода (добыть, очистить, сохранить, перенести), пища (добыть, приготовить, сохранить, перенести), профилактика и оказание неотложной помощи при недомоганиях и травмах, транспортировка пострадавшего.

Задача - продержаться до выхода в «населенку».

Факторы риска

Основными факторами риска для отработки в природных условиях у нас были: голод, холод, гипоксия, жара, жажда, темнота, водные преграды, сложный рельеф, хищные животные, ядовитые насекомые, животные, растения, животные, кровососущие насекомые, потеря ориентировки, воздействие огня, падающие камни, деревья, автономность, травмы и острые заболевания и т. д.

О добывании огня без спичек.

Во время наших практических отработок была проведена апробация следующих способов добывания огня:

- с помощью линзы;
- с помощью кремня от зажигалки, напильника и трута;
- с помощью марганцовокислого калия и глицерина;
- с помощью специального устройства для добывания огня высечением искр - магниевый брусок и кремниевый стержень;
- трением дерево о дерево («сверление» при помощи лучка).

Все способы, за исключением последнего, нами были реализованы удачно.

Добывание огня с помощью линзы.

В солнечную погоду проще всего добывать огонь с помощью сильной линзы от фотоаппарата, очков, оптических приборов и т.п. Быстрее всего можно поджечь кусок ткани, обрывок предварительно размятой бумаги (низкого качества) или тонкую бересту, предварительно обсыпав их размельченными углями от прогоревшего костра. При работе с линзой держать ее следует более неподвижно, зафиксировав руку на удобной опоре. В качестве воспламеняющегося материала нами использовалась сухая опавшая листва деревьев (положительный результат), а также бумага в «чистом» виде (отрицательный результат). Не следует предпринимать попытки по склеиванию линзы из двух стекол от наручных часов, предварительно заполнив пространство между ними водой или обмазав по шву клейким материалом! Для реализации этого способа необходимы часы старого образца полусферической формы. Многочисленные неудавшиеся эксперименты по добыванию огня данным способом, проведенные с применением разных часов современного образца, дают основания для отрицания данной рекомендации, описываемой у ряда авторов в научно-популярной литературе по выживанию.

Использование компасных линз также не дало положительного результата (летом в сухую жаркую погоду).

Очевидно, в нашей климатогеографической зоне для достижения положительного результата рекомендуется использовать увеличительные стекла диаметром не менее 3,5—4 см и кратностью увеличения не менее трех.

Добывание огня с помощью кремня от зажигалки, напильника и трута.

По мнению нашего эксперта полковника Б. Г. Кудряшова, несколько таких кремней, вставленных в автоматический карандаш (вместо грифеля), должны являться непременным атрибутом носимого аварийного запаса. Такой карандаш пакуется во влагонепроницаемую оболочку из полиэтилена. Чтобы получить сноп искр, достаточно чиркнуть кремнем по шероховатой поверхности камня или металла.

Однако, как показывают проведенные эксперименты, получение огня указанным способом - дело весьма непростое. Сложности заключаются в используемом труте: в качестве трута целесообразно использовать старую вату из телогрейки, бушлата, спальника и т.п., которая в отличие от новой (например, имеющейся в аптечке ваты хирургической) воспламеняется от искры значительно быстрее. В качестве кресала лучше всего подойдет небольшой фрагмент напильника. Целесообразно также не наносить удары кремнем о кресало по касательной, а проводить чиркающие движения, постоянно сменяющие одно другое, без отрыва руки и со средней степенью нажима. Трут лучше расположить на самом кресале по периметру, т.к. снопы искр будут разлетаться в разные стороны от трущихся поверхностей.

Добывание огня с помощью марганцовокислого калия и глицерина.

При наличии у потерпевших бедствие «марганцовки» (является обязательным компонентом медицинской аптечки) и глицерина (также может быть включен в состав медицинской аптечки как средство, применяемое для смягчения кожи и слизистых при их заболеваниях) можно получить огонь в течение минуты. Для этого на сухую твердую поверхность кладут кусок бумаги, на него насыпают небольшую кучку «марганцовки» и на последнюю выливают несколько капель глицерина. После появления дыма добавляют еще несколько капель глицерина, которые будут являться критическими; когда произойдет яркая вспышка, а от нее поджигают заранее приготовленный воспламеняющийся материал.

Добывание огня при помощи специального устройства для добывания огня высечением искр - магниевый брусок и кремниевый стержень.

В устройство по добыванию огня высечением искр необходимо внести дополнение в виде небольшого фрагмента напильника, выполняющего роль кресала. Он же необходим для того, чтобы получить мелкую стружку магния, т.к. практическая апробация данного способа показала, что лучше воспламеняется от искры мелкая магниевая стружка.

Добывание огня трением дерево о дерево («сверление» при помощи лучка).

Способ получения огня трением дерево о дерево по принципу «сверление» при помощи лучка дал отрицательные результаты. В качестве сверла и планки были использованы различные сочетания трех пород дерева - дуба, сосны и березы; в качестве трута использовалась старая вата и перегнившая древесина дуба. Полученный негативный результат предварительно объясняется наличием достаточно большой влажности (это основная причина) используемых видов деревьев, препятствующей возникновению процессов горения. Сыроватое дерево дает много дыма, смешанного с испаряющейся водой, но не загорается. Обугленный порошок, образовавшийся от трения в виде кучки, при рассматривании в лупу выглядит крупными спекшимися частицами или очень твердыми угольками, сварившимися в парах. Внешние признаки влажности дерева хорошо видны на сверле в виде каемки темного цвета, расположенной выше обугленного конца. В предстоящих экспериментах необходимо ответить на вопрос, можно ли получить огонь из сухостойного дерева, найденного в лесу, без дополнительной сушки у огня? Т.е. может ли иметь дерево достаточную сухость при определенных погодных условиях (для применения данного метода получения огня)?

Существенную роль в добывании огня способом сверления играют некоторые детали самого прибора, например, подпятник и тетива лучка. Прежде всего, важен материал, из которого состоит подпятник. Последний накладывается сверху человеком на ось сверла и нажимается с большой силой. Как показали опыты, он не может быть сделан из дерева. В процессе сверления он нагревается от вращения оси и начинает дымиться. Очевидно, камень может быть лучшим материалов для подпятника (это могут быть небольшие гальки с выбитой на одной из сторон ямкой для оси). В качестве тетивы для лучка использовался синтетический шнур ($d=4$ мм), но, скорее всего, лучше подойдет кожаная тетива из сыромятного ремня. За счет этого может быть достигнуто большее сцепление с осью. Тетива из веревки (бечевки) скорее стирается и обладает меньшим сцеплением с осью.

В натуральных экспериментах необходимо было выяснить, какие породы дерева пригодны для добывания огня и какие из них могут дать наилучшие результаты по времени?

Была выполнена апробация различных сочетаний планки и сверла, выполненных из сосны, березы, ольхи, ореха, дуба, бука, бамбука и др.

Интересен вопрос о влиянии диаметра сверла на скорость получения огня и затраты энергии. Нужно использовать сверла малого диаметра - 7 мм (сверло из бука или др. твердого дерева, планка из ольхи или березы), а также сверла большого диаметра, например, 40 мм, требующие усилий двух человек (каждый берет за один конец лука и кладет свою левую руку на подпятник).

Вышеописанные способы получения огня подразумевают наличие у потерпевших бедствие необходимых для этого предметов, а также требуют серьезных знаний и умений. Поэтому добывание огня тем или иным способом для современного обывателя можно считать трудно разрешимой задачей. Отсюда следует, что более целесообразным является стремление к воспитанию в себе культуры предупреждения, которая учит принимать во внимание возможные опасности и заранее готовиться к их встрече. В данном контексте это будет заключаться в наличии у человека элементарного коробка спичек в водонепроницаемой упаковке, заранее положенного в дальний карман перед выходом на природу. Однако любой человек может оказаться в экстремальной ситуации. И здесь могут потребоваться вышеописанные алгоритмы получения огня без спичек, разумеется, требующие предварительной упорной тренировки.

Темы натуральных работ.

Эксперты и испытатели были штатными сотрудниками, поэтому полевые работы проводились круглогодично.

Программа натуральных экспериментов состояла из четырех циклов - из четырех времен года: лето, осень, зима, весна.

Каждый цикл состоял из четырех натуральных экспериментов: группа в условиях жизнеобеспечения, группа в условиях выживания с пострадавшим, одиночка в условиях жизнеобеспечения и одиночка в условиях выживания с травмой.

Каждый эксперимент длился 24 часа, в течение которых группа или одиночка должны были пройти маршрут в 100 км., преодолевая типовые препятствия и организуя привалы с питанием. Во время этих натуральных экспериментов отрабатывались все темы.

Вот эти темы.

По теме «Передвижение зимой» отрабатывались вопросы: защиты от переохлаждения, от обморожения и вопросы лавинобезопасности.

По теме «Движение по льду рек, озер и дрейфующим льдам» отрабатывались вопросы: организации страховки, организации непотопляемости (плавучести), обеспечения непромокаемости, обработки техники вылезания из полыни и борьбы с переохлаждением.

По теме: «Передвижение на плавсредствах» отрабатывались вопросы: организации страховки, организации непотопляемости (плавучести), обеспечения непромокаемости и борьбы с переохлаждением.

По теме: «Передвижение в горах» отрабатывались вопросы: защиты от переохлаждения, защиты от обморожения, соблюдения лавинобезопасности, соблюдения камнепадобезопасности, организации страховки и выработки акклиматизации к гипоксии.

По теме: «Передвижение в карстах и пещерах» отрабатывались вопросы: борьбы с темнотой, защиты от переохлаждения, организации страховки, выработки акклиматизации к замкнутому пространству.

По теме: «Надежность мобильной автономной группы» отрабатывались вопросы: достижения схоженности, сработанности и совместимости членов команды,

подготовки опытного (подготовленного) руководителя, достаточного обеспечения снаряжением, продуктами и медикаментами.

По теме: «Надежность каждого участника» отрабатывались вопросы достижения необходимого уровня: физического и психического здоровья, физической и психической тренированности, мотивации, знаний, навыков.

Тема: «Жизнеобеспечение и преодоление препятствий в стандартных (комфортных) условиях в составе группы».

Эти натурные отработки проводились сначала днем, а затем ночью при хорошей погоде в теплое время года. Все участники работали в составе команды, у которой имелся полный комплект снаряжения и продуктов питания. Группа работала без «пострадавшего».

Тема: «Жизнеобеспечение и преодоление препятствий в стандартных (комфортных) условиях в одиночку».

Эти натурные отработки проводились сначала днем, а затем ночью при хорошей погоде в теплое время года. Все участники всю программу отрабатывали в одиночку.

У каждого был полный комплект снаряжения и продуктов питания. Во время этих отработок «травмы и заболевания» не планировались.

Тема: «Выживание и транспортировка пострадавшего в сложных условиях в составе группы».

Эти натурные отработки проводились сначала днем, а затем ночью в дождь, в снег и в мороз. Работала группа. Комплект снаряжения и продуктов питания был неполный.

Группа работала с «пострадавшим».

Тема: «Выживание и передвижение «пострадавшего» в сложных условиях в одиночку»

Эти натурные отработки проводились сначала днем, а затем ночью в дождь, в снег и в мороз. Работа в одиночку с полным комплектом снаряжения и продуктов питания.

Все одиночки с различными «травмами».

Тема: «Разведение костра и приготовление пищи на костре летом».

Место проведения - заболоченный лес с большим количеством гноса. Есть сухие дрова, топор/пила, котелок, ложка, сублимированные продукты, мука, чай.

Задача: приготовить еду, чай, испечь хлеб или лепешки.

Тема: «Разведение костра и приготовление пищи на костре осенью».

Место проведения - лес. Наличие ветра, дождя. Есть мокрые дрова, нож, фляга, фольга, мука, сырые овощи (картошка, морковь, свекла), чай.

Задача: приготовить еду, чай, испечь хлеб или лепешки.

Тема: «Разведение костра и приготовление пищи на костре зимой».

Место проведения - лес со значительным снежным покровом. Наличие ветра, мороза, дров, фляги. Отсутствие инструментов: ножа, топора, пилы, лопаты. Есть рыба, дичь, мука, чай. Задача: приготовить рыбу, дичь, чай, испечь хлеб или лепешки.

Тема: «Разведение костра и приготовление пищи на костре весной».

Место проведения - степь или тундра (поле). Наличие сильного ветра.

Отсутствие дров. Наличие огня Лебедева или горелки для щепок, футляра от НАЗа, НАЗ. Задача: приготовить еду из НАЗа.

По теме: «Ночлег в одиночку. Приготовление пищи на газовой горелке, примусе и костре летом. Передвижение по маршруту летом» отработывались следующие ситуации:

1. Лес - палатка, спальный мешок, коврик. Приготовить гречку без соли и приправ, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

2. Степь (поле) - тент, полог, спальный мешок, коврик. Приготовить рис без соли и приправ, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

3. Болото - бивачный мешок, одежда, топор, пила. Приготовить макароны без соли и приправ, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

4. Лес - одежда, ножья, топор, пила, НАЗ. Приготовить пшено без соли и приправ, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

5. Лес - ночевка на дереве, одежда, спальный мешок, веревка, гамак, коврик. Приготовить перловку без соли и приправ, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

По теме: «Ночлег в одиночку. Приготовление пищи на газовой горелке, примусе и костре осенью. Передвижение по маршруту осенью» отработывались следующие ситуации:

1. Лес - палатка, спальный мешок, коврик. Приготовить гречку без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

2. Степь - тент, полог, спальный мешок, коврик. Приготовить рис без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

4. Лес - одежда, ножья, топор, пила, НАЗ. Приготовить пшено без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

По теме: «Ночлег в одиночку. Приготовление пищи на газовой горелке, примусе и костре зимой. Передвижение по маршруту зимой» отработывались следующие ситуации:

1. На льду - палатка, спальный мешок, коврик. Приготовить гречку. Все готовки без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

2. Степь (поле) - тент, иглу, спальный мешок, коврик. Приготовить рис. Все готовки без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

4. Лес - одежда, ножья, топор, пила, НАЗ. Приготовить пшено. Все готовки без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

По теме: «Ночлег в одиночку. Приготовление пищи на газовой горелке, примусе и костре весной. Передвижение по маршруту весной» отрабатывались следующие ситуации:

1. Лес - палатка, спальный мешок, коврик. Приготовить гречку. Все готовки без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

2. Лес - одежда, ножья, топор, пила, НАЗ. Приготовить рис. Все готовки без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

3. Степь (поле) - тент, иглу, спальный мешок, коврик. Приготовить пшено. Все готовки без приправ и соли, вместо чая - кипяток. Ориентирование, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, переправа вплавь (днем и ночью).

Тема: «Ночлег в одиночку при травме ноги, руки, глаз. Приготовление пищи на газовой горелке, примусе и костре при травме ноги, руки, глаз. Передвижение по маршруту при травме ноги, руки, глаз».

С травмой ноги, руки, глаз: ориентирование на маршруте, спуск и подъем по навешанным перилам, навесная переправа, переправа вброд, передвижение по маршруту, ночлег, приготовление пищи.

Были у нас еще практические работы, на которых мы отрабатывали приемы получения профессиональных навыков эксперта по выживанию.

Это были следующие практики:

1. Лесорубная практика.
2. Строительная практика (плоты, волокуши, легкие защитные укрытия от непогоды).
3. Охотничья практика.
4. Рыболовная практика.
5. Кулинарная практика.
6. Парамедицинская практика.
7. Фотографическая практика.
8. Писательская практика.
9. Педагогическая (методическая) практика.
10. Швейная (ремонт одежды и обуви) практика.
11. Слесарная (ремонт снаряжения) практика.
12. Ботаническая (фитотерапевтическая) практика.

Чтобы стать экспертом, по нашему мнению, необходимо освоить походные навыки:

1. Подъем, траверс, спуск, переправа по веревочным перилам и страховка.
2. Переправа через водные препятствия и сплав.
3. Передвижение по сложному рельефу: травянистые склоны, осыпи, лед, снег, скалы, закрытые ледники.
4. Ориентирование и навигация в незнакомой местности.
5. Свет, тепло, сигнализация, средство приготовления пищи.
6. Транспортировка и уход за пострадавшим.
7. Гигиена и самоконтроль.

По теме: «Спасение и оказание неотложной помощи при травмах и недомоганиях» исследовались следующие вопросы:

Состояние всех систем организма (анатомия и физиология) в обычных условиях и в экстремальных условиях (холод, жара, высокогорье, жажда, голод, темнота).

Человеческое тело имеет 12 систем органов, каждая из которых выполняет определенные функции. Так, кожа представляет собой многофункциональные наружные покровы, а кости определяют физическую форму тела и обеспечивают поддержку внутренних органов. Сотни скелетных мышц взаимодействуют с костями, перемещая различные части тела. Пищеварительная система отвечает за питание, т.е. переваривание пищи, усвоение питательных веществ и выведение непереваримых остатков. Кровеносная и дыхательная система обеспечивают триллионы клеток организма кислородом и другими необходимыми субстанциями, а также удаляют потенциально опасные продукты распада. Лимфатическая система тесно связана с кровеносной и отвечает за иммунные реакции. Выделительная система очищает кровь от токсинов и продуктов распада, поддерживает водно-солевой баланс и регулирует концентрацию разных субстанций в крови. Репродуктивная система отвечает за воспроизводство. Гормоны эндокринной системы и нервная система осуществляют общий контроль и регулируют все аспекты работы организма.

Кожные покровы

Кожные покровы включают кожу и такие структуры, которые из нее образуются. Кожа формирует барьер, предотвращающий потерю воды и проникновение микробов. Она также защищает глубокие ткани от физических повреждений, контролирует температуру тела и содержит чувствительные рецепторы. Находящиеся в коже железы выполняют функции вывода некоторых продуктов распада.

Костная система

Кости поддерживают мягкие ткани и защищают жизненно важные органы, такие как головной и спинной мозг, сердце и легкие. К костям крепятся скелетные мышцы, и кости служат рычагами при движениях тела. Кроме того, они запасают минералы, кальций и фосфор, а костный мозг производит клетки крови.

Кровеносная система

Сердце перекачивает кровь по кровеносным сосудам, благодаря чему к клеткам организма поступают кислород, питательные вещества и другие материалы. Кровеносная система также помогает регулировать температуру тела и химический состав организма.

Эндокринная система

Эндокринные органы вырабатывают гормоны, играющие важную роль в кратковременном и долговременном контроле над разными функциями организма. Эндокринная система работает в тесной связи с нервной системой.

Дыхательная система

Дыхательная система отвечает за выделение из воздуха кислорода и перенос его в кровь. Кроме того, она выводит из организма углекислый газ и помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс.

Иммунная система (лимфатическая) система

Это система фильтрующих органов и сосудов, собирающих тканевую жидкость и переносящих ее в кровь. Иммунная система образует клетки и субстанции, защищающие ткани от повреждения и инфекции.

Мышечная система

Сотни скелетных мышц совместно с костями обеспечивают движение тела и его частей. Скелетные мышцы называют произвольными, т.к. их работа подчиняется сознательному контролю. Они также производят тепло и помогают поддерживать прямое положение тела. Работа гладких мышц и сердечной мышцы не поддается сознательному контролю, поэтому ее называют непроизвольной.

Нервная система

Нервная система обеспечивает согласованную работу всех органов и систем. Вместе с органами чувств, которые регистрируют внешние и внутренние изменения, нервная система организует и контролирует разные физиологические и поведенческие реакции. К центральной нервной системе относятся головной и спинной мозг, а к периферической - все остальные нервные структуры.

Репродуктивная система

Женская репродуктивная система вырабатывает яйцеклетки (женские половые клетки) и обеспечивает питание развивающегося зародыша. Мужская репродуктивная система образует сперматозоиды (мужские половые клетки) и обеспечивает их перенос в женскую репродуктивную систему.

Пищеварительная система

Эта система отвечает за физическое и химическое расщепление поступающей в организм пищи и извлечение из нее питательных веществ. Разные части пищеварительной системы выполняют разные функции: ферментативное расщепление пищи, усвоение питательных веществ и выведение непереваримых остатков.

Выделительная система

Это система фильтрации крови, отвечающая за поддержание должного химического состава крови и тканевой жидкости. Выделительная система удаляет из крови продукты распада и избыток воды, которые выводятся из организма с мочой.

Органы чувств

Органы чувств собирают информацию, позволяющую организму реагировать на различные внутренние изменения и внешние стимулы. Человек имеет две группы сенсорных систем - рецепторы, реагирующие на прикосновение, давление и боль, а также специализированные органы чувств, отвечающие за зрение, слух, запах, вкус и равновесие.

По теме: «Техника и тактика оказания неотложной помощи в сложных условиях, в том числе в одиночку» отрабатывались приемы и методы самопомощи при различных травмах и недомоганиях по симптомам:

Боль. Кровь. Отек. Дыхание. Пульс. Давление. Температура. Кожа. Сознание. Зрение. Слух. Сон. Моча. Жажда. Прием пищи. Мочеиспускание. Дефекация.

Отрабатывалась техника наложения повязок и деонтология и уход за пострадавшим в том числе физиопроцедуры в полевых условиях, самомассаж и траволечение.

В натуральных условиях отрабатывались следующие ситуации:

1. Зима. Лежащий пострадавший. СЛР на манекене в полевых условиях. Иммобилизация. Изготовление транспортировочных средств и сопровождение или транспортировка пострадавшего. Использование средств защиты пострадавшего от неблагоприятных факторов окружающей среды. Основные правила ухода за пострадавшим в автономных условиях. Пищевой, температурный режим. Положение больного, смена постельного и нательного белья. Применение суден и мочеприемников. Наблюдение за больным. Особенности ухода за пострадавшим в различных климатических зонах и в разное время года.

2. Весна. СЛР на манекене в полевых условиях. Иммобилизация. Передвижение. Травма левой руки.

3. Лето. СЛР на манекене в полевых условиях. Иммобилизация. Передвижение. Травма глаз.

4. Осень. СЛР на манекене в полевых условиях. Иммобилизация. Передвижение. Травма правой ноги.

5. Зима. Подъем, спуск, переправа лежащего пострадавшего.

6. Весна. Подъем, спуск, переправа лежащего пострадавшего.

7. Лето. Подъем, спуск, переправа лежащего пострадавшего.

8. Осень. Подъем, спуск, переправа лежащего пострадавшего.

9. Гигиеническое и физиологическое обеспечение зимнего перехода «100 км за 24 часа».
10. Гигиеническое и физиологическое обеспечение летнего перехода «100 км за 24 часа».
11. Лето. Одиночка. Имобилизация руки или ноги. Подъем, спуск, переправа.
12. Техника и тактика проведения спасательных работ в сложных условиях, в том числе в одиночку.

Тема: «Проведение маршрута».

Группы экспертов и испытателей за время отработки программы прошли следующие многодневные маршруты и подготовили отчеты по ним.

Маршрут в горах с восхождением на вершину.

Маршрут по воде (сплав по реке, озеру и морю).

Маршрут лыжный по зимней тайге.

Маршрут пешеходный по пустыне.

Маршрут пешеходный по джунглям.

Маршрут лыжный по тундре в полярную ночь.

Маршрут спелеологический.

Маршрут одиночный пешеходный по летней тайге.

Маршрут без продуктов или с минимальным количеством продуктов, без угрозы для здоровья.

Маршрут без снаряжения или с минимальным количеством снаряжения, без угрозы для безопасности.

Маршрут на собаках и оленях зимний.

Маршрут на лошадях летний.

Об опыте сооружения плота и организации сплава на нем по реке.

Для свободного сплава по реке при наличии времени можно соорудить аварийный плот. Для плота лучше использовать стволы сухих стоящих деревьев хвойных пород (сосны, ели), очищенные от веток и сучьев, диаметром до 30 см. Грузоподъемность аварийного плота мы рассчитали по простейшей формуле. Например, чтобы грузоподъемность плота была 500 кг, необходимо 8 бревен диаметром 30 см. и длиной 7 метров.

Валить дерево лучше близко от воды, вверх по склону, т.к. при валке вниз по склону стволы набирают значительную скорость и могут сломаться. Подготовленные стволы транспортируются по воде в удобное место, где соединяются. Существует несколько простейших, не требующих специального инструмента, способов вязки плотов. Нами было проведено сооружение плота способом «сдавливающих балок». В уложенных рядом друг с другом стволах (в передней и задней частях плота) выпиливаются или вырубаются глубокие затесы, в которые укладываются крепкие жерди (тонкие стволы). Жерди крепко связываются веревками с обеих сторон от стволов. Для облегчения управления плотом на корме устанавливается подгребица - небольшое короткое бревно с глубокой трапециевидной прорезью, прочно закрепленное на плоту. В подгребицу вставляется гребь, изготовленная из тонкого крепкого ствола с привязанной лопастью. Лопасть готовится из сухого фрагмента ствола без сучков путем откалывания с двух сторон щепы с помощью топора или ножа выживания.

На носовой части плота может быть оборудовано место для простейшего очага с целью обогрева и/или приготовления пищи (горячего питья) непосредственно во время сплава, разумеется, в условиях, позволяющих запараллелить и то и другое.

На протяжении двух дней (10-часовой рабочий день) усилиями трех человек был построен плот на две персоны (грузоподъемность около 150-160 кг). Использовались сухие сосны, стоящие в непосредственной близости от берега. Для связывания частей плота, сооружения подгребицы и гребя применялись синтетический шнур (d=4 мм),

общий расход которого составил около 15 м. Плот был сооружен из шести 3-х метровых бревен со средним диаметром 25-30 см. Используемый инструмент - топор, нож выживания. На второй день за счет намокания древесины плот дал небольшую просадку, однако его грузоподъемность существенно не изменилась.

Сплав по реке показал, что данный вариант конструкции плота вполне управляем. В простейших условиях (скорость течения реки - 0,4 м/с, отсутствие перекатов, быстрин, подводных препятствий, завалов и т.п.) при свободном сплаве по реке от человека требуется лишь элементарная осмотрительность. Однако в сложной обстановке, очевидно, придется соблюдать особую осторожность, чтобы вовремя замечать опасности.

Какие в маршрутах могут встретиться опасности?

При планировании экспериментов в натуральных условиях в первую очередь нами изучались опасности и трудности при проведении маршрутов и организации полевых лагерей в различных климатических районах. Например, тропическую зону мы отрабатывали в джунглях Амазонки, а субтропическую на Таманском полуострове, в дельте Волги и в горно-лесной местности на Черноморском побережье Кавказа. Мы выбирали для экспериментов наиболее жаркий, влажный и дождливый период. При этом готовились к следующим опасностям и трудностям:

Высокая температура и высокая влажность.

Суточные резкие колебания температур.

Получение и хранение воды, сохранение продуктов.

Ядовитые пауки, скорпионы, пиявки, змеи и кровососущие насекомые.

Ядовитые растения.

Нападение хищных животных.

Потеря ориентировки в зарослях, плавнях.

Взрыв примуса на жидком топливе, опрокидывание котелка с кипятком.

Потеря или порча снаряжения, одежды, обуви, продуктов питания, воды, аптечки.

Агрессивное поведение местного населения.

Высокая, длительная физическая нагрузка в тропическом климате.

Постоянный стресс, ожидание опасности, выраженный риск.

Постоянный гигиенический дискомфорт.

Непривычное или однообразное питание (консервы, сублимированные продукты, змеи, лягушки и т. д.)

Социальная изоляция.

Агрессивная окружающая среда.

Монотонность жизни в автономных условиях.

Отсутствие твердой, сухой почвы, болота, наводнения.

Пеший и водный маршруты в тропиках, как источники опасности.

Отрывок из отчета, о проведенных натуральных экспериментах по выживанию в плавнях на Таманском полуострове

Предлагаю отрывок из отчета, о проведенных натуральных экспериментах по выживанию в плавнях на Таманском полуострове. Работы проводились под руководством полковника Единой авиационно-космической службы поиска и спасения Бориса Григорьевича Кудряшова. Участниками полевых работ были штатные испытатели и эксперты исследовательского центра.

Были отработаны следующие пункты программы: изготовление плавсредств, строительство временных укрытий, ориентирование и совершение переходов, организация питания, защита от гнуса и змей.

Изготовление плавсредств.

Первая конструкция - это плавсредство из тростниковых фашин. Заготавливаются два пучка тростника диаметром не менее 50 см и длиной, соответствующей высоте

стеблей. Пучки по обоим концам плотно стягиваются веревкой и ею же привязываются пучки один к другому на расстоянии 70-80 см. Готовое плавсредство спускается на воду; его грузоподъемность рассчитана только на одного среднестатистического человека. В течение нескольких десятков минут пребывания в воде грузоподъемность плавсредства существенно падает, что требует для дальнейшего его использования предварительной сушки на берегу.

Как показали тренировочные занятия, может быть использовано два способа передвижения с использованием данного плавсредства (для человека, не умеющего плавать). Первый способ: тростниковые фашины соединяются вместе, человек ложится на них сверху (животом) и руками совершает плавательные движения (как при плавании «пособачьи»). При этом голова, спина и плечи, через которые происходит более 70% теплопотерь, остаются сухими, что может иметь жизненно важное значение при переправах через водные преграды в условиях относительно низких температур. Второй способ: человек практически полностью погружен в воду (над поверхностью воды находится только голова) между тростниковыми фашинами; его грудь опирается на передний, соединяющий фашины шнур, который и поддерживает человека на плаву; ноги расположены ниже второго связующего шнура. Для передвижения необходимо совершать плавательные движения руками и ногами как при плавании «брассом».

Данное плавсредство может быть использовано также для переправы предметов и вещей, для которых не желателен контакт с водой. При этом человек плышет рядом, осторожно подвигая впереди себя (и немного сбоку) «плот» с расположенными на нем вещами.

При изготовлении плавсредства использовался нож выживания и шнур (d-4 мм). Время изготовления плавсредства - около 20 мин.

Вторая конструкция - это плавсредство из водоплавающей травы.

Для приготовления используется накидка от дождя типа «пончо», оборудованная специальными фланцами. На ее внутренней части вокруг туго перетянутого капюшона размещается плотная скатка из любой водоплавающей травы. Затем края плащ-накидки подворачиваются и, огибая вкруговую травяной валик, привязываются через специальные фланцы к внутренней части плаща (вокруг капюшона). Таким образом, скатка травы оказывается обтянутой со всех сторон полами плаща из водонепроницаемой ткани. Плавсредство напоминает надувную лодку, перевернутую вверх дном. Именно в таком положении плавсредство спускается на воду. Человека ложится на него сверху животом и руками совершает плавательные движения (по аналогии с первым способом передвижения на плавсредстве из тростниковых фашин). После каждой переправы для восстановления грузоподъемности плавсредства необходимо сливать набежавшую внутрь воду. Время изготовления плавсредства - около 20 мин.

Строительство временных укрытий.

Местом для возведения двух нижеописанных типов временных укрытий были площадки, находящиеся в густых зарослях тростника, где уже исходно под ногами была вода или же вода постепенно проступала под ногой за счет уплотнения мягкого грунта. Поэтому для организации ночевки необходимо было, в первую очередь, соорудить импровизированную подстилку-матраца. Для этого вначале готовят площадку, приминая на ней тростник. Затем на нее укладывают предварительно срезанные пучки тростника, располагая их в несколько слоев перпендикулярно друг другу. Если же использовать для этих целей всего один слой тростника (пусть даже немалой толщины), то он будет разъезжаться в разные стороны под ногой или телом находящегося на нем человека, образуя ямы.

Первая конструкция укрытия - это двускатный шалаш с использованием полиэтиленовой пленки.

Над приготовлением импровизированной подстилки натягивают веревку, которую привязывают к растущим рядом стеблям тростника, собранным в небольшие пучки. Через

веревку перебрасывают кусок полиэтиленовой пленки (2х2,5 м из расчета на двух человек). Углы пленки с помощью веревок растягиваются в стороны под углом 45° (по принципу постановки веревочных растяжек с кольшками для палаток-домиков) и так же крепятся к пучкам растущего поблизости тростника. Для крепления веревки к углу полиэтиленовой пленки лучше использовать брам-шкотовый узел. Время строительства шалаша на двух участников - 25 мин.

Вторая конструкция укрытия - это двускатный шалаш из тростника.

Технология строительства данного укрытия та же, что и предыдущего, с той лишь разницей, что вместо куса полиэтиленовой пленки для сооружения крыши используется тростник. Небольшие тростниковые фашины приставляются поочередно с разных сторон к веревке, натянутой аналогичным образом (или же между двумя деревьями). Нижние концы скатов могут опираться непосредственно на подстилку. Если сделать низкую крышу так, чтобы само жизненное пространство внутри шалаша имело подобие норы, то это существенно утеплит укрытие. Проведенные три ночевки в шалаше показали, что тростник является хорошим теплоизолирующим материалом, обеспечивающим комфорт, столь необходимый человеку в аварийной ситуации.

Однако защита человека от небесной влаги под крышей укрытия, сложенной вышеуказанным способом по рекомендации Б. Г. Кудряшова, вызывает обоснованные сомнения. И, хотя не представилась возможность испытать данное укрытие под дождем, оно, как показывает наш опыт прошлых лет, в этом случае неизбежно бы промокло насквозь. Для сооружения непромокаемой крыши из тростника необходимо неоднократное проведение учебно-тренировочных занятий в плавнях с последующим испытанием различных вариантов конструкций в условиях обильных осадков. Предположительно, успешная защита от дождя возможна при сооружении жердевого или веревочного каркаса с последующей «черепицеобразной» укладкой на него плотных пучков тростника.

Время, затраченное на строительство шалаша на одного участника составило 1 час 45 минут (усилиями одного человека). Необходимо отметить, что на руках (в особенности на незащищенных ладонях рук) во время работы со стеблями тростника образуется множество глубоких порезов и царапин. Для заготовки тростника использовались ножи-мачете.

Особенности ориентирования и перехода в плавнях.

Определение сторон горизонта в плавнях затруднено сильно ограниченной видимостью. Взаиморасположение элементов рельефа, естественных и искусственных ориентиров на местности скрыто от глаза наблюдателя 3-4-метровыми стенами тростника. В штатной ситуации, очевидно, надежным источником ориентирования может быть только компас. Аварийная же ситуация позволяет осуществлять переход в плавнях только лишь в ясную безоблачную (малооблачную) погоду и использовать при этом в качестве единственного ориентира то или иное небесное светило (Солнце, Луна, звезды), находящееся довольно высоко над линией горизонта. Все остальные широко известные способы аварийного ориентирования на местности в условиях перехода в плавнях практически неприменимы.

При осуществлении дневных переходов в плавнях в качестве ориентира использовалось Солнце. Стороны горизонта и направление движения по Солнцу определяют способом, практически не требующим затрат времени, и, соответственно, не предполагающим специальных остановок в пути для проведения ориентирования. Данный способ, условно был назван нашим методистом-экспертом Михаилом Головачевым - «по времени наблюдения». Способ основан на том, что Солнце в полдень, т.е. в 13 часов зимой и в 14 часов летом (учитывая декретную поправку), находится на юге и что видимое его перемещение по небосводу происходит со средней угловой скоростью 15° в час. Задача по определению сторон горизонта сводится к откладыванию на местности определенного угла, на который Солнце не дошло до линии юга (угол откладывается

вправо от Солнца, т.е. по ходу часовой стрелки), или который оно прошло от этой линии (угол откладывается влево от Солнца - против хода часовой стрелки). Угол в 15° на местности можно отложить визированием одновременно на большой и указательный пальцы вытянутой руки; вершиной этого угла служит глаз наблюдателя, а стороны угла проходят через концы пальцев, разведенные под прямым углом. Простейшим угломерным устройством могут являться также наручные механические часы, на циферблате которых каждому часу соответствует угол в 30° .

Указателем нужного направления при передвижении будет служить тот или иной угол отклонения линии пути от направления на Солнце, который не трудно постоянно фиксировать в движении. С течением времени нужно вносить в величину угла соответствующие коррективы, учитывающие видимое перемещение Солнца по небосводу.

В ряде случаев для ориентирования при перемещении в плавнях может быть использована собственная тень. При этом указателем нужного направления (после проведения ориентирования «по времени наблюдения») будет служить тот или иной угол отклонения линии пути от направления собственной тени.

Если нет возможности определить стороны горизонта «по времени наблюдения» (например, при отсутствии или поломке наручных часов), Солнце может быть использовано как простой «точечный» ориентир с целью прямолинейного передвижения в плавнях, что позволит исключить нежелательные отклонения от намеченного маршрута. Разумеется, что и в этом случае при переходе также необходимо периодически делать поправку на видимое перемещение Солнца по небосводу.

Передвижение в плавнях представляет тяжелый физический труд и сопряжено с высокой вероятностью травмирования человека (на фоне общей усталости) о стебли тростника.

Глубина воды в плавнях не превышала в среднем одного метра.

При передвижении нескольких человек формируется колонна, где каждый последующий участник перехода своевременно (в порядке очереди) меняет впереди идущего, который при этом переходит в конец колонны. Наиболее интенсивную физическую работу совершает впереди идущий человек, в задачу которого входит кроме выдерживания определенного направления пути также прокладка тропы путем раздвигания в стороны стеблей тростника. При этом используется работа и рук и ног одновременно, чем объясняются высокие энергетические затраты при небольшой скорости передвижения. Причем последняя (скорость передвижения) даже при полной выкладке будет находиться где-то в пределах одного километра в час, и с течением времени будет стремительно падать, требуя все больших промежутков времени для отдыха. Второй в колонне участник перехода также принимает определенное участие в формировании тропы, но уже в значительно меньшей степени, чем первый; третий выполняет ту же работу в еще меньшем объеме. И где-то на уровне 4-го или 5-го участника переход совершается без дополнительных усилий на формирование тропы-тоннеля. Но, учитывая то, что передвижение осуществляется по колено или по пояс в воде, по вязкому дну, его скорость не может сколь бы то ни было существенно возрасти даже при прохождении по проложенной тропе, что было показано на тренировочных занятиях.

Следует подчеркнуть, что у лиц, осуществляющих переход без специальной экипировки, довольно быстро возникает множество глубоких порезов и царапин на открытых частях тела и, в первую очередь, на руках, лице, шее, груди. Многочисленные раны в условиях повышенной влажности интенсивно кровоточат и при отсутствии своевременной медицинской помощи длительное время не заживают. В особой защите нуждаются ноги.

Проведенные в плавнях тренировки показали, что для перехода необходима обувь, прочно зафиксированная на ноге (не слетающая при выдергивании ноги из вязкого грунта). В этом плане более предпочтительны ботинки на шнурках с высоким подъемом.

В них же можно заправить и штанины брюк, т.к. при переходе не должно быть открытых участков кожи, в особенности на тех частях тела, которые погружаются в воду. Нарушение этого правила стоило одному из испытателей существенной потери крови через многочисленные (более десятка) долго незаживающие раны на ногах, образованные в результате укусов пиявок. Вокруг каждой длительное время кровоточащей ранки (за счет выделения слюнными железами кровососущих пиявок гирудина - вещества, препятствующего свертыванию крови) образуется припухлость и обширная гематома.

По свидетельству статистики нередки случаи гибели людей, принявших решение осуществлять переход (пусть даже непродолжительный) через плавни. Наибольшую опасность для человека в этом плане, по словам Б.Г. Кудряшова, представляют зрелые осенние и зимние тростники (плавни), являющиеся своеобразным аналогом бамбуковых зарослей. Поэтому тактика поведения человека перед осуществлением предстоящего перехода должна заключаться в однозначном отказе от передвижения через плавни и выборе другого альтернативного варианта, пусть даже значительно большего по километражу. Иными словами, совершать переход через плавни можно лишь только под риском верной гибели на берегу.

Вопросы питания

На время тренировок и учебных занятий в плавнях питание участников в течение 72 часов состояло исключительно из продуктов природного происхождения, добываемых путем собирательства. В качестве аварийного запаса, приготовленного на случай прерывания эксперимента, у каждого имелись следующие продукты питания: плитка гематогена (50 г), пачка печенья (50 г) и баночка детского мясного питания (100 г). В течение обозначенного времени (72 часа) аварийные продукты питания участниками эксперимента востребованы не были.

В первые же часы пребывания в автономных условиях (после строительства временных укрытий) были предприняты попытки добывания пищи с помощью рыбалки. Точка нашего базирования находилась на окраине лимана, отсеченного двумя протоками от берега. Однако от данной затеи вскоре пришлось полностью отказаться в связи с отсутствием дождевого червя. Использование же других видов приманки (пиявок, бабочек, гусениц, личинок и т.п.) было безуспешным. Не принесли результатов также и попытки ловли рыбы сизготовленного из тростника плавсредства с помощью москитной сетки. Поэтому в качестве источника пропитания можно было использовать только лишь растительную пищу.

Водяной орех или чилим являлся нашей основной пищей. Он произрастал в больших количествах в полчасе ходьбы по плавням от места наших жилищ. Густые заросли чилима в тихих заводях лимана придавали им вид зеленого луга. В первый день автономного пребывания в плавнях в течение полутора часов каждым из нас было собрано около 2 кг. чилима, которого с избытком хватило на время дальнейшего пребывания на лимане. Водяной орех, в котором содержится до 3% жира, 24% белка и 55% крахмала, оказался вполне приемлемым на вкус в сыром, отварном или запеченном в золе виде (без соли, которой по условиям эксперимента у нас не было). Полученные эмпирическим путем знания по употреблению водяного ореха в пищу свидетельствует о том, что при наличии возможности из чилима лучше готовить тюрю, которую принимать в горячем виде. Очевидно, что при условии полного отсутствия продуктов питания, предусмотренных штатным рационом, любые энергозатраты организма весьма ощутимы. Приготовление же тюри из ореха позволяет употребить последний при минимуме энергозатрат на процессы пищеварения, т.е. с максимальным энергетическим выигрышем для организма. Это выгодно отличает приготовленный из чилима отвар в виде тюри от ореха запеченного в золе и тем более от сырого.

Для приготовления тюри орехи, не очищая, отваривают в воде в течение 15-20 мин. Затем орехи очищаются от скорлупы, на что уходит большая часть времени. Для

ускорения этого процесса каждый орех можно разрезать пополам (для этого использовался нож-мачете). Затем очищенные орехи вновь собираются в емкость, измельчаются импровизированной толкушкой, заливаются водой и варятся на медленном огне в течение 10-15 мин. Получившийся отвар желательно употребить в пищу спустя несколько минут после приготовления. По завершении трапезы настоятельно рекомендуется принять горизонтальное положение на 20-30 минут, ибо, как показывает практика, в условиях скромного питания силы прибывают лишь после непродолжительного отдыха, которому предшествовал прием скудной пищи.

Чилим, запеченный в золе, по вкусу очень похож на печеную картошку; единственным отличием является несколько большая плотность и сухость ореха.

Для приготовления напитков в виде настоев трав использовались верхушки молодых побегов ежевики сизой и мяты водной. В пищу использовались также плоды ежевики сизой.

Защита от гнуса

В заключении необходимо упомянуть про еще одну существенную опасность, подстерегающую человека в плавнях в определенное время суток в течение летнего сезона - это многочисленные полчища гнуса или кровососущих двукрылых. Развитие или массовое размножение гнуса связано, прежде всего, с водой, стоячей и проточной, с заболоченными местами, с высоким уровнем грунтовых вод. Очаги постоянного массового размножения гнуса в большинстве случаев приурочены к неосвоенным или малоосвоенным местам, что имеет прямое отношение и к месту нашего учебного полигона (Ахтанизовский лиман), где было зафиксировано, как минимум, 5 видов нападающих комаров. Активность гнуса проявлялась в основном в ночные часы. Как только Солнце заходило за линию горизонта, в районе 9 часов вечера, где-то высоко над зарослями и деревьями вначале приглушенно, а потом все громче и громче начинал появляться зловещий комариный гул. Внизу уже робко летали и начинали покусывать отдельные комарики, на присутствие которых пока еще можно было не обращать особого внимания. Однако для нас это служило своеобразным сигналом, свидетельствующим о том, что времени для завершения работ оставалось очень мало, и необходимо было позаботиться о мерах безопасности. Уже через 20 минут комариный гул доносился отовсюду, со всех сторон, заполняя собой все окружающее пространство, постепенно вбирая в себя все остальные звуки ночного лимана. Каждое дуновение ветра слегка изменяло тембр звучания гула, добавляя в него больше высоких нот. Тогда он становился подобен сильному ветру, воющему в проводах в февральскую стужу. Полчища гнуса опускались ниже, ближе к земле. Теперь они уже облепляли все тело, кусая в любые незащищенные места, залетая в нос, рот, уши. Можно было ладонью руки провести по лбу, размазывая на нем десятки трупов комаров. Через некоторое время гул притихал, а затем и вовсе прекращался, однако активность комаров при этом оставалась прежней и продолжалась вплоть до восхода Солнца.

Борьба с гнусом заключалась в единственно возможной и активно нами применяемой механической защите: применение индивидуальных накомарников для защиты лица, применение пологов и москитных сеток для защиты временных укрытий от залета комаров.

Из дневника участника натуральных экспериментов в плавнях в районе города Темрюка Андрея Иванова:

«Местность представляет собой болотистую почву с густыми зарослями лиственных пород деревьев увитых лианами, пересеченная глубокими протоками. Ближе к лиману растет рогоз, а у самой открытой воды камыш и заросли чилима (водяной орех). Температура примерно около 30°C, ночи теплые, большая влажность.»

В первый день занимались изготовлением средств переправы из подручных материалов, в данном случае рогоз, который растет в большом количестве. Переправлялись через протоку в спасательных жилетах для летчиков.

Рогоз рубится у основания и складывается в две большие кучи. Потом эти кучи связываются в два снопа, диаметром примерно 40 см., снопы между собой связываются двумя веревками, расстояние между снопами при натяжении получается около 60 см. Эта конструкция кладется на воду и между двумя снопами, на веревки, ложится человек. При переправе почти все тело находится в воде.

Если есть большой кусок ткани, лучше большой мешок, а еще лучше, если ткань будет непромокаемая, можно сделать плавсредство с помощью этого мешка (ткани) и рогоза. Рубится рогоз, плотно набивается им мешок, края связываются, кладется на воду. На нем можно переправлять снаряжение, при этом человек плавает рядом. А можно лечь грудью на мешок и плыть, почти все тело будет находиться в воде.

При наличии большого куска полиэтилена можно сделать временное убежище от дождя. Рубится рогоз и складывается на вырубленную площадку слоями, крест на крест, до тех пор, пока при надавливании на него не будет проступать вода (лучше с запасом). Над площадкой натягивается веревка, приблизительно на уровне метра, концы привязываются к пучкам рогоза, растущего вокруг. Берется полиэтилен примерно 2х2 м, к углам привязываются веревки. Его перекидывают через веревку над площадкой, натягивают, концы привязывают к рогозу в районе корней.

За следующие три дня мы, в составе трех человек, должны были переправиться через протоки, ближе к лиману, найти сухую площадку и построить убежища. Из еды взяли с собой одну пачку гематогена, одну пачку печенья (50 г, 230 ккал), одну баночку паштета (100 г, 190 ккал) на человека. Из снаряжения у меня было: рюкзак, гамак с противомоскитной сеткой, плащ от дождя, нож выживания, аптечка (коврик и спальник не брал).

В первый день не завтракали, переправились через две протоки, встали на относительно сухом берегу со стороны лимана. Занялись постройкой шалашей. На площадке, между двух деревьев сделали настил из срубленного и положенного крест-накрест рогоза. Сверху натянули веревку на расстоянии 1-1,5 м. от земли. Нарубленные пучки рогоза в шахматном порядке положили на веревку то с одной, то с другой стороны, периодически их уминая. На строительство шалаша с толщиной ската порядка 25 см. ушло 4 часа работы одного человека. Рогоз рубился «ножом выживания». После работы руки были в многочисленных порезах, т.к. стебли острые. Внутри шалаша я постелил гамак с противомоскитной сеткой, для защиты от комаров.

Ходили к открытой воде (в Лиман) для сбора чилима (водяного ореха). Чтобы пройти к чилиму, надо пересечь заросли рогоза. Группа передвигалась друг за другом, первый раздвигал рогоз, наваливаясь своим весом. Периодически лидер сменялся для отдыха. Ориентировались по солнцу или по компасу, других ориентиров не было (высота рогоза 4 метра). Глубина воды - чуть ниже колена. Когда глубина становится выше колена, рогоз кончается, начинается поле чилима с отдельно стоящими группами камыша. Орехи находятся в воде, на одном корне от одного до пяти орехов.

Орехи ел в сыром и вареном виде, запекал на костре. Чтоб достать внутренность, надо орех разрубить. По вкусу он напоминает картофель.

Вдвоем с Михаилом Головачевым от лагеря по протоке выплывали в лиман. Пытались ловить противомоскитным пологом рыбу. Ничего не поймали - сильный ветер сносит, а также трудно развернуть полог в воде.

По берегам проток растет большое количество ежевики, ягод мало. Есть мята. Из листьев ежевики и мяты варил настой.

Отсутствие запаса пищи полностью заменить не удалось. Единственная замена - чилим. Но время, затраченное на его сбор, приготовление и доставание ядра в полной мере не покрывает затраченных калорий. Получились три дня голодания. Больше всего

хочется есть в первый день, потом чувство голода притупляется. Слабость в ногах, во всем теле какая-то лень. После часа-двух работы желательно полежать минут тридцать.

Одна из главных проблем в плавнях - это комары. Я считаю, что без противомоскитной сетки, длинной одежды и противомоскитного полога там будет очень неуютно. Днем комаров не очень много, но вечером и ночью их большое количество. Как пример приведу то, что когда я вылез ночью из-под противомоскитной сетки и провел рукой по лицу, ладонь стала мокрой от раздавленных комаров».

Зачем нужны ПСРы фотографам и начинающим литераторам

Нашими исследовательскими группами собран большой объем теоретических разработок и проведено множество натуральных экспериментов. Регулярно переводился материал, который нам присылали ведущие зарубежные школы выживания и центры экстренной медицины в дикой природе. Натурные эксперименты проводились в экстремальных условиях во всех климатических районах и на всех континентах. Нам есть что показать и о чем рассказать.

Наши группы - это клубы по интересам, объединения единомышленников, которые хотят заниматься в свободное от основной работы и учебы время чем-то интересным для себя лично. Москвичи встречаются каждый месяц на практических занятиях. Наши друзья, живущие в других городах, приезжают раз в год на какой-нибудь наш семинар-слет. Каждый высказывает свои пожелания по программе будущего семинара. В этой программе каждому желательно указывать темы, которые интересны как слушателю и как преподавателю. Если это удастся реализовать, то тогда наши встречи будут интересны всем.

А что всех нас может объединить на долгую перспективу?

Возможно создание большого учебного пособия.

Вот примерные темы статей, которые желательно попробовать писать всем будущим экспертам по выживанию:

1. Что такое выживание человека в природной среде.
2. Что такое экстремальное путешествие.
3. Что нужно для практического выживания.
4. Кто такой эксперт по выживанию.
5. Как и чему можно научиться выживать у: животных и растений, аборигенов и местных жителей, первопроходцев, современных мастеров выживания.
6. Расскажите, как вы оказывали самопомощь или взаимопомощь при травмах и недомоганиях в автономных условиях. Техника и тактика оказания первой медицинской помощи в сложных условиях, в том числе в одиночку.
7. Расскажите, какие книги о выживании (туризме, альпинизме и т. д.) произвели на вас сильное впечатление и почему.
8. Опишите реальную экстремальную ситуацию, в которой вы побывали и ваши действия.
9. Рассказать об интересном человеке. Это может быть инструктор туризма, альпинист, спасатель, товарищ по связке, путешественник, экстремал, выживальщик, разработчик и конструктор снаряжения, дизайнер костюма для путешествий, ветеран туризма, поэт, художник, философ или просто хороший человек.
10. Рассказать о реальных интересных историях. Это могут быть соревнования по технике туризма, приключенческие гонки, учения спасателей, слеты, туристские юморины и просто веселые и озорные тусовки туристов, альпинистов и спасателей.
11. Можно попробовать написать художественные (романтические и лирические) рассказы, сказки, очерки, эссе и пьесы в стиле «Драматургии экстрима».
12. Статьи по методике и практике выживания, спортивного туризма, парамедицины, спасательных технологий и экстремальных путешествий.

13. Заметки, которые рекламируют, пропагандируют, популяризируют спортивный туризм, волонтеров-спасателей, парамедиков, приключенческие гонки, в том числе на собачьих упряжках и прочие походные увлечения.

Вы все это сможете! Вы станете большим авторитетом в нашем деле. Надо только действовать. Например, я не журналист, не писатель и даже не профессиональный фотограф.

Я - рассказчик-исследователь. С помощью фотографирования и написания очерков я исследую тему, а потом рассказываю о жизни и творчестве тех людей, которые связали свою жизнь с деятельностью в автономных и экстремальных условиях. Этих людей объединить очень сложно - каждый из них личность. Но общаться персонально с каждым можно. Начинаящим фотографам и литераторам, на мой взгляд, чрезвычайно интересно и полезно попрактиковаться на таких приключенческих гонках, как ПСРы.

Какая там экспрессия, энергетика! Какие там лица! Портреты, пейзажи, натюрморты, жанровые сюжеты - это все можно сфотографировать и описать в очерках. Поэтому я и приглашаю всех любителей фотографии и сочинительства к сотрудничеству.

Немного о фотосъемке.

Основная цель фотосъемки - это создание положительного образа российского туриста и путешественника, спасателя-добровольца и эксперта по выживанию.

Фоторепортаж - это отдельное направление журналистики. Фотокорреспондент - это человек, которые отражает происходящее в мире, а во время важных событий его работы становятся частью летописи. Фотокорреспондент работает в жанре репортажа.

Работа фотокорреспондентом нередко бывает опасной. Часто приходится работать в экстремальных условиях, на месте чрезвычайного происшествия, природного бедствия, на спасательных работах и т.д. Во время путешествий и экспериментов по выживанию приходится жить в походных условиях. Даже съемка мирных событий может быть связана с трудностями: пребывание в толпе, работа ночью, на жаре, в мороз или ливень, в окружении агрессивно настроенных или неадекватных людей.

Фотожурналист выезжает на место события, делает фоторепортаж, затем отбирает лучшие снимки, обрабатывает их в программах, подготавливает к печати или размещению на сайте и отправляет в издательство. Все это нужно сделать максимально быстро, чтобы фотографии не утратили свою актуальность.

Профессия фотокорреспондента подходит наблюдательным, внимательным людям с хорошим художественным вкусом и талантом увидеть необычное даже в самом заурядном событии. Также важны уверенность в себе, терпение, упорство, выдержка, общительность, умение работать в команде, быстро адаптироваться к новым условиям. Фотожурналист должен разбираться в том направлении, в котором работает, иметь отличную память на лица. Как правило, в эту профессию идут люди, склонные к приключениям и авантюризму.

Фотокорреспонденту необходимы хорошее здоровье и физическая форма, ведь приходится носить довольно тяжелую аппаратуру и работать в непростых условиях. Работа фотокорреспондентом не требует профессионального образования. Обязательны знание фототехники и оборудования, умение работать в графических редакторах. Фотограф должен разбираться в основах фотографии. Также ему необходимо уметь выбирать правильный ракурс.

Время невозможно вернуть назад. Но можно ли его остановить?

Теоретически нет, но фотографы каким-то магическим образом успевают ловить мимолетные секунды. Они воруют у бесконечного потока времени незабываемые мгновения и увековечивают их в квадратах фотокарточек. Профессия фотографа кажется нам простой и понятной, но наверняка в ней есть что-то необычное.

Фотограф - самый желанный гость на праздниках и других торжественных мероприятиях, ведь именно на него возложена миссия запечатлеть все самые выдающиеся

моменты. Многие считают, что профессия фотографа простая и незамысловатая: щелкай кнопкой аппарата сколько душе угодно и получай за это неплохие деньги. Но так ли это на самом деле? В действительности профессия фотографа имеет свои положительные и отрицательные характеристики, и не каждому она подойдет. Ведь как тогда объяснить, что одни фотографы достигают в своей области немислимых высот, а работы других остаются незамеченными? Кто это такой фотограф – это специалист, который умеет создавать фотографии при помощи фотоаппарата и другого специального оборудования. Если давать краткое описание профессии фотографа, то можно сказать, что его задача состоит в непосредственном процессе съемки и обслуживании специального оборудования. Во время съемки фотограф должен выбрать самое оптимальное освещение и ракурс. Но важнее всего при создании снимка иметь идею. Конечно, сейчас, во времена высокоразвитых технологий, можно скорректировать фон, убрать некоторые дефекты и сгладить недостатки, но без задумки не получится хорошего образца.

Примерные темы фоторассказов:

1. Фоторепортаж о школе выживания или о любой школе туристов и спасателей.
2. Фоторепортаж о школе парамедиков или о любой школе туристов и спасателей.
3. Фоторепортаж о зимних соревнованиях спасателей и туристов.
4. Фоторепортаж о летних соревнованиях спасателей и туристов.
5. Фоторепортаж о жизни турклуба или спасотряда.
6. Фоторепортаж об инструкторе.
7. Фоторепортаж об экстремале-путешественнике.
8. Фоторепортаж - один миг из жизни спасателя.
9. Фоторепортаж о поисково-спасательных работах.
10. Портрет героя - все времена года (экстрим, экспрессия, эмоции).
11. Натюрморт-экстрим - все времена года, в том числе макросъемка.
12. Пейзаж-экстрим - все времена года, в том числе ночное фото.

Алгоритм репортажной съемки

Фоторепортаж - это рассказ, состоящий из восьми кадров, которые снимаются по методике «Алгоритм репортажной съемки»:

1 кадр отвечает на вопрос «Где происходит событие?».

Общий план. Показать место действия.

2 кадр отвечает на вопрос «Что происходит?».

Средний план. Показать, какое событие происходит.

3 кадр отображает символ события.

Макро. Натюрморт. Показать знаковый объект, который раскрывает ситуацию.

4 кадр отвечает на вопрос «Кто?»

Портрет. Характеристика персонажей. Крупный план.

5 кадр отвечает на вопрос «Как?»

Средний план. Взаимодействия персонажей. Характер отношений.

6 кадр - это ключевой момент.

Развитие ситуации. Одной картинкой ответить на все вопросы.

7 кадр - это кульминация.

Поддержка ключевого момента.

8 кадр - это концовка.

Оценочный момент завершения съемки.

При фотосъемке обычно используются принципы документальной (репортажной) фотографии, - жанровой фотографии, художественной фотографии.

Документальная (репортажная) фотография - это, как правило, серия снимков на определенную тему, об определенном событии, выполненных в хронологическом порядке.

Жанровая фотография - это может быть постановочная фотография. Фотограф имеет право вмешиваться в происходящее и как-то пытаться срежиссировать снимок, при этом его модели естественны и сняты в естественных обстоятельствах. Направление «жанр» запечатлевает моменты повседневной жизни человека, какие-то бытовые сценки. Нередко жанровые фотографии имеют не один, а несколько смыслов, которыми их наполняет фотограф во время съемки. И, самое главное - это фотография о человеке, главный герой снимка - человек. Жанровая фотография характерна обращением к событиям и сценам повседневной жизни.

Художественная фотография - фотография, созданная как предмет искусства - то есть отражающая эмоции и восприятие, замысел фотохудожника.

Для единообразного отбора фоторабот для публикаций выбраны следующие критерии оценки:

- авторский подход, соответствие теме, воспитательная, развивающая и обучающая ценность,
- новаторство и оригинальность, общее восприятие, художественный уровень произведения,
- техника и качество исполнения.

Немного о журналистской и писательской практике.

Основная цель написания статей и очерков - это создание положительного образа российского спортивного туриста, путешественника, спасателя-добровольца и эксперта по выживанию.

Журналист - это человек, который создает новости. Журналисты формируют информационное поле, в котором мы с вами живем: слушаем утренние шоу по радио, днём читаем статьи и смотрим видеоролики в смартфоне, а вечером смотрим новостные передачи по телевизору.

Какие бывают журналисты и что они делают?

Журналист - это общее название для десятков различных профессий. Для создания новостей в журналах и на телевидении работает целая команда:

Корреспондент/репортер работает на передовой: собирает сведения, берет интервью, получает и обрабатывает первичную информацию.

Обозреватель/аналитик создаёт и готовит к выпуску обзоры, статьи, расследования, комментарии, аналитические интервью и т.д.

Корректор - технический специалист, который устраняет ошибки в текстах.

Редактор / главный редактор / выпускающий редактор - специалист, который отвечает за общую концепцию выпуска.

При выпуске новостей журналистам не обойтись без представителей других творческих профессий: фотокорреспондент, дизайнер, верстальщик, оператор, звукорежиссер.

Журналист может специализироваться на определенном жанре - на информационной, аналитической или творческой журналистике.

Смежные профессии

Развитие интернета и социальных сетей породило новые профессии, связанные с журналистикой. Информация - это хороший способ продвижения своих идей и проектов, а значит, нужны профессиональные писатели, которые умеют говорить с аудиторией на одном языке.

Журналисты легко осваивают такие профессии, как:

Копирайтер - специалист, который пишет тексты для рекламы и статьи на сайт компании.

Контент-менеджер - специалист, который продумывает стратегию общения с аудиторией через разные каналы коммуникации (сайт, социальные сети, журнал, youtube и т.д.).

PR-менеджер - специалист по рекламе и связям с общественностью.

Специалист по внутренним коммуникациям - сотрудник, который проводит корпоративные мероприятия, ведет внутренние социальные сети и выпускает журнал.

SMM-менеджер - специалист, который формирует образ компании в глобальном информационном пространстве с помощью создания контента в социальных сетях.

Рерайтер - специалист, который адаптирует готовый текст для сайта или социальных сетей.

Блогер - «сам себе журналист».

Литература в современном смысле этого слова возникла в России только в XVII веке. XVIII век был в основном временем освоения достижений западной литературы, но уже XIX был назван «золотым веком русской литературы», потому что в этот период она обрела мировое значение и до сих пор считается эталонной. В начале XX века писатели дружно пересели за печатные машинки, а уже в конце этого же века – за компьютеры. Сегодня писателем считает себя чуть ли не каждый третий пользователь интернета, ведущий блог или же просто выкладывающий свои мысли в социальных сетях, на онлайн-ресурсах для писателей-любителей.

Писательство – более призвание, нежели профессия. Впрочем, типичное представление о том, что для литератора обязательно вдохновение и только под его влиянием он может творить, тоже ошибочно. Обычный рабочий день писателя – это несколько часов за ноутбуком. Большинство авторов придерживается твёрдого правила – писать несколько десятков страниц в день. А ещё необходимо внести поправки в написанное накануне, работать с редактором, вычитывать готовый макет книги. Впрочем, большинство прекрасных писателей никогда специально не учились литературному творчеству и имеют дипломы об окончании самых разных учебных заведений, часто весьма далеких от филологии.

Истинный писатель пишет потому, что не писать просто не может — это, так сказать «заводские настройки». Он может заниматься лечением собак или сборкой вертолетов, но его неумолимо будет тянуть к листу бумаги или вордовскому документу, ожидающему очередного всплеска творческой мысли. Да, муза — дама непостоянная, но истинного писателя она посещает достаточно часто, причем не только в моменты максимального сосредоточения на литературном труде.

Что необходимо для писателя?

Наблюдательность. Если вам интересно все вокруг (картины природы, краски города, человеческие характеры и взаимоотношения и так далее), возможно, и стоит задуматься над профессией писателя. Особенно хорошо, если вы имеете привычку коллекционировать и записывать собственные наблюдения, а потом, на досуге, приводить их в удобочитаемый вид.

Богатый словарный запас. С запасом слов, как у Элочки-Людоедки, в литераторы стремиться, определенно не стоит. Попробуйте для начала без помощи словаря подобрать хотя бы десять синонимов к слову «хороший». Получилось? Можно продвигаться дальше: работать с эпитетами, всевозможными метафорами и прочими тропами для придания речи максимальной яркости и образности.

Образное мышление. Многие писатели визуализируют образы: они «видят» персонажей, пейзажи, сцены в собственном воображении и описывают их словами. В данном случае образ является первичным, поэтому и получается максимально живым и ярким, будучи описанным литературными средствами.

Грамотность. Вот тут все спорно. Вопреки распространенному заблуждению, кристально грамотных писателей практически не существует. Дело в том, что яркость и образность речи со знанием грамматики практически не коррелируют. Главное — правильность построения конструкций, их связность и динамика. А для правки

грамматических ошибок существуют корректоры — натуры, как правило, не творческие, но весьма дотошные и кристально грамотные.

Упорство. Путь к признанию никогда не выслан ковровой дорожкой: к кому-то слава и деньги приходят через несколько лет упорного труда, к кому-то не приходят вовсе. Тут важно четко поставить цель и идти к ней ежедневно, невзирая на обстоятельства, пусть и небольшими шажками.

Высокая степень самоорганизации. Устали и нет вдохновения? Да что вы: а издательство ждет рукопись нового романа буквально через неделю. Профессия писателя, связанного договорными обязательствами, не оставляет времени на лень и не прощает отсутствия вдохновения. Поставили цель ежедневно писать, например, десять тысяч знаков, будьте добры выполнять норму при любых обстоятельствах. Литературный труд требует самодисциплины!

Примерные темы для начинающих очеркистов:

1. Очерк «Мой мир экстрима».

Это рассказ о чрезвычайных ситуациях в природной среде, о работе, учебе и быте спортивных туристов, спасателей, добровольцев и волонтеров, о занятии экстремальным спортом.

2. Очерк «Автопортрет».

3. Интервью с интересным человеком - спортивным туристом, спасателем или экспертом по выживанию.

4. Аналитическая статья о проблемах создания и работы региональных отделений спортивных туристов и спасателей, турклубов и спасательных формирований.

5. Рассказ на тему выживания по выбору из следующих стилей: сказка, юмореска, фэнтези, лирика и т. д.

6. Репортаж о поисково-спасательных работах или об интересном походе.

7. Очерк о школе выживания или о любой другой школе туристов и спасателей.

8. Очерк о школе парамедиков или о любой другой школе туристов и спасателей.

9. Очерк о школе экстремальной фотографии или об экстремальном фотографе.

10. Очерк о школе испытателей снаряжения или о разработчике своего снаряжения.

11. Очерк о соревнованиях по поисково-спасательным работам и о соревнованиях по технике туризма.

12. Очерк о наставнике, инструкторе, старшем товарище.

Тематика материалов, представляемых для публикаций, должна быть посвящена:

- профилактике и предупреждению опасных и чрезвычайных ситуаций в природных условиях;

- действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, оказанию помощи туристами и спасателями;

- работе, учебе и быту туристов и спасателей;

- современным туристским и спасательным технологиям и перспективам ее развития;

- нарушениям правил безопасности, как основному фактору возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций в походах;

- рекламе и юмору в туристском и спасательном деле;

Для написания работ могут быть использованы различные формы литературных произведений:

Очерк - самый достоверный вид повествовательной, эпической литературы, отображающий факты из реальной жизни, в художественной литературе одна из разновидностей рассказа, отличается большей описательностью, затрагивает преимущественно социальные проблемы. Публицистический, в т.ч. документальный, очерк излагает и анализирует реальные факты и явления общественной жизни, как правило, в сопровождении прямого истолкования их автором.

Рассказ - произведение об одном событии в жизни персонажа, малая форма эпической прозы, соотносимая с повестью, как более развернутой формой повествования.

Басня - небольшое произведение с ироническим, сатирическим или нравоучительным содержанием.

Сказка (сказание) - литературный жанр, генетически связанный с фольклором, общее название повествовательных произведений

исторического и легендарного характера (предания, легенды, бывальщины).

Стихотворение - написанное стихами литературное произведение небольшого объема.

Эссе - жанр философской, литературно-критической, историко-биографической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнуто индивидуальную позицию автора с непринужденным, часто парадоксальным изложением, ориентированным на разговорную речь.

Юмореска - музыкальная пьеса шутливого характера; юмористическая миниатюра в прозе или стихах.

Для тех, кто хочет снимать и писать на ПСРах

ПСРы - это яркие и захватывающие приключенческие гонки. Начинающему фотографу и очеркисту есть что посмотреть и отобразить в эмоциональных очерках и фотографиях.

ПСРы - это то место, где можно стать мастером экстремального репортажа и экстремальной фотографии. Но прежде чем отправляться в творческую командировку, я советую изучить три книги. Эти книги являются учебниками писательского мастерства и фотосъемки в экстремальных условиях. Авторы этих книг мои учителя. Я благодарю судьбу за встречу с ними.

Например, Александр Александрович Ефремов известный российский рекламный и пейзажный фотограф, автор ряда книг по фотографии и Photoshop. В прошлом он был главным редактором журнала «Фото TRAVEL». Он член Союза фотохудожников России, Федерации профессиональных европейских фотографов и Гильдии Рекламных Фотографов. Преподаватель с многолетним стажем в «Академии Фотографии» и «Академии Классической фотографии». Работы Александра Ефремова есть в Фотографических Галереях мира и частных коллекциях. Сан Саныч был моим первым учителем и наставником.

Александр Ефремов пишет: «Хорошую фотографию можно сравнить с коротким рассказом. Такая аналогия зависит от сюжета и пластики снимка. А серия фотографий - это уже большой рассказ, где последовательность снимков серии очень важна. Внешние условия от фотографа не зависят. К ним надо быть просто готовым.

Нет стандартных советов. Любить то, что вы снимаете. Составить предварительный план точек съёмки. При подготовке поездок надо всегда просматривать карты, спутниковые снимки — по ним можно выбрать место потенциальной съёмки, определить место для лагеря, понять, как будет распределяться свет, где восходит и заходит солнце.

Обязательно брать на съёмку компас, чтобы сориентироваться по сторонам света, а значит, и представлять, как будет распределяться освещение. Изучите прогноз погоды.

Фотограф, который снимает в путешествиях, всегда немного рискует. Рискует аппаратурой, собственным здоровьем, в конце концов, просто сухими ногами и чистой одеждой. При этом поездка может быть и не такой уж экстремальной. Порой фотограф даже не подозревает, откуда может прийти опасность или возникнуть нестандартная ситуация. Вообще о путешествии и дороге написано немало литературных произведений в разных жанрах. От документальных, изложенных сухим и чётким языком исследователя, до авантюрных приключенческих романов. В наши дни перо заменила фотокамера. Хорошую фотографию можно сравнить с коротким рассказом, стихотворением или

японским хайку. Такая аналогия зависит от сюжета и пластики снимка. А серия фотографий — это уже повесть или роман, где последовательность снимков серии не менее важна, чем то, что на них изображено.

Книга «Фотография в экстремальных условиях» — не учебник по фотографии для начинающих. Здесь вы не найдёте рассказа о том, что такое диафрагма или выдержка в фотографическом понимании. На эту тему написано уже множество книг, незачем повторять многократно сказанное.

Эта книга — также и не справочник поведения в нестандартных погодных и природных условиях, не учебник по правилам выживания в экстремальных ситуациях.

Эта книга — об особенностях съёмки в сложных погодных и природных условиях, и как быть к ним готовым.

Многие воспринимают термин «экстремальный» как нечто экстраординарное — нечто, чем занимаются люди, получившие специальную подготовку: спортсмены, военные, цирковые артисты. А для некоторых переночевать в палатке летом, не говоря уже о зиме, тоже относится к разряду экстремальных поступков. Для немалого числа людей встать до восхода, да ещё находясь в отпуске, тоже за рамками возможного, — я же на отдыхе. А мне, напротив, дома порой очень трудно вставать по утрам. Но когда я еду на съёмку, а в основном это съёмка пейзажей, понятие «днём — работать, ночью — спать» теряет смысл. Если не встать до рассвета, не увидишь самый эффектный свет в нужном месте и не снимешь лучшие кадры. А летом, особенно в северных широтах, ночь короткая. Снимаешь на закате, затем ночная съёмка, один-два часа, и уже рассвет. Поспать удаётся только днём. То есть когда солнце высоко, и свет самый «невыгодный». Давайте договоримся сразу: съёмка в экстремальных условиях — не спорт. Так, поход на байдарках для нас давно уже не спортивный маршрут. Это выезд на съёмку. И байдарка — только средство передвижения в интересные места, куда попасть можно лишь по воде. И по возможности в такие места, где редко ступала нога человека. Мы заранее, ещё в Москве, прикидываем точки возможных кадров и останавливаемся в выбранных местах на два-три, а иногда и на четыре дня. Иногда наши прогнозы оправдываются, иногда окружающий пейзаж вносит свои коррективы.

Нередко съёмка может стать экстремальной и в, казалось бы, самых привычных условиях и знакомой до мелочей обстановке. Такой её могут сделать дождь, сильный ветер, мороз, резкая перемена погоды и прочее. Замечу, кстати, что быстрая смена погоды при съёмке пейзажа — лучший вариант получить эффектные кадры, поэтому надо уметь быстро реагировать. Экстремальными условия съёмки становятся для нас и в другом случае: когда мы оказываемся в незнакомой и непривычной обстановке либо в ситуациях, скрывающих потенциальную опасность. Как правило, это случается в отпуске, когда мы путешествуем, и в стремлении увидеть что-то невиданное ранее нас заносит в горы, в море, в пустыни, в джунгли...

Моментальное и уверенное определение правильной экспозиции в условиях быстро изменяющегося сюжета — это порой сложная ситуация даже для опытного профессионала. На автоматику, кстати, в большинстве случаев полагаться нельзя. Однако технике фотографии можно научиться...»

А Николай Кононов и Екатерина Оаро научили меня азам писательского мастерства, за что я им буду всегда благодарен.

Николай Кононов пишет: «Фото и видео, конечно, победили буквы, но парадоксальным образом мы пишем все больше. По тому, как адресат формулирует мысли в почте, мессенджере или приложении для знакомств, мы решаем, тратить время на общение с ним или нет. Мы все острее ощущаем усталость от входящего в наш мозг потока информации. Тем важнее лаконичность, умение быстро донести смысл, и тем ценнее люди, которые умеют объяснять доступно, оригинально и ярко. Видеть удивительное в невыдуманном, реальном мире. Рассказывать так, чтобы читатель не смог оторваться от текста.

Ремесло рассказчика вечно. «Романисты» в тюремной камере бытия ценятся всегда. Презентация, питч инвестору, легенда о компании для внутренних и внешних коммуникаций создаются по законам драматургии. Умение рассказывать истории окупается с первой же книги, раунда инвестиций, громкой статьи или выступления на конференции.

Писать надо о том, что вы хорошо и долго знаете, что вы пережили и переосмыслили, что горит в вашем сердце. Не обязательно это личный опыт. Мы разбираемся в окружающем мире и его феноменах, персонажах — точнее, можем разобраться достаточно глубоко. Если, конечно, речь не о сверхспециальных дисциплинах вроде общей теории поля. Какие-то вещи кажутся нам важными, какие-то — пустыми. Текст должен сообщать что-то очень важное. Нетривиально объяснять важные процессы. Быть остро полезным читателю. Обосновывать свежую, касающуюся читателя закономерность и давать ей имя — или рассказывать историю яркого героя — пусть не звездного, но уникального, отражающего дух времени

Выбор и формулировка темы — половина успеха. Выбор может все погубить, а может продать историю на стадии идеи. Если у вас нет сногшибательного личного опыта, ищите яркого героя, яркое явление, яркую теорию, которые резонируют с эпохой, историческим контекстом, современностью, насущными проблемами людей.

Репортеров учат описывать, но редко учат думать. Между тем, книга — это история, рассказанная вашим голосом с вашими интонациями, увиденная вашими глазами. Она требует большей глубины, чем обычные тексты. Если книга растет из статьи, будьте осторожны: главная мысль, скорее всего, простовата, ее надо докрутить. У вас уникальный шанс вписать явление или героя в широкий идейный контекст. Думайте. Не мельчите...»

Каждый, кто приступает к написанию текста, знает, какой это может быть непростой процесс. Сесть, сосредоточиться и начать выводить слова на бумаге или набирать их на клавиатуре — настоящее испытание - по себе знаю.

Вы боитесь подобрать неверные слова, и просто уверены, что в итоге выйдет нечто банальное, перегруженное штампами и весьма далекое от первоначальной идеи. Книга Екатерины Оаро — ваш союзник в этом нелегком деле. Автор книги не только много лет обучает людей искусству создания текстов, но и, конечно, создает их сама. Поэтому она не понаслышке знает, с какими трудностями вы столкнетесь, и как их преодолеть. Книга содержит множество практических советов и упражнений, которые помогут вам бесстрашно приступить к делу и не опасаться за результат. Это художественное произведение о том, как писать художественные произведения.

Прочитайте и попробуйте повторить сами, как это уже сделал я.

Екатерина Оаро пишет: «Должен ли я писать? Должна ли я писать?»

С тех пор как я преподаю писательское мастерство, на мою почту приземляются письма с этим вопросом. Авторы присылают мне на рецензию свои тексты, чтобы, наконец, успокоиться. Они ожидают от меня оценки: «Вот вы — пишете. А вы — нет».

За спиной у них обычно маячит Толстой с его «если уж писать, то только тогда, когда не можешь не писать». И они ищут подтверждения своего права на творчество у авторитетов, готовые поверить чужой оценке. В самом начале я пробовала убедить таких авторов, что писать им, конечно, нужно. Это насыщало их на час, но после они снова начинали сомневаться. Потому что извне этот колодец не наполнишь, сколько одобрения в него не клади. Я тоже была таким автором. Мечтала, чтобы авторитетный писатель взглянул на мой черновик и определил, есть ли у меня потенциал. Но все оценки я быстро ставила под сомнение. «Он говорит недостаточно эмоционально, он неискренен», — думала я. Или: «Он говорит из вежливости и чтобы меня не ранить». Или: «Эта писательница недостаточно авторитетна, она сравнивает меня с новичками, а не с классиками».

Поиск разрешения вовне напоминал жизнь без дома, неприкаянность. Жалкая позиция, вам не кажется? Я думаю, мы становимся в нее лишь тогда, когда теряем себя. Но если в себя вернуться, то находишь внутри мечту о книге, интерес к писательству, новый замысел, образ, жажду эксперимента. Разве недостаточно этого для того, чтобы писать? Я верю, что если желание писать не покидает вас, то вам нужно писать. Это желание и есть ваш потенциал...»

Учитесь, друзья, и приезжайте на ПСРы, где мы с вами и поработаем в экстремальных условиях приключенческой гонки. Разве это будет не настоящее приключение? Будет что, потом порассказать друзьям и подружкам!

Отзывы поклонников и противников ПСРов прошлых лет.

Началось все с анонимного письма, присланного в ГСК перед соревнованиями по ПСР: «Соревнования по ПСР с каждым годом становятся все более и более похожими на бессмысленный бег к неведомой цели. Бег не просто без правил, но и без смысла. Различные «аргументы» и доводы не объясняют, зачем и для чего проводятся эти соревнования. Жалкие попытки некоторых участников с пеной у рта доказать, что участие необходимо детям для того, чтобы в дальнейшем избежать ЧП, а в случае их возникновения свести до минимума последствия, вызывают удивление.

Ведь большинство этапов не несет никакой смысловой нагрузки. Практически все действия команд однотипны и заранее известны (в противном случае это были бы не соревнования, а сборы или семинар). Участники - это дети, слепо выполняют задания, подчас связанные с угрозой не только для здоровья, но и жизни.

Вразумительно ответить на вопрос, для чего нужны эти соревнования, не могут ни участники, ни тем более судьи. Высокие цели всеобщего блага не оправдывают тот вред здоровью и психике, который сознательно наносят организаторы этого кошмара».

Данное письмо, по мнению организатора соревнований Гоголадзе Валерия Николаевича, достаточно характерно отражает точку зрения противников соревнований.

Оно было предложено для обсуждения руководителям команд соревнований по ПСР.

Ответы руководителей команд на анонимное письмо:

Широков Илья Валентинович, руководитель команды г. Ковров:

«А что в нашей жизни имеет смысл?

Дискотеки, борьба за власть, погоня за богатством и т.п.?

ПСР — это часть жизни человечества и если они проводятся, и на них приезжают — значит это кому-нибудь нужно.

Я не любитель соревнований по туристскому многоборью, там слишком много условий и наигранности. Но ПСР — это другое, это «игра без правил», точнее правила диктуются реальной ситуацией. ПСРы учат не теряться в ситуациях, а находить из них выход, работать с ними и побеждать ситуации. Побеждать ситуации своими силами, совместными силами команды.

ПСР — это философия жизни сильных людей, открытых другим, готовым протянуть руку помощи. Этому мы учимся сами и учим детей, чтобы мир наш стал сильным и добрым».

Новицкий Константин Вячеславович, руководитель команды г. Брянск:

«Соревнования по ПСР заставляют команды готовиться заранее, причем, по разным направлениям: физподготовка, туристское многоборье, турбыт, организованность, дисциплина и взаимопонимание в команде, общая эрудиция по туризму и выживанию.

Соревнования по ПСР являются отличной, с одной стороны — проверкой, с другой стороны — школой поведения людей и действий команд в сложных ситуациях, кроме того — это отличное мероприятие по обмену опытом и на сегодня это уже своя устоявшаяся

тусовка».

Майсак Галина Николаевна, руководитель команды г. Ногинск, Московская область: «Раз Вы их проводите (ПСРы), значит, это кому-то надо. В походах порой возникают такие неординарные ситуации, что очень четко понимаешь, насколько неограниченны резервы человеческого организма. А вообще, когда-нибудь будет получен ответ на вопрос: Зачем люди ходят в горы? В походы? Ездят на ПСРы?»

Авакян Сергей Карлосович, зам. руководителя команды г. Сочи:

«На соревнованиях рождаются почти готовые кадры спасателей, которые не только могут работать в коллективе взаимосвязано и удачно, но также и руководить при ЧП в нормальной жизни неопытными и не посвященными в эти «ужасы» людьми, как в городе, так и на местности».

Левашов Алексей Валентинович, руководитель команды г. Богородицк,

Тульская область: «Согласен с данной точкой зрения — стимулом для того, чтобы приехать сюда являются теплая погода, но отнюдь нежелание принимать участие в ПСРах, т.к. весь год мы абсолютно этим не занимаемся. И думается, что многие команды с гораздо большим удовольствием участвовали бы в зрелищных классных соревнованиях в это же время в этом же месте. Ведь в принципе эта такая классная ниша — весенние каникулы, и вы ее заполнили. Уверен, что если бы в это же время где-нибудь на Юге России проходил бы слет туристов, то «кворум» был бы гораздо меньше. Причем, вообще-то кое-что интересное и лучшее можно оставить».

Абросимова Татьяна Андреевна, руководитель команды г. Пермь:

«Участвуя в соревнованиях по ПСР, я не преследую цель дойти до финиша любой ценой, тем более рискуя здоровьем детей. Поэтому, приезжая сюда, дети относятся к этому «кошмару», как к экстремальной игре, которая приносит им радость оттого, что они получают возможность показать себя и проверить свои силы».

Побокон Альберт Олегович, зам. руководителя команды г. Пермь:

«Практически любое действие можно наполнить желаемым смыслом. Из церемонии участия можно извлечь массу удовольствия, информации, практики и т.д., а можно говорить о ее бесполезности и даже вреде, мне кажется, что у каждого участника соревнований должны быть личные цели (осознаваемые и конкретные, по возможности) и командные. Мне кажется, что в данных соревнованиях достаточно создано условий для проверки своих индивидуальных и командных качеств. Некоторая непредсказуемость и напряженность темпов позволяет создать контролируемый экстрим. Руководитель анализирует свои и командные действия в формате эффективности, безопасности, экологичности и полезности. Каждый участник может узнать о себе огромное количество информации, которую в обычных условиях добыть крайне сложно».

Макушин Алексей Анатольевич, руководитель команды г. Пенза:

«На данном этапе развития человечества стало очень модным развитие экстремальных видов спорта, а эти соревнования являются хорошей школой в освоении и приобретении данных знаний, необходимых особенно для молодых людей и подрастающего поколения».

Лисицкий Александр Викторович, руководитель команды г. Пенза:

«Соревнования по ПСР дают участникам хорошую техническую и моральную подготовку и заставляют детей даже готовиться самостоятельно и ждать новых соревнований, а это значит, что они нужны. Хотя учеба получается ударной, но ребята

после соревнований становятся сильнее технически и морально».

Брюхов Игорь Юрьевич, зам. руководителя команды г. Пенза:

«Я участвовал много раз на соревнованиях разного уровня, включая ПСР, и могу сказать, что опыт, приобретенный на соревнованиях по ПСР детьми и руководителями, ни с чем несравним (он больше)».

Лагошин Александр Георгиевич, зам. руководителя команды пос. Тульский, Республика Адыгея:

«Смысл в ПСРах есть: выжить самому и помочь другим в экстремальных ситуациях. Перед соревнованиями приходится учить, как правильно все делать. И это поможет в экстремальных ситуациях».

Куценко Дмитрий Витальевич, зам. руководителя команды г. Майкоп:

«Соревнования по ПСР являются очень хорошей проверкой как положительных, так и отрицательных черт человеческой личности, характера, физической и технической подготовки. Различные этапы и задания на протяжении всех соревнований максимально приближены к экстремальным, чрезвычайным ситуациям, которые могут произойти не только в спортивных походах, соревнованиях, но и в бытовых ситуациях.

Цель соревнований доказать себе (в первую очередь), что ты умеешь выйти победителем из различных непредсказуемых ситуаций».

Галеева Римма Талховна, зам. руководителя команды г. Учалы, Республика Башкортостан: «Вообще соревнования по ПСР очень интересные, поучающие. Ведь все этапы в той или иной степени разнообразны. В некоторых этапах команды разбираются хорошо или даже отлично, но на ПСР это приближенно к реальным, боевым условиям, и это приносит опыт и оттачивает мастерство.

Насчет детей — все-таки команды, приехавшие сюда, знают куда пришли. Это же подготовленные дети. «И пена изо рта» — значит им это надо, может быть, чтобы проверить себя, а проверившие уже не могут без этого!

Желаю Всероссийским соревнованиям по ПСР набирать обороты, опыта, побольше вам добрых и богатых спонсоров. Вы действительно готовите настоящих спасателей, которые в любое время, в любую минуту придут на помощь».

Роньин Александр Михайлович, руководитель команды г. Воронеж:

«С одной стороны, можно сказать, что некоторые этапы этих соревнований не сходятся с теми реальными условиями, которые встречаются действительно в сложных ситуациях. Но с другой стороны, это можно рассматривать как проверку участников соревнований на терпение и не раздражительность, на «бестолковые», «бесполезные» этапы. Можно сделать даже вывод, что психологически неподготовленные участники с большим запасом туристских сил могут «ломаться» уже на первом десятке этапов. Именно «бесполезность» этапов воспитывает в соревнующихся характер, и умение как-то по-другому относиться к сложностям, возникающим в бытовых, «домашних» условиях проживания. Естественно, что эти соревнования помогают (учат) взаимодействовать людей различных возрастов и интересов, помогают воспринимать критические условия, предлагаемые жизнью, по-другому, может быть более легко.

Участники соревнований, пусть, если это были даже замкнутые люди, вынуждены общаться с другими людьми, и может быть лишаться каких-то комплексов.

Соревнования помогают понять себя, свой внутренний мир и мир окружающий».

Боровских Андрей Евгеньевич, зам. руководителя команды г. Воронеж:

«Соревнования по ПСР полезны для участников хотя бы потому, что здесь учат

быстро принимать решения, реагировать на неожиданное изменение ситуации, а также доверять друг другу. Может быть, большинство этапов действительно не несет смысловой нагрузки, если их рассматривать отдельно друг от друга. Например, этап «Обед»: казалось бы, научиться готовить можно и дома, и включать каждый раз его в соревнования просто глупо. Но с другой стороны, если убрать такие этапы, соревнования просто потеряют своих участников. На соревнованиях по ПСР из маленьких и незначительных этапов складывается жизнь, со своими проблемами и иногда опасностями, но готовящая участников к настоящей, не всегда такой суровой, но абсолютно реальной жизни.

Что же касается риска для здоровья и жизни, да он действительно есть, но он как раз и позволяет оценить своих товарищей по команде, понять стоит ли доверять этим людям и уважать их. Соревнования по ПСР учат жить достойно, как бы это громко ни звучало».

Николаев Дмитрий Александрович, руководитель команды г. Санкт-Петербург:

«Свое отношение к проводимым соревнованиям по ПСР хочется охарактеризовать, как двойственное. С одной стороны — это интересное приключение, о котором вспоминаешь долгое время. С другой стороны — это действительно очень тяжелая работа, где очень много странного и зачастую неприятного для участников (особенно новеньких).

Соревнования по ПСР — это приключение, которое позволяет проверить свои возможности, как физические, так и моральные.

Если подводить итоги, то соревнования по ПСР, скорее хорошие, чем плохие. Иначе, зачем бы народ сюда ехал снова и снова».

Верещагин Дмитрий Николаевич, зам. руководителя команды г. Санкт-Петербург:

«В любом путешествии, включая поход выходного дня, может произойти ЧП, и должны быть люди, готовые оказать необходимую помощь любому из участников.

Очень хорошим в соревнованиях по ПСР, я считаю необходимость работы с незнакомыми людьми, которые могут не иметь общего с нами мнения. При проведении реальных поисково-спасательных работ очень часто это затрудняет работу спасателей.

Неизвестность дистанции и этапов не дает возможности подготовиться ко всему конкретно. Это может случиться с любой группой, поэтому на соревнованиях необходимо приложить все знания и умения при прохождении дистанции».

Виноградова Ольга Сергеевна, руководитель команды г. Краснодар:

«Меня привлекает в данных соревнованиях именно элемент незапланированности. Конечно, для тех, кто приехал сюда не в первый раз, многое уже известно заранее. Но видимо, все равно есть что-то новое, если их тянет сюда вновь и вновь.

Меня удивляет высота организации. Постоянно возникает ощущение нереальности происходящего. Не представляю, как с такой легкостью можно перетасовывать толпы людей туда-сюда. Каждый раз, глядя в расписание этапов, я думала: «Они не успеют, это нереально!»

Сычев Вячеслав Леонович, зам. руководителя команды г. Краснодар:

«Бессмысленным можно назвать все, что угодно, это философский вопрос, бессмысленным можно назвать и пинание мячика по полю толпой народа. Однако, футбол непременно популярен. Почему? Потому, что это соревнование. Это попытка показать и доказать себе и окружающим, что ты чего-то стоишь!!!

Говоря об однотипности, могу только сказать, что соревнования по ПСР гораздо более непредсказуемы, чем футбол, хоккей, теннис и т.д.

Человек ежесекундно рискует жизнью. Миллионы людей погибают под колесами

автомобилей и т.д., а еще больше погибают оттого, что в нужную минуту не смогли сделать то единственное, что от них требовалось.

ПСРы заставляют людей привыкать к экстремальности, учат работать на пределе. Это как первый прыжок с парашютом. Первый раз не помнишь ничего, второй раз что-то и т.д. Так и экстремальная ситуация, возникшая первый (случайный), но жизненно важный раз не даст человеку неопытному собрать волю так, как человеку привыкшему жить в такой обстановке. Для чего нужны ПСРы? Чтобы жить, чтобы чувствовать себя человеком!!!»

Фирсанов Николай Алексеевич, зам. руководителя команды г. Краснодар:

«Умный человек учится на своих ошибках, мудрый человек учится на чужих ошибках, а дурак — вообще не учится. Соревнования по ПСР — это реальность, которая позволяет стать если не мудрым, то умным. Когда у старого руководителя туристской группы спрашивают: «Какого участника вы предпочтете сильного или опытного?» Он отвечает: «Опытного!» Соревнования по ПСР позволяют стать опытным.

Люди, которые вернулись с соревнований, веселы, добры и довольны. Они искрятся энергией и заряжают ей окружающих. Так что автор скептической точки зрения либо не был на соревнованиях, либо не беседовал с непосредственными участниками, либо беседовал с категорией, которая вообще не учится. Это насчет «вреда здоровью и психике».

Неплюев Сергей Николаевич, руководитель команды г. Ростов-на-Дону:

«Как подготовка к походам ПСР просто вещь незаменимая. Накатать технику, можно и в зале, но никогда эту технику не используешь в походе. Знаю по себе: всю зиму лазаешь на скалодроме, как сумасшедший, а летом идешь в горы и все наработанное выкидываешь из головы. На ПСР отрабатывается то, что в любом походе может произойти и это никогда нельзя предвидеть».

Клинтух Александр Викторович, руководитель команды г. Краснодар:

«ПСР — в нынешнем варианте, это бывшие школы ВТП и ВИП. Участник прошедший такую школу будет адекватно реагировать на внештатную ситуацию в настоящем походе».

Левашов Валерий Леонидович, руководитель команды г. Москва:

«Мое мнение, что ПСР это соревнования особого рода, которые нельзя сравнить ни с походами, ни с туристским многоборьем.

Лично я за ПСР. Почему? Команда получает огромные навыки работы в различных ситуациях, будь это выполнение простого этапа или сложная работа в совместной группе. На таких соревнованиях человек постоянно находится в каком-то напряжении или ожидании предстоящей работы, что дает определенную тренировку, которая в дальнейшем может принести неоценимую помощь в реальной ситуации. Люди, знавшие друг друга многие годы и сходившие в не один поход (а это не мало), узнают друг друга с абсолютно другой стороны».

Гильмутдинов Раиль Рамильевич, зам. руководителя команды г. Москва:

«На ПСР можно не только научиться или проверить мужество, но и приобрести обыкновенные жизненные навыки: экономия времени, житейские хитрости, просчет ситуации и вариантов. Буквально за два дня я уже чувствую себя немного другим. Нет, не умнее, но внимательнее к мелочам и ко всему окружающему миру, несущему и радость, и беду, и другие неожиданности. Я понял необходимость планирования дня, без чего на Ваших соревнованиях делать нечего».

Шарова Вера Викторовна, зам. руководителя команды г. Кропоткин, Краснодарский край:

«Для чего нужны эти соревнования, в нескольких словах не ответить. Во-первых, повышение мастерства, т.к., находясь в непосредственной близости, команды общаются, видят новинки, в том или ином виде; во-вторых, повышение выносливости, физической подготовки, именно на таких соревнованиях можно проверить, на что ты горазд и что можешь в сложившейся ситуации. Ведь потом они с гордостью говорят: «А мы были на ПСР», а остальные только с завистью смотрят на них. Именно на ПСР устанавливается личность. Здесь люди на свежем воздухе, пусть даже под дождем, они все равно на природе, а не в пыльных городах, именно здесь они учатся общаться, помогать ближнему, самостоятельно принимать решения».

Болонкин Артур Владимирович, руководитель команды Республики Татарстан:

«Соревнования по ПСР, проводимые в г. Сочи, по-моему, мнению дают колоссальный опыт руководителю группы туристов. Причем, можно отметить, что участники команды, принявшие участие в этих соревнованиях тоже приобретают этот опыт. Что касается участия детей в соревнованиях по ПСР, то можно сказать, что руководитель, приехавший в г. Сочи для участия в соревнованиях, заранее получал информацию и наводил справки о них и естественно готовил детей».

Валитов Альберт Алмазович, зам. руководителя команды Республики Татарстан:

«По моему мнению, соревнования не могут быть похожими на «бесмысленный бег», т.к. их просто не было бы, они есть и проходят по определенным правилам. Они судятся, и довольно жестко. Мне кажется, эти соревнования нужно и взрослым, и детям пройти хотя бы один раз: впоследствии трудности жизни участникам уже не будут казаться такими трудными и сложными».

Окунев Юрий Иванович, руководитель команды г. Киров:

«Я считаю, что соревнования могут служить способом подготовки групп к выживанию в экстремальных ситуациях, и к предотвращению их в сложных условиях. Подготовка к соревнованиям во многом схожа с подготовкой к походу; точно также изучаются условия, составляется раскладка, список снаряжения и т.д.

Несмотря на то, что этапы заранее известны многие группы, тем не менее, совершают ошибку за ошибкой. Этапы выполняются, все-таки, творчески. Способность к творчеству одна из сторон выживания. Как в одну реку нельзя войти дважды, так нельзя одинаково пройти один и тот же этап. Для участия в соревнованиях нужны определенные тактико-технические знания. Команда, овладевшая ими, тем более опробовавшая все на практике в любом случае повышает уровень своей подготовки».

Колчин Александр Евгеньевич, зам. руководителя команды г. Киров:

«На мой взгляд, такие соревнования нужны и необходимы, т.к. здесь каждый участник может проверить свои силы и, что самое главное, проверяется слаженность, сплоченность команды. Люди будут знать, что они способны преодолеть эти физические и психологические преграды, а затем в реальных условиях, в случаях ЧП смогут правильно спланировать свои действия».

Темерев Иван Михайлович, зам. руководителя команды г. Великий Новгород:

«А вообще, людям нашей страны скучно!!! Не хватает адреналина. Чего-то хочется, а чего — не знает никто. Поэтому весь смысл популярности соревнований по ПСР — неудовлетворенность людей своей обычной жизнью и потрясающее желание что-

то делать и испытать себя!!!»

Скороход Дмитрий Казимирович, зам. руководителя команды г. Майкоп:

«В истории человечества есть множество героических примеров служения людей обществу. И на этих примерах выросло не одно поколение. И у детей есть прекрасная возможность вырваться из городской (деревенской, сельской) суеты и почувствовать себя, ну, например, дедом Мазаем.

И вообще, если говорить о беге то, как он может быть бессмысленным. Для чего тогда существуют клубы любителей бега? Какой удар по их самолюбию наносит эта неосторожно брошенная фраза.

А теперь о смысле. Если искать его во многих поступках взрослых, то можно просто сойти с ума. А неведомая цель становится все более и более отчетливо видна и привлекательна по мере ее достижения. Доказывать это бесполезно, это надо испытать на себе. Зато спустя много лет, сидя в теплых тапочках у камина, и поглаживая внука по голове, можно будет часами рассказывать о своих безумных похождениях в детстве».

Алексейченко Алексей Александрович, зам. руководителя команды г. Сочи:

«По большому счету с текстом можно согласиться, но возникает вопрос: «Что взамен?» На сегодняшний день это, пожалуй, единственные соревнования такого типа и в таком месте. Пожалуй, это и движет основную массу «турья» на все эти испытания. А потом огромным плюсом этих соревнований являются возникающие знакомства, ведь где еще искать соратников?»

Валерий Гоголадзе рассказывает о ПСРах

Третий день моей командировки в Сочи. В третий раз я встречаюсь с удивительным человеком, который придумывает интересные приключенческие гонки, и которые для участников являются самыми увлекательными праздниками. Я иду в гости к Гоголадзе по уютным улочкам города Сочи, читаю названия улиц, которые назвали в честь достойных людей. И это, конечно, правильно и справедливо. Но в какой-то момент ловлю себя на мысли, что я не просто читаю вывески, я ищу улицу Валерия Гоголадзе. Замечательный человек, всю жизнь живущий в своем городе и прославляющий его своими всероссийскими делами бесспорно достоин своей улицы. А почему бы нам всем не называть улицы в своих городах и поселках своими именами?

Размышляя об этом, я незаметно подхожу к дому Валерия Николаевича, мы приветствуем друг друга и продолжаем разговор о приключенческих гонках и о необходимости проведения подобных соревнований, особенно для школьников.

Я слушаю рассказ Валерия Гоголадзе, поручив диктофону записать каждое слово:

«Практически на всех наших соревнованиях представителям команд и участникам предлагалось заполнить итоговые анкеты. Кроме того, в последние годы одним из этапов соревнований было написание сочинений о своем отношении к соревнованиям. Мнения участников были самыми разными: от отрицательных до самых восторженных. Но анализ итоговых материалов показывает, что даже те руководители, которые высказывали свое отрицательное отношение к проведению соревнований, приезжают на следующие. Поскольку постоянно на соревнования приезжает не менее 30 команд из десятка территорий, очевидна необходимость в их проведении. Что касается физических и психологических перегрузок во время соревнований, в любой момент соревнований команда или участник может сойти с соревнований, и каждые 6-8 часов специальная бригада судей (состоящая из врача, спасателя и педагога) осматривает участников на предмет возможности их дальнейшего участия в соревнованиях.

Кроме того, в последние пять лет на различных туристских соревнованиях в городе Сочи был введен вид «Поисково-спасательные работы», который проводится в течение 3-4 часов и на котором используются отдельные этапы серьезных соревнований. В таком

виде соревнования можно проводить на стадионе школы для школьников 1-11 классов и не имеющих серьезной туристской подготовки. При разработке дистанции соревнований планируются этапы, действия на которых знакомы участникам по маршрутам туристских походов, причем сложность этапов увеличивается постепенно примерно в следующей последовательности:

С 1-го по 8-й час проведения соревнований - элементарные туристские навыки команды.

С 9-го по 16-й час - перемещение команды на сложном рельефе.

С 16-го по 24-й час - работа с «пострадавшим».

С 24-го по 48-й час - взаимодействие команд на сложном рельефе при работе с «пострадавшим».

С 48-го по 72-й час - совместная работа команд по выживанию на несложном рельефе при работе с «пострадавшим» в условиях повышенной усталости и недостатка снаряжения.

Перечень этапов разрабатывается по следующим группам:

Планирование действий команды, экипировка, питание, устройство бивуаков, техника передвижения на сложном рельефе, ориентирование, спасение и выживание.

Каждый этап имеет свою максимальную оценку исходя из следующих факторов:

Количество человек, работающих на этапе; продолжительность работы на этапе, необходимость взаимодействия участников команды, применение знаний и умений техники туризма, использование снаряжения, наличие физической нагрузки, потребность в интеллектуальной подготовке руководителя команды.

Оценка работы команды проводится по наименьшей сумме штрафных баллов, но на отдельных этапах есть система премиальных баллов.

Система штрафных баллов на технических этапах значительно упрощена относительно соревнований по туристскому многоборью. Практически оценивается конечный результат и безопасность прохождения этапа. Для других этапов разработана своя система штрафных баллов.

В связи с тем, что в соревнованиях принимает участие не менее 30 команд и все они в течение всего времени проведения соревнований, одновременно работают на этапах, приходится организовывать до 8 ниток на одном этапе. Поскольку практически сложно сделать все нитки одинаковыми по сложности, возникают неравноценные условия прохождения отдельных этапов.

На многих этапах команды работают совместно с другими командами, и не только своего класса, при этом результаты этих команд одинаковые. Кроме того, участники практически никогда предварительно не видят на местности этапов, а письменную информацию об этапе они иногда получают непосредственно на этапе. Более того, иногда условия прохождения этапа меняются уже после начала работы на этапе.

Дополнительная сложность заключается в том, что судьи работают в режиме работы команд, и каждый судья в течение соревнований судит до 30 этапов. И достичь уровня работы судей как на соревнованиях по туристскому многоборью, почти нереально.

Все это, на первый взгляд, может привести к весьма некачественному проведению соревнований и невозможности правильно подвести итоги соревнований. Но при более пристальном рассмотрении данного вопроса все эти недостатки можно отнести к положительным факторам. Если рассматривать туристский поход как прохождение командой маршрута, потенциально опасного для жизни и здоровья участников, то факторы неожиданности и неравноценности исходных условий являются неплохой тренировкой перед прохождением маршрута. Ведь в походе сложно спрогнозировать плохую погоду в конкретное время, неверную информацию о маршруте, камень, который сорвался с карниза, отсутствие моста в нужном месте и т.д. В принципе, многое можно учесть, но когда факторов слишком много, возникают ошибки. Как правило, уменьшение количества таких ошибок возможно при многолетнем опыте. Но ведь есть и другой способ

- тренировки под наблюдением судей, и в этом случае вероятность печального исхода от ошибки снижается во много раз. Одной из главных задач соревнований по ПСР и является доведение группы до такого состояния, что в ее действиях возникают ошибки. Ошибки, сделанные на соревнованиях, скорей всего не будут повторяться на маршруте, а опыт, полученный при прохождении соревнований в экстремальном режиме, поможет участникам сократить время для подготовки к сложным туристским путешествиям или, по крайней мере, поможет достойно выйти из чрезвычайной ситуации.

Таким образом, победить на соревнованиях по ПСР может только хорошо подготовленная команда; правда, она может и не стать победителем, срезавшись на нескольких этапах, благодаря разным неблагоприятным факторам. Но за 30 лет проведения соревнований ни разу в число призеров не входили команды, имеющие даже среднюю подготовку. Руководитель команды-победительницы - это, как правило, личность незаурядная и явный лидер даже среди других руководителей команд. Кроме того, даже по теории вероятности трудно предположить, что команда может столкнуться с неблагоприятными факторами на всех 80 этапах. Кому-то не повезло на одном этапе, кому-то на другом, а в целом побеждает сильнейшая команда. Следует учитывать, что полностью проходят маршрут не более 30% команд и места команд в большей степени распределяются не по баллам, а по возможности пройти дистанцию соревнований. Данная ситуация весьма похожа на ту, что происходит в реальных сложных путешествиях и особенно при ЧП. Несмотря на некоторую вольность с выдачей информации и судейством этапов есть и довольно жесткие условия, которые обязаны выполнять как участники, так и судьи.

Очень важным фактором является психологическая подготовка участников команд для участия в соревнованиях, в которую входят: дополнительная информация в Положении о соревнованиях, открытое письмо-приветствие судей к участникам соревнований, жесткая работа мандатной комиссии, заполнение различных анкет, специальные показательные выступления профессиональных спасателей, проведение учебных занятий по группам этапов, выдача информации в специальных пакетах, соблюдение графика работы с точностью до 1 минуты и многое другое.

Проведение соревнований, которые непрерывно продолжаются трое суток, постоянное перемещение 300 участников и 50 судей, движение не менее 5 автомашин, обеспечение судей питанием и радиосвязью и все это в зоне 50 километров, требует от организаторов соревнований очень жесткого планирования времени, сил и средств.

Подготовка соревнований в полном объеме требует не менее 6 месяцев кропотливого труда и четкого понимания, как, где и когда будут разворачиваться события в каждую минуту соревнований. Если у Вас есть желание провести подобные соревнования, начинать лучше всего с соревнований продолжительностью в несколько часов и в ограниченном районе. Структура самой судейской коллегии несколько отличается от обычной, создаваемой для проведения туристских соревнований. Для судейства соревнований создается семь бригад судей.

Бригады № 1-4 - это так называемые «полевые бригады», работающие непосредственно на дистанции, причем у каждой бригады есть своя специализация.

Бригада № 1 - судейство технических этапов; состоит из 8 человек.

Бригада № 2 - судейство этапов по выживанию и различным интеллектуальным этапам; состоит из 8 человек.

Бригада № 3 - судейство этапов, связанных с питанием и бивуаками; состоит из 6 человек.

Бригада № 4 -главная задача - проверка снаряжения команд и возможности участников продолжать маршрут, состоит из 4 человек.

Бригада № 5 - работа на старте-финише туров, оборудование мест проведения совещаний с представителями и отдыха судей, обработка результатов соревнований, выдача информации, состоит из 8 человек.

В составе каждой бригады дополнительно работает один профессиональный спасатель, в задачу которого входит обеспечение безопасности этапов и радиосвязь.

Все судьи разбиты на двойки, которые в течение всех соревнований работают только вместе. В каждой бригаде есть свой руководитель и секретарь. Каждая двойка и бригада имеет свой комплект снаряжения, позволяющий автономно работать при любых погодных условиях. При необходимости на отдельных этапах бригады могут работать не только по своей специализации.

Бригада № 6 - Общее руководство соревнованиями. В состав бригады входят главный судья, два его помощника и зам. главного судьи по безопасности.

Бригада № 7 - Обеспечение судей 4-разовым горячим питанием, работа транспорта, прессы, гостей, резервные судьи. В состав бригады входят от 10 до 30 человек.

У каждой бригады есть свой график работы, расписанный по времени, объему и месту работы. Во время проведения соревнований совещания судей не проводятся, но руководители бригад присутствуют на совещаниях с представителями.

В целях подготовки руководителей команд для участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам, обычно в марте с продолжительностью непрерывной работы 72 часа, наш Центр проводил учебно-методический сбор специалистов в области спасения, жизнеобеспечения и выживания при проведении работ повышенного риска в условиях природной среды. В последнем сборе приняло участие 65 человек из 27 городов России и республики Беларусь. Участники сбора прошли маршрут выживания протяженностью 38 км. с 58 этапами и продолжительностью 48 часов. По итогам сбора 67% участников выразили желание принять участие со своей командой в соревнованиях по ПСР, а остальные участники готовы работать на соревнованиях в качестве судей.

В период подготовки к соревнованиям можно порекомендовать руководителям команд пройти вместе со своей командой спортивный туристский поход 3 категории сложности и тогда многие проблемы на соревнованиях будут не столь уж и сложными.

Кроме того, уделить некоторое время следующим вопросам:

Провести несколько тренировок в темное время суток: переходы, установка и снятие бивуаков, прохождение несложных технических препятствий, отработка системы связи между участниками. Уделить должное внимание снаряжению команды: вес, цвет, скорость высыхания мокрого снаряжения, возможность использовать отдельные предметы для решения разных проблем, упаковка рюкзака, свет для работы ночью, запасной комплект одежды, защита от осадков, инвентарь для приготовления пищи.

Проблемы питания: вес, скорость варки, упаковка, распределение по участникам, термоса, сухой паек. Хорошо бы еще заняться физической и технической подготовкой участников и многим другим, но нельзя объять необъятное. Во время соревнований неплохо было бы, чтобы у каждого участника были свои четкие обязанности. И эти обязанности лучше продублировать. А дальше как получится. Просчитать всего до получения информации практически не получится. Главное, спать, и есть в свободное время. И считать варианты после получения информации. Кстати, как считать варианты.

В команде должны быть ответственные за следующую работу: питание команды; упаковка (всего, что надо упаковывать); повар; бивачное снаряжение; специальное снаряжение; разведение огня; отсчет времени (говорящий думающий «будильник»); информация о действиях на этапах; информация о штрафах на этапах; помощник руководителя команды; измеритель расстояний; определитель азимутов; идущий первым на технических этапах; идущий последним на технических этапах; секретарь; медпомощь; техническая аптечка; радиосвязь. И много других разных ответственных. Главное, чтобы все они имели свои дубли и руководитель команды должен ими легко управлять.

Еще одно немаловажное условие: руководитель команды во время соревнований не должен быть голодным и сонным, иначе, как он сможет выполнять свою главную функцию: руководить вверенной командой. Для этого необходимо часть сил команды потратить на постоянное поддержание работоспособного состояния руководителя.

При соблюдении этих несложных требований команде почти всегда гарантировано место в десятке сильнейших команд».

Вот сколько интересного мне рассказал Валерий Николаевич. Но есть еще два уникальных документа, которые сочинил Гоголадзе.

Дело в том, что всех смельчаков, приехавших на ПСРы, приветствуют организаторы следующим посланием:

«Главная судейская коллегия поздравляет Вас с прибытием на соревнования по поисково-спасательным работам и направляет Вам свое первое послание (может быть, не последнее)! Вы - люди мужественные и предприимчивые. Об этом говорит уже одно то, что Вы держите в руках эту бумагу, а значит, приехали и собираетесь участвовать в наших соревнованиях. Искренне надеемся, что Вы обстоятельно обдумали свой шаг. Если же времени для размышления было маловато, то сейчас мы можем предоставить Вам уникальную возможность обдумать предстоящее еще раз. Перед Вами - здание детской турбазы. Если войти в дверь, то справа обнаружите стенд, где есть весьма точное расписание электричек и автобусов. На один из рейсов вполне можно успеть. Если транспорт не по душе, можно совершить несколько увлекательных экскурсий по окрестностям поселка, позагорать на пляже и т.п. Все это запомнится надолго, сэкономит силы, время и нервы, поэтому:

- если Вас заметили, сделайте вид, что оказались здесь случайно. Просто прогуливались, дышали свежим воздухом, шли мимо и забрели из любопытства;

- срочно сожгите все документы, имеющие отношение к Вашему участию в ПСР (если Вы не умеете добывать огонь, то документы можно съесть).

Вы еще здесь? Тогда представьте, что Вас ждет.

Трое суток холода, голода, переутомления, недосыпа, тяжелой работы, холодный спальник, иногда неуютная сырая палатка, холодный чай с бензином, мозоли на руках, пятках, языке и ушах, отборные колючки, тяжелые носилки - разве к этому нужно стремиться?

Немного о нас, судьях. Честно признаемся, что мы - въедливые, дотошные, лишённые чувства юмора. Все наши качества оттачивались на таких же наивных участниках, как Вы, в течение 20 лет. Писать умеем неплохо, особенно штрафы. Читать почти не умеем, особенно протесты. Слышим многое, особенно в свой адрес, и тогда начинаем много писать, особенно штрафов. Видим отлично даже ночью, что участники узнают, обнаружив нас на скрытых КП. Ужасно упрямы: доводим до конца начатое. Любим бутерброды, горячие напитки (безалкогольные) и дисциплинированные команды. Гарантируем: иногда хорошую погоду; иногда легкие этапы; иногда не очень тяжелого пострадавшего. Но можем и не гарантировать. Как повезет!

Неизменным будет одно: наше серьезное отношение к проведению соревнований, желание максимально усложнить Вам жизнь на ближайшее время и непреклонная решимость завершить данные соревнования с разумными потерями.

И напоследок напоминаем Вам, что соревнования по ПСР - это сложно прогнозируемая игра, где все правила не знают даже судьи. Если после прочтения данного послания Вы еще сохранили чувство юмора, уверенность в себе, и все равно остаетесь, то воспринимайте данные соревнования как поход выходного дня с элементами неудачной экспедиции пятой категории сложности в неблагоприятных погодных условиях.

С нетерпением ждем Вас на финише!»

И вот еще один увлекательный документ - это обращение судейской коллегии к участникам соревнований по поисково-спасательным работам. Я думаю, с ним тоже стоит познакомиться:

«Мы искренне надеемся, что Ваш приезд - исключительно продуманный поступок, и хотим, чтобы Вы знали наше отношение к этой встрече.

Во-первых, честно признаемся: к Вам мы не имеем никаких претензий. Ничего личного. Но в ближайшие дни у Вас, возможно, по этому поводу возникнут сильные

сомнения.

Во-вторых, в нашем взаимодействии не будет почти никаких правил, но будут последствия. Чем хуже мы работаем (с Вашей точки зрения), тем лучше будет Вам в будущем (с нашей точки зрения).

В-третьих, лучше плохой погоды может быть еще более плохая погода. Так думаем мы, и значит, придется так думать и Вам.

В-четвертых, мы сделали все возможное, чтобы при отсутствии думающей головы у Вас было много, очень много проблем.

И, наконец, в-пятых, подумайте, надо ли Вам все это - еще не поздно остановиться.

Теперь более подробно. В ближайшее время вас ждет: постоянная интеллектуальная работа руководителя команды при отсутствии достоверной информации и недостатке времени, в сложных метеорологических условиях, на страшно пересеченной местности, с остатками когда-то подготовленной группы, недостаточным комплектом бывшего в употреблении качественного снаряжения, в условиях предельных физических нагрузок, хронического недосыпания и недоедания. Чтобы достойно выкрутиться из такой ситуации, надо много и постоянно тренироваться. Надо было. Но уже поздно. А если Вы недостаточно тренированы, но все равно хотите участвовать, не стремитесь дойти до финиша любой ценой. Конечно, хорошо, когда все понятно. Но в жизни так бывает далеко не всегда. А посему выживайте в круто меняющейся обстановке.

Вы можете считать, что главное - здоровье, и победа будет обеспечена. Не отрицаем, здоровье необходимо, но интеллект, особенно руководителя, гораздо важнее. Тем более что уровень здоровья в начале соревнований и после них могут резко отличаться. Думайте, думайте и думайте, и у Вас будет реальный успех. А может, и не будет.

Многие из Вас здесь не первый раз и надеются, что у них больше шансов. Правильно надеются. Но знания иногда подводят, Ведь условия-то меняются. Запомните, бесплатных сдобных булочек с вкусным заварным кремом не бывает. Постоянно читайте, особенно наши послания, побольше спите, для этого побыстрее работайте, чаще и вкуснее кушайте (если успеете), а главное, считайте варианты и возможности, а еще спрашивайте (иногда отвечают) и не спорьте (правил-то нет). Пожалуй, все. От всей души желаем Вам счастья (в пути) любви (к нам), здоровья (и очень много), а самое главное - дальних странствий (в будущем). С уважением, Ваши судьи».

Размышления о ПСРах (продолжение)

Почему дети часто падают, ушибаются, ранят себе руки — в общем, часто попадают в несчастные случаи? На этот вопрос, естественно, следует ответ: потому, что мало знают об источниках опасности. Вероятно, той же причиной можно объяснить и травмы у начинающих туристов и у тех, кто более опытен, но осваивает незнакомую технику или тактику. И наиболее естественным путем борьбы с несчастными случаями в подобных ситуациях является предупреждение туристов об опасностях, которые они могут встретить во время путешествия.

«Летчик летает так, как живет».

То же самое можно сказать и о туристе и об альпинисте.

Каждый несчастный случай, независимо от его происхождения, всегда в какой-то мере поучителен как для пострадавшего, так и для окружающих.

ПСР - запугивают или просвещают?

Скорее всего, ПСРы специально предназначаются для воспитания безопасного поведения. Главной задачей этого метода является изучение возможностей возникновения опасных ситуаций до того, как появится несчастный случай и связанные с ним тяжелые последствия. ПСР создают мотивацию к безопасному проведению спортивных походов. Ведь, если человек осознает важность, опасность предстоящего действия, то у него возникает активация нервной системы, способствующая мобилизации энергетических

ресурсов его организма и внешних средств на лучшее выполнение такого действия и избежание связанных с ним опасностей. Воспитание в этом плане можно определить, как направленное воздействие на психику участника соревнований с целью развить у него качества, способствующие его безопасным действиям в сложном походе. Воспитание можно рассматривать и как информационное воздействие (передача таких сведений, которые способствуют желаемому поведению), и как эмоциональное воздействие (создание благоприятного отношения).

Если же рассматривать ПСРы, как школу по безопасности, то абсолютно ясно, что эти соревнования являются наиболее массовыми, наиболее признанными, а поэтому и самым эффективным средством наглядного воспитания безопасного поведения в спортивном туризме. Программа обучения безопасному поведению в природной среде Валерия Гоголадзе сводится к тому, что, кроме психомоторных навыков, большое внимание уделяется развитию мыслительных способностей туриста, выработке у него умения критически оценивать различные сложные задачи, быть готовым к действиям в новых, неожиданно возникающих ситуациях. По мнению Валерия Николаевича, при обучении во время ПСРов все этапы использования познавательных процессов для решения аварийных задач должны иллюстрироваться конкретными практическими примерами.

Я много раз приезжал на ПСРы в Сочи. Первое мое впечатление было, что это какой-то дурдом и отсюда надо побыстрее сваливать. Но через год, я снова приезжал на соревнования Валерия Николаевича Гоголадзе. В итоге я стал ездить каждый год на ПСРы и даже стал активным агитатором и пропагандистом этих соревнований в высоких кабинетах МЧС.

По моему мнению, Гоголадзе рассматривает свои ПСРы, как обучение, во время которого он переводит учеников от уровня знания к уровню понимания и так далее до способности критически оценивать сложившуюся экстремальную ситуацию. И тут я хотел бы напомнить, что экстремальность - она не вокруг нас, она внутри каждого из нас. Наблюдая за работой Валерия Гоголадзе на ПСРах, у меня выстроилась некая иерархия уровней мышления - цель, которую пытается достичь Гоголадзе.

Во-первых, ПСРы дают знание — способность узнавать, идентифицировать отдельные явления.

Во-вторых, понимание — способность изложить, объяснить данное явление.

В-третьих, применение — способность в определенных ситуациях прилагать и использовать свои знания и понимания.

В-четвертых, на ПСРах учат анализу — способности разложить данное явление на его составляющие.

В-пятых, уметь синтезировать информацию — обладать способностью по составляющим, воспроизвести данное явление.

В-шестых, уметь оценить — смочь критически осмыслить данное явление.

ПСРы - это хорошая школа. А хорошая школа дает не рецепт, а множество инструментов. И никто не знает ответа на вопрос «Как мне выжить на ПСРах?». Это должна быть самостоятельная внутренняя работа, поиск. С правом на ошибки. Точнее — на эксперименты. Право ошибаться — фундамент креативности. Известный профессор Кен Робинсон в своей книге «Школа будущего. Как вырастить талантливого ребенка» обращает внимание на то, что учителя всеми силами пытаются научить детей не совершать ошибок. Они забирают у них само право на ошибку:

«Дети умеют рисковать; если они не уверены в чем-то, они все равно пробуют, не боятся ошибиться. Я, разумеется, не утверждаю, что творить и ошибаться — одно и то же, однако нам известно, что тот, кто не готов ошибаться, не способен творить. Нужно уметь ошибаться; но, когда дети вырастают, большинство теряет эту способность, им становится страшно совершать ошибки».

Я много лет руководил исследовательским центром, который проводил натурные эксперименты во всех самых экстремальных районах нашей планеты. Мы моделировали аварийные ситуации, совершая специально все, какие только возможно ошибки. Это было сложно, иногда страшно, но жутко интересно. Потому что каждый новый эксперимент приближал нас к тому, что мы искали. И тогда я понял одну нехитрую истину, что проводить провальные эксперименты — просто часть исследовательской профессии. Мы не плакали и не корили себя, когда какой-либо эксперимент не подтверждал нашу гипотезу - мы радовались, что впереди еще много неизвестного и непонятого. За последние годы вырос интерес к проблеме психологической подготовки человека к деятельности в экстремальных условиях.

Участие в приключенческом (экстремальном) туре сопровождается значительным психическим и эмоциональным напряжением. Ситуация приобретает характер стрессовой, что может в некоторых случаях, кроме огромного удовольствия, привести к перенапряжению и срыву высшей нервной деятельности. Вследствие этого у некоторых туристов-экстремалов возникают невротические расстройства. Эти явления находятся на грани психической нормы и патологии и диагностика этих клинически слабо выраженных явлений, относящихся к группе, так называемых, пограничных состояний, бывает достаточно трудной. Срывы высшей нервной деятельности могут проявляться в виде различных нарушений и закрепляться условно-рефлекторно, становясь привычной формой реагирования в однотипных ситуациях.

При данных обстоятельствах психическая подготовка туриста-экстремала является одним из наиболее важных медицинских мероприятий в туризме. И от нее будет зависеть способность осуществлять высококачественную психическую деятельность при сохранении оптимального уровня психоэмоционального напряжения, физического и психического здоровья вне зависимости от внешних условий и неблагоприятных факторов. Занятие экстремальными видами туризма позволяет рассматривать эту деятельность как естественную модель эмоционального стресса, а ее изучение представляет практический интерес в решении проблемы адаптации, поведенческих нарушений и профилактики нарушений психического здоровья. Огромное значение в преодолении психологической и физической нагрузки в экстремальной ситуации играет подготовка. Ведь, разница между мучением и удовольствием – в подготовке. И лучше отступить десять раз слишком рано, чем один раз слишком поздно.

Выживание - это адаптация, а ПСРы к тому же еще и тест на порядочность. Некоторые мои друзья - инструкторы курсов выживания преподают по схеме, которая названа STOP — по первым буквам слов Stop, Think, Observe, Plan, то есть «остановись», «думай», «наблюдай», «планируй». (Было бы логичнее говорить о цепочке «остановись», «думай», «наблюдай», «планируй», «действуй», но в этом случае не получится тогда такой значимой и хорошо запоминающейся аббревиатуры.)

Городские жители привыкли к тому, что ничего не меняется. Но это не так. Такой настрой приводит к быстрой или медленной смерти. Спасение утопающего - это дело самого утопающего. А неумеющий плавать - не спасет утопающего.

Я знал одного очень хорошего скалолаза, он был профессионалом в альпинистской технике, но, не смотря на это, он погиб в горах. Он просто не умел плавать. Жизнь - это борьба. ПСРы - это тоже борьба, только в виде игры или тренировки.

ПСРы учат бороться и побеждать. Напомню, если кто забыл, с чем должен уметь бороться каждый человек, чтобы жить долго и счастливо.

Во-первых, борьба со стрессом. Человек должен быть позитивно настроен. Временной лимит всего 3 секунды.

Во-вторых, борьба с удушьем. Нам нужно дышать. Проветривайте все закрытые места и опасайтесь углекислого газа. Временной лимит всего 3 минуты.

В-третьих, борьба с перегревом. Тепло. Мы должны обеспечивать выход тепла в холодную окружающую среду путем теплопроводности, теплопередачи, испарения, конвекции и дыхания. Временной лимит - 3 часа.

В-четвертых, борьба с переохлаждением. Укрытие. Спрятаться от ветра, закрыться от прямого контакта со снегом или дождем. Временной лимит - 3 часа.

В-пятых, борьба с обезвоживанием. Запасы воды, выводимой с мочой, потом и при дыхании должны пополняться, иначе тело и мозг не смогут работать на выживание.

Временной лимит - 3 дня.

В-шестых, борьба с переутомлением. Отдых во время сна. Без отдыха тело истощается при постройке укрытия, сборе хвороста, от перенапряжения нервной системы.

Временной лимит - 3 дня.

В-седьмых, борьба с голодом. Борьба за работоспособность. Пища. Хотя здоровое тело может продержаться до 3 недель, перекусы и богатые витаминами жидкости являются топливом для тепла и жизненных сил. Пища и огонь – также психологические помощники.

Временной лимит - 3 недели.

Еще хочу сказать, что даже высоким мастерам выживания непросто найти баланс между эмоциями и самоконтролем. Даже опытные профессионалы совершают большие или маленькие, но с серьезными последствиями ошибки. Разница между жизнью и смертью — в способности увидеть ошибку и ее исправить. Даже в самых тяжелых обстоятельствах можно совершить несколько небольших промахов и выжить, если вовремя их поправишь.

А этому всему и учат ПСРы, которые проводит Валерий Николаевич Гоголадзе уже 30 лет.

Письма о ПСРах

Ну, а теперь самое интересное мнения тех, кто набрался смелости и приехал на ПСРы, прошел их от начала и до финиша, да еще взял и написал все, что об этом думает.

Письмо первое.

«Никакие рассказы, статьи, фотографии, фильмы, какими бы интересными и яркими они не были, не смогут полностью передать, что такое ПСРы. Чтобы понять это, надо сначала испытать, прочувствовать лично, нужно быть внутри, являться частью огромной толпы людей с охрипшими голосами, грязными руками, сбитыми ногами, обветренными лицами, усталыми улыбками и веселыми глазами. Вот что говорят участники этих соревнований – те, кто точно знает, что такое ПСРы. Начнём с банального.

Выдержки из писем

О погоде:

«Погода повернулась к нам своим прекрасным задом. То идёт дождь, то идёт сильный дождь, то идёт очень сильный дождь, а ещё бывает снег. Но иногда бывает солнце, и тогда становится жарко».

«Надо отметить, что в Сочи в марте теплее, чем у нашей бабушки в Воркуте, а грязи и дождей почти нет, почти – ну, это совсем как у дяди Гены на его дачном участке под Златомухинском в сезон осенних дождей. И солнце почти так же часто светит, как у нас дома, только почти не греет».

«Нам очень везёт с погодой. Пока. Говорят, что обычно на этих соревнованиях идёт дождь и снег. А у нас пока ничего».

«Погода на редкость удивительная, на черноморском побережье то так тепло, что приходится раздеваться до неприличия, то приходится укутываться во все одёжки сразу, идёт снег, дождь или просто дует ветер».

«Погода у нас разнообразная: то снег, то грязь, то дождь – всегда. Я понял, что грязь на Кавказе – это как песок на Востоке. Ну, ничего прорвёмся. Главное – наше великое дело спасения».

О природе, цветочках и прочих красотах:

«Только ради природы стоило сюда припереться».

«Как здорово, что в наших лесах не растут плющ и ежевика!».

«Мама, сколько здесь звёзд! И какие красивые ночи! Здесь во всю весна, склоны гор усеяны цветами».

«Я попала в другую страну, другой мир! Магнолии, каштаны, пальмы – всё в снегу. Наши любимые домашние цветы растут здесь под каждым забором».

«Вот вчера, к примеру, спускались с Зубовского моста (высота около 80 метров). Зрелище конечно впечатляющее, но когда сам спускался, до того был сосредоточен, что только внизу понял, с какой высоты спустился. А там ещё и вид на море. Представьте: полсотни над землёй в воздухе, и на фоне – море. В памяти это надолго».

«Какой вид открывается с хребтов, по которым мы лазаем. И совсем не важно, что ночью ничего не видно. А чудесные цветочки. Ой, мамочки, что за дивные цветочки здесь. Когда удаётся выкопать их из-под снега, просто слёзы умиления бурвят канавки по грязным щекам».

О недосыпании, недоедании и других трудностях:

«Дела у меня на букву Х, только не думайте, что хорошо, нет - хреново! Спать нам дают мало, очень мало, слишком мало. Есть нам разрешают, но иногда и на время. А вообще тут даже совсем не плохо».

«Всё хорошо, хотелось бы только побольше тёплых и сухих носков, и тогда была бы сказка».

«Ни за какие коврижки не стал бы я столько напрягаться, как на этих ПСРах. Здесь заставляют людей делать такие вещи, на которые они, казалось бы, в принципе, не способны. Плохо мне здесь, тяжело, но есть какой-то интерес к таким развлечениям. Ни за что сюда больше не поеду...»

«Мама, это незабываемо! Впечатлений много. Они пополняются каждую минуту. Несмотря на усталость, недосыпание, недоедание, грязную и сырую одежду и ещё более грязные руки, здесь всё равно здорово. Я приеду ещё!»

«На днях я оказался в Черноморской здравнице, кузнице и житнице – районе города Сочи. Я участвую здесь в соревнованиях по поисково-спасательным работам и имею огромный успех. Или успех имеет меня. Вы не представляете, как всё здесь интересно. И ходим мы на этих соревнованиях недалеко и помалу. Вчера, например, ходили с 7 до 9 утра. Правда, кажется, это мы позавчера в 7 вышли, а вчера в 9 пришли. Или наоборот? Диетическое питание у нас раздельное – раздельно я, раздельно питание. Мне совсем не трудно, ведь я ещё могу с третьей попытки встать на ноги, а некоторые так и передвигаются на коленях».

«Рюкзаки очень тяжёлые – трудно носить, болит спина. Одежда вся сырая, сушить её нет времени. До того устали, что лень встать и сходить в туалет. Все ноги в мозолях, тяжело ходить, руки покрыты коркой, грязь с них не смывается. Ещё ни разу нормально не спал, ночью идём и засыпаем на ходу. Здесь очень красиво – как в раю».

О новых открытиях:

«До сих пор не могу разобраться, нравиться мне здесь или нет. Скорее всего, нет. Для себя открыла несколько видов соревнований. Например, «каньон». Это самый настоящий каньон с холодной водой. И мы по нему шли. Вчера ходили вброд. Тоже очень весело. Главное решиться на первый шаг, а дальше уже всё равно. Здесь интересные дрова: сначала они не горят, а потом их не потушишь. Никогда не думала, что могу

столько есть и спать, как получить. Ещё об одном открытии, которое я сделала для себя: оказывается можно спать в полиэтиленовом мешке и при этом чувствовать себя очень здорово».

«Здесь очень добрые местные жители. Это тоже немного удивило».

«Судьи не любят ходить пешком, бояться леса и при правильном моральном давлении они ломаются (например, я говорю им о мешках под глазами, сером цвете лица, плохом настроении)».

«Стимуляторы необходимы, тем более здесь на допинг никто не проверяет – заварил сегодня корни сассапарель и мы перли как кабаны».

О любви к благам цивилизации и домашнему уюту:

«О, как эти соревнования учат любить дом, тёплую ванну, удобную кровать и пустой холодильник на кухне (с тараканами)».

«Особенно скучаю о тёплой кровати и горячей ванне».

О Гоше (условный пострадавший, изготовленный командой и перемещающийся по дистанции соревнований вместе с участниками).

«Женщины утверждают, что Гоша – шайтан и ходит по ночам. Недавно у нас пропали две банки тушёнки, а весь спирт, использовавшийся чисто в медицинских целях, оказался выпитым. Петруха говорит, что это сделал Гоша. Видимо сказывается влияние суеверий».

«За время соревнований Гоша ничуть не изменился, а наоборот, стал ещё противнее и вреднее».

«Каждая команда бережно таскает своего Гошу, а когда судьи не видят, участники принимают его избивать».

О том, как и где, сбываются мечты:

«Я там, где сбываются мечты. Когда-то я мечтала стать космонавтом. Сейчас я чувствую себя так, как они себя на своих кораблях. Во-первых, чувство невесомости – это когда не чувствуешь ни рук, ни ног, но голова, вроде бы, на месте. Во-вторых, вокруг ландшафты незнакомых планет – я никогда не была в этом месте. Это, конечно, не марсианский пейзаж, но за какой-нибудь Плутон сойдёт».

И ещё, в космосе пропадает ощущение времени, так как нет никаких земных ориентиров, типа Солнца. Так вот, там, где я нахожусь, день меняется с ночью, ночь с днём и вообще, по-моему, здесь всё время ночь, потому что постоянно хочется спать. Спать, есть – нормальные желания нормального космонавта. Кстати о еде. У космонавтов еда в тюбиках. У нас тюбики заменяет скотч (дабы еда не промокла). А вот количество еды соизмеримо с объёмом тюбика».

Но это ещё не все прелести столь необычного места, как ПСР (звучит как название какой-нибудь далёкой звезды). Так вот. Вокруг меня бродят лунатики. У них заторможенная реакция, охрипшие голоса, стеклянные глаза, испуганные лица. Их называют участниками. Здесь есть ещё одна «раса», она похожа на участников, но более живая – это судьи. Соседствующие расы живут в мире, но иногда вступают в конфликты. Иногда (крайне редко) удаётся видеть их дома – куполообразные сооружения, похожие на НЛО. Сложно было бы описывать быт этой планеты – в русской нормативной лексике нет таких слов. И ещё: в космосе холодно, здесь тоже холодно – значит, я в космосе. Как странно иногда воплощаются в реальность детские мечты».

Выводы. Что же такое ПСРы?

«В общем, место довольно странное и творятся здесь удивительные вещи, и судьи, и участники ведут себя неадекватно. Но, несмотря на это, ПСРы притягивают какой-то непонятной силой, она держит, сковывает движения, мешает ходить, двигаться и даже дышать. Но это не страшно. Только уезжать печально».

«Это замечательный вид спорта-неспорта или болезни-неболезни, которой я заболеваю каждую весну. Эти соревнования – загадка для простого обывателя. Проводятся больше десятка лет, а правила придумали совсем недавно. Недовольных судьейством много, но почти все приезжают сюда снова. Условия для участников такие, что цивилизованному человеку о них и вспомнить тошно. Но ведь едут! С каждым годом всё больше и больше!»

«Чтобы чему-то научиться – это самое то, что нужно».

Письмо второе

«Ну, вот и все! Свершилось. Два года перерыва и затишья, два года ожиданий и надежд. И, наконец! Наступили дни испытаний и переживаний, так долго ожидаемые и желанные. Уложены в рюкзак паспорта и командировочные, все личное, групповое, специальное снаряжение, изучены все условия и перечитаны положения, выпущены и придуманы сценарии, газеты, шаржи, НАЗЫ, стихи и песни. Мы наизготове, в полной амуниции и экипировке. Готовы? Да! А к чему?»

Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам проводятся в Сочи уже много раз. Они привлекают своей необычностью, таинственностью, непредсказуемостью.

В этот раз съехались команды со всей России, с самых дальних ее уголков. Сами судите! Можно было встретить представителей из Самары и Москвы, Пскова и Пензы, Санкт-Петербурга и Егорьевска, Брянска и Кропоткина, Краснодара и Сочи, Майкопа и Перми, Нагинска и Кирова, Коврова и Воронежа. Многие приехали на соревнования такого ранга впервые, а некоторые команды участвовали по 5,7,9 раз! Их по праву можно назвать старейшинами соревнований. За весь период соревнований командам нужно было пройти от 40 до 70 км. по пересеченной местности, выполняя задания на различных по сложности этапах. Этап «Тур», «Маршрут», «Пища», «Мост», «Переход», «Заместитель», «Плавсредство», «Река» и другие. Добавьте к этому всему обильные снегопады, которые прошли перед самым приездом команд, а потом еще раз повторялись во время соревнований, плюс морозы по ночам и пронизывающий холодный ветер. Казалось, что, навряд ли большая часть команд дойдет до места, где написаны, пять букв, складывающихся в замечательное слово «Финиш». А они дошли! И не просто дошли, доползли или доплелись, а по-настоящему дошли, дотопали, завершив трудный переход.

Соревнования начинались с «Мандатной комиссии», которая проходила на т/б «Ореховая». 24 марта команды переехали в г. Сочи для участия в открытии соревнований в одном из крупнейших кинотеатров г. Сочи - «Спутник». В зале была выставка «Гош» (одного из членов команд, любовно изготовленного руками участников еще дома), здесь же был конкурс плакатов, на которых команды в краткой форме изложили свое отношение к ПСРам, например, «ПСРы - мы любим ВАС!» А как же их не любить?! После открытия соревнований команды продемонстрировали умение в организации мини-соревнований по ПСР – «ПСРчик». В них приняли участие ребята со всего г. Сочи от детсадовского возраста до выпускников школ.

К моменту окончания соревнований «ПСРчик», послуживших своего рода отдыхом для команд-участниц, на площади перед Выставочным залом г. Сочи продолжились соревнования по ПСР. Команды работали в квадратах, выполняя следующие задания «Банка», «Узлы», «Костер», «Примус», «Еда». После окончания этого блока команды ушли в ночь, делая первый небольшой переход от г. Бытха до ст. Мацеста в Хостинском районе г. Сочи. Потом переезд до станции Чемитоквадже, где выполнялись задания следующего блока «Пища», «Опреснитель», «Мост» вечером команды переехали в Лазаревский район г. Сочи на станцию Аше. Здесь, под мостом, над рекой Аше команды показывали свое умение организовывать ночевку на «постели» из веревок, спущенных с моста. Так и спали они 2 часа, свешиваясь «гроздьями» с моста. Отсюда, от реки Аше, по ее орографическому левому берегу команды отправлялись в наиболее сложную часть

маршрута, но и самую интересную. Им предстояло пройти долину реки Аше, перевал с чудесным названием «Поднебесный», чайные плантации аула Кирова, спуститься в долину реки Псезуапсе и по ее правому берегу выйти к пос. Татьянавка, пройти п. Алексеевка, п. Салоники и выйти к т/б «Ореховая» 29 марта, уже к закрытию соревнований. И они сделали это. Они не сломались, не струсили, не ушли в сторону. Снег на перевале «Поднебесном» достигал полметра, ребята проваливались по пояс, но шли..., мороз ночью у реки, а ребята не только шли, но и выполняли задания. Силы на исходе, а они идут! Не это ли замечательный пример русского духа, упорства и воли!!! И самое главное! Мы встретились, увиделись и запомнили самые яркие страницы нашей жизни!»

Письмо третье

«Полчища голодных, мокрых, уставших, еле передвигающих ноги людей идут неведомо куда по лесным зарослям Западного Кавказа. Грязь въелась в их лица и руки, солнце и ветер сделали кожу грубой и шершавой, как наждачная бумага, мороз сковал пальцы рук и ног, носилки с пострадавшим делают продвижение еще более трудным, лямки рюкзаков врезаются в плечи и каждый шаг отдается болью во всем теле. Их взгляд безумен, но ум ясен. Для них есть только одна цель – дойти до конца.

Именно такие ощущения испытывают люди, которые приезжают в конце марта в Сочи на соревнования по поисково-спасательным работам. А ведь многие приезжают не в первый раз, более того – они ждут этого с нетерпением весь год. Но вы не пугайтесь – это просто игра, четко спланированная и заранее до мельчайших подробностей продуманная – это игра, в которую играют большие дяди и тети - игра под названием ПСР.

Но зачем? Зачем подвергать себя таким немислимым испытаниям? – спросишь ты, уважаемый читатель. Попробую ответить на твой немой вопрос. Конец марта. Холодно и сыро. Снег. На вокзале города Сочи из поездов различных направлений выходят радостные люди, что же привело их сюда? Ответ прост – открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам (для посвященных просто ПСР), которые проводятся в Сочи уже в 20-й раз.

ПСР!!! Услышав это родное и знакомое до боли слово, начинаешь вспоминать о хорошем и плохом, о веселом и грустном, но самое главное, о времени, которого не забудешь никогда.

Что же такое ПСР? Спросив у каждого участника, получаешь совершенно разные ответы, но их объединяет одно – это соревнования, на которых можно научиться выходить из экстремальных ситуаций, проверить себя и своих друзей, активно отдохнуть от городской суеты и просто провести «отпуск на курорте».

136 этапов, 69 километров, 6 суток почти без сна и отдыха – это те вещи, которые участники, несомненно, получили в подарок от организаторов нынешних соревнований.

День первый.

Детская туристская база «Ореховая», поселок Каткова Щель, Лазаревского района города Сочи. Все как всегда начиналось хорошо, ничего не предвещало бури. Лениво потягиваясь на солнышке на фоне заснеженных пальм, участники из всех уголков нашей Родины решали организационные вопросы, сдавали свои домашние задания, а их было, ох, как много (прямо как в школе), проходили проверку снаряжения и общались, общались, общались, пока на то было время.

День второй.

На душе радостно: Ура! Едем в Сочи! Все тоже солнышко и все те же улыбающиеся лица участников и судей. Кинотеатр «Спутник». Открытие соревнований. Зал заполнен до отказа. Добрые улыбки представителей фирм-спонсоров поднимают настроение всем присутствующим. Команды – участницы с восторгом воспринимают выступления сочинских коллективов, размахивают транспарантами (улюлюкают, свистят и прочее). И вот, наконец, свершилось – соревнования считаются открытыми. И тут

началось. Парк возле Центра кишмя кишит разным народом: с одной стороны это команды, которые проводят свои маленькие соревнования по поисково-спасательным работам «ПСРчик», с другой наши сочинские ребяташки, которые участвуют в этих мини соревнованиях, с третьей – судьи, которые все это оценивают, а с четвертой масса гостей, прессы и празднично шатающихся зевак. Пролететь через целлофановую трубу, пройти по шатающейся веревочной лестнице, преодолеть, не дотрагиваясь до земли кольца из веревки, сбить искусственную дичь мягким мешочком, связать как можно длиннее веревку из своих вещей, спасти бегемотиков от злодея-Бармалея и многое другое – это все то, что придумали дорогие гости (команды-участницы) для наших школьников. Оценкой ПСРчика (а это для команд был просто очередной этап соревнований по ПСР), послужили не только баллы, но и до умиления радостные лица детишек. Праздник удался на славу – еще долгое время в сердцах школьников останется первый день каникул, по-настоящему радостный и весенний. Уже в этот же день для команд начались испытания. Открыть судейскую банку с ананасами, используя только природные материалы, и при этом не деформировать ее оказалось не столь трудным для привыкших участников, как выбор: плохо открыть банку и оставить ананасы себе или качественно открыть и отдать на съедение судьям? Затем последовала череда маленьких, но нужных этапов.

День неуклонно приближался к своему завершению, и участники с интересом (пока с интересом) ожидали ночь. Ночь принесла свои сюрпризы. Приготовление ужина (трудность заключалась в отсутствии воды) – для экономии некоторые команды добавляли в горячий кофе вермишель быстрого приготовления, правда, как они это чудо кулинарии ели увидеть не удалось. Участники по-прежнему улыбались и, казалось, что уже ничего не сможет их сломить. Главный судья сетовал, что команды почему-то никак не снимаются с соревнований и погода как-то не удалась, заранее заказанный дождь со снегом почему-то никак не хотел идти. Все последующие дни можно представить в черед бодрствования и сна, правда с единственным неудобством, никогда не знаешь, где тебя застанет сон – во время еды или передвижения по маршруту, при прохождении сложного технического этапа, на совещании или не дай Бог еще в каком другом месте.

Постепенно количество команд стало уменьшаться (это, конечно же, приводило в восторг ГСК), что предвещало близкое окончание соревнований.

И как вы понимаете, оно наступило, на всех: на участников и на судей, наступило быстро и безоговорочно. И как всегда чувство глубокого облегчения и безнадежной грусти охватило каждого. Но воспаленный мозг уже придумывает новые и новые идеи, чтобы воплотить их на следующих соревнованиях. Так все же зачем люди из года в год бросают свои проблемы и едут в конце марта в Сочи, чтобы подвергать себя таким пыткам? Дорогой мой читатель, я поняла, что никто не сможет ответить на этот вопрос в полной мере. На него смогут ответить только сами соревнования – так что приезжайте и не спрашивайте!!!»

Письмо четвертое

«ПСР - это для настоящих Мужчин.

Уже несколько лет в школах России изучается предмет под названием «Обеспечение жизнедеятельности». Он включает в себя изучение правил поведения при возникновении различного рода чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, экологических катастроф, а так же экстремальных ситуаций, возможных в жизни каждого человека. Но достаточно ли знать, как надо действовать, чтобы выжить в любой из тех ситуаций, которыми изобилует сегодняшняя жизнь? Безусловно, нет.

Если для самоутверждения в обществе человеку иногда бывает достаточно «пустить пыль в глаза» собеседникам, то в природе такие фокусы не проходят, и она всегда реально оценивает человека по количеству затраченного им труда, причем главным является не просто число совершённых телодвижений, а их эффективность в смысле достижения требуемого результата.

И для проверки эффективности действий, специальной подготовленности организованы соревнования по поисково-спасательным работам, которые проходят уже в 20-й раз в Сочи. Подготовка к соревнованиям по ПСР дополняет систему школьных уроков конкретными, практическими занятиями в реальных условиях, а соревнования ставят перед участниками конкретные задания, для решения которых необходимо самостоятельно противостоять трудностям сурового робинзоновского быта,

Программа соревнований требует от участников проявление воли к жизни, стремление использовать до конца все свои возможности, быстро оценивать ситуацию и самостоятельно принимать правильные решения. Роль соревнований по ПСР трудно переоценить потому, что это не только километры, пройденные группой от пункта А в пункт В, но и приобретение жизненно важных навыков в неординарных условиях а это еще и приключения, которые так любят мальчишки и девчонки (особенно «трудные и неуправляемые», которых так не хватает на школьных уроках.

К сожалению, в школах уделяют мало внимания проведению практических занятий, соревнований по ОБЖ и ПСР. В большинстве случаев преподавателями ОБЖ являются случайные, неподготовленные люди. Да и со стороны администрации школы отношение к ОБЖ как к пасынку. Большой проблемой для проведения соревнований является отсутствие снаряжения в школах. Поэтому программу соревнований приходится упрощать (если они проводятся), что вызывает отсутствие интереса у детей.

Одной из причин является, и боязнь администрации школ и преподавателей проводить соревнования в нетепличных условиях, промочить ноги детей на утренней росе. А воспитать мужественного человека можно лишь поставив его в такие условия, где бы он мог проявить мужество, не бояться препятствий, а преодолевать их.

На соревнованиях по ПСР мы приобрели умение ориентироваться в пространстве и времени, оказывать помощь пострадавшим, в любой ситуации искать выход, исходя из сложившейся обстановки. Соревнования по ПСР сформировали в нас такие стороны характера как коммуникабельность, чувство взаимопомощи, ответственности за порученное дело. Таким образом, участие в соревнованиях стимулирует гармоничное развитие личности умственное, нравственное и физическое. Именно эти качества позволят юному гражданину России в дальнейшем успешно противостоять стихийным бедствиям и техногенным авариям, быть полезным в качестве общественного представителя Службы спасения и предупреждения катастроф.

«Вот это для мужчин...» - эти слова Юрия Визбора в полной мере относятся к соревнованиям по поисково-спасательным работам.

В этом году проверить свои силы, а заодно и перенять опыт в области спасения и жизнеобеспечения в природной среде собрались 34 команды. Представители туристских клубов, поисково-спасательных служб и образовательных учреждений России из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Брянска, Крапоткина, Нагинска, Краснодар, Пензы, Кирова, Коврова, Сочи, Майкопа, Самары, Армавира, Пскова, Воронежа, Егорьевска и другие.

И каждый год в проведении соревнований включается, что-то новое. Всем участникам понравился этап «Малышок». Здорово проводить мини соревнования для сочинских ребяташек».

Письмо пятое

«Вот как надо отдыхать в Сочи ранней весной!

Можно ли провести совершенно необычную неделю ранней весной в Сочи? У каждого, скорее всего, найдется свой вариант отдыха и это справедливо. Но в этой заметке мы расскажем об эксклюзивном варианте отдыха, который предпочитаем практиковать сами.

Когда весна во всем своем величии обрушилась снегом на город-курорт Сочи. Да такой, какого за всю зиму и не было, на турбазе «Ореховая», что принадлежит сочинскому городскому Центру детского и юношеского туризма, стали появляться странные люди,

они несли большие рюкзаки, манекены людей и еще множество всего интересного и непонятного. Держась группами по 4, 6 и 8 человек. Зачем они здесь собрались?

Темнело. Люди с тяжелыми рюкзаками выходили за пределы города... Местные жители иногда улыбались, иногда недоуменно смотрели, но всегда оборачивались. Заблудились, но спасибо добрым людям - помогли. Тяжело, суета, беготня. Вот это то и есть наша настоящая жизнь. На небе луна, мерцают звезды. Но как это часто бывает на Юге, погода резко меняется и идет мелкий дождь. Настроение немного ухудшилось, но впечатление от соревнований прибавилось. Потом был «Мост». Командам нужно было спуститься с моста высотой 30 метров вместе с пострадавшим. Дальше помним плохо, так как спали, шли и спали. Раньше никогда не думали, что так сумеем. Проснулись уже в лесу. Темно, грязь, устали все очень. Но надо дойти! Если не дойти, то хотя бы попытаться! Не сдаваться - идти вперед! Снова над нами звезды и луна сверху, камни, какие-то кусты и ямы – снизу. А в голове крутятся строчки:

На часах двенадцать.
Ночь в горах глухая
Мы бредем куда-то,
С ходу засыпая.

Кстати о звездах. Здесь такие яркие звезды и они так близко, что стоит только протянуть руку и вот та самая звезда, которую мечтаешь подарить своей второй половинке. Но, это все мысли, а перед глазами бегающий луч фонаря. Вдалеке словно светлячки, идет другая команда. Ну, вот заблудились. Слева горная речка, справа крутой подъем, а посередине мы. Все это только начинается, но впечатлений уже на два рюкзака. Что же будет через 5 дней? И это не «Последний герой», а уникальные Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам - «ПСР – 2003».

Письмо шестое

«Если кто-то впервые слышит о таких соревнованиях, то напоминаем, что на данных соревнованиях моделируются экстремальные ситуации, которые могут возникнуть в туристских походах, путешествиях и повседневной жизни. Сильно пересеченная местность, скалы, каньоны, переправы, непроходимые заросли лавровишни, неблагоприятные погодные условия, более 100 этапов связанных с решением проблем по спасению, жизнеобеспечению и выживанию при проведении работ повышенного риска в условиях природной среды.

Как выжить в таких условиях самому, помочь «пострадавшему» и пройти маршрут более 40 километров? Более 96 часов непрерывной физической, технической и умственной работы. В теории относительно просто, много разных книг рассказывают об этом, а на практике все гораздо сложнее. Участвуя в таких соревнованиях, каждый преследует свои цели. А в основном здесь учатся оказывать помощь всем, кто нуждается в ней. Заметьте не в теории, а на практике. И дело это, поверьте, не легкое.

Проверить свои силы, а заодно и перенять опыт в области спасения и жизнеобеспечения в природной среде собрались 34 команды. Представители туристских клубов, поисково-спасательных служб и образовательных учреждений России из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Брянска, Кропоткина, Ногинска, Краснодар, Пензы, Кирова, Коврова, Сочи, Майкопа, Самары, Армавира, Пскова, Воронежа, Егорьевска и другие».

Что же привлекает молодежь в этих, довольно нелегких соревнованиях?

Вот что говорит Азамат Удычак из Майкопа, который участвует в ПСРах уже давно и даже у себя в Адыгее проводит такие же соревнования:

«Мне кажется, что эти соревнования воспитывают подрастающее поколение, дисциплинируют его, заставляют правильно оценивать жизнь человека. А потом это спорт. Это победа духа над телом, это стремление к совершенству. Что меня сюда привлекает? Новые знакомства, обмен опытом, тяжелые испытания, участие и победа».

Каждый год в проведении соревнований включается, что-то новое. Всем участникам понравился этап «Малышок». Здорово проводить мини соревнования для сочинских ребятишек. И нового в этом году было не мало. Впервые соревнования по поисково-спасательным работам проводились по «Правилам соревнований по туристскому многоборью России».

Письмо седьмое

«Участники соревновались по трем возрастным группам:

«А» (Кубок России) участники 1985 года рождения и старше (сверхсложная дистанция 5 класса).

«Б» (Первенство России среди юниоров) участники 1986-1987 г.г. рождения (сверхсложная дистанция 5 класса).

«В» участники 1988-1989 г.г. рождения (дистанция 3 класса - детские группы).

Результаты не заставили себя ждать. По окончанию соревнований многие участники повысили свою квалификацию, показав отличные результаты. Три команды получили КМСов.

Открытие соревнований тоже было необычным. Оно состоялось в центре Сочи в самом большом кинотеатре города. На сцене выступали, практически, все команды.

А дальше началось... Правду говорят, что для того, чтобы узнать действительно ли ты хочешь и можешь заниматься туризмом, нужно поучаствовать в соревнованиях по ПСР.

За эти годы ПСРы стали очень популярны. Здесь играет огромную роль то количество хорошо дозированного экстрима, в котором нуждаются сегодня. Результаты не заставили себя ждать. По окончанию соревнований многие участники повысили свою квалификацию, показав отличные результаты, а две команды выполнили нормативы КМСов по туристскому многоборью».

Письмо восьмое

«Не впадать в панику! ПСР, а точнее поисково-спасательные работы – особый вид туристского многоборья, проводящийся раз в год в Сочи Валерием Гоголадзе. Инициатива проведения и разработка программы полностью принадлежит ему. В этом году соревнования проводились в 20-й раз.

Если соревнования по другим видам туризма проводятся давно, то ПСРы – относительно молодой вид спорта. 20 лет – это действительно немного, но и немало. Это достаточно большой срок, чтобы определиться с программой обязательных этапов, выявить ошибки, предусмотреть неординарные действия участников.

Надо отметить, что за эти годы программа соревнований ни разу не была сорвана, ни в один год задания не повторялись. Все это благодаря огромному туристскому и жизненному опыту, природной смекалке и уму автору ПСРов. Задания этапов ему удается продумывать до мельчайших подробностей, предусматривая практически все нюансы в поведении команд.

Дать ответ, чем же интересны и полезны такие соревнования, просто. Условия этапов максимально приближены к жизненным. Для выполнения заданий от участников требуется не только отличная физическая и теоретическая подготовка, но и незаурядные способности организатора, умение действовать очень быстро и правильно, не теряться в ситуации, не впадать в панику. В этом году появились новые этапы, раскрывающие и развивающие творческие способности участников. Создание гимна соревнований, газеты, написания сценария закрытия соревнований и выступления на открытии, которое состоялось в центре Сочи в самом большом кинотеатре города. На сцене выступали, практически, все команды. Валерий Гоголадзе стремится к тому, чтобы соревнования действительно были яркими, зрелищными и незабываемыми. И на этот раз это ему удалось. Безусловно, есть и обязательная программа этапов. Она включает организацию

ночлега, разжигание костра без технических средств, работу с веревками, вязка узлов, наведение различных видов переправ, спуск, подъем, поиск и оказание помощи пострадавшему, ориентирование на местности, как днем, так и ночью. Работы продолжаются 96 часов без перерыва. И нет скидки на отсутствие сна и усталость участников. Это настоящая борьба за выживание.

Успешное участие в соревнованиях невозможно без слаженной работы команд. Но, безусловно, самая большая нагрузка ложится на руководителя команды. Поверьте, победа на 50% зависит от его умения правильно организовать действия команды. Соревнования по ПСР, как никакие другие тренируют спортсмена, готовят, можно сказать, к любым жизненным трудностям. Выдержка, психологическая совместимость с членами команды, воля, хладнокровие и в тоже время чуткость и внимание – вот далеко не полный перечень качеств, которые можно приобрести или усилить, участвуя в этих соревнованиях».

Письмо девятое

«Вятские лоси» - 24 часа без сна и отдыха. Пришлось мне однажды видеть лося, настоящего, лесного, во время осеннего гона. Этот гигант российских лесов с подбитым соперниками глазом, весь в шрамах и ушибах от смертельных схваток, он был все такой же гордый и непокоренный, могучий и прекрасный. Не зря, наверное, назвали эти соревнования по жизнеобеспечению и выживанию в природной среде - «Вятские лоси». Соревнования, проведенные в минувшие выходные в окрестностях города Кирова Федерацией оздоровительно-спортивного туризма Кировской области, не собрали огромного числа участников. На старт явилось всего 10 экипированных команд. Зато это были люди, готовые ко всему.

Теплый субботний полдень. Битком набитый огородниками автобус везет в Порошино два десятка странных пассажиров. От остальных они отличаются двадцатикилограммовыми рюкзаками и необезображенными думами о посадках лицами. Короткий инструктаж, напутствие на дорогу и вперед - определять азимут по солнышку. Мы срезали дистанцию и нагнали плутовавших по лесам и полям «лосей» уже в трех километрах от Порошино. Здесь их ждали судьи в желтых куртках и жилетах со своими нестандартными заданиями. Впрочем, нестандартными - это мягко сказано. Попробуйте и вы когда-нибудь за десять минут сделать из подножного материала ложку или открыть, опять же используя только природные предметы - камни, палки, - банку со сгущенным молоком. Вот оно - единение с природой человека начала 21 века. Правда, в отличие от своих древних предков, мы все-таки находимся в несколько привилегированных условиях. У нас за плечами громадный теоретический багаж и интеллект. Вот только умеем ли мы использовать его на всю катушку? Это и показали соревнования.

- А сколько часов отводится на сон участникам? - спрашиваю у организатора соревнований Сергея Герасимова.

- Полчаса, - улыбаясь, отвечает он. - Можно, конечно, поспать и подольше, если подойти к этому делу с умом, и не торопясь выполнить следующий затем этап.

Сергей же и рассказал нам, пока участники готовились к следующему этапу, что сам подход в проведении соревнования на выживание в естественных условиях взят из опыта Валерия Гоголадзе. Ребята из Кировской федерации туризма поучаствовали в сочинских соревнованиях и решили устроить нечто подобное у нас. Вот только, учитывая слабый уровень подготовленности поисково-спасательных отрядов, сократили технические этапы (их всего 10 из 54) и количество членов команды до 2 человек (вместо 6-8 участников на соревнованиях в Сочи). Приглашения принять участие были разосланы всем областным силовым структурам и службам спасения. «Вятские лоси» страшны не километражем - пройти-то в общей сложности надо было всего 25 километров за сутки, - а общей постоянной нагрузкой - физической, эмоциональной и интеллектуальной. Отсутствием или избытком необходимой информации. Да еще непредсказуемыми

климатическими условиями. На сей раз еще «повезло». Дождь лил только ночью (и, тем самым, несколько затруднил ночной переход). Погода стояла теплая. Иначе после всех «водных процедур» можно было недосчитаться на финише половины экипажей. А так восемь из десяти команд (одна вышла из борьбы из-за стертых ног, другая - потерялась на этапе) благополучно добрались до Финиша, где им и устроили радушный прием перед телекамерами на солнцепеке.

Со стороны могло показаться, что судьи на этапах в несколько привилегированных условиях - здоровый сон, питание, где надо и можно прокатятся на машине. Но это только на первый взгляд. Надо ведь успеть убежать вперед самых ретивых участников, подготовить этап, потом проследить его выполнение, подсчитать результат. Один тур отсудили и бегут на другие этапы, готовят судейство. И машину пришлось толкать - асфальт далеко не везде. И спали ночью, может быть, от силы три-четыре часа. Причем, если команды имели полное право отказаться от прохождения этапа, то у судей такого права не было. Давно замечено, что у террористов и заложников формируется взаимная симпатия, какое-то общее чувство ненависти к окружающему миру. Так и здесь, после прибытия на финиш участники на все голоса благодарили своих «мучителей» за доставленное удовольствие, после которого, правда, мечтается лишь о горячем обеде и теплой постели.

А вообще сверхзадача у подобного, развлекательного на первый взгляд мероприятия тоже была. Сергей мечтает о том, чтобы был создан банк данных людей, обладающих туристским снаряжением и умениями ориентироваться на местности и в сложной обстановке. Именно по этому «рецепту» и готовилась «начинка» соревнований, подбирались его этапы. Чтобы человек мог работать одновременно головой, руками и ногами. А в ближайших замыслах Сергея и Константина провести осенью похожие соревнования, но основой для них, так сказать, персонажем №1 станет резиновая лодка. Загвоздка только в спасательном катере, который, так или иначе, необходим будет судьям. Решится вопрос с судном - все остальное уже решаемо».

Письмо десятое

«Советы, которые помогут организаторам соревнований сделать их интересными, познавательными, сложными и непредсказуемыми.

Уважаемые организаторы!

Та форма проведения соревнований, которую Вы предлагаете, и так отличается от тех стереотипов, которые мы привыкли видеть на разного вида мероприятиях.

И тем не менее. Хотелось бы поближе познакомиться с командами, приезжающими в Сочи. Их интересы, профессиональные компетентности. Для многих ПСР-щиков – эти соревнования - это смысл жизни. А их внутренний мир... Нам кажется, что открытие соревнований можно делать на месте (базе). Даже ночью. Костер, гитара, импровизированная сцена, презентации, большой экран, фонограммы и т.д. Можно заранее не готовиться, а на месте объединять команды по субъектам РФ и с помощью «мозгового штурма» творить. Эта форма удобна и для командообразования и для знакомства (друг с другом, с регионами).

Круглый стол! Эта форма стара, но, тем не менее, очень продуктивна! Обмен опытом между регионами – как, в какой форме, на какой базе проходят ПСР. Можно организовать и провести на совещании с руководителями команд (презентация, устное выступление, креативные находки и т.д.), а можно и перед всеми участниками. Это будет познавательно для всех, т.к. именно эти участники являются организаторами ПСР в своих регионах.

Самостоятельное прохождение технических этапов командой. Работать в объединенных командах это очень хорошо. Но хочется, чтобы команда могла показать свою профессиональную компетентность, работая самостоятельно хотя бы на некоторых технических этапах. Этапы автономного существования в природе. Участвуя в походах

разной категории сложности, не всегда имеется под рукой то или иное специальное снаряжение. А если снаряжение уплыло в потоке горной реки или упало в расщелину высоко в горах?.. А помощь пострадавшему оказывать надо, да и продолжать движение по маршруту... Можно придумать такие этапы, при выполнении которых запрещается использовать специальное снаряжение. Или создать ситуацию, чтобы участники не имели при себе снаряжения.

Чтобы соревнования понравились всем, а значит прошли интересно, познавательно и непредсказуемо надо открыть соревнования, проверить команды, дать задания и пустить их по маршруту самостоятельно (как в походе). Команды имеют карту с нанесенным на ней маршрутом и контрольными пунктами. На каждом контрольном пункте команду ожидают различные задания, связанные как с техническими этапами (перебраться на другой берег или спуститься с определенной «вершины», чтобы устроить свой лагерь), так и конкурсной и другими программами. Будет интересно, если на маршрут каждая группа будет стартовать с разных точек (в зависимости от подготовленности команд, а приходиться в одну). Так появится элемент неожиданности. Было бы интересно, если бы во время соревнований участники могли проявить свои знания не только в черте города, но и на территории, где есть снег».

Письмо одиннадцатое

«Сердитое письмо от поклонника ПСРов. Я вроде считаю себя ярким поклонником ПСРов. Участвую в них уже несколько лет. Хотя мой путь на соревнования в два раза дольше, чем сами соревнования. К тому же у меня в этот раз складывается мнение, что слишком много мы делаем до старта. Я-то отношусь к ПСРам, как к спасательным работам, а оказывается это работа для компьютерщиков, которые либо размещают инфу. по всему инету то рассказывают о своей подготовке опять же в сети. Это необходимо, чтобы поведать о своей команде и не просто так, а еще есть особые требования: сколько нужно слов, какие фотки, где что можно, а где нет. Это, безусловно, здорово, что организаторы пытаются вывести ПСРы на новый уровень. Но вот я начинаю задумываться, а если у меня нехватка времени и нет таких огромных познаний в поиске нужных сайтов для размещения информации, то смогу ли я побороться непосредственно во время соревнований. Ведь как я понимаю, соревнования должны начинаться после «мандатной комиссии» или это не так? Ведь одно дело за компьютером сидеть и нажимать клавиши, а другое тянуть друга на носилках по сложно пересеченной местности не при лучших погодных условиях».

На это сердитое письмо ответил сам Валерий Николаевич Гоголадзе.

«Это письмо мне понравилось. Человек, участвующий в соревнованиях по ПСР - философ. Сомнения могут породить дух, который в свою очередь может привести к победе над собой, и возможно в соревнованиях. Теперь о сути письма. Например: если взять две команды, которые примерно одинаковы в технике туризма и в ориентировании или даже в спасении «пострадавших», то мы будем иметь команды, технически подготовленные к работе в природной среде.

А если взять еще и третью команду, также технически подготовленную, но кроме того умеющую (и желающую) работать с информацией, средствами связи, общаться с другими людьми в т.ч. с представителями власти, умеющую себя «подать», заранее просчитать варианты и делать «домашние заготовки», а главное команды, которая за два месяца до «Мандатной комиссии» начинает общими силами всей команды реально участвовать в соревнованиях и в ходе этой подготовки делать «нечто», что раньше может быть никогда и не делали. Неужели такая команда будет хуже, чем первые две? Неужели у такой команды не хватит духа взяться на самих соревнованиях за выполнение новых неведомых и «невыполнимых» заданий?»

И наконец, неужели у такой команды меньше шансов устроится на профессиональную работу, связанную с деятельностью человека в природной среде? Хотелось бы, чтобы для команд участие в соревнованиях по ПСР, было бы чем-то большим, чем просто участие в спортивных соревнованиях. Новые знания, новые навыки, новые друзья и новая жизнь.

И возможно новая работа в туризме. Ведь участники в будущем должны быть лидерами, а не участниками. Кстати, в реальной жизни подготовка всегда занимает больше времени, чем само действие».

И в этом с Валерием Гоголадзе вполне можно согласиться.

Светлана Гоголадзе: «Разговор на кухне»

Среди множества положительных и не очень положительных отзывов я нашел, на мой взгляд, очень интересную заметку. Я-то по наивности думал, что о ПСРах говорят только у костров, да в турклубах, ну, в крайнем случае, на улицах славного Сочи, но чтобы об этом еще и говорили на кухне в семейном кругу - это известие меня просто привело в полный восторг и я не удержался, чтобы вам эту статью не показать. Автор статьи - хозяйка той самой кухни, на которой происходили все эти разговоры о ПСРовщине, или всякой всячине, которые она услышала о соревнованиях «ПСР – 2003» и по секрету рассказала в своем письме.

Разговоры на кухне записала Гоголадзе Светлана

«Почему на кухне? - спросите вы. Да потому, что сама я на соревнованиях не была. Но зато были на них мой муж, сын и две дочери. Да не просто были... Муж – он и затеял всю эту ПСРовщину еще 14 лет назад, а теперь вот довел ее до Всероссийских масштабов. Дети еще в раннем детстве подхватили от папы вирус «ПСР» и теперь каждый год ждут - не дождутся, когда же наступит конец марта, чтобы провести бессонную, изматывающую, захватывающую, полную сюрпризов неделю на соревнованиях. В этом году все они были судьями этих соревнований. А где могли идти разговоры о том, как это будет, и о том, как это было? Конечно, на кухне. Мне отводилась роль слушателя. Кое-что из услышанного, по секрету, хочу передать вам.

Это только на афишах, расклеенных по всему городу, написано, что открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам «ПСР – 2003» проходят с 23 по 29 марта 2003 года. На самом деле все началось гораздо раньше. С разработки Положения о соревнованиях и согласовании его с разными инстанциями: с МЧС России, Госкомитетом по спорту и туризму, с Туристско-спортивным союзом России и т. д. Причем, каждая подпись на Положении отмечалась на нашей кухне, как очередная победа. И вот Положение опубликовано на сайте сочинского Центра детского и юношеского туризма в Интернете. Начали поступать заявки на участие. Первой пришла заявка из Москвы от команды Сафроновой Марии – неоднократного призера прошлых соревнований по ПСР. И потом каждый вечер, как сводку с фронта, мне сообщали:

- Три заявки... Уже семь заявок... Девять...

Дети делали ставки на количество команд и на будущих победителей. Количество заявок на участие в соревнованиях росло (всего их поступило 62 от команд из разных городов России и Белоруссии), окурков в пепельнице на кухне по ночам становилось все больше: муж перешел на работу в две смены. Днем, как и положено ему по должности, он выполнял обязанности директора Центра детского туризма, а с 19 – 20 часов и до 3 – 4 часов ночи не отходил от компьютера, установленного дома на кухне. Вот в это время он и придумывал всяческие каверзы для участников соревнований. Сам он об этом говорил, что разрабатывает дистанцию и составляет графики прохождения маршрута.

Все было покрыто завесой страшной тайны: какие задания будут получать команды, где будет проходить маршрут – об этом можно было только догадываться, когда мои домочадцы возвращались домой после очередного подготовительного выезда и в их

рассказах упоминались места, где они побывали на этот раз: аул Тхагапш, гора Бытха, река Аше... Связать эти места, расположенные в разных концах Большого Сочи, в один маршрут не представлялось возможным. Дети выдвигали разные гипотезы, но все оказалось совсем не так.

21 марта все уехали на турбазу «Ореховая» в поселок Каткова Щель, где начинаются соревнования. У меня ощущение такое, как будто я оказалась в вакууме: все там, им интересно, они все знают, а я должна довольствоваться только короткими телефонными звонками:

- Первой заехала команда из Пскова...
- Всего прибыло на соревнования 34 команды...
- Команда Адыгеи показала отличный фильм о своих соревнованиях по ПСР.

Ночью с 21 на 22 марта выпал снег. Весь Сочи завален снегом. Такого старожилы не помнят. А мои знакомые шутят: «Понятно, почему такая погода – Гоголадзе заказал под свои ПСРы!»

24 марта, как и многие сочинцы, я смогла увидеть этих отважных, решившихся на участие в таких соревнованиях: все участники прибыли в Сочи, где в кинотеатре «Спутник» проходило открытие соревнований, а затем на центральной площади города в сквере у памятника В. И. Ленину в течение четырех часов проходили разные этапы соревнований. Было очень ярко, празднично, многолюдно. Впечатление такое, будто весь сквер опутан разными веревками – они натянуты между деревьев, свешиваются вниз маятниками и петлями, образуют какие-то немислимые лабиринты и «мышеловки».

Но самый яркий момент этого дня соревнований для меня – это огни на Бытхе. Было это уже часов в 8 вечера, командам дали старт на переход по маршруту, который проходил через гору Бытха к реке Мацеста. Главный судья решил сделать для меня подарок: показать один из этапов на этом маршруте. Он привез меня на северный склон Бытхи, я вышла из машины и застыла от восторга. Внизу протянулось ожерелье ночных огней города, над головой мерцали звезды. А вверху, на черном гребне горы, двигалась цепь разноцветных огоньков. Эта цепь все удлинялась и двигалась в нашем направлении. Это были участники соревнований, которые освещали себе путь фонариками, они приближались к этапу «Спуск». Соревнования начались, карусель закружилась. Всего командам предстоит преодолеть 136 этапов, пройти 69 километров маршрута.

Позже, когда уже все было позади, я слушала рассказы о некоторых моментах соревнований.

Один из этапов. Команды должны перебросить через реку шнур при помощи арбалета. Часть команд стоит на одном берегу реки, другие уже переправились на противоположный берег. Большинство команд в качестве арбалета используют самодельный лук, изготовленный из прутика. Стрелы таких «арбалетов» совершенно безобидны для окружающих. И вдруг главный судья обомлел от ужаса: он увидел, что одна из команд собирается стрелять из какого-то устрашающего механизма стрелой с длинным металлическим наконечником, да при этом еще и рассказывают, что на тренировках они стреляли на 150 метров. Ширина реки в этом месте метров 70. Люди на том берегу не знают, какая над ними нависла опасность: металлическая стрела – это может быть смертельно. Секундное замешательство, а затем резкие команды: судьям остановить работу на этапе, на противоположном берегу всем удалиться на безопасное расстояние. Когда команде разрешили стрелять, они использовали три попытки, но эта грозная стрела на противоположный берег так и не долетела.

Ночь. Команды получают задание выйти в обозначенный на карте квадрат, найти там судью и получить у него дальнейшие указания. Судьи – они тоже устали и действуют часто медленнее участников. Пока судьи выходили в свой «квадрат», участники были уже там. Правда, их немного опередил УАЗик главного судьи. Валерий Николаевич, видя, что судей еще на месте нет, взял их функцию на себя. По крутой, уходящей куда-то вверх дороге бежит первая команда, сгибаясь под тяжестью рюкзаков. «Ребята, куда

торопитесь?» – спрашивает главный судья. «Мы знаем куда» - ответили ребята и побежали дальше. Правда, вскоре им пришлось вернуться назад, чтобы все-таки узнать, что же делать дальше.

Курьезов было много, о них и рассказывают в первую очередь. Но ПСРы – это не развлекательное шоу. Это тяжелый маршрут по пересеченной местности с множеством подъемов, спусков, оврагов, рек и ручьев, а на этом маршруте еще и множество самых разных этапов. Самым зрелищным и технически сложным в этом году был этап «Мост». Есть у нас в поселке Зубова Щель автодорожный мост высотой 84 метра. С него надо было спуститься по веревке трем участникам команды вниз, взять там условно пострадавшего и вместе с ним подняться снова на мост.

Было много разных переправ: днем и ночью, через маленькие речки и через широкую Пезуапсе участники наводили навесные переправы. Да, участвовать в таких соревнованиях могут только технически хорошо подготовленные команды. В этом году на дистанции 5 класса только такие команды и участвовали. Поэтому почти все команды и дошли до финиша, а лучшие из них, конечно же, стали победителями и получили прекрасные призы, предоставленные спонсорами соревнований.

Соревнования «ПСР – 2003» завершены, значит скоро начнем готовиться к следующим ПСРам».

Антон Кротов: «Мне надо было продержаться три дня и три ночи».

(Антон Викторович Кротов – российский путешественник автостопом, посетивший 139 стран, писатель, автор 65 книг, основатель Академии Вольных Путешествий).

Когда-то давным-давно в нашей стране выходила газета «Вольный ветер», которая неоднократно писала о традиционных соревнованиях школьников по поисково-спасательным работам (ПСР), которые проводит с 1990 г. Сочинский городской центр детско-юношеского туризма во главе с Валерием Гоголадзе. Но вот как-то на очередные ПСРы отправился Антон Кротов - «вольный сотрудник» газеты, получивший задание редакции увидеть всё своими глазами. Антон Кротов человек обязательный, поэтому он все увидел и все попробовал. И обо всем, об этом написал статью «Мне надо было продержаться три дня и три ночи».

«Как обычно, главный редактор «ВВ» нагрузил меня двумя рюкзаками книг и газет, и поэтому пришлось ехать поездом. Основная база ПСРовцев располагалась на турбазе «Ореховая» (от ж. д. станции «Лазаревское» на автобусе до пос. Каткова Щель).

21 марта, прибыв на место и скинув с себя рюкзаки, я отправился искать В. Гоголадзе. Он был обнаружен неподалёку, на берегу моря, в окружении многочисленных людей, готовивших к спуску на воду странные объекты, отдалённо напоминающие плавсредства. Тут были плоты, сделанные из палок, ковриков («пенки») и пластиковых бутылок («торпеды»), из огромных надутых бумажных мешков, конструкции из детских игрушек, плот из трёх рюкзаков, наполненных гидромешками, надувной матрас... Были и настоящие фабричные надувные лодки. Какие-то суицидальные натуры залезали на все эти предметы, выходили один за другим в море, плыли по нему как могли 50 метров вдоль берега и причаливали обратно. Некоторые плоты оказались практически неуправляемыми, и «гребцов» страховочной верёвкой вытаскивали на берег. Под конец демонстрировали даже «живой плот»: один человек грёб, сидя на спине у другого, облачённого в гидрокостюм и маску с трубкой. Как вскоре оказалось, все эти потехи входили в «Конкурс технологий» - он предшествовал собственно соревнованиям. Команды имели возможность заранее проверить свои идеи и задумки от плавания по морю на рюкзаках до опреснения воды самодельным устройством.

Сами же соревнования по ПСР стартовали на турбазе «Ореховая» в полдень 23 марта. Погода, по выражению Гоголадзе, была «очень плохая»: тепло, сухо и солнечно (снег с дождём «сразу бы настроили на рабочий лад»). На площадке перед зданием турбазы выстроились 39 команд-участниц, приехавших отовсюду: были не только

местные, из Сочи, Армавира и Майкопа, но и из Москвы, Воронежа, Сыктывкара, Кемерово, Бугульмы... и даже буряты из Улан-Удэ. Примерно половина участников уже бывала здесь ранее. Но в этом году соревнования впервые обрели официальный статус Всероссийских, и решено было допустить на них не только детско-юношеские команды, но и взрослые, в том числе спасателей-профессионалов. Поэтому число команд ощутимо выросло - были получены заявки от 70, но приехало 39 (а в 1999 г. их было лишь 18).

Всем предстояло в ближайшие трое суток испытать свои силы в 109 (!) этапах соревнований. На каждый этап отводилось определённое время. Не уложился - получаешь штрафные баллы. Ими «награждают» судьи и в случае каких-нибудь технических ошибок. Можно и вообще пропустить какой-нибудь этап, получив за это соответствующий штраф.

Первые этапы проходили здесь же, на дворе турбазы. Участники занимались скоростным завязыванием узлов, демонстрировали судьям своё снаряжение и «Гош» - уродливых манекенов пострадавших, которых потом пришлось таскать на носилках большую часть соревнований.

На разведение огня без спичек было командировано по два человека от каждой команды. Большинство пытались «сверлить» доски деревянными палочками, но лишь немногим удалось получить пламя. Как пояснил мне нижегородский выживальщик М. Головачёв, «сверло» должно быть из твёрдых пород дерева (например, из ясеня или дуба), а «подставка» - из мягких; к тому же эти материалы должны быть абсолютно сухими. Да и время у наших далёких предков было неограниченно, здесь же на все опыты отводилось не более получаса. Более удачливыми оказались «высекатели искр» из заранее подготовленного кремня или, ещё лучше, железного колчедана - искры из него зажигали подготовленный трут в течение нескольких секунд. Увы, железный колчедан встречается далеко не всюду, и в реальной аварийной ситуации быстро найти его вряд ли удастся. В самом же выигрышном положении чувствовали себя хозяева лупы, но её использование, как неприродного объекта, было нарушением правил.

На очередном этапе команды открывали без ножа консервы с зелёным горошком. Почему-то многие занялись весьма трудоёмким делом - тёрли банку о плоский камень, ожидая стереть её ребро по периметру. Гораздо быстрее удача улыбнулась тем, кто открывал «инвентарь» просто острым камнем. Впрочем, банки деформированные или с загрязнённым содержимым судьи не принимали, и «подпорченный» горошек пришлось съесть самим участникам.

У каждой команды было две рации. Умение ими пользоваться проверялась так: одному из членов команды завязывали глаза, а другой должен был руководить его передвижениями по рации. И по двору турбазы туда-сюда разгуливали этикие «радиоуправляемые роботы», порой сталкиваясь друг с другом.

Вечером команды собрали носилки для своих «Гош» и покинули турбазу, отправившись в ночной путь по горам и лесам, где их поджидали многочисленные судьи. Мне удалось увидеть лишь один ночной этап - массовую переправу через реку. На тридцать с лишним команд, работающих одновременно, трудно было бы найти не только судьей, но и деревья для навешивания переправы. Поэтому и здесь, и в других «узких местах» из нескольких команд, по случайному выбору Гоголадзе, составлялась одна большая сборная с общим авторитетным руководителем. Такой метод объединения команд вызывал нарекания участников. В самом деле, люди долго готовились, приехали, а тут их объединяют с какими-то... Но позже многие говорили, что это очень близко к реальной ситуации, когда на «спасы» идут несколько незнакомых групп, случайно оказавшихся в одном районе.

Когда я наблюдал за ходом переправы, меня обнаружил Гоголадзе и строго приказал представителям прессы по ночам никуда не шастать и находиться всегда под присмотром. Пришлось повиноваться. Хотя это была коварная попытка Валерия Николаевича ввести цензуру!

Наутро команды на электричке переместились в район Дагомыса. По дороге обилие «Гош» на носилках пугало всех других пассажиров. В течение суток, прошедших после старта, несколько команд уже успело сойти с дистанции, среди них и жители далёкой Бурятии. Остальным участникам предстояло переправиться на заранее подготовленных плавсредствах через речку Дагомыс. Тут на свет и появились те самые плоты, которые три дня назад испытывали в «Конкурсе технологий». Их хозяева успели учесть ошибки и внести поправки в свои конструкции.

Затем ПСРовцев ожидали следующие «неприятности». На этапе «Босой» нужно было сделать себе обувь из подручных предметов. Большинство использовали пластиковые бутылки, некоторые оборачивали ноги кусками материи, обрезками ковриков-пенек или полиэтиленовыми пакетами (они, увы, быстро протирались). А вот применение любимого всеми скотча было запрещено. На этапе «Дюльфер» происходил спуск «пострадавших» с моста в речку и подъём обратно. И, наконец, самый «зрелищный» на сегодня этап - «Каньон». Участники должны были спуститься в довольно глубокий (около 40 м.) каньон, перебраться на другую сторону протекавшей там речки и двигаться по её противоположному берегу (то по камням и скальным выступам, то по груди в воде) вместе с «пострадавшим» на носилках. Потом следовало сделать ещё одну переправу. Однако время этапа вышло и «Каньон» никому не засчитали.

Всю толпу соревнующихся сопровождали многочисленные судьи, фото- и киножурналисты. Время от времени в различных точках маршрута появлялась машина с едой для судей, а также другая - с компьютером и принтером, печатавшим свежие протоколы очередных этапов. Так что можно было узнать, сколько у команды «натикало» штрафных баллов и на каком месте в данный момент она находится.

На вторую ночь команды, получив очередные задания, отправляются «наверх». Преодолев заснеженный перевал (хотя его высота менее 1000 м, но снега в марте там порядочно), под утро участники спускаются в посёлок Солох-аул. Их ожидает очередное испытание - переправа через Шахе, бурную реку шириной более 50 м. Нужно построить на своём берегу тур из камней и брёвен, создать навесную переправу и попасть на противоположный берег, а затем навести такую же в другом месте и перебраться обратно, причём успеть всё это за 4 часа. Только две сборные команды решили попытаться счастья, остальные предпочли пожертвовать 200 баллами штрафа и отсыпаться в своих палатках. Пропустить этап - своеобразный тактический манёвр на таких соревнованиях: команда получит штраф, но зато проспит 4 часа и сохранит способность к дальнейшим осмысленным действиям. Вскоре оказалось, что отважные переправщики через Шахе не уложились в отведённое время и не прошли этап.

Следующий этап именовался «Выживальщик». На берегах той же Шахе представители команд должны были построить укрытие (от снега, который неожиданно повалил мягкими, влажными хлопьями), развести костёр из сырых дров, принесённых речкой, и вскипятить на нём воду, изготовить ловушки для зверей, а также удочки. Кому-то удалось соорудить из палок и полиэтилена настоящую «баню», и счастливые «выживальщики» залезли туда в почти обнажённом виде.

Третью ночь, как и две предыдущие, «оставшиеся в живых» участники провели «на марше», выполняя попутно разные задания судей. Из 39 команд на маршруте находилось 29. Гоголадзе, по своему обыкновению, всех пугал, запутывал и старался уговорить оставшихся «сняться». Однако большинство участников поползли дальше и в «судьбоносный» день 26 марта стали возникать во дворе школы в пос. Волконка, где находился финиш, и, по совместительству, избирательный участок. Местные жители, приходящие на выборы, с интересом наблюдали обилие палаток и «предвыборную демонстрацию».

И вот итоги.

Среди взрослых первое место заняли, конечно, профессионалы - московская команда Испытательного центра МЧС России (рук. Команды - Поволоцкая, рук. Центра -

Лучанский), среди детско-юношеских команд - армавирцы (их рук. Сигарев уже пятый раз привозит свою команду на соревнования по ПСР). Были довольны и все те, кто просто дошёл до последнего, 109 этапа, невзирая на места. Воронежская команда, занявшая последнее место, тоже получила приз - рюкзак. Победителям же достались призы посolidней: палатки, спальники и прочее (всё предоставили ведущие фирмы-производители снаряжения).

Доволен соревнованиями остался и их главный судья В. Гоголадзе. Вероятно, чуть позже он и другие судьи будут отсыпаться сутками. А пока можно задать главному организатору пару вопросов.

- Дорого ли обходится организация соревнований?

- Дорого. Это финансово убыточное мероприятие. Ведь на соревнованиях работает около 40 человек. Судей надо кормить, и подвозить вовремя туда, где будут очередные этапы. Поскольку задействовано несколько машин, оплачиваем бензин и работу водителей. Взнос участников минимальный - всего 160 руб. с команды. Это окупает примерно 10% расходов. За призы спасибо фирмам-спонсорам. Государство деньгами не помогает.

- Травмы на соревнованиях были?

- Только одна - ущемление пальца.

- Ошибаются ли судьи?

- Они могут и даже должны иногда ошибаться. Вот пошёл дождь - его не отменишь, надо мириться с этим. Так и с ошибками. Поэтому претензии на судей не принимаются, если не произошло совсем уж явных ляпов (поставили на 100 баллов штрафа, когда максимально возможный штраф на этом этапе - 20). Вообще, ПСР - единственные Всероссийские соревнования, не имеющие правил. Это реальная жизнь - игра без правил.

В этом году было более 70 предварительных заявок от команд. Команд тридцать, к сожалению, не смогли приехать по одной простой причине: не нашли денег. Ведь, например, команде из Улан-Удэ прогулка туда и обратно обошлась почти в 3000 руб. на человека! Добраться из далёких городов могут лишь самые подготовленные - прежде всего, в финансовом плане. Поэтому хочу предложить Валерию Николаевичу ввести в качестве нулевого, подготовительного этапа для всех команд проезд до Сочи автостопом, или хотя бы на электричках. Ввести в соревнования ещё один элемент выживания. Полезный и в повседневной жизни».

Письмо двенадцатое

«Только один год не было ПСРов, а как все заскучали!

Застоялась кровь в жилах, накопился лишний жирок, а «пересып» превысил все разумные пределы. Целых два года многие копили мужество и здоровье. Вопреки усилиям судей, приложившим все силы, чтобы максимально отбить охоту у участников к участию в ПСРах, команды волной накатывают на черноморское побережье.

И не важно, приехали ли вы совершить «поход выходного дня» или биться за звание МС. Все мы приехали к самому тёплому в стране, ласковому морю, в край многочисленных рек, водопадов, отвесных скал, каньонов, пещер, дремучих лесов и много другого. Ведь где еще найти такое сочетание специфических климатических и природных условий: соседства моря с положительной температурой воды и глубокого снежного покрова в почти субтропическом труднопроходимом лесу; стабильные в марте ливневые дожди и крутые глинистые склоны; поросшие мхом, скальные выходы и густые заросли кустарника; тёмные южные ночи и ориентирование на дальние расстояния.

Да! Дома не найти трёх дней голода, холода, переутомления, недосыпа, тяжелой работы, ночевки в холодном спальнике и сырой палатке, плохо заваренный чай, мозоли и потёртости на ногах и других труднодоступных частях тела, колючек, больше похожих на колючую проволоку, и неподъёмные носилки.

Наша молодая команда еще в чудесные школьные годы прослышала об этой «веселухе» - Сочинских ПСРах, где непрерывное перемещение по непроходимому природному ландшафту с непосильным грузом позволяет укрепить мышцы, накачивает бицепсы и способствует значительному улучшению физического развития.

Мы надеемся, что братское единение наших команд наступит значительно раньше, чем закончатся запасы не только Национальной Русской традиции, но и сил для общения на очень-очень свежем воздухе. Что даже в непроглядной тьме Сочинской ночи, найдется огонёк газовой лампы или фонарика судьи, указующим перстом, направляющим к этапам и теплу биваков. И на самом деле судьи не окажутся теми «монстрами судейства», как их привыкли описывать, что их вьедливость, дотошность, отсутствие чувства юмора лишь маска добрых и отзывчивых самаритян, ласковых к участникам и непримиримых в борьбе со всем, что может помешать командам показать достойные результаты.

Мы к Вам не имеем никаких претензий, хотя в ближайшие дни у нас, возможно, по этому поводу возникнут сильные сомнения. Жаль, что в нашем взаимодействии не будет почти никаких правил, ведь чем лучше мы работаем (с нашей точки зрения), тем хуже Вы работаете (с Вашей точки зрения). Многие команды здесь не первый раз и есть надежда, что это им поможет, а заодно и нашей команде, на которую по причине её неизвестности не будут обращать пристального внимания. А еще желаем всем счастья (на этапах), любви (друг к другу), здоровья (немереного) и благополучного финиша».

Размышления о ПСРах (продолжение)

Продолжаю читать очерки о ПСРах. Получаю огромное удовольствие.

Эти заметки заряжают положительной энергией. Хочется собрать рюкзак, накидав туда всего и побольше и, сломя голову, мчаться на ПСРы. Хотя в конце декабря Гоголадзе, наверно, отдыхает или репетирует роль Деда Мороза, чтобы повеселить своих детей и внуков в новогоднюю ночь. А это для Валерия Николаевича будет испытание потруднее, чем организовывать самые крутые ПСРы. Я представил Гоголадзе в костюме Деда Мороза, и мне стало в серый московский вечер радостно и светло. В таком приподнятом настроении я и позвонил уважаемому Валерию Николаевичу в солнечный город Сочи.

«Ну, как отдыхается, Валерий Николаевич? Ходите, наверно, на пляж, загораете? А по вечерам шьете костюмчик Санта Клауса?» Хотел задать еще несколько каверзных, на мой взгляд, вопросов, но не успел. Гоголадзе, в привычной ему манере большевика-агитатора начал рассказывать, что он собирается делать в наступающем году. Говорил он долго и убедительно. Я насчитал более 16 слетов, школ и семинаров, которые запланировал Валерий Николаевич. Причем в разных районах нашей страны! Но нашей необъятной страны Гоголадзе, конечно, было всегда мало - теперь он решил провести Всероссийскую школу инструкторов на каких-то Лофотенских островах. Мне вспомнилось, как несколько лет назад Валерий Николаевич решил проводить Всероссийскую школу инструкторов в Крыму.

И вот результат- Крым снова наш. Кстати в следующем году Гоголадзе в Крыму собирается продолжить традицию проводить сборы Всероссийской школы инструкторов. Только теперь сборы пройдут в феврале и в октябре. Как говорится, аппетит приходит во время еды! Кроме Крыма Валерий Николаевич проведет сборы на Ладожском озере, на Селигере, в заснеженных Уральских горах и в братской Армении. Слушать Гоголадзе можно очень долго, энергетика его проектов вселяет уверенность в завтрашнем дне. Слушая собеседника, я не на шутку переволновался и даже проголодался. Валерий Николаевич призывал действовать и немедленно. Я согласился, но только с утра - с новыми силами. Гоголадзе интеллигентно перенес продолжение разговора на завтра. И, уже прощаясь, я вспомнил свой главный, животрепещущий вопрос: «Валерий Николаевич! Я тут свой рюкзачок уже собрал на ПСРы. А они будут?»

«Конечно! Место встречи менять нельзя! Да и время проведения тоже. ПСРы

состояться при любой погоде. Хотя я заказал... вообще будет поинтересней «любой» погоды».

Команда №162: ПСРы – это совсем не спорт

Из дневника команды № 162 группы «А» города Новороссийска, которая участвовала в открытом кубке России по поисково-спасательным работам «ПСР-2007» в районе города Сочи 25 – 30 марта 2007 года.

«Начнем с того, что Поисково-Спасательные Работы, это совсем не спорт. Хотя и проводятся по этому виду деятельности чемпионаты. Здесь главная задача выжить, и при крайне сильном утомлении оставаться в работоспособном состоянии. Т.е. найти, дойти, помочь, оказать первую медицинскую помощь, спасти... При этом объективно и адекватно воспринимать окружающую обстановку, так как от этого может напрямую зависеть жизнь людей. Вне зависимости, произошла авария в природной среде, или в техногенной. От уровня подготовки спасателя зависит очень и очень многое: и зачастую, будут ли жить пострадавшие в авариях и катастрофах люди...

26 марта.

Подъем в 05.00 час. Полный сбор снаряжения, мандатная комиссия, полная проверка снаряжения судьями. Идет сплошной дождь. Все вещи намочили почти сразу. Кое-что удалось сохранить сухим, главное – обувь. Далее этапы представления команд, коих собралось порядка 110, более чем из сорока городов. Представлена вся Россия. Приехали и две зарубежные команды: из Украины и Германии. Из всех команд, по группе «А» (профессионалы) – 29. Четыре команды горных туристов, две – действующие спасатели МЧС, остальные сплошь из мастеров и кандидатов в мастера спорта по туристскому многоборью. По группе «Б» и «С» остальные 81 команда. Всего собралось порядка 650 человек. В 16 часов был дан старт Блоку этапов №1. Команды групп «Б» и «С» получили карты с отмеченным квадратом и двинулись на поиски развалин христианского храма. Первыми выполнили задание и вернулись на берег команды из города Нягань. Хочется сказать, что ребята из Нягани выглядят просто потрясающе в своих великолепных оранжевых костюмах.

После поисков храма заданий группам «Б» и «С» больше не было.

26.03.07г. с утра, команды «Б» и «С» разъехались по городу.

Они по своему усмотрению должны посетить 5 любых экскурсионных объектов, описанных в выданной им книге. Объекты могут находиться в любом районе Сочи. Сочи – это 145 километров вдоль берега моря и 30 – 60 км от моря до Главного Кавказского хребта, вся эта территория административно разделена на 4 района: Адлерский (там находится Красная Поляна – претендент на проведение Олимпийских игр), Хостинский, Центральный и Лазаревский, где базируется сейчас штаб ПСР-2007. Экскурсионные объекты - водопады, дольмены, парки, музеи, памятники, ущелья и пр. На каждом из посещаемых объектов команда должна сфотографироваться и потом представить эти фото судейской коллегии. Вот такая сегодня экскурсия у участников соревнований.

А команды группы «А» совершали подобную экскурсию вчера. Они в 16 часов 25.03.07г. выехали в Сочи. Задание было простое – найти в Центральном районе Сочи 5 экскурсионных объектов и сфотографироваться на их фоне всей группой. Давая это задание, судейская коллегия хотела дать возможность участникам соревнований погулять по Сочи, лучше узнать наш город, посмотреть на вечерний Сочи, украшенный сказочной иллюминацией. Но, то ли погода не благоприятствовала неспешным прогулкам, то ли команды уже набрали скоростные обороты, возможностью полюбоваться вечерним сияющим городом команды не воспользовались. Вместо этого они уже в 19 часов почти все были в селе Ореховка, откуда в 22 часа им дали старт похода.

Маршрут похода: село Ореховка – долина реки Безуменка – река Восточный Дагомыс – село Барановка – село Волковка – село Верхнее Уч-Дере – село Атарбеково – пляж «АкваЛоо». Протяженность маршрута около 40 км. На маршруте 3 контрольные

точки. Контрольное время дистанции 18 часов.

Первая контрольная точка в селе Барановка. Пройти через нее команды должны были сегодня с 7 до 10 утра. Первыми в 7 часов утра отметилась на этом КП команда из Махачкалы. Хотя она упала на хвост команде из г. Новороссийска, которая ломилась с бешеной скоростью, до 7 км/ч под рюкзаками весом от 20 до 40 кг. Новороссийск на первое КП пришел первым, в 4 часа утра, и просто решил немного поесть и поспать...Участники из Махачкалы устроили привал в крытой автобусной остановке, где их обнаружили судьи. А команды из Ростова-на-Дону и Новороссийска расположились неподалеку под комфортабельным навесом, где места хватило бы еще для трех команд. Но, очевидно, остальные команды группы «А» (Тюмень, Ноябрьск и Тверь) на ночлег остановились где-то в лесу на переходе от реки Безуменка в долину реки Восточный Дагомыс. Спортсмены из Новороссийской команды рассказали, что из села Ореховка они выходили и затем шли по дороге вверх по Безуменки не первыми, но когда дорога закончилась, нужно было искать путь на хребет, они оказались впереди, так как очень хорошо работают с картами и GPS, а за ними плотно шли две команды – Ростов и Махачкала. Так они и прошли этот переход

Следующим был переход из долины Восточного Дагомыса в Западный. Переправившись вброд через реку, нужно по грунтовой дороге подняться на хребет, пройти мимо чайных плантаций и спуститься вниз к Волковскому водохранилищу. На этот переход требуется 1,5 – 2 часа. У водохранилища находится второй контрольный пункт. На этом КП судьи регистрировали команды с 9 до 12 часов. Первой пришла на второе КП команда из Ростова-на-Дону, затем подошла команда Махачкалы. До 9 часов было еще 20 минут.

После отметки на втором КП команды следуют далее по маршруту: брод через Западный Дагомыс, подъем на хребет и далее по хребту в юго-западном направлении к поселку Лоо. Следующий, третий контрольный пункт, расположен примерно в двух километрах от центра соревнований – в поселке Атарбеково.

К 15 часам 26.03.07г. 15 команд группы «А» прошли 2 контрольных пункта. Из них, к этим же 15 часам все три КП прошли только Махачкала и Новороссийск. За что Новороссийск и получил прозвище «кабаны». Выйдя с первого КП на два часа позже Махачкалы, на третьем КП Новороссийск был через 20 минут после первой команды, при этом, по пути совершенно загнав команду г. Ноябрьска. Вот так, не ходите следом! А зарубежные гости даже не прошли квалификацию. По итогам этого ночного марафона по горной пересеченной местности на дальнейшую дистанцию были допущены всего 15 команд группы «А». 14 команд уже могут отдыхать... А дождь льет не переставая...

26 марта в 18.00.00

По группе «А» первой из квалификационного похода прибыла на финиш команда из Махачкалы(МЧС). Второй пришла команда из г.Новороссийска (Кубаньэнергосбыт).Третьей команда г. Тюмени (Нефтегаз). Сопровождающий в 21.00, возможно, будет проводить уже главный судья соревнований - Гоголадзе В.Н., который вчера в 20 часов выехал из Москвы на машине.

27 марта в 01.15.

Этой ночью команды отдыхают (в свободное от работ время). В 5.30 будет проводиться этап «Представление». Они должны эффектно, артистично представить свою команду. Затем представить 2 этапа, которые могут быть включены в программу юношеских мини-ПСРов. Из похода вернулись все команды. Нашлись все заблудившиеся. Дождь не прекращается.

27 марта в 08:50:18

В 7:00 состоялось совещание с руководителями теперь уже всех оставшихся команд участниц соревнований. До 13:30 будет идти Блок №2. Этапы: «Малышок» - разработка этапа для детских соревнований и с 11:00 до 13:00 проведение этих соревнований. Этап попросила включить администрация Краснодарского края. «Завтрак»

- к 8:30 приготовить завтрак для своей команды. «Задание» - таинственный этап, о котором еще ничего не известно. «Совещание» - итоговое совещание по блоку состоится в 13:30

27 марта в 15:05:31

В данный момент продолжается этап «Площадка», который начался в 14-30. На пляжной полосе в размеченных клетках (4 линии по 20 команд) участники выполняют задания главного судьи. Пока выполнялись задания по вязке узлов, что будет еще - все узнают по ходу действия. Этап «Площадка» продлится около двух часов. Затем в карточке цифровой информации обозначен этап «Задание». Условия будут выданы непосредственно на этапе, но есть предположение, что это будет церемония открытия соревнований. В 17.00 - «Совещание» по 3 Блоку. Кроме этапов для всех участников соревнований, в 3 Блоке будет проведен еще зачет для тех, кто проходит обучение на курсах инструкторов юношеского туризма по темам «Нормативные документы» и «Медицина».

27 марта в 15:15:31

Всегда ПСРы традиционно начинаются с площадки. Если Вы впервые следите за этими соревнованиями, то объясню, пляж судьи разбили на клетки, а в каждой клетке расположилось по команде. И начались этапчики. Каждый этап представлял собой, смоделированную маленькую ситуацию, с которой в жизни может столкнуться каждый. Команды вязали узлы, разжигали костер, открывали консервную банку без ножа, выплывали из морских глубин, переносили пострадавшего, пытались понять руководителя по радию и с помощью жестов. Все было очень серьезно, но судьи, что бы разрядить обстановку, вдруг объявили этап «Дефиле». Нужно было демонстрировать свое тело и купальные костюмы. Не смотря на то, что судьи были одеты в пуховки, участники начали раздеваться. «Дефиле получилось классное. Париж и Юдашкин - отдыхают!

27 марта в 22:45:21

В 17.00 часов в помещении летнего кафе состоялось совещание, на котором руководителям команд были даны вводные на период с 18 до 23.30.

В 18 часов команды должны собраться перед зданием аквапарка «Акваллоо», где в 18.40 состоится торжественное открытие соревнований. Команды должны объединиться по городам и организовать совместные лагеря, где они оставят двух участников охранять лагерь. Остальные идут на открытие, после этого в аквапарк. Следующее совещание состоится в 22 часа в здании аквапарка.

27 марта в 22:47:53

В этом году на ПСРах все не обычно. Необычно много команд, необычное начало – на море и, конечно же, необычное открытие. Открытие соревнований состоялось в просторном зале, недавно построенного в Сочи туристического комплекса «Акваллоо». Более 500 участников разместились в комфортном зале.

Где бы ты ни был, с дорогами споря,
Всегда и повсюду со мной,
Кавказские горы, Черное море
И солнечный город родной.
Белые чайки летают над морем,
Тихие ветры в безбрежном просторе...
Пальмы высокие, горы в снегу,
Город мой Сочи, тобой я дышу!

С этих стихов, началось открытие. И это было символично, так как Сочи сейчас стал еще популярнее. Все Россияне мечтают о том, чтобы Зимняя Олимпиада прошла в Сочи.

Участников соревнований приветствовали федеральный комиссар молодежного демократического антифашистского движения «Наши» Василий Якеменко и министр молодежной политики Краснодарского края Алексей Филонов.

Рано утром состоялся кастинг приветствий команд. Лучшие команды развлекли всех своими выступлениями и под звуки Олимпийского гимна ПСРы начались! В заключении главный судья соревнований Валерий Гоголадзе произнес слова напутствия и выразил желание, встретится живыми и невредимыми 30 марта на закрытии.

27 марта в 23:41:25

В 22 часа в здании аквапарка прошло очередное совещание с руководителями команд. К 23.30 все участники должны собрать свои вещи и быть готовыми к новым испытаниям. Руководителям выдали карточки цифровой информации на блок № 5, но время старта этапов, в них, не прописано. Команды распределили между собой каналы радиосвязи, а перед стартом этапа «Ночь» они получают телефоны экстренной связи с организаторами соревнований и спасателями. Следующее совещание будет в 5 часов утра.

27 марта в 22.30.00

После посещения Аква Лоо ребята возвращались довольные, умиротворенные и просто счастливые, несмотря на насыщенный день.

Некоторые команды, подойдя к первому контрольному пункту «Душевые кабины», решили остановиться на этом этапе до окончания контрольного времени - 2 часа.

Более настойчивым удалось достичь очередного КП «Диванчики», где они поспешили занять контрольные позиции.

А вот и найден казалась бы «главный» КП - «Шведский стол» - столы «ломались» от пары блинчиков, оладий, кусочка пиццы и чашки кофе. Видно, чтобы участники не поправились... Самые голодные «зацепились» за этот этап.

«Неудачники» двинули дальше, где их ожидали все прелести водных развлечений (водопады, горки, трамплины).

Команды из города Орла остались под большим впечатлением и обещали вернуться. Сочинские команды полноценно провели 2-х часовую аква-акробатическую подготовку. Команда Тулы успела отметить на всех этапах.

Сенсация!!! Впервые!!! За всю историю соревнований по ПСР массово были помыты ВСЕ команды.

28 марта

В 23.45 было объявлено, что замы приглашаются на совещание в 00 часов 15 минут. Обстановка накалялась, не выдержав напряжения заместители собрались уже к полуночи. Ровно в 00 часов 15 минут пришел главный судья, который только, что проснулся (ведь у него было всего 10 минут сна) и выгнал всех руководителей, которые просочились на совещание. Валерий Николаевич бросил короткую фразу «Идем за мной!» - и все ушли в темноту и неизвестность, провожаемые недоуменными взглядами участников и руководителей...

28 марта в 02:27:38

В данный момент все команды расположились на берегу моря, и находятся в ожидании чего-то... и полном неведении происходящего. Замы до сих пор отсутствуют. Участники ждут дальнейших указаний главного судьи. Бригада пресс-службы просит извинения за столь скудную информацию, дальнейшие новости появятся после совещания с руководителями, которое состоится в 5.00.

Спокойной ночи. Желаем вам приятных снов и легкого пробуждения в 5.00. Замов вернули в лагерь к 5-ти утра, а в лесу им пришлось спать без всего, просто на земле. Задача стояла не замерзнуть, не промокнуть дальше мокрого, и вообще остаться здоровыми. При этом костер разводить было нельзя. Жестко!

28 марта в 09:00:32

Все участники соревнований на электричке прибыли на платформу «Мацеста». Разместились на узкой полосе береговой линии и приготовили себе завтрак (Этап «Завтрак»). В 9.00 у них будет старт на этапе «Маршрут». В 11.00 у групп «А» и «Б» начнется работа на этапе «Река» - переправа через реку Мацеста. Работать будут совместными группами по 2 команды.

28 марта в 14:04:13

На этапе переправа пострадавшего через бурную реку отличилась совместная команда городов Санкт-Петербурга и г. Новороссийска. Время переправы заняло 38 минут. Ни одного балла штрафа, будто команды и раньше вместе работали и тренировались.

Молодцы! Спустя два следующих этапа по ориентированию, из команды г. Новороссийска, по болезни, выбывает один участник. Но команда и не думает сниматься с дистанции. Заболевшему оказана помощь, он оставлен на попечение медиков из МЧС. Конкуренты в восторге, теперь Новороссийску будут ставить по 100 баллов штрафов на каждом этапе, за отсутствие одного участника. Значит, они откатятся на последние места.

На совещание Блока 6, которое началось в 13.30 не прибыло 9 команд - они еще не финишировали с маршрута. Выдана информация на Блок 7. В 14.00 начался этап «Дерево»: необходимо произвести обрезку крон платанов, растущих на школьном дворе. Кроме этого этапа в Блоке 7 будут этапы «Ужин», «Кристалл» (условие будет выдано на этапе), «Задание» (тоже пока неизвестно, что должны будут делать команды). Совещание по Блоку будут проводиться в 19.00

28 марта в 17:13:29

Работа на этапе «Дерево» продолжается. На ветках платанов 50-ти метровой высоты сидят спортсмены-верхолазы и ручными ножовками отпиливают их. Лидируют две сборные команды: г. Москва и г. Санкт – Петербурга и команда г. Новороссийска и г. Твери. Альпинист из г. Новороссийска крикнул сверху, что если бы ему дали еще пару часов на этап, то он бы спилил дерево под корень, а сам корень выкорчевал... Вера команды г. Новороссийска в свои силы непоколебима. Да, не ждали другие команды класса «А» такого противника! Вот они, какие бывают: «темные лошадки»! Погода сегодня хорошая и на базе, где разместились биваки команд, свободные участники отдыхают, готовясь к тому, что будет ночью. На последнем совещании главный судья пообещал, что ночью будет очень интересно.

28 марта в 20:46:54

Совещание в 19.00. На ПСР с 19.00 вводится судейское время - московское время переводится на 2 часа назад. В течение 2-х часов с 17-30 по судейскому времени будет проводиться федеральный экзамен для слушателей Курсов инструкторов юношеского туризма. Командам предложено получить оставленные заброски из автобуса и при необходимости оставить их до 30 марта на базе. На старте этапа «маршрут» все команды должны сдать статью на тему «Сочи ПСР-2007 Как это? Что это? Зачем это?». Класс «А» может сдать статьи в электронном виде за 20 премиальных баллов. Перед стартом этапа маршрут (в 20.00 по судейскому времени) участники должны подойти к судье, который посмотрит на их общее физическое состояние, работу фонариков и выдаст карту. Старт будет открыт с 20.00 до 20.30 минут.

29 марта в 01:14:33

Маршрут блока 8. В 22-00 по Москве и в 20-00 по ПСРскому времени команды собрались на базе, куда все вернутся после прохождения дистанции соревнований. Каждый руководитель команды получил карту района и перерисовал с эталона нитку маршрута. А дальше в путь. Ночь, небо затянуло облаками, темнота... Первое препятствие - переправа тянула ее только группа «А». Молодцы! Сработали четко и быстро. Здесь снова отличилась совместная команда городов Санкт-Петербурга и г. Новороссийска. Время переправы заняло 20 минут. Одна из параллельно работающих команд потеряла рюкзак, и он поплыл по реке в сторону моря. Участнику этой команды пришлось искупаться. В общем, выловить рюкзак, казалось бы, чего проще. Река не очень глубокая, да и не широкая. Проблема заключалась в том, что река Мацеста «одета» в бетонные берега и их высота около 4 метров. Но владелец рюкзака бесстрашно бросился вниз, ведь в нем была вся его «жизнь». Все обошлось... А у другой команды не сбросилась веревка, зацепилась и, чтобы не резать ее, одному участнику пришлось вернуться назад.

К месту финиша маршрута команды добрались быстро, отметив все КП по пути следования. Ожидая финиша остальных команд, туристы расположились лагерем, готовясь и гадая, что же их ожидает на этапе «Задание».

29 марта в 03:35:01

Совещание 3.00. В Агурском ущелье недалеко от ресторана «Кавказский Аул!» в 3-00 Москвы (1-00 судейского времени) состоялось совещание с руководителями команд. Все, кто дошел, получили карточки цифровой информации Блока 9. А не дошло 7 команд. На карте, которые получили руководители, отмечен квадрат, где необходимо найти пострадавшего и оказать первую медицинскую помощь и транспортировать его до финиша этапа маршрут на Башню Ахун.

29.03.2007

08:26:18. Встречаем рассвет на горе Ахун около Башни. Сюда дошли 9 команд по группе А, 6 - по группе В и 33 - по С. К финишу Блока 9 участники транспортировали пострадавшего, одного на две команды. Температура воздуха 3 градуса выше нуля. Воды нет, все хотят пить чай. Самое большое желание у команд - спать, поэтому образовался большой лагерь: кто в палатках, а у кого не хватило сил на установку палаток, - прямо на ковриках используют свободное от очередного этапа время для сна. Пришедшие первыми могли пару часиков поспать, но даже те, кто пришел почти перед окончанием Блока использовали несколько минут свободного времени для сна. И правильно делали, так как ночью было потрачено очень много сил, а впереди - продолжение маршрута.

Секретариат сообщил, что с соревнований снялась команда № 224. До 10 Блока снялось 17 команд. До 11 Блока снялось 8 команд.

29 марта в 20:59:09

После этапов на горе Ахун команды выдвинулись на Орлиные скалы. Там их снова ждали технические этапы. Группа «А» спускалась со скалы и поднимала пострадавшего. Получив описание этапа, команды подготовились основательно. Железо звенело на их телах, раздаваясь далеко гулким эхом по лесу. Два участника команд группы «А» спустились вниз по скале и вдруг одному камень падает на голову. Что же делать? Конечно же, звать друзей. К ним спускаются еще два участника с носилками и транспортируют его наверх. Орлиные скалы отвесные и порода очень сыпучая им было очень трудно. Команда №162 по группе «А» г. Новороссийска (Кубаньэнергосбыт) выполнила этап с реактивной скоростью, за 26 минут (контрольное время 40 минут). Пострадавший был поднят на 25 метров вверх, на вершину скалы, и доставлен в безопасную зону. Работали совместной группой с командами г. Ростова и г. Санкт-Петербурга, оставив позади серьезных соперников: команды г. Москвы и г. Тюмень (Нефтегаз). Судьи даже не успели понять, как этап был закончен. При этом команда г. Тюмени допустила серьезную ошибку, и со скалы «пошли» камни на команды работающие на весу, без точек опоры, к счастью, опыт горных походов сыграл свою роль, участники нашли где укрыться, и отделались несколькими синяками...

30 марта в 01.30.00

С Орлиных скал команды пошли сразу в «Санаторий». Отрабатывалось спасение людей, пострадавших в техногенной катастрофе. Получив карту, команды должны были найти 3 КП и прийти на поляну, где их ожидал этап «Санаторий». До «Санатория» дошла 71 команда, а 2 команды потерялись. После чего у каждого класса состоялось свое совещание. Главный судья соревнований соединил в совместные группы по две команды класса «А» и одну команду класса «В», а затем к каждой группе присоединили по 8 команд класса «С». Всего образовалось 6 совместных групп и 5 - лишних команд, которые получили по 200 баллов штрафных очков (не повезло), но несколько часов здорового и спокойного сна (повезло). Командам была выдана легенда - на поляне, где разместились команды класса «В» взорвался газопровод. Уцелели все, но могут только есть. Командам класса «С» необходимо оказать первую медицинскую помощь и транспортировать пострадавший класс «В» на носилках в безопасное место. На пути к нему нужно

преодолеть разлившуюся реку, натянув навесную переправу. Сделать это достаточно сложно т.к. у класса «С» очень мало необходимого снаряжения. Пользоваться снаряжением класса «А» и класса «В» - запрещено! Работа на этапе «Санаторий» шла с 20-00 до 01-30 час. После переправы в безопасном месте команды класса «С» должны развести большой костер, приготовить 30 литров чая, возле костра оборудовать сиденья для 30 человек, построить туристскую баню, натопить ее и вымыть 6 человек. Команды класса «А» наблюдают за действиями команд, оценивают и следят за соблюдением безопасности. Блок № 11 завершается этапом «Совещание» в 01-30 часов.

30 марта в 01:37:16

Начинается Блок № 12 для группы «А». Сил уже нет, команды не спали почти двое суток, одежда и обувь мокрые насквозь, от мозолей и волдырей ноги спасти нет никакой возможности. А задача пройти маршрут 25 км. с 02-00 час до 10-30час. Найти три КП, и все это с рюкзаками, вес которых не уменьшается, все те же 20-40 кг, так как в них все железо и прочее снаряжение. По решению главного судьи, призовые места будут распределяться в первую очередь среди команд, которые пройдут этот маршрут на выживаемость, а уж потом среди всех остальных.

30 марта в 08:37:16

В 10-30 час. закончилось контрольное время возвращения с последнего маршрута. У команд группы «С» маршрут был простой: проходил из долины Агуры через хребет на Старую Мацесту. Первые команды группы «С» были на базе уже в 2 часа ночи. Команды групп «А» и «В» шли более протяженным маршрутом: от поляны «Санатория» они шли к реке Змейка, а потом спускались к Старой Мацесте. До сих пор не вернулись с маршрута команды 167 - Тверь, 230 -Иваново, 224 и 225 - Курск и команда 252 - Великий Новгород. В 8-30 час. вернулись четыре команды группы «А», между которыми все дни соревнований шла непрерывная борьба, это команды г.Москвы (Единая Россия), г. Ростова, г. Тюмень (Нефтегаз), г. Новороссийска (Кубаньэнергообьт). Это не люди, это звери. Утомить и сломать их невозможно!!! Пройти ночью 25 км. за 6 часов, после недели недосыпания, недоедания и постоянных технических этапов. Поверьте, очень непросто! Позади остались команды спортсменов - многоборцев, что им было очень обидно, так как жизнь доказала, что настоящие походники намного крепче и выносливее.

30 марта в 11:36:44

На соревнованиях слушатели федеральных курсов по программе «Инструктор юношеского туризма» сдавали зачет. Из 267 слушателей зачет сдали - 174 человека, не сдали - 93 человека. До финиша дистанции, из 110 команд, дошли 9 команд из 29 по группе «А» (профессионалы), 6 команд по группе «Б» и 33 команды по группе «С». Всего 48 команд. В этом году команды были более подготовленные, чем в прошлом. Маршрут дистанции составил порядка 85 км. и включал в себя 65 этапов.

30 марта в 14:41:58

Солнце светит ярко, температура воздуха 25 градусов, самая замечательная погода для закрытия соревнований. Под звуки фанфар, команды выходят на площадку для церемонии закрытия соревнований. Награждение команд проходит под бурные аплодисменты участников. Множество призов от спонсоров. Грамоты, подписанные самыми именитыми и солидными людьми в туризме и спасении людей, вручены участникам соревнований. Поздравительная речь главного судьи соревнований Валерия Гоголадзе. В конце церемонии - настоящий радужный салют. Прощание, целование, расставание, но радостное. Все. Соревнования закончились. До новых встреч!»

Письма о ПСРах (продолжение)

«Как я писэрил на ПСРах».

Продолжаю читать и вам пересказывать отзывы участников соревнований ПСР в Сочи. Авторы этих «чудненьких» заметок люди разные и к русскому языку относятся по-разному. Главное, что написано искренне и по-доброму. Я, конечно, как мог, привел эти

опусы в более менее читаемое состояние. Но, ведь, я тоже не Пушкин. Во всяком случае, я читал, наслаждался, благодарил Гоголадзе и ржал. Так я не смеялся лет сто. Пусть на меня не обижаются авторы, но некоторые превзошли самых популярных наших юмористов и политиков. Дерзайте, ребята! И спасибо вам - теперь у меня появилось самое эффективное лекарство от депрессии - утреннее перечитывание ваших замечательных сочинений на тему: «Как я писэрил на ПСРах».

Они увидели ПСРы изнутри

«Здравствуйте! Мы рекомендуем вместо простых легенд - заданий использовать настоящие легенды, связанные с местностью, где будут проходить соревнования, или если таких нет, то использовать туристические легенды. Самый простой пример. На маршруте группа встречает «Чёрного альпиниста», который просит у них что-нибудь необходимое, если группа не делится с «Чёрным альпинистом», то получает штраф и наоборот. А дальше на что фантазии хватит. Очень важно чтоб здесь были задействованы моральные качества участников. В принципе за ту историю, которую имеют эти соревнования, придумано уже многое, туризм потихоньку становится видом спорта. Жаль, что, медленно не смотря на все усилия. Но и мы понимаем, что без денежных инвестиций он так и останется всего-навсего для энтузиастов. Я сегодня был на соревнованиях хоккеистов 2003 года рождения, так они уже в этом возрасте собирают пускай маленькие, но стадионы. Нам не хватает зрелищности, нет ее, конечно, хватает, но ее не видно, она где-то там в лесу. А попробуйте перенести пару технических этапов в центр города на какой-нибудь высокий дом. Например, спуск пострадавшего, это сразу после открытия соревнований, куда пригласят какого-нибудь главу - пусть посмотрит, что мы и так умеем. Нужно раздуть из мухи слона, а когда у нас тут такое мероприятие так сам Бог велел.

Надо приглашать телеканалы каждый день, пусть снимают и каждый день в новостях показывают, это конечно на словах так легко, но у вас конечно больше знакомых на телевидении, но и у нас они тоже есть, мы не отказываемся помогать, мы только ждем, что бы нам сказали «давайте дерзайте!».

А еще надо приглашать различных инвесторов и их пробовать в каждую команду для прохождения технического этапа (спуска и подъема пострадавшего, сплава и т. д.) - пусть на своей шкуре попробуют - им по любому это понравится. Побольше работы с компасом, азимуты, ориентиры всякие - что-нибудь из школьного курса.

Тесты про грибы, растения и т.д. прорастающие в Сочи, достопримечательности, население и т. д. Мы ведь должны знать куда едем. Можно несколько этапов с детьми.

Когда у нас в этом году проводили окружные соревнования, мы привлекли 5класс, их искали, оказывали помощь, кормили и т. д. Это очень трудоемкая работа, и детям очень понравилось, они пообщались с ПСРщиками и увидели ПСРы изнутри.

Ну, вот вроде и все. Интересно будет узнать ваше мнение на мое письмо. Заранее спасибо».

А хочется чего-то новенького

«Здравствуйте уважаемые организаторы соревнований. У нашей команды возникло несколько идей по этому поводу. Абсолютно всем понравилась идея того, что было бы очень интересно и познавательно всем участникам соревнований хотя бы на одном этапе поработать с реальными спасателями, которые работают в этом регионе.

Кроме этого давно уже хотелось бы выбраться в новые районы, потому как район соревнований один и хочется чего-то новенького. Для зрелищности можно добавить такие виды как каньонинг, скалолазание и спелео-туризм. Эти виды наверняка будут интересны зрителям. Для непредсказуемости мы предлагаем, добавить возможность появления условных пострадавших по маршруту движения команд, а так же возможность приёма очередных заданий по рациям. Хорошо было бы, по возможности, чаще «на ходу» менять условия этапов или их содержание, давать новые вводные, требующие перестраивать

тактику и технику команды уже после начала работы этапа. Это максимально приблизило бы соревнования к реальным условиям, когда обстановка меняется кардинально в течение короткого времени. В содержательном плане интересны были бы задания, имитирующие частичную или полную утрату снаряжения, а также требующие аварийного выхода с маршрута. Спасибо за внимание, надеемся что мы подкинули Вам пару интересных идей».

«Считаем, чтобы соревнования были более интересными, необходимо разнообразить их большим количеством технических этапов, в которых команды работают совместно. Только при такой работе можно узнать новое для себя. И честно говоря, после соревнований остаются воспоминания не о переходах, которые так же необходимы, а именно о работе на технических этапах. Так же не плохо когда команда самостоятельно работает на техническом этапе. Во всех предыдущих соревнованиях, в которых мы принимали участие, не очень нравится работа на разных теоретических этапах. В таких как, например «Письмо домой», «Письмо болельщикам» и т.д. Всё-таки - это ПСР, а не конкурс на лучшее сочинение. Лучше эти этапы заменить подобными этапами теоретического плана, но связанными с туризмом. Например, работа с топографической основой, прокладкой оптимального маршрута по карте, азимутальными ходами и т.д. Это было бы полезнее всем. И ещё не очень нравится, когда мы работаем на этапах, а наш результат зависит от работы болельщиков. У кого-то болельщики работают, а у кого-то так случилось, что не могут. Вот и зависит результат от них. Хорошо если болельщики просто будут поддерживать команду, а не за баллы. А в целом нам всё нравится в проведении ПСР. Для нашей команды это колоссальный опыт. Поэтому и едем в пятый раз. Спасибо всем организаторам!»

Простая идея, но с изюминкой

«Идея проведения соревнований по нашему мнению должна быть простой, но с изюминкой. Мы хотели бы предложить соревнования по типу «Времена года». У нас есть четыре времени года. Возможно начать с весны или зимы. Весна у нас ознаменовывается зеленью, что возможно организовать в Катковой щели. Затем попадаем в лето в городе Сочи. Осень можно также организовать, выбрав полигон, где есть грязевые ванны. Ну и зима может удаться на славу, если завести команды в снега. В каждом времени года можно поставить соответствующие сезону этапы. Интересно было бы поставить работу вблизи историко-культурных мест, памятников природы и так далее. Возможно, поставить этапы на естественном рельефе типа: пещеры (спелеотуризм), водопад, сплав (водный туризм), мы так полагаем, что точно будут элементы велотуризма.

В общем, простая идея со своей изюминкой (ПСР)».

Верните этап «Босой» и хватит нас кошмарить парниковым эффектом

«Есть мнение, что история имеет форму спирали, и все, что нас ожидает в будущем, уже случилось в далеком прошлом, и, возможно, не раз. Это касается и глобального потепления, чьими ужасающими последствиями ученые на протяжении уже нескольких лет не перестают пугать человечество, которое, по их мнению, само виновато в неминуемом апокалипсисе. Мол, вредные выбросы в атмосферу, парниковый эффект и прочие малоприятные побочные явления индустриальной цивилизации поставили планету на грань, за которой ее ждет экологическая катастрофа: изменение климата, всемирный потоп, стремительное похолодание и едва ли не смерть всего живого. В этом году природа напомнила о себе: Всплеск непредсказуемых катаклизмов обрушился на тихий и спокойный юг Краснодарского края. Администрация обратилась к активной общественности, с просьбой оказания помощи в формировании добровольных поисково-спасательных отрядов, готовых оказать посильную помощь при возникновении различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Назначен день сбора. Отрядам будет необходимо пройти ряд проверок, тестов, экзаменов, и только после этого их допустят к самостоятельным поисково-спасательным работам. Гражданское население

рассчитывает на помощь от героев-добровольцев и надеется, что эту помощь не придется оказывать им самим. Поисково-спасательные работы – это основа, характеризующая, зачем и для чего проводятся данные соревнования по ПСРам. Спасать и выживать – за этим и едут все команды. Будет интересно если участники в конце соревнований что-то будут получать (знания и опыт – это по умолчанию), например, звания инструктора детско-юношеского туризма, инструктора по туризму, спасателя – общественника, первичные курсы оказания мед. помощи (удостоверения выдаются после 8-ми часовых занятий) и т.д. Ну и конечно, сертификат о прохождении дистанции. Если начать еще вести реестр всех участников, прошедших Чемпионат, то статус самих ПСР повысится. Где-то на Вашем сайте, например, можно будет найти список всех поименно. Итог: сертифицированные специалисты, хотя это и делаете, но наверно можно расширить.

«Дистанция» – это поисково-спасательные работы в природной среде... а в городских условиях? Здание (строящееся или заброшенное) – эвакуация с 3 по 10 этаж. Работа с разбитым авто без инструментов. Разбор завалов разрушенной городской постройки. Да много ли чего можно придумать. Раздел техногенных ПСР может быть интересен.

Из архива – давно не проводился этап «Босой», не было и других, которые не требуют особого организационного напряжения от организаторов. Например – азбука Морзе. Сначала дается в распечатке сама азбука, небольшое время на подготовку, и тест-задание.

Этапы. Очень хотелось бы, чтобы некоторые этапы были обучающими. Например, по «азбуке Морзе» – сначала подготовка, консультации, проба, а потом уж. А иначе не знаешь и пытаться не будешь. Это к примеру. С обучением, в итоге можно уехать с реальным багажом опыта ошибок и удач, и понимать, что есть чему учиться. А так.

Письма (маме, другу, главному судье, для СМИ и т. д.), интересно было бы писать дневники (как в походе). Потом можно самим прочитать, опубликовать. Оно так целостнее будет. И участнику так писать интереснее, то, что он хочет, а не то, что от него хотят. А дневники могут раз в 12 часов собираться на контрольную проверку (пишут хоть что-то – норма, нет – штраф).

Мониторинг – запрос. Среди участников можно запустить анкету по тому, что им нравится, и что нет в ПСРах. В итоге можно получить мониторинг, или рейтинг желаний, чего хотят сами участники. Ориентирование, тех. этапы, работы в группах и т.д. На основании полученных результатов – построить программу дистанции.

Примерно как-то так. С новым годом».

Испытай себя.

«Вот и закончился март, март 2003 года, а, следовательно, завершились Открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам – «ПСР-2003». В этом году в соревнованиях приняло участие 34 команды из многих регионов России.

Что же такое ПСРы и что привлекает на эти соревнования так много туристов? Наверное, прежде всего, это стремление получить реальные знания и навыки, так необходимые в походах: умение быстро и безаварийно преодолевать различные природные препятствия на сложном рельефе, передвигаться по маршруту, как в светлое время суток, так и ночью, устраивать удобный бивак в любых погодных условиях, квалифицированно оказывать медицинскую помощь, транспортировать «пострадавшего» и многие другие.

На соревнованиях по поисково-спасательным работам моделируются экстремальные ситуации, которые могут возникнуть в туристских походах, путешествиях и повседневной жизни: сильно пересеченная местность, неблагоприятные метеорологические условия, хроническое недосыпание, – и это лишь малая часть того, с чем придется столкнуться участникам. Привлекает сюда туристов и возможность испытать себя и друзей, свою физическую и психологическую подготовку, сплоченность

команды в условиях постоянного недосыпания, отсутствия достоверной информации, неблагоприятных метеоусловий. ПСРы учат думать, а это подчас важнее опыта. Но основной причиной, по которой приезжают сюда команды со всей России, это та неповторимая атмосфера доброжелательности и взаимопомощи, что царит на соревнованиях.

С каждым годом ПСРы перестают быть просто соревнованиями, становясь, все более похожими на туристский фестиваль. Основная концепция соревнований осталась - это по-прежнему состязание в выносливости и смекалке. Добавилось много творческих этапов, требующих от участников актерских, режиссерских, журналистских и других навыков. Мне кажется, это только к лучшему, - ведь совместное творчество сближает и дает пищу для новых идей. ПСРы живут, живут в сердце каждого, кто хоть однажды побывал на них. Приезжайте на ПСРы и Вы. Испытайте на финише то чувство восторга и легкой грусти оттого, что соревнования окончились, маршрут пройден, неважно с каким результатом, и пора расставаться. И в будущем году опять соберутся на ПСРы те, кому не безразлично их существование, кто является частью этих соревнований. Ведь наша жизнь - это и есть большое непрерывное соревнование с самим собой».

А без рук-то лучше

«Мы предлагаем устроить больше этапов, в ходе которых проверялось бы взаимопонимание в команде, умение чувствовать друг друга, доверять друг другу и действовать в нужном направлении. Например, выполнение условий этапа в режиме абсолютного молчания, или выполнение командных заданий с завязанными глазами (кроме капитана команды). Возможно выполнение частей одного задания участниками команды вне видимости друг друга на общий результат.

Еще интересно было бы выполнение заданий (даже самых рядовых) с условием использовать только указанные конечности тела. Например, разжигание костра или крепление веревки одной рукой. Или вообще без рук».

Можно пригласить и физиологов, но лучше психиатров... но не из нашего района

«Пусть ПСРы будут фестивалем. Приглашать «тусовщиков». Людей, которым просто интересно быть рядом с «чем-то» необычным. Не загружать спортом, но подводить ситуацию действий для раскрытия их творческого потенциала. Может искусство, а может философия. Может команды найдут болельщиков среди них – «тусовщиков». Это одно из заданий. Заданий так много, а времени так мало. Может ПСРщикам необходимо 28 часов в сутки. Просто время. Не заход и восход солнца. Изменить формат времени: 5 суток по 28 часов каждые - это получится целых 140 часов. Сутки начинаются с 00 ч. 00 мин. и заканчиваются 28 ч. 00 мин. Своя ночь, свой день. И все остальное – до обеда, после полуночи (делится на 4, в каждом отрезке по 7 часов). Можно пригласить врачей-физиологов. Работы будет достаточно. А может в команде свой врач – физиолог. И он сам сможет провести ряд физиологических замеров. Одно из заданий. «Сеанс одновременной игры» - владеть ситуацией в других командах. Состав, проблемы со снаряжением, морально-психологическое состояние, чем заняты, где находятся. В какой-то момент (день) соревнований. Одно из заданий. В виде таблицы. Пару дней из соревнований сделать в «международном формате». Все задания на английском языке, использование всех международных систем и способов, применяемых в мире по поисково-спасательным работам. В будущем, возможно, пригласить команды из других стран».

Хоть ползком, но до конца - русские не сдаются

«Я иду с ребятами по родному городу. С удовольствием отмечаю легкость движения. Уже не дают лямки рюкзака. И под ногами — надежный асфальт, а не смесь из

глины и прошлогодней листвы на каменистых Кавказских склонах. И уже не леденят душу потоки ночных дождей. И если б можно было ни о чем не думать..., но так не бывает. И на вопрос: «Зачем нам соревнования по поисково-спасательным работам?» — ответ банально прост и дан самим В. Гоголадзе в первых строчках Положения — «научиться достойно выходить из чрезвычайных ситуаций в своих туристских путешествиях».

В этом году таких ЧС было преодолено — 107 на 58 километрах Кавказской пересеченки. А для нашей группы класса «Б» процесс выживания начался еще дома и запал глубоко в сознание, особенно, когда остались один на один с финансовой проблемой и поняли, что все происходящее следует воспринимать, как неизбежную данность, в которой не остается ничего другого, как с максимальной выгодой использовать оставшиеся возможности: скинуться, собрать по друзьям и знакомым снарягу и махнуть в Сочи на каникулы «отдыхать».

На аналогичный отдых собралось 29 команд из разных городов России, и даже на пробу прибыла команда из Кыргызстана. Мелкий дождь с изморосью, плавно переходящий в ливень — прекрасная погода для проведения экспериментов по выживанию. Особенно этому радовался главный судья и потирал от предвкушения руки. В период дождя и робко пробивающегося солнца началось прохождение этапов. В нулевом туре яркой вспышкой запомнился сбор дров. Когда команды метались по склонам Катковой щели, выполняя одновременно две миссии — экологическую — по очистке леса от сухостоя и валежника, и практическую — сбор дров для вечерних костров. При этом местные жители как-то уж очень прочно сидели на своих призаборных лавочках и тревожно-вопросительными взглядами провожали каждого пробегающего с очередной вязанкой (нет ли в ней знакомого штакетника?). Через час суэта прекратилась и аборигены, облегченно вздохнув, вернулись к своим бытовым проблемам.

А у нас полным ходом шел смотр плотов, носилок, арбалетов, самоделок и ГОШ. Гоша — хоть и манекен в 15 кг. живого веса и 120-сантиметрового роста, но стал полноценным членом, особенно нашей, команды. Как выявило время, мы оказались приговорены к своему «пострадавшему» Гоше на целых трое суток, и освободились от него с облегчением, усадив на мусорный ящик у турбазы «Ореховая»... для охраны. Но это было потом, а 23 марта в 23.00, отправив команды с замами выполнять этап «Бай-бай», все руководители были собраны на почти пятичасовое совещание, дабы пофилософствовать о проблемах ПСРов, при этом разрешилось задать главному судье только по пять вопросов от каждого лица. А лица к тому времени клевали носом, вяло реагируя на пламенные речи, а некоторые откровенно спали, поскольку 96-часовой марафон начинался 24 марта в 5 утра для остальных, а для нас, руководителей, — уже во всю шел. Наконец, нам разрешили в 4 утра присоединиться к своим группам и к 5.30 быть на железнодорожной станции, что в километре от места ночевки — на территории местной школы.

Дождь к этому времени уже не шел, а лил, низвергая потоки из огромной черной дыры над головой. Поднимая ребят среди темноты и природного душа, я вдруг неожиданно для себя осознала, что самое страшное сейчас — быть непонятой своей группой. Рассказы о выживании вообще, и в особенности о выживании физическом и психологическом группы людей, оказавшихся отрезанными от мира в результате (пока еще имитации) какого-либо несчастного случая, дома воспринимались как некая ирреальность. Выживать учились, но с ехидцей — не пригодиться. Но хватило всего лишь 10 минут, чтобы упаковать рюкзаки, свернуть истекающие водой палатки, и начать движение к перрону, а потом — в электричке еще пытаться восхищаться Кавказом, как восьмым чудом света. Оказывается, просто не знаешь, на что способен человек до той поры, пока не окажется в экстремальных условиях.

После экскурсии по Сочи, все команды были переброшены в район Адлера, где тут же были изъяты из групп велосипедисты со своим снаряжением, а остальным,

объединенным по одному Гоголадзе понятному алгоритму, в несколько больших сборных с одним авторитетом во главе, предстоял спуск дюльфером с некогда железнодорожного моста на образованной посередине реки островок, затем брод и промежуточный финиш с перекусом.

Этот мост, по сравнению с предыдущим 80-метровым, казался карликом, и было интересно наблюдать за скоростным спуском людей вперемежку с рюкзаками. При этом были соблюдены все меры безопасности, о чем свидетельствовало наличие обилия судей, которые, порой, даже между собою не могли договориться «какой же прием в данном случае безопаснее?» и затягивали работу команд. Через пару часов нам предстоял бросок в долину реки Мзымты до «госпиталя», куда мы должны были принести реально живых пострадавших, найденных на берегу. Мы старательно прочесали несколько километров береговой зоны, чей-то огород, заросший ужасно колючей лозой и, конечно, дорогу. Несомненно, пострадавший, а им был ребенок из местных кружковцев, был обогрет, накормлен, спеленут и транспортирован в «госпиталь», где затем отпущен восвояси. В эту ночь нам предстояло соорудить баню так, чтобы в ней сумели пропариться 5 человек из команды в течение 20 минут, при бане — бассейн на 90 литров, а так же ужин на всю объединенную группу. Все состоялось. Правда, к этому этапу уже у каждой команды было не по одной сотне заработанных штрафных баллов. Здесь же решалась проблема перевода часов — треть руководителей склонилась к тому, что в шесть утра надо перевести стрелки на пять, остальные — на семь часов. Ночью предстоял переход в Ахтыршское ущелье. Перед самым рассветом возник не запланированный 108-ой этап — перевернулась машина (без шофера). Мы наблюдали момент ее плавного акробатического скатывания под откос. И на вопрос: «Где тело?» Оно ответило, что здесь, и отделалось легким испугом.

Утром этап «машина» был успешно проведен бригадой спасателей, за что последние получили свои премиальные баллы и очередной пакет с заданиями на новый день. Предстояло штурмовать скалы. А ущелье выглядело великолепно: белые каменистые стены на фоне голубизны безоблачного неба, стремительный поток аквамариновой реки и разноцветье палаток в лучах восходящего солнца! На скалах работали руководители и замы. Каждая объединенная группа должна была выбрать этап: лезть на скалу, забивая крючья и навешивая веревки, или спускаться в пропасть. Мы выбрали «скалу». Надо сказать, что привезенные с собой скальные крючья были коротковаты для этой стенки и при малейшем нагружении вылетали, увлекая за собою ПСРовца. Промучившись на скале почти три часа и пройдя две ее трети, решили оставить эту затею, к тому же время уже поджимало.

После очередного совещания группы, работающие по классу «А», отправились исследовать каньон, а мы — короткой дорогой, по очень приближенной к реалиям карте — на турбазу «Лесная» или на этап «Черный ящик». К этому времени у нас опять благополучно изъяли замов, отправив их в велопутешествие с особым заданием и на целые сутки. Приближалась третья ночь выживания. Уже абсолютно потерян голосом, но все еще настойчиво, Гоголадзе предлагал командам «сдаться» и уйти в отсып, однако, все почти браво потянулись дальше, хотя уже немногие могли назвать сразу номер команды и город, откуда прибыли.

На «Лесной» мы узнали, что своего Рустама — заместителя — мы потеряли окончательно, посему следующий этап будет связан исключительно с его поиском. При этом всех объединили в сборную по шесть команд, а нам досталось только пять, поскольку одна группа не вернулась еще к этому времени из каньона, но достойный ее представитель — Раф, смело представил группу в одном лице. Каждую такую сборную дробили на три части, которые должны были двигаться своим маршрутом в конкретную точку к конкретному времени. Первая ушла в каньон для наведения переправ; нам досталось, как самым маленьким — движение по дороге, и третья — уходила промежуточным маршрутом. Но все при этом искали своих замов и пострадавших. Как

это не парадоксально, мы нашли и своего пострадальца и еще трех запов, которые на этапе «одинокка» боролись тет-а-тет со своими НАЗами (носимый аварийный запас, который состоял из 15 предметов, весил 800 грамм и, якобы давал возможность выжить в горах в марте месяце) с собой, с голодом и с желанием побыстрее встретиться со своей группой.

По легенде, к сожалению, каждый из них имел травму, дающую возможность их дальнейшее передвижение осуществлять только на носилках. Для этого предстояло организовать навесную переправу на противоположный берег реки, затем еще метров 200 и мы на месте сбора. До контрольного времени оставалось полтора часа. Руководитель из Перми (класс Б), махнув на это мероприятие рукой, увела своих детей через брод сразу на поляну, а мы, посоветовавшись с Рафом и подошедшей второй половиной сборной — командой из Москвы «Сарос», решили, что успеем. К концу контрольного времени вся наша многострадальная сборная и шесть пострадавших собрались перед очами многочисленных судей. Этот этап закончен. Но впереди ждал последний рывок в последнюю ночь с желанным финишем и выполнением последних попутных заданий судей, которые уже заметно тоже подустали. Осмотрела ноги ребят — у двоих водянки. Обработали. Забинтовали. На предложение сойти, встретила категорический отказ и решительные возгласы — хоть ползком, но до конца.

Силы были — хороший ужин, крепкий чай с шоколадом и на десерт масса микроэлементов из нескольких горошков поливитаминов дали возможность взять старт и заспешить, насколько это было возможно, к финишу. А финиш известен — «Лесная». По дороге нашли Североуральск, решивший вздремнуть перед тем, как поставить последнюю точку в этих соревнованиях. К девяти утра и мы подтянулись к финишу. Облегчение, которое читалось на лицах ребят, выглядело несколько комично, и мне показалось, что на мгновение они перенесли себя в более древний и жестокий мир, где на каждом шагу подстерегает опасность. В мир примитивный, возникший задолго до друидов, задолго до возникновения вообще какого-либо организованного общества с присущим ему наличием нравов и обычаев, прав и обязанностей. В мир, где выживают только сильные, в мир, где господствовал этот неумолимый закон природы, а сегодня — выживание и жизнеобеспечение при проведении работ повышенного риска в природной среде. У нас не призовое место — задержались в почетной середине — седьмое. Но для нас главная победа — победа над собой. Потом, в поезде, когда сознание начало уже проясняться и активно реагировать на происходящее вокруг, мы поняли, что было нам у Гоголадзе просто «хорошо».

«Шумел сурово брянский лес...и поврежденный череп

Со 2 по 6 ноября в брянских лесах проводилась «Школа выживания». Эти соревнования проходят в Брянске уже не первый раз. А прообразом, вдохновителями стали сочинские «Поисково-спасательные работы». ПСР имеют 11-летнюю историю. Детско-юношеский центр во главе с В. Н. Гоголадзе в течение года выбирает маршруты, придумывает этапы, просчитывает в трёхсуточных непрерывных соревнованиях все этапы с точностью до минуты, продумывает запасные варианты на случай различных погодных условий в сторону упрощения и усложнения.

С каждым годом брянские «выживальщики» всё меньше спят и всё насыщенной проводят свой 72-часовой марафон. «Школа выживания» рассчитывается на выносливость, работоспособность, психологическую устойчивость к стрессам, цейтноту, непогоде, недосыпанию, недоеданию. Соревнования проводятся в форме последовательного выполнения заданий, информация о которых выдаётся за два часа до выполнения первого на несколько часов вперёд. Что ожидается дальше - неизвестно. К примеру, в 23:00 руководителям команды выдали пакет, в котором написано следующее: «В 1:00 начинается оказание помощи условному пострадавшему (бессознательное состояние, повреждён череп, сломаны ребра)». В 1:30 - начало транспортировки по

легенде до заданного места, перед которым надо организовать переправу через реку совместно с двумя другими командами с 3:00 - 6:00. После чего у всех отбирались ложки, и дальнейший приём пищи осуществлялся при помощи самоделок, которые демонстрировались для экспертной оценки судьями.

Если за час «выживальщики» подготовят аптечку, сделают носилки и ложки, поставят лагерь, то час здорового крепкого сна среди суетящихся менее расторопных сотоварищей им обеспечен. Примерно та же ситуация с трапезами. Если участники работают шустро, то смогут выкроить некоторое время. Поэтому еда - в основном «сухие пайки». Максимум что можно себе позволить - китайская лапша, картофельное пюре и супы, заливаемые кипятком.

Пообщавшись с участниками, удалось выявить самые интересные этапы. Например, спуск пострадавшего с высокого железнодорожного моста. Так же впечатлил этап - переправа через реку Десна, шириной 60 метров. Сложность заключалась в том, что байдарок и серьёзных судов ни у кого не было. Кому охота таскать это на своём горбу 72 часа! Максимум - одноместную резиновую лодку, а в основном надувные матрасы, баллоны, гидромешки, наполненные воздухом. Несколько команд собирают свои водоплавающие предметы, связывают неким образом, стараясь изобразить плот. Плот разъезжается, разваливается на ходу. Участники хотят быстрее перебраться (время ограничено), не намочить (сухих вещей почти не осталось) и не утопить рюкзаки (особенно свои). Это, конечно, требует значительных усилий.

Другие «водные процедуры» заключались в спасении «Гоши». «Гоша» - это дополнительный участник команды. И у каждой команды он свой, родной, которого они ваяли из подручных материалов определённого размера, веса, плавучести и внешних данных. С этими «гошами» и случилась беда - они очутились на середине озера, откуда их предстояло выволить. Так же плавали в болотной жиже. Болота в брянских лесах самые настоящие, большие и топкие. Те, кто шли пешком по уложенным кладям, уходили в пучину по пояс. Другие штурмовали на плавсредствах, вырубая, как ледоколы, вёслами колею. Впечатлений досталось всем. Хочется отметить познавательную, краеведческую пользу мероприятия. Памятники, стелы и «исторические» места на маршруте манили к себе участников. Правда, для утомлённых, сонных, замёрзших путников привлекала скорее не историческая, а спортивная ценность - за необразованность и пробелы в краеведческих познаниях начислялись штрафы.

Наряду с другими положительными моментами, нельзя забывать и о развивающем аспекте данных соревнований - тренировке смекалки. Ребята проявляют чудеса сообразительности, мастера деревянные ложки, чернильницу и перо для написания посланий, а также открывая консервы при помощи исключительно даров природы.

Так что если вы хотите отдохнуть после праведных трудов в тихом спокойном местечке, хорошо покушать и отоспаться в уютной комфортной обстановке, то можете смело вычёркивать «Школу выживанию» из списка приоритетных мест отдыха».

Кто о чем? А я опять про ПСР.

Валерий Николаевич Гоголадзе создал интересные соревнования, которые бесспорно являются уникальной системой профессионально-прикладной подготовки для молодежи. ПСР - это явление в педагогической науке. А сам Гоголадзе - теоретик и практик современной педагогической мысли. Энтузиастам и новаторам всегда было трудно жить и работать. Их масштаб и значимость замечали современники не сразу.

Каков масштаб Валерия Николаевича? А кто-нибудь это определял, разве какое-нибудь научно-исследовательское педагогическое учреждение изучало достижения Гоголадзе? Нет!

Может быть, чем-то помогало? Тоже нет! Тогда чем занимаются многочисленные «педагоги-специалисты» «Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения» или «Международной академии детско-юношеского туризма и

краеведения»)?

Диссертации пишут. Да вот еще проводят бесконечные научно-практические конференции, от которых пользы никакой. Зато, какие красивые словосочетания пишут. На днях вроде как состоялась подобная конференция, которая ставила целью обсуждение состояния, проблем и перспектив развития туристско-краеведческой деятельности, обобщение практического опыта в формировании здорового образа жизни, воспитании, обеспечении безопасности детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. И среди главных направлений работы конференции это обеспечение безопасности при организации и проведении массовых спортивно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий, туристских походов, экспедиций, лагерей. Лучше бы они вместо этих конференций сами бы поучаствовали в ПСРах - освоили бы на практике вопросы безопасности детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. Но участвовать в мероприятиях Валерия Николаевича они не собираются. И помогать ему тоже. Я даже знаю почему. Это не их масштаб.

Гоголадзе, как педагог-новатор равен масштабу советского педагога-новатора, создателя педагогической системы, основанной на признании личности ребёнка высшей ценностью, на которую должны быть ориентированы процессы воспитания и образования - Василия Александровича Сухомлинского. Я не шучу. А еще Валерий Николаевич мне напоминает Антона Семеновича Макаренко - всемирно известного воспитателя и педагога, который был ЮНЕСКО отнесён к четырём педагогам, определившим способ педагогического мышления в XX веке.

А Гоголадзе занимается уже педагогическими проблемами XXI века. Что же касается Антона Семеновича Макаренко, то называть Макаренко «советским педагогом», мягко говоря, неточно. Макаренко предложил и успешно опробовал воспитательно-педагогическую систему, на основе обычаев и приёмов народной педагогики (в том числе «общего дела», то есть воспитания и обучения через привлечение к посильному труду для достижения понятных и обозримых целей к общей пользе) и разработанной им теории создания и укрепления воспитательного коллектива, а также глубокой веры в человека. Эта воспитательно-педагогическая система и получила впоследствии его имя. Демократические основы (самоуправление воспитанников и сотрудников, общее собрание, систематическая ротация командиров отрядов и т. д.), являющиеся неотъемлемой составляющей этой системы, настолько противоречили практике большевистской педагогики, что уже в мае 1928 г. Н. К. Крупская на VIII съезде комсомола крайне резко раскритиковала систему Макаренко, а другие представители «Педагогического олимпа» вскоре прямо называли её «несоветской». Так что в этом плане в нашей официальной педагогике ничего не изменилось.

А место Антона Семеновича занял Валерий Николаевич, который о молодежном туризме говорит следующее:

«Нужен ли молодежный туризм? Что он может дать государству в ближайшее время и перспективе? Может ли молодежный туризм помочь найти пути инновационного развития страны в период кризиса? При наличии политической воли молодежный туризм может создать настоящий прорыв в воспитании молодежи и в экономике страны.

Туризм - это комплексное явление, которое может реально помочь молодым людям найти свою дорогу в жизни и не требует больших финансовых вложений.

Туризм дает возможность проявить себя, научиться принимать решения, стать настоящим лидером. Где еще, в короткое время, не на учебных тренингах, а в реальной жизни можно приобрести навыки настоящего лидера, как не в условиях изменчивой природной среды, в туристских походах и путешествиях.

Туризм – это панацея от многих бед современности. Если молодой человек выбирает туризм, значит, он говорит «нет» наркотикам, алкоголю, пассивному образу жизни.

Другой аспект туризма – туристский бизнес. Туризм захватывает весь мир. Во

многих странах туризм стал ведущей отраслью экономики. В стране, которая имеет богатейшие природные и культурно-исторические ресурсы и есть, что показать, необходимо готовить специалистов туристского бизнеса. Отсутствие комплексной программы развития туризма, разбросало туризм (а также проблемы жизни человека в природной среде) по многим ведомствам, каждое из которых решает свои ведомственные задачи, а страна в целом имеет целое поколение молодых людей, не знающих свою страну.

В условиях экономического кризиса занятия туризмом могут принести государству следующие выгоды. Реальное воспитание молодежи средствами туризма. Влияние на не менее чем на 20% молодых людей, причем активных не безразличных к тому, как живет страна. Повышение имиджа страны на международной арене. Приезд туристов из других стран до 30 миллионов человек в год и соответствующее увеличение доходов страны.

Увеличение количества новых рабочих мест в сфере туризма приносящих стабильный высокий заработок и требующих от работников творческих способностей и профессиональных знаний.

Что нужно сделать?

Получить политическую поддержку руководства страны в развитии молодежного туризма как приоритетного направления деятельности.

Провести отбор молодых людей для профессиональной работы в туризме.

Организовать систему подготовки туристских кадров для работы в природной среде.

Выстроить структуру руководства молодежным туризмом.

Организовать комплексное развитие молодежного туризма».

Вот так - не много не мало - получить политическую поддержку руководства страны. Кто же Вам, Валерий Николаевич, это позволит? Давайте не будем о грустном, а продолжим про ПСРы.

ПСРы - это бездна энтузиазма и минимум снаряги

«Наткнувшись в интернете на положение о проведении первенства СЗАО (Северо-Западного административного округа) по ПСР, я подумал: «А что? Мы ли не настоящие? Ведь есть еще порох и ягоды!!! Ведь можем!! И стал искать единомышленников.

Единомышленники нашлись сразу — благо в наших кругах их много. В процессе подготовки было выяснено, что соревнования эти всегда очень тяжелые, длятся они 48 часов и направлены на то, чтобы здорово измотать участников. Но это никого не пугало.

Команда имела бездну энтузиазма и минимум снаряги. Обегав всех знакомых, а также знакомых знакомых, мы всё же набрали необходимые 26 карабинов, 2 веревки и 4,5 подвесные системы. За день до времени «Ч» мы собрались впятером, дабы оговорить всякие детали, а заодно вызвонить нашего шестого московского участника. Участник не вызывался в течение двух часов и мы срочно стали искать замену. Им оказался Андрей, фамилии которого я не помню. Здесь же было назначено время выезда и решено ехать двумя машинами.

День первый.

12:00—16:00. Без особых приключений мы добрались к месту старта. Меня сразу озаботило отсутствие машин на поляне. Поговорив с главным судьей, я выяснил, что финиш будет очень далеко от места старта, поэтому как поступить с машиной вообще непонятно. Вначале было две мысли: оставить их прямо в лесу или оставить их у кого-нибудь в ближайшей деревни. Обе мысли нас не очень устраивали. Но тут нас спасли братья Милевские, которые пообещали доставить наши машины до места промежуточного финиша. Мы обрадовались, и стали неторопливо собираться, примерять системы и все такое прочее.

16:00—21:30. Тем временем мы уже стали зарабатывать свои штрафные очки: за неявку на «Совещание-1», за опоздание на «Построение». Подбежавший Женька нам в

двух словах изложил отличие данных соревнований от всех прочих. Они (соревнования) - настоящие! Т. е. указано время этапа в 16.00, они и начнутся в 16.00, и никто никого в мегафон не будит и не уговаривает (вспомни Клязьму). Нет представителя или команды в указанное контрольное время — получи свои штрафные! Что? Часы отстают? — Ваши проблемы! Опоздал всего на две минуты ? — Снятие с этапа! Кстати! Очень дисциплинирует! Когда был объявлен общий старт, и все нормальные команды с криками и воплями разбежались по лесу, темп наших сборов превратился из неторопливых в лихорадочные — ведь мы еще даже не были заявлены!!! Пропустив первые два-три этапа, мы заявили и стали спешно догонять остальных. Лёшка Левин сразу уплыл на совместно надутой лодке собирать кружки. Мы втроем разбежались ориентироваться по карте, остальные заявляли снарягу и прочее. На ориентирование нам оставалось 45 минут, накрутив километров 6—8 по лесу, я почувствовал легкую усталость и гордость от своих собранных КП. — Что ж, — думал я. — Не такие уж мы и мешки! Можем! Вон, позже всех выбежали, а этап успешно проходим! — так думал я, победно трусая осенним лесом к финишу. Отсечка велась по всей троице, когда прилетел Кост и похвастался всеми КП, мы гордо пошли сдаваться судьбе. — Вы опоздали на две минуты, и вообще, где ваш третий? Этап вы не прошли и получаете МШ (максимальный штраф, — бесстрастно констатировал судья. — То есть мы зря бегали? — вырвалось у меня. — Ну да! — подтвердил наше душевное падение судья. — Ё-К-Л-М-Н!!! — думали мы, но винить было некого, все по-честному.

На следующий этап нас вообще не пустили, так как мы не участвовали во втором этапе. Было время собраться, дожидаться Лёху и приступить к этапу «Поехали». То есть сесть на электричку и добраться до этапа «Ужин».

Лирическое отступление: о чувстве собственной ущербности (ЧСУ).

В процессе соревнований нас ни на минуту не покидало ЧСУ. Причем оно постоянно модифицировалось, из морального ЧСУ оно переходило в техническое ЧСУ, затем оно становилось физическим ЧСУ, ближе к завершению нашего участия оно превратилось в полное и всеобъемлющее ЧСУ.

22:00—00:00. Стемнело. На головах всех (!!!) участников появились маленькие, красивые, яркие, лёгкие фонарики, а у нас на всех было полтора еле работающих фонарика с севшими батарейками. На нас накатило техническое ЧСУ, все группы шли по хорошо освещенной собственными средствами тропе, а мы двигались в полной темноте, спотыкаясь, натываясь на ветки и матерясь, попадая в лужи и ямы. С досадой и злостью глядя на весело качающиеся огоньки, мы окрестили все группы «светлячками» и стали их тихо не любить. На этапе «Ужин» (контрольное время 40 минут) наша нелюбовь усилилась вместе с техническим ЧСУ. Настоящие тут же включили горелки, мгновенно приготовили вкусный, калорийный ужин и мгновенно его умяли. На все ушло минут пятнадцать! Мы же тридцать шесть минут успели наковыряться по темному лесу в поисках дров, надышаться дымом от сырых дров, намахаться «пенками», сварить похлебку из воды и двух пакетов супа и разочарованно съесть (выпить?) свою ничтожную порцию, добывая калории из хлеба. Наконец, нас пустили на этап «Помоги другу» (контрольное время 20 минут). Нужно было «всего лишь» перетащить двух легко раненных друзей через стенку высотой метра 4—5. Настоящие действовали оперативно и слаженно, они ловко лазили по стене, щелкали жумарами и кулачками и укладывались в целом за 15 минут. Мужественно подавив очередной приступ ЧСУ, мы разложили свое снаряжение. — Жумар является средством самостраховки, — поспешила предупредить нас судья. — Неактуальная информация!!! — отрезали мы.

— А где ж ваши фонари! — озабоченно поинтересовалась она же. А мы так!!! Как-нибудь так! — гордо ответили мы. Минут пятнадцать поглядев на наши потуги, сердобольная девушка-судья угостила нас сушечками... Через час (!!!) раненные были спасены и мы последними выдвинулись на «Маршрут-2» в полную темноту.

День второй.

00:00—4:00. На точке промежуточного финиша нам предстояло выполнять этап «Маяк», то есть с 4 до 7:30 жечь сигнальный костер. Мы шли и всерьез обсуждали очередность сна и дежурства, меню на ужин и варианты отдыха. Но туда надо было дойти, а мы уже час болтались по ночному лесу, ориентируясь по звездам, пытаясь решить, куда же нам идти. Все изрядно вымотались и проголодались. В четыре утра мы съели по «Сникерсу» у ночного ларька, но обещанного в рекламе прилива энергии и сил не почувствовали. Наоборот, замерзли и стали утепляться. Наконец мы добрались до точки «32». Здесь шла активная деятельность настоящих. Мы стали выбирать место для палатки, почувствовав долгожданный отдых. Но!!! Не тут-то было. Здесь было предложено вырубить «Гошу» — бревно, имитирующее тяжело раненного, жесткие носилки для него и пройти с ним переправу и весь «Маршрут-3» до точки «44».

4:00—7:30. Усталость была уже так велика, что «Гоша» и навесная переправа были похоронены на этапе идеи. На марше было решено вообще забить на пару туров, отдохнуть и выйти на оставшиеся туры бодрыми и сильными. Придя на точку финиша второго тура, мы поставили палатку и решили спать, в то время как настоящие, наоборот, проснулись и собирались завтракать.

7:30—11:00. Для порядку я пришел на «Совещание-2», где нас быстро объединили в кучи по 3 команды и объявили этап «9+9». То есть в образовавшейся команде из 18 человек было 9 раненных, оставшиеся 9 должны были донести их до реки и переправить всех вброд. Мы оказались на жутком перепутье. Физически участвовать мы уже не могли, но оставшиеся остатки совести не позволяли подвести две команды, которые были с нами в связке. Здесь ЧСУ достигло своего апогея. Собирая в кулак всё то, что внутри осталось, борясь с ЧСУ, мы стали носить раненных... метров 500—800, сделав по четыре рейса, мы сдались окончательно!!! Уже ничто нас не могло поднять, ни подбадривающее «Давай-давай», ни сочувствующее «Еще чуть-чуть», ни провоцирующее «Ну чё? Ты не мужик, что ль?». Мы еще тешили себя тем, что выспимся и продолжим, вот сейчас отдохнем и им покажем, но запал и всё, что могло двигаться, умерло. Это был наш финиш...

Выводы:

1. Я как не понимал, так и не понимаю пешеходного туризма.
2. Все пешеходники скрытые монстры, обладающие нечеловеческой силой и выносливостью.
3. К соревнованиям надо подходить очень тщательно и ответственно.
4. Я — мешок!»

Из всех искусств для нас важнейшим является кино... про ПСР на финском заливе.

«Ветренным вечером 14 декабря 2001 г. люди с лыжами (особенно отмороженные - без оных) стягивались к памятнику Вождю возле Финляндского вокзала. Все они собирались участвовать в очередном Кубке Экстремальных Условий. Предстоящий путь лежал на север, а чугунный Ленин на броневике указывал дланью в прямо противоположном направлении, как бы подсказывая: «зря вы это, товарищи...»

Никто не внял советам самого человеческого из людей. Организаторы же были совершенно бесчеловечны. Они быстренько сформировали из 18 команд по шесть человек 6 сборных по 18 (по одному человеку от каждой команды), и отправили их в ночной лес на разных электричках. Старт - с разных станций в диапазоне Лемболово-Сосново. Правда, ушлые участники были в массе своей с мобильниками и к неудовольствию судей всю ночь переговаривались друг с другом. Ночные задания для команд выявили редкостную изобретательность и душевную доброту главного судьи. Например, предлагалось найти повисшего на ветвях парашютиста, точное местоположение которого неизвестно, но где-то в квадрате со стороной в несколько сот метров. «Парашютиста» весом килограмм восемьдесят надо было бережно с дерева снять и эвакуировать. Честно говоря, у меня все это вызвало стойкие ассоциации с отрядами СМЕРШ и вообще всякой

КГБэшн-шпионской тематикой. Другой команде досталось прочесывать лес в поисках пропавшего на соревнованиях месяц назад ориентировщика. Нашли его, родимого, целым и невредимым... Еще были варианты заданий: «... в службу спасения позвонила тетя Римма, у нее любимая кошечка сбежала и залезла на дерево где-то в лесу...», «... на группу туристов напала группа вампиров, необходимо эвакуировать лагерь на безопасное расстояние...». В общем, судьи оттянулись в полный рост (чего не скажешь об участниках). После этапа личного ориентирования воссоединившиеся команды пришли к первому техническому этапу - на мосту через Волчью по пути из Сосново в Первомайское. На прошлогодних соревнованиях здесь были сосредоточены практически все технические этапы, но в этот раз - только два (вертикальные перила и наведение переправы с укладкой бревна). Еще одно отличие от прошлых «Кубков» - отсутствие контрольного времени на отдельных этапах. Учитывается только общее сквозное время прохождения дистанции - от старта в пятницу до воскресного финиша. Первыми к мосту пришли архангельцы (которые впоследствии и выиграли, по крайней мере, по версии судей, но об этом чуть позже), они же первыми ушли и дальше на дистанцию, но тут же заблудились, потеряв не меньше часа ценного времени. Но ребята здоровые, нагнали. Эта команда шла без лыж (!), аргументировав такое решение тем, что «у вас тут и снега-то почти нет, у нас обычно по-грудь ...». Второй технический этап планировался на слиянии Страницы и Тальника, третий возле моста через Волочаевку, а общий финиш в районе Рошино. Но планам судей не суждено было сбыться - не знаю, уж, что там случилось, но на пресловутом слиянии не обнаружилось ни судей, ни команд. Поскольку ваш покорный слуга ломился туда на лыжах по страшным пампасам с одной единственной целью сфотографировать таинство «переноски пострадавшего по отвесным лесам и другие развлечения» (формулировка главного судьи), то пришлось ретироваться с безлюдного места не солоно хлебавши. Заехав к судьям и изложив суть облома, мы вызвали в их стане явное оживление. Похоже, судьи этапа сами заблудились, начались попытки прозвониться в «зону неуверенного приема». Мы же покинули гостеприимный зимний лес (предварительно съев судейский торт), и дальнейшие события излагаю только по слухам.

Говорят, утром Косте Голубеву пришлось устраивать засаду на дороге, ведущей из темного леса к цивилизации (в районе Котово), и выловленные таким образом команды быстренько были ранжированы по заслугам; некоторые из них объявлены победителями и награждены. Всего на импровизированном финише удалось обнаружить 11 команд.

Также выяснилось, что промежуточное КП ориентирования на перегоне до второго технического этапа стояло не совсем корректно, что не все команды вовремя узнали от судей о контрольном сроке 17:00 на пресловутом слиянии Страницы и Тальника, что... Короче говоря, соревнования оказались сорванными. Как обычно, не обошлось без двусмысленностей в определении победителей. По всем подсчетам первыми были ребята из команды «Лошадиная Песня», но судьи им не поверили, и в итоге от дележа призов отстранили с формулировкой «за некорректное поведение». По словам Константина Голубева, пройденная командами дистанция - не более трети задуманного им. На постановку дистанции судьями было потрачено 7 дней. В этой связи, правда, возникает вопрос - если 50 км. - это треть, то, как же тогда вся дистанция может оказаться «не более 100 км?»

Причину явной неудачи нынешнего Кубка надо искать в чрезмерной навороченности замысла и в излишней (параноидальной, честно говоря) секретности. Дистанцию полностью не знал никто. По уверениям Голубева - даже он сам (!). А надо ли так бояться, что гнусные команды выведают страшную тайну местоположения финиша? В конце концов, ведь призовой фонд не \$1000000, чтобы возникало искушение играть нечестно. А вот заведомо подозревать в жульничестве участников - это, знаете ли... по совковому слишком. Впервые в соревнованиях приняла участие иногородняя команда, и она заняла первое место. Похоже, придется на следующий год оттащить от компьютеров и пивных ларьков старую гвардию и отстаивать честь Питера перед лицом

нависшей архангельской угрозы. Знаменитые и очень экстремальные соревнования в очередной раз пройдут 11-14 декабря. Каждый год бессменный организатор и главный судья Константин Голубев придумывает все новые трудности, на преодоление которых участники тратят все больше физических и духовных сил. О качестве соревнований говорит уже одна только фраза в правилах: «Если дальнейшее участие в соревнованиях вам не по силам, то лучше вовремя остановиться». Много можно понять из отрывка интервью с главным судьей.

Константин Голубев: - Соревнования мы проводим шестой год, с 1995-го года. Всегда в эти сроки, 10-12 декабря. Вначале это были внутриклубные соревнования ПКТ (клуб туристов Петроградского района Петербурга); последние годы мы вышли на уровень города, «Кубок» внесен в календарь Российских соревнований по туризму.

- «Идеология» соревнований не менялась за эти годы?

К.Г.: - Идеология - нет, менялась форма. В первых соревнованиях, когда команд было еще мало, с каждой группой всю дистанцию шел судья, который контролировал прохождение. Теперь такое уже вряд ли возможно организовать - в этом году заявилось 22 команды. Вообще, «Кубок Экстремальных Условий» призван научить людей всяким полезным навыкам, повысить безопасность походов. Не умели люди ходить на стременах или подавать вертолету сигнал бедствия - теперь научатся. Для организации соревнований я приглашаю людей, ходивших со мной в походы в разные годы. Компания собирается довольно большая, судейский корпус больше 20 человек, но все равно не хватает, тяжело организовывать такие старты на достойном уровне.

- Ты планируешь развить «Кубок» в нечто вроде «Кэмел Троффи» или «Рейд Голуаз»?

К.Г. - На Западе это очень раскрученные соревнования, в них вкладываются большие деньги... У нас соревнования практически самокупаемые; спасибо, спонсоры помогают с призами. Судьям оплачиваем дорогу, но работают они бесплатно. Но массовость с каждым годом растет. В принципе, соревнования все равно остаются достаточно элитарными, дистанция сложная. Что и декларируется.

- Сейчас команды пошли тащить условного пострадавшего, они во сколько вернуться? (наш разговор происходит в восемь вечера под холодным дождем).

К.Г.: - А мы их обманули. Никакого пострадавшего нет. Им там теперь придется организовать холодную ночевку подручными средствами. До 6.00 никого не выпустим. Это наш сюрприз на сегодня.

Марш-Бросок

Тяжелое время - осень. Каждую неделю какие-нибудь слегка, полу или совсем экстремальные соревнования. Не успеешь оклематься – уже опять суббота, опять надо ломиться сквозь ночь с потухающим фонарем или крутить педали по заросшим тропам, или еще чего похуже. В первые выходные октября в лесах к северу от Петербурга проводится традиционный «Марш-Бросок». По определению – быстрое перемещение с полной выкладкой в заданную точку. В понимании организаторов – прохождение маршрута при полном самообеспечении команды. Старт в субботу с наступлением темноты, финиш в воскресенье примерно в это же время.

Каждому непредвзятому наблюдателю ясно, что в подобных развлечениях участвуют не совсем нормальные люди. Нормальные люди не бегают днем и ночью по болотам в поисках призм из раскрашенной бумаги. Нормальные люди вообще столько не бегают (они может и рады бы, но не могут). Девиз Марш-Броска – «Для сильных духом и слабых умом!»

Представьте, что вам за сутки надо преодолеть 50-60 км. темного осеннего леса, по дистанции, являющейся квинтэссенцией большого воображения судейской бригады. Стрелка компаса неизменно показывает на север, но вам от этого не легче. Карта безбожно врет, поскольку в правилах написано черным по белому: организаторы не несут

ответственности за соответствие карты и местности. Ориентирование в таких условиях - это искусство, шаманство. Контрольные пункты (КП) расставлены так, чтобы доставить участникам шоу максимальное удовольствие: то на плавучем торфяном острове посреди озера, то в нижних этажах сохранившегося финского дота. Для окончательного запутывания судьи могут посреди дистанции поменять карты или учинить любые иные каверзы. Ближе к финишу, когда живые уже начинают завидовать мертвым, а в строю остается не более трети бойцов, даешь себе две клятвы: во-первых, НИКОГДА больше не ввязываться в подобные авантюры; во-вторых, отомстить судьям за свое погубленное здоровье. Но организаторы каждый год выживают, и людей на Марш-Бросок каждый год приезжает все больше и больше».

И не говорите потом, что я Вас не предупреждал

На самом юге нашей страны есть чудненький городок, называется Сочи. Все взрослое местное население когда-то было школьниками, а значит, участвовало в городских слетах и соревнованиях, а значит, это население прекрасно знает, кто командует парадом. У этих взрослых есть дети, тоже школьники, которые участвуют в соревнованиях, которые организует Он. Все между собой называют его уважительно Гога. И это не просто псевдоним или имя - это титул, это непререкаемый авторитет, гуру, учитель, наставник. Вот уже 30 лет он - Валерий Николаевич Гоголадзе, проводит соревнования по поисково-спасательным работам (ПСР), это многосуточные гонки на выживание в экстремальных условиях.

О ПСР рассказывать тем, кто это никогда не видел, трудно, еще труднее объяснить, как все это слаженно работает как часовой механизм, и никогда не дает сбоев. Мастер-часовщик, который управляет этим сложным механизмом он - Гоголадзе. Хотя, когда я наблюдаю его за работой, мне он представляется полководцем, например Михаилом Илларионовичем Кутузовым. Это восхитительное зрелище, когда 600 школьников, участников соревнований, на сложном рельефе, ночью, в дождь и снег выполняют индивидуальные задания, а над всеми, над ними он, то ли Кутузов, то ли Макаренко. Но на это стоит посмотреть. Одна опасность: кто раньше только хотел посмотреть, теперь участвует. И не говорите потом, что я Вас не предупреждал.

Несколько лет я ездил на ПСР. Сначала от увиденного я был в шоке, затем шок сменился азартом, который перерос в абсолютный восторг. Это надо видеть: после нескольких бессонных суток на финише этих соревнований, куда доползали голодные, мокрые и уставшие участники, запускалась дискотека, и все 600 человек еще несколько часов стояли на ушах. Я говорю правду, я там сам был, все это видел и сам стоял на ушах. И после этой дискотеки круто изменил свою судьбу - решительно преодолел долго тянувшейся кризис в личной жизни. Валерию Николаевичу иногда в Сочи становится тесно, и тогда он проводит свои ПСР, вы не поверите, в Турции и даже в Альпах.

В 2020 году Гоголадзе замахнулся на Норвегию. Бедные викинги - им все время мерещатся наши подводные лодки где-то в море. Что подлодки? Тут высадится десант закаленных российских ПСРовщиков. Терпите викинги, у наших допинг не мельдоний, а сгущенка. Наконец-то вы узнаете, что такое пустые полки в магазинах. Но это будет в следующем году. А вот несколько лет назад Гоголадзе приглашал меня на Селигер, где он проводил молодежные слеты, в которых уже участвовало около 5 тысяч человек. К сожалению, туда на вертолетах зачастили большие чиновники. И чем больше на этом слете становилось политики, тем меньше там было Гоголадзе. Но он продолжает свою активную деятельность на огромных просторах еще неотПСРиной России.

По телеканалам гоняют рекламу: «Газпром - национальное достояние России». Бред.

Это достояние правящего клана. Достояние России - это такие люди, как Валерий Николаевич Гоголадзе. Их мало, но они еще есть. Не верите? Тогда поезжайте в Сочи, не потому что там была недавно Олимпиада, а потому что там уже 30 лет проводятся ПСР. И

командует парадом он - Валерий Николаевич Гоголадзе. А вы езжайте и смотрите. И даже участвуйте. Только не говорите потом, что я вас не предупреждал о гипнотических способностях Гоголадзе и о заразительности его ПСР. Поезжайте. ПСР состоится в марте. «Прекрасная погода» гарантирована. Место встречи изменить нельзя - это все произойдет в уютном курортном городке на берегу теплого моря. Удачи вам всем. И помните, что самое интересное для вас будет на финише... если, конечно, вы до него дойдете.

Возможные этапы на ПСРах.

Локальные и протяженные препятствия.

В. Н. Гоголадзе. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. Библиотека экстремальных ситуаций. Справочно-методический сборник в 35 томах. Редактор и составитель Г. Г. Лучанский. - М.: ФГУНПП «Аэрогеология», 1995.

Валерий Николаевич Гоголадзе дал описание наиболее характерных 70 этапов, которые могут быть включены в дистанцию соревнований по ПСР. Все представленные этапы были апробированы на реальных соревнованиях. Этапы разбиты на группы согласно Рекомендациям. В описании этапов раздел «Штрафы за технику» имеется, только если штрафы отличаются от изложенных в предшествующих этапах. Творчески используя нижеизложенный материал и Рекомендации можно планировать собственную дистанцию соревнований по ПСР.

ЭТАП 1. «СНАРЯЖЕНИЕ».

Рекомендуемое снаряжение: согласно Положению о соревнованиях по ПСР.

Действия команды:

1. Команда в полном составе проходит проверку снаряжения сразу по прибытию в указанном судьей месте.

2. Каждый участник выкладывает на личный полиэтилен из рюкзака все снаряжение.

3. При объявлении судьей предмета снаряжения, поднимает его над головой и предъявляет судьбе.

4. После полной проверки снаряжения у команды каждый участник собирает свой рюкзак и переносит его в отведенное команде место.

5. После проверки снаряжения четыре участника команды (включая руководителя или заместителя) приносят для проверки на техническую комиссию все специальное снаряжение в отведенное команде место и время. В отдельных местах будет проходить проверка специального снаряжения по следующим направлениям:

а) групповое специальное снаряжение;

б) личное специальное снаряжение:

в) радиостанции.

6. После полной проверки снаряжения, по указанию судьи команда переходит к месту установки лагеря.

Внимание: Специальное снаряжение, не допущенное технической комиссией, рассматривается, как отсутствующее и будет изъято у команд до конца соревнований.

Возможные штрафы за технику:

1. Отсутствие личного снаряжения (за каждый предмет).

2. Отсутствие группового снаряжения (за каждый предмет).

ЭТАП 2. «ЛАГЕРЬ».

Рекомендуемое снаряжение: все личное и групповое снаряжение согласно Положению о соревнованиях по ПСР.

Действия команды:

1. Команда в полном составе с уложенными рюкзаками строится на указанном судьей месте, имеющем табличку с номером команды.

2. Установить лагерь для безопасного ночлега с комфортом при сложных метеорологических условиях и на ограниченном месте.

3. По окончании работы на этапе команда должна построиться в трех метрах от лагеря и руководитель приглашает судью для оценки своего лагеря.

Время окончания работы на этапе определяется построением команды и прибытием судьи.

Возможные штрафы за технику:

1. Предметы, оставленные на территории лагеря (за каждый предмет).
2. Нарушение правил гигиены (за каждое нарушение).
3. Не хватает оборудованных мест для сна (за каждого участника).
4. Не разложены вещи в палатке (за каждого участника).
5. Плохо установлена палатка (за каждую палатку).

ЭТАП 3. «ДРОВА».

Рекомендуемое снаряжение: репшнур L = 3 м - 10 шт.

Действия команды:

1. Команда строится в трех метрах от своего лагеря.

2. По команде судьи команда выходит в заданный им участок местности и собирает сухие дрова.

3. Из собранных дров делает 10 вязанок (длина не менее 60 см. периметр не менее 150 см. в каждой вязанке должно быть не менее 6 жердей, дрова должны быть сухие, вязанки не должны разваливаться при транспортировке).

4. Транспортируйте вязанки к кострищу у речки с номером Вашей команды на табличке (место подскажет судья), постройте команду и пригласите судью.

5. После подведения судьей итогов Вашей работы используйте дрова для собственных нужд.

Ранее заготовленные командой дрова лучше не использовать (и на дрова, а уж тем более на строения местных жителей лучше не покушаться).

Возможные штрафы за технику:

1. Отсутствие вязанки (за каждую).
- Трем самым быстрым командам - дополнительные бонусы.

ЭТАП 4. «МАНДАТ».

Документы согласно Положению о соревнованиях по ПСР.

Действия команды:

1. Команда в полном составе приходит на мандатную комиссию.

Время указано на выданном Вам пакете № 1.

2. Руководитель команды предъявляет мандатной комиссии документы для участия в соревнованиях, решает оргвопросы.

3. Участники команды заполняют анкеты и отвечают на вопросы судьи.

Возможные штрафы за технику:

1. Ошибки в предварительной заявке (за каждую).
2. Неправильные ответы на вопросы мандатной комиссии (за одного участника).
3. Отсутствие паспорта или свидетельства о рождении (за одного участника).
4. Отсутствие справки о туристском опыте (за одного участника).
5. Предварительная заявка, поданная с опозданием.
6. Отсутствие предварительной заявки после контрольного времени.
7. Отсутствие справки о туристском опыте руководителя команды.
6. Отсутствие медицинской справки (за одного участника) - снятие участника.
9. Несоответствие состава участников положению - снятие команды.

10. Отсутствие именной заявки, оргвзноса и страхового сбора - снятие команды.

ЭТАП 5. «МЕЧТАТЕЛИ».

Рекомендуемое снаряжение: блокнот - 1 шт., ручка - 1 шт., планшет или папка - 1 шт.

Действия команды:

1. На совещание с представителями команд Вам необходимо принести готовое сочинение, написанное на судейской бумаге. Объем 1-2 страницы стандартного листа формата А4.

Тема сочинения: «Подготовка к соревнованиям по ПСР» в виде статьи в газете. Лучшие сочинения будут опубликованы в прессе.

Возможные штрафы за технику:

1. Отлично.
2. Хорошо.
3. Удовлетворительно.
4. Выдающееся сочинение.

ЭТАП 6. «МАРАФОН».

Рекомендуемое снаряжение: блокнот - 1 шт., ручка - 1 шт., планшет или папка - 1 шт.

Действия команды:

1. На вечернее совещание с представителями команд Вам необходимо принести готовое сочинение, написанное на судейской бумаге. Объем 1-2 страницы стандартного листа форматом А4.

Тема сочинения: «Репортаж с места событий» в виде статьи в газете.

Лучшие сочинения будут опубликованы в прессе.

Возможные штрафы за технику:

1. Отлично.
2. Хорошо.
3. Удовлетворительно.
4. Выдающееся сочинение.

ЭТАП 7. «УЗЛЫ».

Рекомендуемое снаряжение: репшнур $D = 6\text{мм}$ - 10 шт.

Действия команды:

1. Команда в полном составе строится на площадке в квадрате, имеющем номер Вашей команды.

2. По команде судьи каждый участник вяжет на своем репшнуре названный судьей узел в заданное время. Взаимопомощь не разрешена.

3. После того, как узел завязан, репшнур необходимо положить на землю перед квадратом команды и выйти назад за пределы своего квадрата.

4. После оценки узла участники становятся на свои места и вяжут новый узел. Всего необходимо связать много узлов.

Возможные штрафы за технику:

1. Узел не завязан, ошибка при вязке узла - снятие участника.
2. За каждого снятого участника.

Трем участникам, связавшим максимальное количество узлов сверх ранее заданных.

ЭТАП 8. «СИСТЕМА».

Рекомендуемое снаряжение: система страховочная с блокировкой верхней и нижней части - 10 шт., карабин - 20 шт., кольцо из репшнура - 10 шт., рюкзак - 1 шт.

Действия команды:

1. Команда в полном составе строится в своем квадрате.
2. Все снаряжение необходимо до начала этапа уложить в рюкзак, который нужно положить на землю в своем квадрате, а участникам выйти назад за пределы своего квадрата.
3. По команде судьи снаряжение извлекается из рюкзака, и каждый участник надевает на себя страховочную систему, карабины и кольцо из репшура (т.е. готовится для спуска способом Дюльфера, с самостраховкой схватывающим узлом и командной верхней страховкой), в заданное судьей время. Взаимопомощь не разрешена.
4. После окончания контрольного времени, все участники поднимают руки над головой; участники, не успевшие выполнить задание, выходят назад за пределы своего квадрата.

Блокировка страховочной системы карабином или репшнуром суммарным $D = 10$ мм. Кольцо из репшура может быть $D = 6$ мм.

Возможные штрафы за технику:

1. Задание не выполнено, ошибка при выполнении задания - снятие участника.
2. За каждого снятого участника.

ЭТАП: 9. «ПОДЪЕМ»

Действия команды:

1. Выбрать маршрут подъема из предложенных судьей (руководителям, которые не торопятся с определением маршрута останется то, что останется).
2. Участник, не входящий в основной (по карточке цифровой информации) состав группы, должен организовать верхнюю страховку для первого участника совместной группы.
3. Организовать подъем совместной группы и «пострадавшего» по вертикальным перилам. Перила совместная группа наводит и снимает самостоятельно. Деревья используются по указанию судьи.
4. Участники поднимаются по перилам с обязательной верхней страховкой и в касках.
5. Первый участник должен подниматься свободным лазанием с забивкой скальных крючьев (не более, чем через 4 м) и независимой страховкой снизу, иметь радиостанцию и быть руководителем или заместителем руководителя одной из команд совместной группы.
6. Для «пострадавшего» на подъеме должна быть организована дополнительная страховка из основной веревки, и его подъем может осуществляться с сопровождающим любым способом.
7. Последний участник поднимается по перилам с верхней страховкой и выбивает крючья.
8. Участники, осуществляющие страховку или работающие ниже судейских перил наверху, должны иметь индивидуальную (одно кольцо из веревки — один человек) самостраховку. Суммарная толщина репшура для самостраховки не менее 10 мм.
9. Временем окончания работы на этапе считается построение всей совместной группы с «пострадавшим» и снаряжением наверху за судейскими перилами.
Два участника вашей группы (один наверху, второй внизу), во время работы на этапе, должны помогать судьям осуществлять радиосвязь между верхом и низом этапа.

Возможные штрафы за технику:

1. Не завинчена муфта карабина.
2. Не завязанный узел или неправильное устройство при движении (за каждый случай).
3. Отсутствие радиосвязи (за каждый случай).
4. Неправильно одета страховочная система (за каждого участника).
5. Отсутствие страховки (самостраховки).

6. Потеря скального крюка (за каждый).
7. Падение участника (на каждый случай).
8. Падение первого участника (за каждый случай).

ЭТАП: 10. «СКЛОН».

Рекомендуемое снаряжение: все, что осталось в команде.

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.
 2. Работать на этапе необходимо в касках.
 3. Оказать помощь «пострадавшим», которые появились в группе (их укажет судья).
 4. Транспортировать «пострадавших» на жестких носилках к месту, указанному судьей.
 5. Организовать подъем группы по перилам. Перила группа наводит и снимает самостоятельно. Линия подъема промаркирована.
 6. Первый участник должен подниматься без рюкзака с альпенштоком и радиостанцией, а также быть руководителем или заместителем руководителя команды.
 7. Участники поднимаются любым способом, используя перила. На участке, где на деревьях имеются красно-белые судейские КП, участники поднимаются по перилам со страховкой схватывающим узлом.
 8. На одной веревке должно находиться не более одного человека, кроме случая подъема «пострадавшего» на носилках с сопровождающими, где на одной веревке может находиться два человека.
 9. Во время подъема «пострадавшего» на носилках, он должен иметь страховочную систему и иметь страховку схватывающим узлом на всем протяжении перил. «Пострадавшего» привязывать к носилкам не разрешается.
 10. Временем окончания работы на этапе считается построение всей группы со снаряжением и «пострадавшими» на дороге.
- Длина подъема более 150 метров. Но возможна установка нескольких параллельных перил. Во время работы на этапе два участника Вашей группы (один наверху, второй внизу) должны помогать судьям этапа осуществлять радиосвязь между отдельными участками этапа.

ЭТАП: 11. «МОСТ».

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.
 2. Организовать спуск трех участников совместной группы по вертикальным перилам. Точки крепления веревок используются по указанию судьи.
 3. Участники спускаются по вертикальным перилам способом Дюльфера или при помощи спускового устройства с обязательной верхней страховкой.
 4. Внизу этапа в указанном судьей месте должен находиться участник совместной группы с носилками и уложенным на них «Гошей» (носилки, подстилка, «Гоша» в страховочной системе привязанный к носилкам).
1. Организовать подъем на мост «Гоши» на носилках с сопровождающим.
 2. Каждый участник должен спускаться (подниматься) с работающей радиостанцией.
 3. Для участника, поднимающего «пострадавшего «Гошу», должна быть организована дополнительная страховка из основной веревки.

4. При подъеме «пострадавшего» носилки должны быть прикреплены к веревке в двух точках.

5. Участники, осуществляющие страховку, должны иметь индивидуальную (одно кольцо из веревки — один человек) само страховку. Суммарная толщина реп — шнура для само страховки не менее 10 мм.

6. Временем окончания работы на этапе считается подъем на мост сопровождающего участника, «Гоши» и всех веревок.

Во время работы на этапе два участника Вашей группы должны помогать судьям этапа в осуществлении радиосвязи между верхом и низом этапа.

За 30 минут до начала этапа будет проведен дополнительный инструктаж.

В связи с необходимостью перестежки при спуске по перилам, все веревки на участнике, а также основные веревки должны быть разного цвета.

При спуске участников все основные веревки должны иметь независимые точки крепления. Страховка для участников должна иметь блок — тормоз, т.е. участник, осуществляющий страховку, должен иметь возможность при необходимости отпустить веревку, а страховка должна выполнять свои функции самостоятельно.

Возможные штрафы за технику:

1. Не завинчена муфта карабина (за каждый случай).
 2. Не завязанный узел или неправильное устройство при движении (за каждый случай).
 3. Отсутствие радиосвязи (за каждый случай).
 4. Отсутствие страховки (само страховки).
 5. Неправильная транспортировка «пострадавшего» (за каждый случай).
 6. Потеря основной веревки (за каждую).
 7. Несоблюдение параметров «Гоши»: рост, вес, одежда (за каждый показатель).
- За руководство совместной группой - премия.

ЭТАП: 12. «СКАЛА».

Ваши действия:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судьбе.

2. Организовать спуск совместной группы по вертикальным перилам. Точки крепления веревок используются по указанию судьи.

3. Участники спускаются по вертикальным перилам способом Дюльфера или при помощи спускового устройства с обязательной верхней страховкой.

4. Собрать плавсредство для переправы на другой берег реки и спустить его вниз, соблюдая меры безопасности.

5. Организовать спуск «Гоши» на носилках с сопровождающим (носилки, подстилка, «Гоша» в страховочной системе привязанный к носилкам).

6. Первый участник должен спускаться без рюкзака с работающей радиостанцией.

7. Для участника спускающего «пострадавшего «Гошу» должна быть организована дополнительная страховка из основной веревки.

8. При спуске «пострадавшего» носилки должны быть прикреплены к веревке в двух точках.

9. Участники, осуществляющие страховку, должны иметь индивидуальную (одно кольцо из веревки — один человек) само страховку. Суммарная толщина реп — шнура для само страховки не менее 10 мм.

10. Организовать переправу (в виде паром) на плавсредстве всех участников и «Гоши» на носилках.

11. Участники, переправляющиеся на плавсредстве первыми (не менее 2 человек) должны быть в гидрокостюмах и спасжилетах.

12. Организовать страховку с противоположного берега для переправляющихся без гидрокостюмов и спасжилетов.

13. Временем окончания работы на этапе считается переправа всех участников, «Гоши» и всего снаряжения на противоположный берег.

Во время работы на этапе два участника Вашей группы должны помогать судьям этапа в осуществлении радиосвязи между верхом и низом этапа.

При спуске участников все основные веревки должны иметь независимые точки крепления. Страховка для участников должна иметь блок — тормоз, т.е. участник, осуществляющий страховку, должен иметь возможность при необходимости отпустить веревку, а страховка должна выполнять свои функции самостоятельно.

ЭТАП: 13. «УЩЕЛЬЕ»

Чтобы пройти ущелье, Вам необходимо дважды переправиться через горную реку.

Действия группы:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.

2. При переправе через реку страховка всех участников должна осуществляться либо двумя независимыми веревками, либо участник должен быть в гидрокостюме, спасжилете и переправляться на плоту

3. Команда все снаряжение наводит и снимает самостоятельно. Все участники должны работать в касках.

4. Совместная группа в полном составе переправляется через реку (переправа № 1) выбрав один из вариантов: а) навесная переправа; б) переправа вброд с наведением перил; в) переправа на плоту; г) обход по мосту через реку и через ущелье.

5. Работать на этапе можно только после согласования своего варианта переправы с судьей.

6. Далее команда проходит вверх по течению до скального прижима и наводит навесную переправу (переправа № 2) на правый (орографически) берег, место определяется по согласованию с судьей.

7. Закопать в грунт не менее трех бревен и заложить их камнями, т.е. сделать тур или точку крепления перил на своем берегу.

8. Переправить на другой берег от двух до четырех участников одним из следующих вариантов: а) вброд (вплавь) на страховке; б) на плоту.

9. При любом варианте переправляющиеся участники должны иметь радиостанцию и быть одеты в гидрокостюмы и спасжилеты. Один из участников должен быть руководителем или заместителем одной из команд.

10. Натянуть при помощи полиспаста две веревки: страховочную и основную (каждая из которых наводится отдельно и закрепляется на деревьях в точках, указанных судьей). Применять самосбрасывающиеся узлы не разрешается.

11. Первым переправить по натянутым перилам одного из руководителей или заместителей одной из команд совместной группы.

12. При переправе участников по веревке необходима страховка вспомогательной веревкой.

ЭТАП: 14 «ДОЛИНА».

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.

2. Во время прохождения этапа все участники должны работать в касках и, желательно, иметь двух участников в гидрокостюмах.

3. Организовать спуск совместной группы и одного «пострадавшего Гоши» по вертикальным перилам. Перила совместная группа наводит и снимает самостоятельно. Деревья используются по указанию судьи.

4. Участники спускаются способом Дюльфера или при помощи спускового устройства с обязательной верхней страховкой и в касках.

5. Первый участник должен спускаться с радиостанцией и быть руководителем или заместителем одной из команд совместной группы.

6. Для «Гоши» на спуске должна быть организована дополнительная страховка из основной веревки.

7. Последний участник спускается по перилам с самостраховкой схватывающим узлом и нижней страховкой.

8. Участники, осуществляющие страховку или работающие ниже судейских перил, должны иметь индивидуальную самостраховку. Суммарная толщина реп — шнура для самостраховки — не менее 10 мм.

9. После переправы на противоположный берег и сбора всей группы начать движение вверх по каньону, транспортируя «Гошу» на носилках. При движении выше трех метров от уровня реки необходимо организовать перильную страховку.

10. Переправляться через реку обратно можно только по навесной переправе (движение по руслу реки не запрещено).

11. В месте, указанном судьей, совместная группа в полном составе с «пострадавшим Гошей» переправляется через реку по навесной переправе, которую наводит и снимает самостоятельно. Переправить на другой берег двух участников вброд с шестом на страховке (переправляющиеся участники должны быть из разных команд и иметь радиостанции). Один из них должен быть руководителем или заместителем одной из команд.

12. Натянуть при помощи полиспаста две веревки: страховочную и основную (каждая из которых наводится отдельно и закрепляется на деревьях в точках, указанных судьей). Применять самосбрасывающиеся узлы не разрешается.

13. Первым переправить по натянутым перилам одного из руководителей или заместителем одной из команд совместной группы.

14. При переправе участников по веревке необходима страховка вспомогательной веревкой.

15. Переправить носилки с «Гошей» по навесной переправе, которые должны быть пристегнуты к веревке не менее, чем в 2-х точках.

16. Время работы на этапе останавливается после переправы всей группы и снятия веревки.

ЭТАП: 15. «ПЕРЕПРАВА».

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судьей.

2. Совместная группа в полном составе с «пострадавшими «Гошами» переправляется через реку по навесной переправе, которую наводит и снимает самостоятельно.

3. Переправить на другой берег двух участников вброд на страховке (переправляющиеся участники должны быть из разных команд, одеты в гидрокостюмы и спасжилеты). Один из участников должен быть руководителем или заместителем одной из команд.

4. Натянуть при помощи полиспаста две веревки: страховочную и основную (каждая из которых наводится отдельно). Применять самосбрасывающиеся узлы не разрешается.

5. Первым переправить по натянутым перилам одного из руководителей или заместителей одной из команд совместной группы.

6. При переправе участников по веревке необходима страховка вспомогательной веревкой.

7. Переправить носилки с «пострадавшим» по навесной переправе. Носилки должны быть пристегнуты к веревке не менее чем в 2-х точках. Время работы на этапе останавливается после переправы всей группы и снятия веревок.

ЭТАП: 16. «РЕКА».

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судьи.

2. Изготовить из всех имеющихся у команд плотов один большой плот.

3. Переправить на другой берег на этом плоту только участников в гидрокостюмах и спасжилетах (переправляющиеся участники должны быть из разных команд и иметь радиостанции). Один из них должен быть руководителем или заместителем одной из команд.

4. Перебросить на противоположный берег веревку (шнур).

5. Построить тур из камней для создания опоры, которая необходима для организации навесной переправы. Рекомендуется закопать в грунт не менее трех бревен и заложить их камнями.

6. Совместная группа наводит две веревки: страховочную и основную (каждая из которых наводится отдельно и закрепляется с одной стороны на дереве в точках, указанных судьей, а на другой стороне — на туре, подготовленном командой).

7. Обе веревки должны быть натянуты при помощи полиспаста. Применять самосбрасывающиеся узлы не разрешается.

8. Первым переправить по натянутым перилам одного из руководителей совместной группы.

9. При переправе участников по веревке необходима страховка вспомогательной веревкой.

10. Переправить всех участников совместной группы по навесной переправе.

11. Найти «пострадавшего» и оказать ему необходимую помощь.

12. Изготовить жесткие носилки и уложить на них «пострадавшего».

13. Переправить всю группу через протоку, соблюдая безопасность участников.

14. В месте, указанном судьей, построить новый тур из камней для создания опоры, которая необходима для организации второй навесной переправы.

15. Переправить на другой берег вплавь двух участников в гидрокостюмах и спасжилетах (переправляющиеся участники должны быть из разных команд и иметь радиостанции). Один из них должен быть руководителем или заместителем одной из команд.

16. Организовать навесную переправу, переправить всех участников совместной группы и «пострадавшего» на носилках.

17. Носилки должны быть пристегнуты к веревке не менее, чем в 2-х точках. И кроме этого, страховочная система самого «пострадавшего» должна быть пристегнута к двум веревкам навесной переправы.

18. Время работы на этапе останавливается после переправы всей группы и снятия веревок.

Во время прохождения этапа все участники должны работать в касках.

Количество участников на плоту определяется совместной группой самостоятельно, но при переправе все участники должны сидеть и их «пятые точки» не должны находиться в воде.

ЭТАП: 17 «ОЗЕРО».

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.

2. Изготовить из всех имеющихся у команд плотов один большой плот.

3. Один плот на всю совместную группу должен переправить всех участников совместной группы (снаряжение может плыть за плотом) через озеро. Все участники должны работать в касках.

4. На плоту постоянно должно быть не менее двух участников в гидрокостюмах и спасжилетах, готовых к ведению спасательных работ. Один из них должен быть руководителем или заместителем одной из команд.

5. Временем окончания работы на этапе считается переправа всей группы на противоположный берег и вынос всего снаряжения из воды.

Количество участников и снаряжения при одном рейсе определяется совместной группой самостоятельно, но при переправе все участники должны сидеть и их «пяточные точки» не должны находиться в воде.

Возможные штрафы за технику:

1. Отсутствие радиосвязи (за каждый случай).
2. Отсутствие на плоту участников в гидрокостюмах и спасжилетах (за каждый случай).
3. При переправе «пятая точка» участника находится в воде (за каждый случай).
4. Падение участника с плота.

ЭТАП: 18. «МАРШРУТ».

Снаряжение: снаряжение, рассчитанное на 24 часа поиска и транспортировку «пострадавшего» на сильно пересеченной местности при неблагоприятных метеоусловиях в ночное время.

Действия команды:

1. Собрать необходимое снаряжение, убрать территорию своего пребывания на турбазе и с уложенными рюкзаками построиться возле судейского КП.

2. Выйти на маршрут с разрешения судьи. Старт по графику, выданному на совещании.

3. Пройти заданный маршрут, преодолев этапы, находящиеся на маршруте.

На протяжении всего Блока 1 будет работать аварийный телефон (номер можно получить на совещании). Аварийный выход с маршрута: в случае, если Вы не нашли очередной этап, Вам необходимо самостоятельно выйти до контрольного времени в условленный пункт.

Возможные штрафы за технику:

1. Разрыв между участниками более 4 метров при движении по этапу «Маршрут» (за каждый случай).
2. Не пройденный скрытый судейский КП (за каждый).

ЭТАП: 19 «ПЕРЕХОД».

Действия команды:

1. Выйдя из электропоезда, перейти ж/д пути, используя пешеходную эстакаду над путями и выйти на галечную полосу у моря.

2. Двигаться вдоль моря по галечной полосе в сторону судейского КП.

Судейское КП расположено в районе ж/д моста через реку текущую по Долине.

Возможные штрафы за технику:

1. Разрыв между участниками более 4 метров при движении по этапу (за каждый случай).
2. Несоблюдение правил перехода через ж/д пути.

ЭТАП: 20 «БРОСОК».

Во время наводнения группа туристов осуществляла сплав по реке. К контрольному сроку группа не вышла в населенный пункт. Предположительно, что у группы произошло ЧП. Поскольку в городе масса проблем по устранению последствий стихийного бедствия, Вы единственные, кто может прояснить судьбу туристской группы и при необходимости оказать ей помощь.

Действия команды:

1. Собрать необходимое снаряжение, убрать территорию своего пребывания и с уложенными рюкзаками построиться возле судейского КП.
2. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.
3. Разработать тактику проведения поиска.
4. Выйти на маршрут с разрешения судьи. Старт общий.
5. Пройти заданный маршрут, найдя пропавшую группу или отдельных участников.
6. Оказать найденным участникам пропавшей группы адекватную помощь.
7. Транспортировать пострадавших на этап «Госпиталь».

В поисковых группах должно быть не менее 4-х человек в т.ч. не менее 1 взрослого. Если при поиске Вы увидите поисковые группы, сплавающие по реке, то Вы имеете право обменяться информацией.

Зона поиска:

Между основным руслом реки и хорошей грунтовой дорогой, ведущей в верховья реки на протяжении 7 (семи) км вверх по реке по левому (орографически) берегу.

Этап «Госпиталь» находится на поляне с судейским КП на левом (орографически) берегу реки. Если вы нашли этап «Госпиталь», но не нашли пропавшую группу, то что-то здесь неправильно.

Возможные штрафы за технику:

1. Незначительные ошибки при оказании медпомощи (за каждую).
 2. Разрыв между участниками более 4 метров (за каждого участника в поисковых группах).
 3. Падение «пострадавшего» (за каждое).
 4. Значительные ошибки при оказании медпомощи (за каждую).
 5. За найденного пострадавшего (за каждого).
- За руководство совместной группой - премия.

ЭТАП: 21. «СПЛАВ».

Во время смерча группа туристов осуществляла сплав по реке. К контрольному сроку группа не вышла в населенный пункт. Предположительно, что у группы произошло ЧП. Поскольку в городе масса проблем по устранению последствий стихийного бедствия, Вы единственные, кто может прояснить судьбу туристской группы и при необходимости оказать ей помощь.

Действия команды:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.

2. Вам необходимо получить у судьи свой комплект снаряжения для сплава, собрать плот, рассчитанный на сплав 4-х человек, из всех плавсредств, имеющихся у совместной группы.

3. Разработать тактику проведения поиска.

4. Сплавиться по реке, найдя пропавшую группу или отдельных участников.

5. Оказать найденным участникам пропавшей группы адекватную помощь.

6. Транспортировать пострадавших на этап «Госпиталь».

Если при сплаве Вы увидите поисковые группы, идущие по берегу вверх по течению реки, то Вы имеете право обмениваться информацией.

Зона поиска:

По берегам реки на протяжении 5 (пяти) км вниз по реке.

Этап «Госпиталь» находится на поляне с судейским КП на левом (орографически) берегу реки. Если вы нашли этап «Госпиталь», но не нашли пропавшую группу, то что-то здесь неправильно.

ЭТАП: 22 «КОЛОННА».

Пока основная группа пробивается вверх по каньону, Вам необходимо попасть на турбазу, чтобы начать работы по устройству бивуака.

Действия команды:

1. Участник команды с велосипедом объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.

2. Получить карту с указанием местонахождения этапов и выехать на маршрут с разрешения судьи.

3. Проехать на велосипедах по заданному маршруту, имея при себе комплект личного снаряжения и найдя ряд судейских КП.

4. Приехав на турбазу получить у судьи место для отдыха и получить информацию о дальнейших действиях.

ЭТАП: 23 «НАЗ»

Действия команды:

1. Подготовить Неприкосновенный Аварийный Запас (НАЗ) для одного участника, который при участии в сложном туристском мероприятии может отстать от группы (без рюкзака) на продолжительное время (до 3 суток) и должен быть готов к индивидуальному выживанию. Требования к НАЗу: наличие многоразовой, непромокаемой упаковки, внутри должна быть карточка с указанием названия Вашей команды размером не менее 10x10 см, видимая снаружи, вес до 800 грамм, наличие не менее 10 предметов. Район выживания: Западный Кавказ. Время: март. Высоты 20-800 метров.

2. К НАЗу прикладывается отпечатанное описание на листе формата А4, в правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, текст должен состоять из следующие разделов: № п/п, перечень предметов, количество и (или) размеры предметов, указание области применения этих предметов.

3. Сдать на мандатной комиссии все материалы по этому этапу.

НАЗ может пригодиться кому-то из Ваших участников. Окончательная оценка изделия будет произведена в известное судьям время.

Возможные штрафы за технику:

1. Изделие соответствует предъявленным требованиям.

2. Несоблюдение вышеуказанных требований, по 1 параметру.

3. Несоблюдение вышеуказанных требований по 2 и более параметрам.

ЭТАП: 24 «ПАЕК»

Рекомендуемое снаряжение: два сухих пайка в герметичной упаковке, способные выдержать хранение в течение 3 суток и транспортировку в весьма неблагоприятных условиях. Внутри каждой упаковки должна быть карточка с указанием названия Вашей команды размером не менее 10х10 см, видимая снаружи.

а) Паек на одного человека, состоящий не менее, чем из 8 видов продуктов, весом от 100 до 200 грамм — 1 комплект,

б) Паек на Вашу команду, состоящий не менее, чем из 8 видов продуктов, с общим весом от 700 до 1000 грамм — 1 комплект.

Действия команды:

1. Сдать на мандатной комиссии все материалы по этому этапу.

Пайки могут пригодиться на дистанции. Окончательная оценка изделия будет произведена в будущем.

ЭТАП: 25 «ШНУРОМЕТ»

Рекомендуемое снаряжение:

Приспособление — 1 комплект, шнур тонкий длиной не менее — 70 метров.

Действия команды:

1. Команде необходимо изготовить арбалет, лук или иное приспособление, способное перебросить тонкий шнур на расстояние 70 метров.

2. Изделие необходимо продемонстрировать в указанном судьей месте и времени.

Приспособление Вам еще пригодится. Оценка изделия будет произведена в будущем.

ЭТАП: 26 «ПЛОТ».

Рекомендуемое снаряжение:

Плот с одним участником в гидрокостюме, каске, спасжилете и с веслом — 1 комплект.

Действия команды:

1. Подготовить плот с одним участником для перемещения по воде на расстояние до 500 метров.

2. Изделие необходимо продемонстрировать в указанном судьей месте и времени.

Оценка изделия будет произведена в будущем,

ЭТАП: 27 «ОПРЕСНИТЕЛЬ».

Действия команды:

1. Подготовить материалы для изготовления изделия для опреснения 1 литра морской воды.

2. К материалам прикладывается отпечатанное описание на листе формата А4, в правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, текст должен состоять из следующие разделов: № п/п, перечень предметов, необходимых для изготовления опреснителя с указанием их количества, последовательность действий, необходимых для изготовления опреснителя, принцип его работы.

3. Изделие необходимо продемонстрировать в указанном судьей месте и времени.

Оценка изделия будет произведена в известное судьям время.

ЭТАП: 28 «КОСТЕР».

Действия команды:

1. Подготовить материалы для разведения костра (запрещается использование любых материалов изготовленных промышленным способом).

2. К материалам прикладывается отпечатанное описание на листе формата А4, в правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее

посередине крупным шрифтом № и название этапа, текст должен состоять из следующие разделов: № п/п, перечень предметов, необходимых для разведения костра с указанием их количества, последовательность действий, необходимых для разведения костра.

3. Изделие необходимо продемонстрировать в указанном судьей месте и времени. Оценка изделия будет произведена в будущем.

ЭТАП: 29 «БАНКА».

Рекомендуемое снаряжение: полиэтилен 1x1 м — 1 шт., приспособление из природного материала для открытия банки — 1 комплект. Использование другого снаряжения запрещается.

Действия команды:

1. Построиться в своем квадрате. Получить судейскую банку. Положить все снаряжение на полиэтилен.
2. Открыть банку при помощи только приспособления из природного материала.
3. Положить все снаряжение, включая открытую банку, на полиэтилен.
4. Крышка банки должна быть открыта не менее, чем на 90 %. Вскрытая банка не должна быть деформирована, а содержимое загрязнено.
5. Всем участникам выйти назад за пределы своего квадрата.

В случае вскрытия банки с соблюдением вышеизложенных условий передать ее судьей. Если результат будет отрицательный, содержимое банки послужит Вам некоторым утешением. Банка будет предоставлена судейской коллегией. В случае неудачного вскрытия банки ее стоимость будет вычтена из страхового взноса команды.

Возможные штрафы за технику:

За каждые 30 секунд работы на этапе — штраф 1 балл.

ЭТАП: 30 «МЕДПОМОЩЬ».

Рекомендуемое снаряжение: медицинская аптечка — 1 комплект.

Действия команды:

1. После того, как ВЫ нашли группу потерявшихся и судьей, ВАМ необходимо оказать медпомощь «пострадавшим» в соответствии с «травмами», выданными судьей.
2. Собрать всю совместную группу.

Возможные штрафы за технику:

1. Незначительные ошибки при оказании медпомощи (за каждую).
2. Разрыв между участниками более 4 м. (за каждого участника в поисковых группах).
3. Значительные ошибки при оказании медпомощи (за каждую).

ЭТАП: 31 «БОСОЙ»

Действия команды:

1. Снять обувь со всех участников и уложить ее в рюкзаки.
2. Изготовить себе обувь из приспособлений, сделанных из снаряжения, которое имеется в команде (исключая любую обувь).
3. Убрать место своего пребывания и с разрешения судьи выйти в своей новой «обуви», пройдя через скрытые КП.
4. Прибыв в район платформы, расположиться на берегу моря в месте указанном судьей.

Кстати, при изготовлении новой «обуви» запрещается использовать любые клейкие ленты (например, скотч).

ЭТАП: 24. «ГОСПИТАЛЬ»

Легенда:

Транспорт за спасенной группой прибывает через несколько часов, а как спасенные, так и Ваша команда должны отдохнуть в нормальных условиях.

Действия команды:

1. Усилиями совместной группы, принимавшей участие в предшествующем этапе, оборудовать полевой госпиталь.

2. Организовать на берегу реки (место подскажет судья) установку лагеря для всех команд совместной группы (не менее половины участников совместной группы и «пострадавшие» должны иметь оборудованные места в палатках).

3. Установить не менее 2 тентов (в т.ч. один над костром для приготовления пищи).

4. Организовать в своем лагере приготовление горячей пищи на одном большом костре для всей совместной группы и «пострадавших» из двух блюд (например: суп и чай, причем блюда должны быть одинаковыми для всех) из расчета по 400 грамм каждого блюда на одного участника.

5. Организовать отдельный большой костер для сушки вещей участников и «пострадавших», а также отдыха участников совместной группы. Высушить все мокрые вещи участников. У костра должны быть сделаны скамейки не менее, чем на 10 мест. Костер должен гореть в течение КВ этапа.

6. Изготовить ложки, кружки и миски из природного материала для всех «пострадавших» и накормить их («пострадавшие» не могут держать в руках ложки и кружки).

7. Организовать прием пищи для всей совместной группы.

8. Изготовить баню, натопить ее и попарить в ней не менее 5 участников совместной группы. (Баня должна быть рассчитана на 5 человек одновременного приема, температура внутри бани не менее 80 градусов, во время приема бани в парилке не должно быть дыма, время нахождения в бане участников не менее 20 минут).

9. Изготовить рядом с баней собственный бассейн на 90 литров воды и наполнить его водой из реки.

10. Руководитель совместной группы должен предъявить судье для оценки следующие виды выполненных работ (причем все сразу): а), установленный лагерь; б) приготовленная пища на всю совместную группу; в) посуду для пострадавших; г) готовую баню; д) готовый бассейн с водой. Остальную работу судьи проверяют самостоятельно.

Рекомендуется определить несколько направлений в работе совместной группы, выбрать ответственного за каждое направление.

Возможные штрафы за технику:

1. Оставленный мусор на территории госпиталя (за каждый предмет).

2. Наличие мокрых вещей (за каждый случай).

3. Не хватает оборудованных мест для сна (за каждого участника).

4. Отсутствие скамейки у костра для сушки вещей (за каждое место).

5. Отсутствие одинаковой горячей пищи для участников (за каждого участника).

6. Плохо установлена палатка или тент (за каждый случай).

7. Неправильный прием пищи «пострадавшим» (за каждый случай).

8. Отсутствие большого костра для сушки вещей (при каждой проверке).

9. Отсутствие воды в бассейне.

10. Отсутствие бани, соответствующей условиям.

ЭТАП: 25. ПЕРО

Легенда:

Помощи все нет, во время спасательной операции трагически погибли все карандаши и ручки, а Вам необходимо послать письменное сообщение.

Действия команды:

1. Принести на совещание с руководителями команд изготовленные самостоятельно перо и чернила из природного материала.

2. Продемонстрировать готовые письменные принадлежности.

Подсказка:

Непосредственно на совещании Вам надо будет написать сообщение в ПСС, используя Ваши самоделки.

Возможные штрафы за технику:

1. Задание выполнено на отлично.
2. Текст можно прочесть, но с трудом.

ЭТАП: 26. ПРОМЕТЕЙ

Легенда:

Увы, Вам не повезло, Вы находитесь в Ахштырском ущелье, примерно через час возможно резкое повышение уровня воды в реке. Уход с этого места невозможен, а Вам необходимо безопасно отдохнуть...

Действия команды:

1. Участники поднимаются вверх по скале и на указанном судьей участке организуют благоустроенную ночевку на 2-х человек. Высота расположения участников и снаряжения должна быть не менее 3-х метров от земли.

2. Один из участников должен быть заместителем руководителя команды

3. Организация ночевки должна осуществляться с применением специального снаряжения и всех мер безопасности участников: участники должны работать в касках, быть в страховочной системе и пристегнуты к двум крючьям. Приспособление для ночевки каждого участника должно быть пристегнуто не менее чем к 4 скальных крючьям.

4. По окончании организации ночевки участники должны спать в течение 54 этапа. Время начала сна определяется судьей, при условии, что участники выполнили все вышеуказанные требования.

5. Участники во время сна не могут находиться в положении сидя и благоустраивать свою ночевку.

Подсказка:

Для определения начала сна руководитель команды (который не принимает участия в этапе и располагается на сон самостоятельно) приглашает судью.

Возможные штрафы за технику:

1. Неправильно одета страховочная система (за каждого участника).
2. Отсутствие (прекращение) страховки (за каждого участника).
3. Отсутствие крепления к скальному крюку приспособления для ночлега (за каждый крюк).
4. Участник не подготовил место для сна.

ЭТАП: 27. НАВОДНЕНИЕ

Легенда:

К сожалению, у Вас нет в достаточном количестве специального снаряжения, а Вам необходимо безопасно расположить для отдыха и оставшихся участников.

Действия команды:

1. Участники поднимаются вверх по деревьям (указанным судьей) и организуют благоустроенную ночевку на команду. Высота расположения участников и снаряжения должна быть не менее 3-х метров от земли.

2. Организация ночевки должна осуществляться с применением специального снаряжения и всех мер безопасности участников: участники должны работать в касках, быть в страховочной системе и пристегнуты к двум точкам. Приспособление для ночевки каждого участника должно быть пристегнуто не менее, чем к 3 точкам.

3. По окончании организации ночевки участники должны спать в течение КВ этапа. Время начала сна определяется судьей, при условии, что участники выполнили все вышеуказанные требования.

4. Участники во время сна не могут находиться в положении сидя и благоустраивать свою ночевку.

Подсказка:

Для определения начала сна руководитель команды (который не принимает участия в этапе и располагается на сон самостоятельно) приглашает судью.

ЭТАП: 28. ОДИНОЧКА

Легенда:

Несколько участников отстали от группы, утром они сами могут выйти к турбазе, но сейчас таких сил нет и нужен хотя бы небольшой, но полноценный отдых...

Действия группы:

1. Место установки лагерь для «одиночек» определяет судья.

2. Каждый участник самостоятельно разводит себе костер, готовит 200 граммов горячего напитка в собственной посуде, организует перекус (не менее 5 видов продуктов общим весом 200 граммов), оборудует место для сна в неблагоприятных погодных условиях.

3. Во время работы на этапе работают только 2 участника, Помогать в работе участникам может только руководитель команды, который может не выполнять работу, указанную в предыдущем пункте.

4. По окончании организации ночевки участники должны спать в течение КВ этапа. Время начала сна определяется судьей, при условии, что участники выполнили все вышеуказанные требования.

5. Участники во время сна не могут находиться в положении сидя и благоустраивать свою ночевку

Для определения начала сна руководитель команды (который не принимает участия в этапе и располагается на сон самостоятельно) приглашает судью.

Возможные штрафы:

1. Неприготовленный перекус (за каждого участника).

2. Не приготовленный горячий напиток (за каждого участника).

3. Не разведенный костер (за каждого участника).

4. Участник не подготовил место для сна до 3-00 (за каждого).

ЭТАП: 29. ПРОГНОЗ

Рекомендуемое снаряжение:

Блокнот — 1 шт. Ручка — 1 шт.

Действия группы:

1. Письменно (по предложенной судьей форме) изложить прогноз погоды на завтра.

Штрафы:

1. Неправильный прогноз (осадки)

2. Неправильный прогноз (облачность)

3. Неправильный прогноз (температура)

4. Неправильный прогноз (направление ветра)

ЭТАП: 30. ЛКМ

Действия группы:

1. Руководитель команды приносит судье для оценки, изготовленные из природного материала ложки, кружки и миски для всех участников команды и выполняет дополнительные указания судьи.

Подсказка:

Все изготовленное Вами пригодится для практического использования в дальнейшей жизни.

ЭТАП: 31. ОГОНЬ**Действия группы:**

1. Изготовить приспособление для переноски огня и развести в нем огонь.
2. Продемонстрировать огонь в приспособлении судьбе.
3. Перенести огонь в приспособлении до этапа, согласно карточке цифровой информации.

Подсказка:

ТАМ он Вам пригодится. Огонь в приспособлении может быть один на всю совместную группу. Проверка наличия огня будет проводиться на всех предстоящих этапах.

Информация к размышлению:

При изготовлении приспособления нельзя использовать изделия из металла.

ЭТАП: 32. ОСМОТР**Действия группы:**

1. Построиться у судейского костра.
2. Пройти осмотр согласно требованиям судьбы.

ЭТАП: 33. МАЛЫШОК**Действия группы:**

1. Подготовить положение о соревнованиях по ПСР для учащихся и сдать его на мандатной комиссии.
2. Провести соревнования в указанном судьей месте и времени.

Информация к размышлению: параметры для создания положения:

Цели и задачи.

Проведение рекламных соревнований по ПСР для учащихся г. Сочи для популяризации данного вида. Проверка творческих и организаторских способностей команд-участниц соревнований по ПСР.

Место проведения.

Парковая зона в центре населенного пункта, местность ровная, покрытая травой и асфальтом, есть деревья диаметром до 50 см.

Время проведения.

Продолжительность 90 минут (от момента старта первого участника до финиша последнего).

Участники соревнований.

Учащиеся 1-8 классов, имеющие опыт походов выходного дня, у которых будет только спортивная форма. Общее количество участников — до 100 человек. К Вам будут приходить команды, состоящие из 4-10 участников. Интервал прихода команд во многом зависит от Вашей рекламной кампании и содержания Вашей дистанции.

Снаряжение.

При проведении соревнований Вы можете рассчитывать только на свои силы и снаряжение. При работе с участниками все судьи должны работать в командной форме и касках.

Дистанция.

Может состоять из одного, двух или трех этапов. Этапы должны быть взаимосвязаны. Содержание этапов — по мотивам соревнований по ПСР, но с учетом опыта участников и остальных факторов (время, место и т.д.). Зона работы участников на

этапе должна быть ограждена. На месте проведения соревнований должен быть щит с информацией. Желательно украсить место проведения соревнований.

Подведение итогов.

Соревнования могут проводиться как в личном зачете, так и в командном (в составе команды до 4-х человек). Продолжительность участия в соревнованиях отдельного участника от 30 секунд до 5 минут. В связи с тем, что не будет общей демонстрации дистанции и закрытия, на соревнованиях может определяться не абсолютный победитель, а только факт успешного прохождения дистанции (пример: прошел / не прошел).

Награждение.

Лучшие команды будут награждаться призами организаторов соревнований. Но проводящая команда может установить свои призы для награждения победителей, которое можно провести сразу после финиша участника (команды).

Оформление положения.

Положение должно быть отпечатано на листах формата А4 (машинописный стандартный лист) и вложено в файловую прозрачную папку. Объем не должен превышать 2 страниц текста. Команда должна иметь копию положения для своего щита информации на месте проведения соревнований.

Разделы положения должны давать полное представление ГСК и непосредственным участникам соревнований (школьникам г. Сочи): кто, что и как планирует провести. Положение будет единственным документом о проводимых соревнованиях.

Неаккуратно оформленные работы рассматриваться не будут.

После рассмотрения положения о соревнованиях, будет определена возможность предоставления команде права провести свои соревнования. В случае, если несколько команд предоставят положение с идентичными соревнованиями, ГС К выберет только одно, лучшее. Так что, будьте оригинальными. И, тем не менее, каждая команда имеет право сдать до трех вариантов положений, в надежде, что хоть одно из них принесет успех.

Подсказка:

Оценка непосредственного проведения соревнований будет произведена в известное судьям время. И она несоизмеримо выше, чем оценка положения. Предположительно в оценку войдут: Количество участников, побывавших на ваших соревнованиях, их оценка соревнований и оформление места проведения соревнований.

ЭТАП: 34. МАЛЫШОК 2

Действия группы:

1. Провести соревнования согласно Вашему положению, утвержденному ГС К.
2. По окончании соревнований убрать все оборудование и мусор в районе проведения соревнований.

ЭТАП: 35. ГОША

Действия группы:

1. Команде необходимо изготовить манекен «Гошу».
2. Изделие необходимо продемонстрировать в указанном судьей месте и времени.
3. «Гоша» с момента его демонстрации станет полноценным членом Вашей команды, и будет работать с Вами на протяжении многих часов.

Информация к размышлению:

Рост «Гоши» не менее 120 см, вес не менее 10 кг, «Гоша» должен иметь: голову с лицом, туловище, две руки и две ноги. На «Гошу» должны быть надеты тапочка, очки, куртка, брюки, обувь, перчатки и личная визитка. При помощи альпенштока «Гоша» должен уметь уверенно стоять на земле и быть очень похожим на

члена Вашей команды. «Гоша» должен быть многоразовым: т.е. Вам придется неоднократно его укладывать в рюкзак (чтобы не волновать публику при переездах) и собирать его в товарный вид.

Подсказка:

Оценка изделия будет произведена в известное судьям время.

ЭТАП: 36. ПРАВИЛА

Действия группы:

1. Подготовить предложения по изменению и дополнению «Временных правил соревнований по ПСР».

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, текст должен состоять из следующие разделов: № п/п, пункты правил, которые предлагается изменить, вариант текста предлагаемых изменений..

Подсказка:

Ваши предложения могут войти в новый вариант правил, который будет подготовлен к 1 мая 2003 г.

ЭТАП: 37. СИТУАЦИЯ

Действия группы:

1. Придумать ситуацию с ЧП, которая может случиться в туристской группе, совершающей спортивный пешеходный поход 3 к.сл. по Западному Кавказу в марте месяце. В составе группы 2 команды группы «А» и одна команда группы «Б», всего 18 человек. У каждой группы имеется комплект снаряжения и продуктов как у участников соревнований по ПСР. Вам необходимо расписать Ваши действия на 12 часов (720 минут) от момента, когда произошло ЧП.

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа,

3. Текст должен состоять из следующих разделов:

а). Описание самой ситуации с указанием: времени суток, состояния участников, снаряжения и наличия запаса продуктов, метеоусловий, рельефа на котором произошло ЧП, расстояния и характера пути до населенного пункта, количества пострадавших, характера травм, дополнительной информации по усмотрению команды.

б). № п/п, последовательное наименование видов работ (действий) по выходу из ЧП, количество человек, необходимых для выполнения этих работ, количество времени в минутах, необходимого на выполнение работ, использование снаряжения.

Подсказка:

Лучшая ситуация может быть использована на данных соревнованиях в качестве этапа. Причем авторы освобождаются от ее выполнения и автоматически получают лучший результат, показанный участвующими командами.

ЭТАП: 38. ИНТЕРНЕТ

Действия группы:

1. Создать главную страничку для сайта Всероссийской комиссии соревнований по ПСР в Интернете «Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам».

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа. И собственно само изображение странички. Кроме того, необходимо сдать дискету или диск с готовой к работе в Интернете страничкой. Фантазия авторов ограничивается только собственными способностями.

3. Работу необходимо продемонстрировать в указанном судьей месте и времени.

Подсказка:

Лучшая страничка будет размещена в Интернете с указанием автора.

ЭТАП: 39. ФОТО

Действия группы:

1. Сдать 5 фотографий на тему, имеющую отношение к ПСР (соревнования, походы и т.д.). Размер фотографий не менее 15 x 20 см. Фотографии должны быть закреплены на одном листе (но не приклеены) с указанием фамилии руководителя, названия команды и фотографий.

Информация к размышлению:

Все фотографии будут вывешены на всеобщее обозрение. Лучшие будут опубликованы в прессе.

ЭТАП: 40. ПОСЛАНИЕ

Действия группы:

1. Сдать приветственное послание Вашей команды к участникам и судьям данных соревнований по ПСР (юмор приветствуется).

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, и собственно само послание. Объем не более 1 страницы.

Информация к размышлению:

Все послания будут вывешены на всеобщее обозрение. Лучшее будет опубликовано в прессе и авторам будет предоставлена возможность лично огласить свое послание на открытии соревнований.

ЭТАП: 41. СТАТЬЯ

Действия группы:

1. Сдать статью о проблемах и полезности нового вида спорта — соревнований по ПСР — для дальнейшей публикации в туристской прессе.

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, и собственно сама статья.

Информация к размышлению:

Все статьи будут вывешены на всеобщее обозрение. Лучшие будут опубликованы в прессе.

ЭТАП: 42. ШАРЖ

Действия группы:

1. Сдать дружеский шарж на своего руководителя команды.

2. Размер шаржа формат А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа

3. Фантазия авторов не ограничивается, но сходство должно присутствовать.

Подсказка:

Все шаржи будут вывешены на всеобщее обозрение.

ЭТАП: 43. БЕЙДЖ

Действия группы:

1. Сдать вариант бейджа судьи Всероссийских соревнований по поисково-спасательным работам.

2. Размер бейджа формат А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа

3. Фантазия авторов не ограничивается, но должны быть название соревнований и Ф.И.О. главного судьи соревнований.

Подсказка:

Все бейджи будут вывешены на всеобщее обозрение.

ЭТАП: 44. СЦЕНАРИЙ

Действия группы:

1. Сдать сценарий закрытия данных соревнований.

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, текст должен состоять из следующие разделов: № п/п, наименование действий, их продолжительность, тезисы выступлений с указанием выступающих, необходимый реквизит.

Подсказка:

Лучший сценарий, возможно, будет использован для закрытия данных соревнований, причем его организация (но с использованием ресурсов организаторов) ляжет на плечи авторов сценария.

ЭТАП: 45. ФЛАГ

Действия группы:

1. Сдать флаг команды.

2. Размер флага не менее чем 20 х 30 см. Флаг должен не менять своего товарного вида от воздействия неблагоприятных метеоусловий и иметь определенную художественную ценность. На флаге должно присутствовать название (обозначение) команды и его конструкция должна предусматривать его вывешивание на бивуаке, рюкзаке и сцене.

Подсказка:

После оценки флаги будут возвращены командам.

ЭТАП: 46. ГИМН

Действия группы:

1. Сдать вариант гимна (песни) о соревнованиях по ПСР. Продолжительность не более 2 минут.

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, Текст должен состоять собственно из слов песни, и было бы неплохо музыки (нот).

3. Всем командам дадут возможность выступить на предварительном прослушивании.

Подсказка:

Команды, создавшие 1-2 лучших гимна, смогут лично выступить на сцене переполненного зала на 600 мест.

ЭТАП: 47. ФИЛЬМ

Действия группы:

1. Сдать видеокассету с видеофильмом, имеющим отношение к ПСР (соревнования, походы и т.д.). Продолжительность видеофильма от 3 до 10 минут. Видеофильм должен иметь звуковое сопровождение и название. Видеокассета должна быть перемотана на начало видеофильма и он должен быть единственным на кассете. На

самой видеокассете должно быть указано: название команды, название видеофильма и его продолжительность.

Информация к размышлению:

Лучшие видеофильмы будут показаны всем участникам и скопированы для нужд организаторов соревнований. Видеокассеты будут возвращены командам.

ЭТАП: 48. АНЕКДОТ

Действия группы:

1. Сдать сценарий анекдота о соревнованиях по ПСР (в виде театрализованного представления).

2. Материалы должны быть отпечатаны на листе формата А4. В правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, Текст должен состоять из следующих разделов: № п/п, наименование действий, их продолжительность, тезисы выступлений, используемый реквизит.

3. Всем командам дадут возможность выступить на предварительном прослушивании

Информация к размышлению:

Команды, создавшие 3-5 лучших сценариев, смогут лично выступить на сцене переполненного зала на 600 мест.

ЭТАП: 49. ОТКРЫТИЕ

Действия группы:

1. Прибыть к входу в зрительный зал кинотеатра «Спутник» и зарегистрироваться у судьи.

2. Расположиться в зале в указанном судьей месте и присутствовать на открытии соревнований по ПСР.

3. Все участники команды должны быть одеты в единую форму: куртка, головной убор и нагрудная личная визитка с указанием наименования команды, населенного пункта и Ф. И. участника.

Информация к размышлению:

Команда может иметь транспарант с лозунгом размером не менее 250 х 50 см. Содержание лозунга должно соответствовать ситуации и не содержать непарламентских выражений. Бумага для лозунга по просьбе команды может быть выдана на этапе «Совещание».

Штрафы за технику

1. Отсутствие участника в единой форме (за каждого)

Премия

Наличие у команды транспаранта с лозунгом и периодическая демонстрация его всему залу в знак поддержки выступающих.

ЭТАП: 50. ЭМБЛЕМА

Действия группы:

1. На мандатной комиссии 21 марта Вам необходимо сдать эскиз Эмблемы (значка) открытых Всероссийских соревнований по поисково-спасательным работам. Эскиз должен быть исполнен в цветном варианте на стандартном листе формата А-4 (машинописный лист). В правом верхнем углу должно быть указано название команды. На этом же листе должны быть сделаны пояснения по символике эмблемы.

Информация к размышлению:

Лучшая эмблема будет использована для создания официальной эмблемы и значка будущих соревнований по ПСР.

ЭТАП: 51. ЭТАП

Действия группы:

1. На мандатной комиссии 21 марта Вам необходимо сдать заполненную прилагаемую форму, разработанного Вами этапа соревнований по ПСР. Материал должен быть отпечатан на стандартном листе формата А-4 (машинописный лист). В правом верхнем углу должно быть указано название команды.

Исходные данные:

Вам необходимо придумать новый (ранее не применяемый, но реальный) этап для соревнований по ПСР.

2. Вам необходимо заполнить прилагаемую форму и карточку цифровой информации. Прочитав Вашу форму у судей и участников должно быть полное представление, что им необходимо делать на этапе.

Информация к размышлению:

Лучший этап будет использован на данных соревнованиях. В случае если Ваш этап будет включен в дистанцию соревнований, Вы освобождаетесь от его прохождения, и за его прохождение Вам будет выставлен такой же результат, как у команды, лучше всех прошедшей этап.

ЭТАП: 52. ТЕАТР

Действия группы:

1. На мандатной комиссии 21 марта Вам необходимо сдать сценарий своего театрализованного представления на сцене на тему «Что та(кое ПСР)». Продолжительность выступления до 5 минут. Материал должен быть отпечатан. Объем 1-2 страницы стандартного листа формата А4 (машинописный лист). В правом верхнем углу должно быть указано название команды.

Подсказка:

Команды, создавшие 10-15 лучших сценариев, смогут лично выступить на сцене перед гостями, участниками и судьями.

ЭТАП: 53. ДИСТАНЦИЯ

Действия группы:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи).
2. Посмотреть на местности предложенное судьями расположение этапов на дистанции.
3. Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судье.
4. Распределить силы и средства для постановки дистанции, и ее прохождения.
5. Поставить и оформить (украсить, сделать привлекательной для прессы) на местности дистанцию.
6. Пройти поставленную дистанцию командами Вашей совместной группы в виде эстафеты, при этом эстафетной палочкой будет «пострадавший» из числа участников совместной группы.
7. После окончания работы на этапе, убрать все снаряжение с дистанции и привести местность в изначальный вид.

Информация к размышлению:

Все команды принимающие участие в соревнованиях (независимо от классов) будут разбиты на три совместные группы. Каждая совместная группа будет выполнять работу самостоятельно, но одновременно с другими группами. Данный этап подготовлен в основном для прессы и премия за оформление этапов будет назначаться за привлекательность дистанции с точки зрения прессы.

Внимание:

За каждую минуту работы на этапе — штраф.

Штрафы за технику

1. Несоблюдение условий или ошибка при прохождении дистанции.
2. Падение «пострадавшего» (за каждое).

Премия.

За оформление дистанции.

Трем руководителям команд за помощь в руководстве совместной группой.

За руководство совместной группой.

Условия постановки дистанции и прохождения этапов:

Общие требования к оформлению дистанции:

Вся дистанция должна быть промаркирована, все этапы ограждены разделены на зоны, работы команды и места нахождения зрителей, все снаряжение предварительно установлено. Судейское снаряжение для постановки дистанции не предусмотрено. Во время прохождения командами дистанции представитель совместной группы должен проходить дистанцию вместе с судьей для фиксации ошибок совместной группы и при необходимости комментировать прохождение дистанции для прессы и зрителей.

Общие требования к участникам команды:

На всех этапах участники и «пострадавший» должны быть: в касках, одежде закрывающей локти и колени, а также иметь одинаковую форму. Кроме того, все команды совместной группы должны иметь одинаковые отличительные знаки. На технических этапах участники должны иметь страховочные системы и другое снаряжение необходимое для их прохождения. «Пострадавший» не должен оказывать помощь команде и самостоятельно передвигаться. Состав команды меняется в соответствии с информацией, изложенной в описании этапов. «Пострадавший» во время прохождения всей дистанции не меняется.

Этап №1. СТАРТ.

Рекомендуемое снаряжение:

Обозначение старта.

Действия команды:

4 участника и «пострадавший» (в лежачем положении) находятся на линии старта.

Этап № 2. НОСИЛКИ.

Рекомендуемое снаряжение:

Подручные приспособления для изготовления носилок. Спальник, подстилка, полиэтилен для «пострадавшего». Медаптечка.

Действия команды:

После старта связать носилки из подручных средств, положить на носилки подстилку и спальник, уложить на носилки «пострадавшего», укрыть его полиэтиленом. Перевязать ему голову (ушиб лба) и правую руку (перелом предплечья). Транспортировать «пострадавшего» на носилках до следующего этапа.

Этап № 3. УЗЛЫ.

Рекомендуемое снаряжение:

Основная веревка, натянутая между деревьями. 10 реп — шнуров висящих на натянутой веревке.

Действия команды:

4 участника.

Положить носилки с «пострадавшим» рядом с этапом. Связать 10 узлов, применяемых в туристской практике, причем узлы не должны повторяться. Взаимопомощь разрешена. Реп — шнуры с завязанными узлами повесить обратно на натянутую веревку. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 2.

Этап № 4. ОГОНЬ.

Рекомендуемое снаряжение:

Сухие дрова, приспособление для разведения костра без спичек, приспособление для пережигания нити из 2-х стоек, нити и проволоки. Высота натяжения проволоки 20 см, нити — 40 см.

Действия команды:

3 участника.

Развести огонь без использования спичек и пережечь нить. Дрова нельзя поднимать выше уровня проволоки. Контрольное Время — 5 минут. По окончании контрольного времени команда может продолжать движение по дистанции. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 3.

Этап № 5. ПЕРИЛА.

Рекомендуемое снаряжение:

Сооруженный тур на одном берегу для крепления веревок, приспособление для переброски веревки (исключающее использование силы рук) — 1 комплект, шнур 40 м, веревка основная 40 м — 3 шт.,

Действия команды:

6 участников (один участник на противоположной стороне реки).

Перебросить веревку на противоположный берег при помощи приспособления, организовать перила из двойной веревки (крепление перил на одной стороне должно быть жестким), переправить носилки с «пострадавшим» силами двух участников вброд с сопровождением вспомогательной веревкой с обоих берегов. «Пострадавший» должен быть пристегнут к перилам в двух точках. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Этап № 6. ДЕРЕВО.

Рекомендуемое снаряжение:

Полиэтилен или тент, веревки основные, репшнуры, гамаки, и т.п. по усмотрению команды.

Действия команды:

4 участника.

Исходное расположение: два участника находятся на дереве с организованным укрытием и страховкой для себя и носилок с «пострадавшим», другие два участника находятся внизу. Два участника находящиеся на земле прикрепляют носилки с «пострадавшим» к основным Веревкам не менее, чем в двух точках и приподнимают носилки. Два участника находящихся на дереве поднимают на веревках носилки с «пострадавшим», закрепляют их на высоте не менее, чем 2,5 м от земли. Участники на дереве и носилки с «пострадавшим» должны быть укрыты от атмосферных осадков.

Носилки с «пострадавшим» должны находиться в зафиксированном положении не менее 60 секунд. По окончании этого времени носилки с «пострадавшим» опускаются на землю. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 5.

Этап № 7. СТОЯНКА.

Рекомендуемое снаряжение:

Тент для носилок с «пострадавшим» и места для сна на двух участников. Работающее приспособление для опреснения морской воды. Банка консервная (с рыбой, мясом или сгущенным молоком) не менее 250 грамм, приспособление из природного материала для вскрытия банки.

Действия команды:

4 участника.

2 участника переносят носилки с «пострадавшим» под тент и один из них ложится рядом с «пострадавшим» в застегнутом спальнике для отдыха, второй участник вскрывает банку приспособлением из природного материала и вместе с «пострадавшим» ест ее содержимое. Остальные два участника опресняют 50 грамм воды, которой должны напоить «пострадавшего». Контрольное Время —

5 мин. По окончании контрольного времени команда может продолжать движение по дистанции. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 6.

Этап № 8. НАВЕСНАЯ.

Рекомендуемое снаряжение:

Сооруженный тур на одном берегу для крепления веревок, Наведенная навесная переправа из 2-х независимых веревок и сопровождением для переправы носилок с «пострадавшим».

Действия команды:

6 участников (два участника на противоположной стороне реки).

Переправить на противоположный берег одного участника и носилки с «пострадавшим». «Пострадавший» должен быть пристегнут к веревкам в двух точках. Три участника остаются на этом берегу. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 7.

Этап № 9. ПОДЪЕМ.

Рекомендуемое снаряжение:

Снаряжение для организации подъема носилок с «пострадавшим» с двумя сопровождающими. Каждый сопровождающий должен страховаться независимой веревкой, носилки с «пострадавшим» двумя веревками.

Действия команды:

6 участников (четыре участника находятся наверху этапа).

Сопровождающие поднимают носилки с «пострадавшим» вверх по склону. Участники находящиеся наверху осуществляют страховку. Перенести носилки с «пострадавшим» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 8.

Этап № 10. СПУСК.

Рекомендуемое снаряжение:

Снаряжение для организации спуска «пострадавшего» на одном сопровождающем. Сопровождающий должен страховаться независимой веревкой, «пострадавший» двумя веревками.

Действия команды:

6 участников (два участника находятся внизу этапа).

Сопровождающий с «пострадавшим» на спине спускается вниз по склону. Участники находящиеся наверху осуществляют страховку. Перенести «пострадавшего» до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 9.

Этап № 11. ТРАНСПОРТ.

Рекомендуемое снаряжение:

Транспорт для перевозки «пострадавшего» из двух велосипедов. «Пострадавший» должен лежать на подстилке и спальнике, а также укрыт полиэтиленом.

Действия команды:

2 участника.

Погрузить «пострадавшего» на транспорт и транспортировать до следующего этапа.

Смена состава. Начало работы команды № 10.

Этап № 12. ПАЛАТКА.**Рекомендуемое снаряжение:**

Палатка в чехле и снаряжение для сна на двух участников и «пострадавшего».

Действия команды:

3 участника.

Установить палатку, разместить в палатке «пострадавшего» и двух участников (в застегнутых спальниках). Застегнуть палатку. Третий участник находится рядом с палаткой с поднятыми руками и кричит: «Финиш».

Данное расположение участников является финишем для команды на дистанции.

ЭТАП: 54. РЕПОРТАЖ**Легенда:**

За ходом спасательных работ напряженно наблюдает вся страна. Любая весточка с места событий имеет особую ценность как для общественности, так и для родных и близких.

Рекомендуемое снаряжение:

Блокнот — 1 шт., ручка — 1 шт., планшет или папка — 1 шт.

Ваши действия:

1. На совещание с руководителями команд 23 марта в 21.00 Вам необходимо принести готовый репортаж, написанный на судейской бумаге. Объем 1 -2 страницы стандартного листа формата А4 (машинописный лист).

ПОДСКАЗКА:

Судейская бумага будет выдана сразу после данного совещания с руководителями команд. Тема сочинения: «Репортаж о том, что было на соревнованиях». Лучшие репортажи будут опубликованы в прессе.

Этапы из походной жизни

ЭТАП: 55. ЗАЯВКА**Снаряжение:**

Предварительная заявка на участие в соревнованиях по ПС Р.

Действия группы:

1. Направить в ГС К предварительную заявку согласно положению о соревнованиях.

Штрафы за технику.

1. Незначительные ошибки в предварительной заявке (за каждую).

Неполные данные: о командирующей организации, возрастной группе, количестве человек в команде, Ф.И.О. и домашнего адреса руководителя.

2. Отсутствие печати командирующей организации в предварительной заявке.

3. Отсутствие подтверждения об участии в соревнованиях в любой 20 из дней с 10 по 14 марта.

4. Предварительная заявка, поданная с опозданием (после 5 февраля). Допуск по решению ГСК.

5. Отсутствие предварительной заявки после 5 марта 2003 г.

Допуск по решению ГСК.

Премия:

Трем командам, подавшим первыми предварительные заявки.

ЭТАП: 56. МАНДАТ

Снаряжение:

Документы согласно положению о соревнованиях по ПСР.

Действия группы:

1. Команда в полном составе (в т.ч. дополнительные участники) приходит на мандатную комиссию в здание турбазы согласно времени, указанному в графике, вывешенном на щите информации.

2. Участники команды выполняют действия предложенные судьей.

3. Руководитель команды предъявляет мандатной комиссии документы для участия в соревнованиях, решает оргвопросы и проходит собеседование с главным судьей соревнований.

4. Сдать подготовленные дома материалы по отдельным этапам (согласно описанию этих этапов).

5. Получить у судьи специальный талон, который необходимо заполнить печатными буквами, указав в нем список дополнительного специального снаряжения (если оно есть в команде). Талон необходимо сдать судье на этапе «Снаряга».

6. Дополнительные участники проходят мандатную комиссию отдельно от основной команды, но в тоже время.

Информация к размышлению:

Команды будут заноситься в график прохождения мандатной комиссии по мере прибытия на турбазу и сдачи судьям именной заявки. Начало работы мандатной комиссии с первой командой в 9,00 по московскому времени, с последней командой в 15,00. Команды, вовремя не прошедшие мандатную комиссию, будут допущены к ее прохождению в период с 18,30 до 20,30,

Внимание:

Команды, не прибывшие на мандатную комиссию до 20,00, к участию в соревнованиях, допущены не будут,

Штрафы за технику

1. Незначительные ошибки в именной заявке (за каждую).

Неполные данные: Ф.И.О. год рождения, туристский опыт, домашний адрес участника).

2. Неправильно выполненные задания судьи (за каждого участника).

3. Отсутствие паспорта или свидетельства о рождении (у одного участника).

4. Переход в другую возрастную группу или изменение количества 20 человек в команде.

5. Замена руководителя команды.

6. Отсутствие медстраховки или медсправки (у одного участника). Снятие участника.

7. Отсутствие именной заявки, оргвзноса, страхового сбора или несоответствие состава команды положению. Снятие команды.

8. Команда набрала более 60 баллов штрафа. Снятие команды.

Премия

За прохождение этана в период с 9-00 до 13-00.

За прохождение этапа в период с 13-00 до 15-00.

ЭТАП: 57. СНАРЯЖЕНИЕ:

Все снаряжение (в т.ч. специальное) согласно положению о соревнованиях по ПСР.

Действия группы:

1. Команда в полном составе приходит на проверку снаряжения в указанное судьей место и время.

2. Каждый участник выкладывает на личный полиэтилен из рюкзака все снаряжение.

3. При объявлении судьей предмета снаряжения участник поднимает его над головой и предъявляет судьбе.

4. После полной проверки снаряжения у команды каждый участник собирает свой рюкзак и готовится к прохождению следующего этапа.

Информация к размышлению:

Проверка снаряжения начнется 23 марта с.г. в 16.00 по московскому времени для всех команд одновременно. Команды, не прошедшие мандатную комиссию, но записанные в график ее прохождения (на период с 18.30 до 20.30) допускаются к прохождению данного этапа.

Команды, вовремя не прошедшие проверку снаряжения, будут допущены к ее прохождению в 22.00.

Подсказка:

На данном этапе проверяется все снаряжение (в т.ч. специальное). Допуск специального снаряжения к участию в соревнованиях определяется на следующем этапе. Причем штраф для каждого этапа определяется отдельно.

Внимание:

Размещение команд на ночлег возможно только после прохождения этапов «Мандат», «Снаряжение» и «Снаряга».

Штрафы за технику.

1. Отсутствие личного снаряжения (за каждый предмет).
2. Отсутствие группового снаряжения (за каждый предмет).
3. Команда набрала более 30 баллов штрафа Снятие команды.

Премия.

За прохождение этана в период с 16-00 до 18-00.

ЭТАП: 58, УЗЛЫ

Снаряжение:

Реп — шнур $d=6-8$ мм — на каждого участника. Использование другого снаряжения запрещается.

Действия группы:

1. Информация о работе на этапе будет сообщена Вам судьей этапа.

Внимание:

Данный этап, а также почти все следующие будут проводиться на площадке, разбитой на квадраты. Площадка будет показана после этапа «Совещание 2».

Штрафы за технику:

1. Узел не завязан, ошибка при вязке узла. Снятие участника.
2. За каждого снятого участника.

Премия:

Трем участникам, связавшим максимальное количество узлов сверх ранее заданных (независимо от возрастных групп).

ЭТАП: 59. СОВЕЩАНИЕ

Рекомендуемое снаряжение:

Блокнот — 1 шт.

Ручка — 1 шт.

Карандаш — 1 шт.

Часы — 1 шт.

Радиостанция — 1 шт.

Действия группы:

1. Руководитель команды должен лично прибыть в столовую турбазы 23 марта в 21.00.
2. В течение контрольного времени выполнять задания судьи.

Информация к размышлению:

Этапы «Совещание» будут и в следующих турах. Условия этих этапов одинаковые и в дальнейшем их описание будет отсутствовать.

ЭТАП: 60. СТОЯНКА

1. Прибыть к главному входу (имеющему парадную лестницу) здания Сочинского Центра.
2. Расположиться в указанном судьей месте, имея одну на всю совместную группу стоянку.
3. На протяжении всего времени проведения данного этапа на стоянке совместной группы должен находиться один дежурный.

Штрафы за технику:

1. Оставленный мусор на стоянке (за каждый предмет).
2. Отсутствие одного дежурного от совместной группы на стоянке. Каждый случай.

ЭТАП: 61. ЛАГЕРЬ

Действия группы:

1. Установить «Лагерь» (на указанном судьей месте, имеющем табличку с номером Вашей команды) для ночлега с комфортом при сложных метеорологических условиях и на **Ограниченном месте**.
2. По окончании времени работы на этапе судья самостоятельно оценивает «Лагерь» команды.

Штрафы за технику:

1. Нарушение правил гигиены (за каждое нарушение).
2. Не хватает оборудованных мест для сна (за каждого участника).
3. Плохо установлена палатка (за каждую палатку).

ЭТАП: 62- ЗАВТРАК

Снаряжение:

Продукты для двух блюд (например: суп или каша и чай или кофе) — 1 комплект.
Кухонный инвентарь — 1 комплект.

Действия группы:

1. Приготовить пищу из двух блюд на свою команду. Работать необходимо в месте указанном судьей.
2. Приготовленную пищу необходимо принести в ведрах к судейскому КП к окончанию Контрольного Времени этапа.
3. Один из участников должен съесть свою порцию, не используя посуды изготовленной промышленным способом, в месте указанном судьей.

Информация к размышлению:

В районе приготовления пищи нет чистой воды.

ЭТАП: 63. ПИТАНИЕ

Снаряжение:

Продукты для приличного ужина на команду — 1 комплект.

Действия группы:

1. Приготовить приличную (праздничную) пищу на команду.
2. Оформить надлежащим образом стол в месте указанном судьей к 20.30 вечера 26 марта.
3. Пригласить к столу всю команду и выполнить условия изложенные судьей.

ЭТАП: 64. ЭКСКУРСИЯ

Легенда:

Возникли непредвиденные задержки с транспортом — неизвестно, когда Вы сможете попасть в Сочи еще раз.

Действия группы:

1. Оставить одного человека у своих рюкзаков или сдать рюкзаки на временное хранение судьё, находящемуся у «девушки с кувшином» (памятник).

2. У судьи, находящегося у «девушки с кувшином», получить информацию о порядке прохождения экскурсии.

3. Пройти вместе с экскурсоводом пешеходную экскурсию по Центральному району г. Сочи.

4. Не позднее 10-00 быть у своих рюкзаков.

Подсказка:

Следующего раза посмотреть на Центральную часть города может и не быть.

Штрафы за технику.

1. За каждого отсутствующего участника на экскурсии.

ЭТАП: 65, ПРИМУС

Снаряжение:

Три литра воды в ведре — 1 комплект. Примус, заправленный бензином или газом — 2 шт. Приспособление для теплоизоляции ведра и защиты от ветра — 1 комплект. Приспособление для экстренного тушения примуса — 1 комплект.

Действия группы:

1. Команда должна построиться в своем квадрате.

2. Вскипятить воду в ведре на примусах.

3. Этап считается оконченным, когда вода кипит «белым ключом».

Информация к размышлению:

Судейская коллегия имеет право проверить количество воды в любой момент прохождения командой этапа. В начале работы примус и вода должны быть холодными. Кипятить воду можно на примусах, которые горят синим пламенем и работают в нормальном режиме. Воду можно использовать для приготовления горячего напитка для команды.

Внимание:

За каждую минуту работы на этапе — штраф 1 балл.

ЭТАП: 66. ДРОВА

Рекомендуемое снаряжение:

Реп — шнур $L = 3$ м — 10 шт.

Действия группы:

1. Команда приглашает судью к месту нахождения своих рюкзаков согласно времени, указанному в карточке цифровой информации.

2. Получив у судьи специальный талон и место для складирования дров, выйти на заданный судьей участок местности.

3. На месте сбора дров построиться, предъявить специальный талон и по команде судьи собрать сухие дрова.

4. Из собранных дров сделать 8 вязанок (длина не менее 60 см, периметр не менее 150 см, в каждой вязанке должно быть не менее 6 жердей, дрова должны быть сухие, вязанки не должны разваливаться при транспортировке).

5. Транспортировать вязанки на турбазу к месту для складирования дров и пригласить судью.

6. После подведения судьей итогов работы и получения графика работы на следующем этапе перейти вместе с рюкзаками на спортивную площадку турбазы.

Подсказка:

Свои дрова можно получить обратно в период с 18.00 до 18.30 21 марта, предъявив специальный талон.

Информация к размышлению:

Ранее заготовленные командой дрова лучше не использовать (на дрова, а уж, тем более, на строения местных жителей лучше не покушаться).

Штрафы за технику.

1. Отсутствие вязанки (за каждую).

ЭТАП: 67. БАНЯ

Действия группы:

1. Команда объединяется с другими командами (по определению судьи). Командам необходимо выбрать руководителя совместной группы, заполнить талон доверия и сдать его судьи.

2. Организовать приготовление горячей пищи на одном большом костре для всей совместной группы из двух блюд (например: суп и чай, причем блюда должны быть одинаковыми для всех) из расчета по 400 граммов каждого блюда на одного участника.

3. Организовать отдельный большой костер для сушки вещей и отдыха участников совместной группы. Высушить все мокрые вещи участников.

4. Организовать прием пищи для всей совместной группы.

5. Изготовить баню, натопить ее и попарить в ней не менее 5 участников совместной группы. (Баня должна быть рассчитана на 5 человек одновременного приема, температура внутри бани не менее 80 градусов, во время приема бани в парилке не должно быть дыма, время нахождения в бане участников не менее 20 минут).

6. Изготовить рядом с баней собственный бассейн на 200 литров воды и наполнить его водой из реки.

7. Руководитель совместной группы должен предъявить судьи все виды выполненных работ одновременно.

Штрафы за технику.

1. Наличие мокрых вещей (за каждый случай).
2. Отсутствие одинаковой горячей пищи для участников. За каждого участника
3. За каждого «не попаренного» участника.
4. Отсутствие большого костра для сушки вещей (при каждой проверке).
5. Отсутствие воды в бассейне (за каждые 50 литров).
6. Несоответствие бани, предъявляемым требованиям.

ЭТАП: 68. САМОДЕЛКА

Действия группы:

1. Подготовить для демонстрации на сцене три разных предмета личного или группового снаряжения. Снаряжение может быть как самодельным, так и изготовленным промышленным способом. Оно должно отличаться от стандартного повышенным качеством, крайней необходимостью при ведении ПСР, должно быть удобным, прочным, легким и красивым.

2. Предварительно все самоделки необходимо установить 22 марта в период с 9.00 до 13.00 в месте, отведенном Вам на территории турбазы. Лучшие Самоделки будут демонстрироваться участниками на сцене. При демонстрации необходимы комментарии, не лишние признаки остроумия. Время демонстрации до 2 минут на все предметы.

ЭТАП: 69. АКЦИЯ

Легенда:

Наводнение нанесло на территорию рекреационного объекта массу мусора. Как истинные патриоты своей страны, Вы не могли пройти мимо...

Действия группы:

1. Команде необходимо на участке, указанном судьей, собрать 20 кг мусора (банки, полиэтилен, бумаги и т.д.).

Подсказка:

Мусор в мешках предъявляется судьям и складывается в место, указанное судьей.

ЭТАП: 70, СУШКА

Легенда:

Увы, турбаза полностью разрушена. У группы много мокрых вещей и неизвестно, что будет завтра.

Действия группы:

1. Команда организует большой костер для сушки снаряжения.
2. Поддерживает костер в течение КВ этапа.

Информация к размышлению:

На дрова, а уж, тем более, на строения местных жителей лучше не покушаться.

Штрафы за технику:

1. Мокрое личное снаряжение (за каждый предмет).
2. Отсутствие большого костра, высотой не менее 70 см (при каждой проверке).

ЭТАП 71. «СНАРЯЖЕНИЕ».

Команда в полном составе проходит проверку снаряжения сразу по прибытию в указанном судьей месте. Каждый участник выкладывает на личный полиэтилен из рюкзака все снаряжение. При объявлении судьей предмета снаряжения, поднимает его над головой и предъявляет судье. После полной проверки снаряжения у команды каждый участник собирает свой рюкзак и переносит его в отведенное команде место. После проверки снаряжения четыре участника команды (включая руководителя или заместителя) приносят для проверки на техническую комиссию все специальное снаряжение в отведенное команде место и время. В отдельных местах будет проходить проверка специального снаряжения по следующим направлениям:

- а) групповое специальное снаряжение;
- б) личное специальное снаряжение;
- в) радиостанции.

После полной проверки снаряжения, по указанию судьи команда переходит к месту установки лагеря.

Специальное снаряжение, не допущенное технической комиссией, рассматривается, как отсутствующее и будет изъято у команд до конца соревнований.

Возможные штрафы на этом этапе:

Отсутствие личного снаряжения (за каждый предмет).

Отсутствие группового снаряжения (за каждый предмет).

ЭТАП 72. «ЛАГЕРЬ».

Команда в полном составе с уложенными рюкзаками строится на указанном судьей месте, имеющем табличку с номером команды. Установить лагерь для безопасного ночлега с комфортом при сложных метеорологических условиях и на ограниченном месте.

По окончании работы на этапе команда должна построиться в трех метрах от лагеря и руководитель приглашает судью для оценки своего лагеря.

Время окончания работы на этапе определяется построением команды и прибытием судьи.

Возможные штрафы за технику:

Предметы, оставленные на территории лагеря (за каждый предмет).

Нарушение правил гигиены (за каждое нарушение).

Не хватает оборудованных мест для сна (за каждого участника).

Не разложены вещи в палатке (за каждого участника).

Плохо установлена палатка (за каждую палатку).

ЭТАП: 73. «НАЗ»

Подготовить «Неприкосновенный Аварийный Запас» (НАЗ) для одного участника, который при участии в сложном туристском мероприятии может отстать от группы (без рюкзака) на продолжительное время (до 3 суток) и должен быть готов к индивидуальному выживанию. Требования к НАЗу: наличие многоразовой, непромокаемой упаковки, внутри должна быть карточка с указанием названия Вашей команды размером не менее 10x10 см, видимая снаружи, вес до 800 грамм, наличие не менее 10 предметов. Район выживания: Западный Кавказ. Время: март. Высоты 20-800 метров.

К НАЗу прикладывается отпечатанное описание на листе формата А4, в правом верхнем углу должно быть название команды и фамилия руководителя, далее посередине крупным шрифтом № и название этапа, текст должен состоять из следующие разделов: № п/п, перечень предметов, количество и (или) размеры предметов, указание области применения этих предметов.

Сдать на мандатной комиссии все материалы по этому этапу.

НАЗ может пригодиться кому-то из Ваших участников. Окончательная оценка изделия будет произведена в известное судьям время.

Возможные штрафы за технику:

Изделие соответствует предъявленным требованиям.

Несоблюдение вышеуказанных требований, по 1 параметру.

Несоблюдение вышеуказанных требований по 2 и более параметрам.

ЭТАП: 74. «БАНКА».

Рекомендуемое снаряжение: полиэтилен 1x1 м — 1 шт., приспособление из природного материала для открытия банки — 1 комплект. Использование другого снаряжения запрещается.

Действия группы:

Построиться в своем квадрате. Получить судейскую банку. Положить все снаряжение на полиэтилен.

Открыть банку при помощи только приспособления из природного материала.

Положить все снаряжение, включая открытую банку, на полиэтилен.

Крышка банки должна быть открыта не менее, чем на 90 %. Вскрытая банка не должна быть деформирована, а содержимое загрязнено.

Всем участникам выйти назад за пределы своего квадрата.

В случае вскрытия банки с соблюдением вышеизложенных условий передать ее судьбе. Если результат будет отрицательный, содержимое банки послужит Вам некоторым утешением. Банка будет предоставлена судейской коллегией. В случае неудачного вскрытия банки ее стоимость будет вычтена из страхового взноса команды.

Возможные штрафы за технику:

За каждые 30 секунд работы на этапе — штраф 1 балл.

«МиниПСР»

Инструкция по технике безопасности

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция обязательна для исполнения участниками и судьями во время проведения соревнований по поисково-спасательным работам и выживанию в природной среде.

1.2. В случае отсутствия в информации об этапе рекомендуемых действий команды руководитель команды при прохождении данного этапа может поступать по своему усмотрению, в соответствии с общепринятыми требованиями безопасности.

1.3. В случае если капитан команды сомневается в возможности безопасного прохождения командной дистанции или отдельного этапа соревнований (по причине физической усталости, технической неподготовленности и т.п.), он обязан снять команду с соревнований или пропустить данный этап.

1.4. Все участники и судьи соревнований по спортивному туризму на комбинированных дистанциях обязаны знать и соблюдать требования документов, указанных в анонсе о соревнованиях.

1.5. Все участники и судьи должны соблюдать нормы поведения спортсмена, быть вежливыми и дисциплинированными.

1.6. Ответственность за знание инструкции по безопасности и выполнение её требований участниками соревнований возлагается на капитанов команд.

1.7. Ответственность за знание инструкции по технике безопасности и выполнение её требований судьями соревнований возлагается на начальников судейских бригад.

2. Снаряжение

2.1. Экипировка участников, их снаряжение должны соответствовать требованиям Положения и Условий о соревнованиях. Все снаряжение и оборудование, используемые участниками при прохождении дистанции, должны быть допущены к применению технической комиссией. Снаряжение, имеющее выработку больше значений, допущенных производителем к использованию не допускается. Решение о непригодности снаряжения принимается старшим судьей этапа, а в случае возникновения спора - заместителем главного судьи по безопасности.

2.2. Руководитель команды должен постоянно контролировать состояние снаряжения в процессе соревнований, а также не допускать применения снаряжения, пришедшего в негодность. Судейская коллегия имеет право на любом этапе проверить качество снаряжения команды.

2.3. Основные (рабочие) верёвки для перил, навесной переправы, страховки не должны иметь повреждений оплётки и прядей, их диаметр должен быть не менее 9 мм.

2.4. Для организации перил, навесных переправ и страховки могут использоваться только карабины промышленного производства с муфтами, имеющие выработку не более 1 мм.

Запрещены для использования карабины со сдвижной муфтой.

2.5. Станционная петля и накопительные перила должны быть изготовлены из двойной основной веревки или готового изделия из стропы прочностью не менее 22 кН.

2.6. При работе на техногенных этапах и в ситуациях, когда возможно перетирание и перерезание веревок элементами техногенных конструкций, команда обязана использовать протекторы для веревок.

2.7. Снаряжение, признанное непригодным к использованию, может быть изъято у команды до финиша соревнований под ответственность главного судьи.

3. Передвижение по дистанции

3.1. При передвижении по дистанции по дорогам общего пользования участники должны соблюдать правила дорожного движения.

3.2. Разрыв между отдельными участниками при передвижении по автомобильным дорогам не должен превышать 10 метров.

3.3. На любом участке дистанции руководитель команды должен знать своё местонахождение и аварийные выходы с дистанции.

3.4. Капитан команды должен всегда знать, где находятся его участники.

3.5. Запрещено разделение команды, если иное явно не указано в описании тура/этапа.

3.6. При любом отделении участника от группы или разделении группы каждая отдельная единица должна иметь бинт для оказания первой помощи и мобильный телефон

для связи с остальной командой, капитаном команды и организаторами соревнований, если иное не оговорено условиями этапа.

3.7. Запрещено прохождение через огороженные территории предприятий, дачных участков и пр.

3.8. Во время соревнований участники должны бережно относиться к природе, не причинять ущерб имеющимся на пути строениям и растительности. Оставлять мусор можно только в специально отведенных местах. Участники должны устранять все следы своего пребывания на стоянках.

3.9. Команда обязана передвигаться по дистанции с включенным мобильным телефоном/телефонами, номер которого указан для связи с организаторами соревнований. Запас элементов питания для телефона должен быть рассчитан с учётом этого требования.

4. Технические этапы

4.1. Все участники на технических этапах должны работать в касках и страховочной системе, состоящей из грудной обвязки и беседки, сблокированных основной веревкой или равнопрочной стропой. Усы самостраховки должны быть выполнены из основной веревки диаметром не менее 9 мм. Использование средств позиционирования (дэйзи чейн, клиф и т.п.) вместо усов самостраховки запрещено. Усы самостраховки рекомендуется выполнять из динамических элементов.

4.2. Страховка на всех этапах, связанных с выполнением технических приемов, должна осуществляться через тормозное устройство или узел UIAA. Запрещено использование для страховки страховочных устройств, специально сконструированных для уменьшения трения о веревку (спортивные восьмерки). Запрещен прием, показанный на схеме ниже, при страховке через страховочную станцию.

Работа с пострадавшим осуществляется только через страховочную станцию. Страховка и грузовая верёвка при работе с пострадавшим не должны проходить через ФСУ, расположенную на человеке. При этом должны соблюдаться все требования к перегибам верёвки ФСУ.

4.3. Запрещается нахождение одного участника над другим в опасной зоне этапа.

4.4. Участник, осуществляющий страховку, должен находиться на самостраховке (кроме случая, когда страховка осуществляется из нижней безопасной зоны этапа).

4.5. Свободные концы страховочных, сопровождающих веревок должны быть закреплены на опорах или на участниках, находящихся на самостраховке.

4.6. Спуск (подъем) участников по земляным, снежным и ледовым склонам крутизной менее 600, производится с самостраховкой к перилам (в случае подъёма самостраховка обеспечивается прощёлкнутым карабином зажимом, в случае спуска - спусковым устройством и схватывающим узлом).

4.6.1. Движение первого участника на подъем, переправа первого через овраги и реки производится без рюкзака.

4.7. При спусках (подъемах) по скальным и техногенным склонам, а также по склонам крутизной более 600 на страховку каждого участника (за исключением первого идущего свободным лазанием без рюкзака с опорой на рельеф) должно приходиться не менее двух веревок.

4.8. При организации навесной переправы необходимо соблюдать следующие требования:

4.8.1. Навесная переправа организуется из двойной веревки.

4.8.2. Используемая командой система полиспаста не должна иметь более 4 одинарных блоков и не должна давать выигрыш в силе более чем в 5 раз. 4.8.3. Крепление системы полиспаста к опоре производится посредством стационарной петли.

4.8.4. Крепление системы полиспаста к натягиваемой перильной верёвке должно осуществляться с помощью двойного репшура, выполненного из верёвки 6-8 мм, посредством специального (схватывающего, обмоточного и т.д.) узла. Использование

зажима Shunt (и других) для крепления системы полиспаста к натягиваемой перильной верёвке запрещено.

4.8.5. Система полиспаста должна быть отключена от верёвок переправы до начала движения участников.

4.8.6. При переправе участник должен быть пристегнут к перилам двумя карабинами – усом самостраховки и беседочным карабином. Участник должен быть обеспечен сопровождением с берега.

4.8.7. При переправе пострадавшего, травма которого не совместима с его самостоятельным передвижением, он должен находиться на носилках. Крепление носилок к перилам на технических этапах осуществляется посредством кусков основной верёвки (или равнопрочной стропы) таким образом, чтобы исключить любое вращение носилок. При переправе пострадавший должен быть пристегнут к перилам навесной переправы своей самостраховкой. Сопровождение носилок должно осуществляться с двух берегов.

4.8.8. При переправе первого участника ему должно быть обеспечено сопровождение, если овраг считается заполненным водой («мокрый» овраг) и страховка, если овраг считается не заполненным водой («сухой» овраг).

4.10. Запрещается крепление перил на зажимах, а также при помощи самосбрасывающихся узлов.

4.11. На этапах, связанных с разжиганием костров, запрещено использование любых воспламеняющихся жидкостей (бензин, керосин и др.).

4.12. Если действия команды противоречат технике безопасности, судья имеет право остановить работу команды и потребовать исправить ошибку. В случае отказа или невозможности исправить ошибку команда снимается с этапа.

5. Действия участников при возникновении аварийной ситуации

5.1. При возникновении аварийной ситуации на маршруте команда обязана немедленно связаться с ГСК и ждать дальнейших указаний. В случае, если команда не имеет возможности связаться с ГСК, она должна выйти на ближайший этап и действовать, исходя из распоряжений старшего судьи этапа. Аварийными ситуациями считаются: дезориентация команды на местности (потерялись), травма участника, потеря участника/участников. В случае травмы участника необходимо оказать пострадавшему первую помощь в объеме, определяемом капитаном команды.

5.2. Команда обязана оказывать помощь другим командам, в которых произошла ЧС.

Удачи и безаварийности на соревнованиях!

«Мини ПСР – 2023»

Общие условия соревнований

1. Общие положения

1.1. Соревнования проводятся в соответствии с анонсом – приглашением «Мини ПСР - 2023» (далее - Положение).

1.2. Настоящие Условия определяют основные принципы организации соревнований. Описания этапов выдаются командам в ходе работы на дистанции.

1.3. Все участники соревнований должны быть ознакомлены с настоящими Условиями, а также с «Инструкцией по технике безопасности для участников соревнований» (далее - Инструкция по ТБ) и всей дополнительной информацией о дистанции.

1.4. Судейская коллегия соревнований оставляет за собой право вносить изменения в настоящие Условия до начала соревнований.

2. Участники соревнований

2.1. Требования к составу команды приведены в Положении.

2.2. Команда проходит дистанцию в составе, заявленном на старте соревнований. Замена участников запасными в ходе соревнований не допускается.

2.3. При сходе одного участника с дистанции, команда может продолжать участие в соревнованиях «вне зачёта» по согласованию с ГСК. Сход руководителя или более чем одного участника ведёт к снятию команды.

2.4. Участники соревнований обязаны иметь обязательное снаряжение согласно списку, приведённому в Приложении №2 к настоящим условиям.

2.5. Судейская коллегия имеет право провести предстартовую проверку и оштрафовать команду за отсутствие обязательных элементов снаряжения. Команды, не имеющие снаряжения, необходимого для безопасного прохождения дистанции (медицинская аптечка, фонари, комплект необходимой одежды и обуви у участников), на дистанцию не выпускаются.

2.6. Участники должны в течение всего времени соревнований носить на каске номера, выданные судейской коллегией на старте. Отсутствие номера у участника штрафуются дисциплинарным штрафом. Номер крепится скотчем на каску спереди, и должен быть хорошо различим.

3. Дистанция соревнований

3.1. Дистанция соревнований состоит из этапов, этапы объединены в туры.

3.2. Информация об условиях прохождения этапов каждого тура выдаётся командам в письменной, устной или иной форме непосредственно в ходе соревнований. Описание тура может включать следующие документы:

«**Карточка цифровой информации**», где отражена вся цифровая информация об этапах и небольшие пояснения (для оперативного пользования);

«**Описание этапов**» с описанием действий команды, системой штрафов и премий (для предварительного знакомства с этапами и планированием действий команды);

«**Описание пути движения**» в виде картографического материала, легенды, или GPS- координат

3.3. На этапах устанавливаются следующие параметры:

ВО – время открытия этапа (в часах и минутах) – время открытия этапа для старта команд. Если время в графе ВО отмечено знаком «*» то время старта является жестко фиксированным и время для всех команд запускается одновременно. В противном случае команды самостоятельно выбирают время начала работы на этапе (между ВО и ВЗ);

ВЗ – время закрытия этапа (в часах и минутах) – время закрытия этапа для старта команд; Все перечисленные параметры этапов, отражаются в карточке цифровой информации;

Н – нитки – количество команд, которые смогут одновременно работать на этапе;

КВ – контрольное время (в минутах) – время, при превышении которого команда снимается с этапа. Если в карточке цифровой информации в графе КВ стоит слово «нет», это значит, что команда должна выполнить условия этапа в любое время между ВО и ВЗ, при этом продолжительность работы команды на этапе не фиксируется;

НВ – нормальное время (в минутах) – время, в пределах которого команда не получает временного штрафа (ВШ);

ТШ – технический штраф (положительные баллы) – максимально возможный штраф за техническое выполнение задания на этапе. Если сумма технического штрафа команды при работе на этапе превысила ТШ, то команда снимается с этапа;

ВШ – временной штраф (положительные баллы) – максимально возможный штраф за время работы на этапе;

МБ – максимальный балл - максимальное количество баллов, которое команда может получить при работе на этапе (МБ = ТШ + ВШ);

ДБ – дополнительные баллы – максимальное количество баллов сверх МБ, которые команда может получить за очень качественное и быстрое выполнение условий

этапа или выполнение дополнительных заданий на этапе (за что и в каком количестве начисляются дополнительные баллы, указывается в описании этапа);

УЧ – участники – количество участников, которые должны работать на этапе.

3.4. Условия прохождения отдельных этапов могут быть изменены или введены новые этапы без объяснения причин этих изменений даже после начала работы команды на этапе по устной информации **главного судьи соревнований или любого начальника судейской бригады**. Такие изменения вносятся с соблюдением равенства условий для всех команд.

3.5. Команда может проходить этап любым безопасным способом и применять любые приёмы, не противоречащие задаче, инструкции по ТБ, настоящим условиям и условиям, изложенным в описании этапа (разрешено все, что не запрещено). При этом описание этапа может задавать особые условия его прохождения (включая подробное описание заданного способа работы команды).

3.6. В случае если команда приходит на этап и готова начать работу, а все рабочие нитки на этапе уже заняты другими участниками, команда становится в очередь до момента освобождения одной из ниток. При этом никаких отсечек времени для команды не устанавливается. Если до момента наступления ВЗ этапа ни одна из ниток не освобождается для работы данной команды, то команда, по её требованию, считается начавшей работу на этапе в момент ВЗ этапа.

3.7. Команда имеет право отказаться от прохождения любого этапа, даже начав работу на нем.

3.8. Если действия команды противоречат технике безопасности, судья имеет право остановить работу команды и потребовать исправить ошибку. В случае отказа или невозможности исправить ошибку, команда снимается с этапа.

3.9. Игнорирование требований судьи, невыполнение условий этапа ведёт к снятию с этапа.

3.10. Использование помощи лиц, не участвующих в соревнованиях, и любых механических (в том числе транспортных) средств запрещено, если иное не оговорено условиями этапа. Штраф за каждый случай нарушения данного пункта условий устанавливается ГСК.

3.11. Для выполнения отдельных этапов команды могут быть объединены в совместные группы (СГ). Порядок объединения команд в СГ указывает ГСК.

4. Определение результатов и подведение итогов соревнований

4.1. Результат команды на дистанции определяется суммой баллов, набранных на этапах за вычетом дополнительных штрафов, установленных ГСК (штрафы за нарушение Инструкции по ТБ, дисциплинарные штрафы и др.).

4.2. При выполнении условий этапа количество баллов, набранных командой на этапе, определяется следующим образом – из суммы максимального балла (МБ) этапа и дополнительных баллов (ДБ), заработанных командой при работе на этапе, вычитается сумма технического (ТШ) и временного (ВШ) штрафов, полученных командой при работе на этапе.

4.3. Виды технических штрафов и их размер определены Таблицей технических штрафов (Приложение №1 к настоящим условиям). Описания отдельных этапов могут содержать штрафы, не указанные в Таблице технических штрафов.

4.4. Если на этапе установлен ВШ, то за каждые полные и неполные X минут превышения НВ этапа команда получает один балл штрафа, где $X = (KB - НВ) / ВШ$.

4.5. Команда, не работавшая на этапе или не выполнившая условия этапа, считается снятой с этапа и получает за него 0 баллов.

4.6. На отдельных этапах может быть установлен дополнительный штраф для команд, которые не работали (не стартовали) на этом этапе, были сняты с этого этапа и

покинули его до истечения КВ или нарушили правила объединения команд в СГ. В этом случае команда может набрать за этап отрицательную сумму баллов.

4.7. При выполнении этапа в совместных группах, результат у всех команд, составляющих СГ, будет одинаков.

4.8. Прохождение некоторых этапов на дистанции является обязательным. Название такого этапа КЦИ будет подчёркнуто и выделено жирным шрифтом. Команды, имеющие снятия с таких этапов занимают места после команд, не имеющих таких снятий.

4.9. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных при прохождении дистанции.

4.10. Результаты команд, различающиеся менее чем на 0,5% от результата команды-победителя, считаются равными. В таком случае место делится между командами.

Приложение №1.

Общая таблица технических штрафов

№ / Штраф / Баллы / Примечание

1-1. Не завинчена муфта карабина - 1

1-2. Потеря единицы неосновного снаряжения - 1

Единица снаряжения считается потерянной, если она непреднамеренно или умышленно осталась в рабочей зоне этапа после финиша команды.

1-3. Заступ в опасную зону - 1

Заступ – пересечение контрольной линии одной ногой или рукой, а также любой другой частью тела участника, находящегося без страховки.

2-1. Отсутствие рукавиц или перчаток – 3

При страховке, сопровождении или спуске по верёвке.

2-2. Ошибка при сопровождении – 3

Не закреплена сопровождающая верёвка.

Сопровождение пострадавшего с одного берега.

2-3. Ошибка при страховке, само страховке – 3

Отсутствие само страховки у страхующего.

Конец страховочной верёвки не закреплён.

Большой провис страховочной верёвки (ниже ног страхуемого).

Удержание верёвки одной рукой (исключением является страховка одной рукой с помощью само страховки тормозного устройства или удержание одной рукой сдвоенной верёвки).

Неправильное положение страхующего (при срыве не может безопасно произвести удержание, находится под страхуемым или грузом).

Взаимное перетирание верёвок при страховке.

2-4. Ошибка при организации перил – 3

Крепление перил не предназначенным для этого узлом.

Отсутствие узла на нижнем конце вертикальных перил.

2-5. Неправильный узел или неправильное устройство для движения по верёвке или транспортировки пострадавшего - 3

3-1. Двое и более участников на бревне, верёвке - 5

3-2. Отсутствие сопровождения при переправе участника - 5

3-3. Неправильное обращение с пострадавшим – 5

Мелкие ошибки, не оказывающие вредных воздействий на состояние здоровья пострадавшего, но снижающие качество оказания доврачебной помощи.

Действия пострадавшего, не совместимые с характером травмы.

4-1. Отсутствие каски при работе на техническом этапе – 10

Участник оказался без каски в рабочей зоне этапа на техническом этапе момент начала работы команды на этапе.

Потеря каски во время на этапе.

При совершении данной ошибки участник останавливается и не может продолжать работу на этапе только после ее устранения.

4-2. Отсутствие, прекращение, потеря страховки (самоооаховки), неправильное устройство при страховке. – 10

Выход участника в опасную зону без страховки (самоооаховки).

Любые действия, в результате которых участник, оказывается без страховки (самоооаховки).

Если при выполнении страховки делается одновременно несколько ошибок, такое положение определяется как прекращение страховки.

4-3. Намокание участника при переправе по веревке или бревну – 10

Участник касается рельефа в опасной зоне результате провиса грузовой верёвки.

Произошёл срыв, в результате чего участник оказался в воде.

4-4. Потеря единицы основного снаряжения – 10

Основным снаряжением считается: рюкзак со снаряжением, основные верёвки длиной более 10 метров, волокуша (носилки).

4-5. Действия, опасные для пострадавшего – 10

Неправильные действия (применение медикаментов, наложение шин и жгутов и пр.), в результате которых состояние здоровья пострадавшего ухудшается (если по условиям этапа это не ведёт к снятию).

Действия, показывающие неумение участников оказать помощь пострадавшему в соответствии с заданными условиями (если по условиям этапа это не ведёт к снятию).

Получение пострадавшим нагрузок на пострадавшие части тела, ударов, существенных сотрясений.

Несвоевременное оказание доврачебной помощи в ситуации, когда она должна быть оказана безотлагательно.

Пострадавший без присмотра или участник, контролирующий состояние «тяжёлого» пострадавшего, выполняет действия, не связанные непосредственно с контролем состояния пострадавшего и обеспечением его комфорта.

5-1. Игнорирование участником требований судьи - снятие

5-2. Причинение вреда пострадавшему - снятие

Дополнительное травмирование пострадавшего.

Ошибки в оказании доврачебной помощи, приводящие к необратимым отрицательным последствиям в состоянии пострадавшего.

Приложение №2.

Список обязательного снаряжения

1. Запасной комплект одежды в непромокаемой упаковке - компл. - 1

Полар / тёплый свитер, штаны, тёплые носки

2. Тёплая куртка - шт. - 1

3. Налобный фонарь - шт. – 1

С запасом элементов питания на 6 часов работы.

4. Страховочная система, блокировка системы с двумя усамии самоооаховки блокировка должна быть выполнена из основной верёвки диаметром 10-12 мм) - компл. - 1

5. Карабин - шт. - 5

6. Спусковое устройство - шт. - 1

7. Жумар - шт. - 1

8. Ус самоооаховки из репшнура («прусики») - шт. - 1

9. Рукавицы или перчатки для страховки - шт. - 2

10. Часы наручные - шт. - 1

11. Каска - шт. - 1

12. Индивидуальный пакет (спички, бинт и пачка стерильных салфеток в непромокаемой упаковке) - компл. - 1

Каждый участник должен иметь индивидуальный пакет при себе на протяжении всех соревнований, даже при потере рюкзака.

13. Мобильный телефон - шт. - 1

С запасом питания на всё время соревнований, вбитыми номерами своей команды и адекватной суммой на счету.

Список обязательного группового снаряжения

1. Медицинская аптечка - компл. - 1

5 бинтов 7х14, пачка стерильных салфеток, 3 пары медицинских перчаток.

2. Емкость для приготовления горячей пищи - шт. – 1

Общий объем не менее 1,5 литров, должна позволять готовку на газовой горелке.

3. Газовая или бензиновая горелка с горючим - компл. - 1

4. Компас - шт. - 2

5. Верёвка L=40 м, D 10–12 мм - шт. - 2

6. Петля из двойной основной верёвки (D 10–12мм) или равнопрочной стропы, L=1,5м - шт. - 2

7. Ус самостраховки из двойного репшура («прустик») - шт. - 1

8. Туристский коврик - шт. – 2. Размером не менее 180 x 50 см

9. Запас воды, для приготовления пищи - компл. – 1. Не менее 3 литров на команду.

10. Смартфон или планшет с выходом в интернет и запасом элементов питания на все время соревнований и возможностью делать и отправлять фотографии - шт. – 2

Доступ VK позволит решить ряд задач на дистанции, обеспечьте его.

Обязательно установить приложение OSMAND или MAPSME для использования смартфона в качестве навигатора.

11. Ремнабор - компл. – 1

Мусорный пакет 60л, 30 см лёгкой проволоки, пластиковая бутылка, моток скотча, изолента.

12. Запас продуктов на 1 прием пищи - компл. - 1

Имеется ввиду горячая еда (суп, каша и тд.).

13. Тент, кусок полиэтилена 3х3 - шт. - 1

14. Запас воды 1,5 л на человека - компл. – 1

Для тушения костров и приготовления пищи.

Марафон 100 км за 24 часа

Расписка о снятии ответственности с организаторов XX-ых экстремальных соревнований «Марафон 100 км за 24 часа» и ознакомлении с «Инструктажем по мерам безопасности» (26-27 марта 2022 года)

Мы, участники XX-ых экстремальных соревнований «Марафон 100 км за 24 часа» из команды (название команды) группы – «А» или «В» (обведите нужное)

№ п/п. Фамилия, Имя, Отчество (без сокращений) - Личная подпись

прослушали «Инструктаж по мерам безопасности» на период участия в XX-ых экстремальных соревнованиях «Марафон 100 км за 24 часа» (далее – Марафон), который 26 марта 2022 года довел до нас координатор Марафона А. М. Хатков. В частности: мы предупреждены и неоднократно уведомлены о вероятных опасностях и факторах (которые могут возникнуть в ходе преодоления Марафона, в том числе и внезапно, включая и непредусмотренные), о чрезмерном и опасном для наших жизней уровне физических нагрузок, наступающих в ходе преодоления Марафона, о Контрольном и Нормальном времени дистанции, границах полигона Марафона. Мы осознаём вышесказанное, отвечаем самостоятельно за свои здоровье, жизнь, безопасность, вероятные травмы и

несчастные случаи с нами, а в случае наступления опасных или необратимых последствий для нас - снимаем ответственность за это с координатора Марафона - А. М. Хаткова.

Мы берём на себя обязательство: соблюдать «Положение о XX-ых экстремальных соревнованиях «Марафон 100 Км за 24 часа», настоящий «Инструктаж по мерам безопасности», не использовать постороннюю помощь, вести от старта до финиша борьбу, основанную на принципах спорта, честности, безопасности и личной ответственности.

Мы подтверждаем, что все участники нашей команды достигли 18-летнего возраста, участвуют в Марафоне добровольно, физически и психически здоровы, вменяемы, находятся в здравом уме и при ясной памяти, а также подтверждаем наличие у нас и комплектность на период преодоления дистанции Марафона следующих обязательных средств спасения и безопасности: цветные топографические карты полигона Марафона, работоспособные мобильный телефон и GPS-навигатор, укомплектованная в достаточном наборе медицинская аптечка.

Разграничение ответственности

Установлено, что Марафон является потенциально опасным событием, а факт подачи заявки для участия в нем считается добровольным согласием всех участников команды с тем, что они берут на себя ответственность за свое здоровье, возможные риски, связанные с участием в Марафоне.

1. Представитель команды несёт ответственность за: выполнение своих обязанностей, согласно п. 2. настоящего Положения, а также за здоровье и жизнь участников команды; выполнение участниками команды настоящего Положения, обеспечение мер безопасности и дисциплины участниками команды (от заезда до отъезда, в том числе и на период пребывания на дистанции); передвижение по дистанции полным составом команды с допустимым интервалом движения; наличие и сохранение работоспособности на период пребывания на дистанции: радиостанции (только для команд группы «А»!) GPS-навигатора, фотоаппарата, мобильного телефона; полнота медицинской аптечки; прибытие на финиш полного состава команды и фотографирование на фоне часов для фиксации времени финиша; оповещение координатора Марафона о ЧС, травмах и несчастных случаях, фактах превышении КВ, об отъезде команды до окончания Марафона.

2. Представитель команды обязан:

2.1. До старта:

- обеспечить формирование в памяти фотоаппарата папки для файлов, в которую необходимо сохранять фотографии с Марафона. Данной папке необходимо присвоить наименование в формате: «группа («А», или «В») - «название команды», например, «А»-«Фикус».

- обеспечить установку в настройках GPS-навигатора метода записи трека «Auto».

2.2. При прохождении дистанции:

- обеспечить непрерывную запись трека движения команды по дистанции в GPS-навигатор в системе координат WGS 84 (начало трека должно соответствовать точке старта).

- обеспечить фотосъемку команды на всех КТ, согласно требованиям настоящего Положения.

2.3. После финиша:

- остановить запись трека.

- сохранить трек.

3. Участник команды несёт ответственность за: знание и выполнение настоящего Положения, безусловное исполнение мер безопасности, дисциплину на период пребывания на дистанции; самоконтроль состояния своего здоровья; комплектность и качество личной экипировки; выполнение указаний Представителя команды и координатора Марафона.

4. Координатор Марафона несёт ответственность за: определение границ полигона и аварийных частот радиосвязи на период проведения Марафона, назначение НВ и КВ дистанции; соблюдение Программы проведения Марафона; доведение до всех участников Марафона «Инструктажа по мерам безопасности», включая телефоны оперативных служб и органов обеспечения общественного правопорядка, сбор подписей участников Марафона об ознакомлении с ним; обеспечение команд топографическими картами, организацию медицинского обслуживания на старте и финише Марафона; функционирование бригад соревнований (информация, секретариат, аниматоры); изготовление и аренду баннеров, буклетов, флагов, арок, ролл-аппов; формирование раздаточного комплекта (сувениры, подарки с логотипом Марафона); фотосъёмку с последующей публикацией материалов в СМИ и Интернете; разработку и исполнение медалей финишера, медалей призёров, Сертификатов; дипломов, подготовку наградной атрибутики и призов.

5. Требования к участникам и составы команд в группах «А» и «В»:

Допускаются команды, соответствующие следующим требованиям:

5.1. Общие требования - команды должны подать предварительные заявки, согласно разд. 8 настоящего Положения, а при нахождении на дистанции Марафона постоянно иметь с собой мед. аптечку, работоспособные фотоаппарат, телефон и GPS-навигатор, с помощью которого необходимо осуществлять непрерывную запись трека движения от старта до финиша (допускается замена GPS-навигатора иными устройствами, поддерживающими форматы записи: *.plt., *.txt., *.gpx., *.ige., *.trk., *.mif., *.dat. Обязательно наличие драйверов и USB-шнура к навигатору).

5.2. Требования к командам группы «А»:

5.2.1. Состав команды – 2-3 чел. (на усмотрение команды), возраст - 18 и более лет, наличие подтвержденного опыта участия у всех участников команды в 3-х соревнованиях, аналогичных (по продолжительности, сложности) Марафону – обязательно.

5.2.2. В комиссию по допуску предъявляются: копии паспортов, документы, подтверждающие опыт участия в подобных соревнованиях, оргвзносы за всех участников и оплата за дополнительные комплекты карт /наличными/ (отчетные документы не предоставляются), заполненная Расписка о снятии ответственности с организаторов Марафона (см. Приложение).

5.2.3. Организаторы вправе (без объяснения причин) не засчитывать предъявляемый опыт участия, как возможный для допуска к Марафону.

5.2.4. Команде необходимо иметь на протяжении всей дистанции работоспособную радиостанцию частотного диапазона 136-174 МГц – 1 шт.

5.3. Требования к командам группы «В»:

5.3.1. Состав команды – 4-8 чел. (на усмотрение команды), возраст – 12 и более лет (кроме представителя команды).

5.3.2. В комиссию по допуску предъявляются:

5.3.2.1. на представителя команды (возраст - 18 и более лет) – копия паспорта, справка о зачете участия в спортивном туристском походе минимум 1 категории сложности (или документы, подтверждающие участие в 3-х соревнованиях, аналогичных (по продолжительности, сложности) Марафону), оргвзносы за всех участников и оплата за дополнительные комплекты карт /наличными/ (отчетные документы не предоставляются), Расписка о снятии ответственности с организаторов Марафона (см. Приложение).

5.3.2.2. на участников возраста 18 и более лет - копии паспортов, Расписка о снятии ответственности с организаторов Марафона (см. Приложение).

5.3.2.3. на участников возраста менее 18 лет – полисы страхования от несчастного случая, справки о зачете участия в спортивном туристском походе минимум 3 степени сложности, (или документы, подтверждающие участие в соревнованиях, аналогичных (по продолжительности, сложности) Марафону), именную Заявку согласно «Правилам

соревнований по спортивному туризму» (либо медицинские справки с допуском к данным соревнованиям).

Каштанал
Открытые соревнования по поисково-спасательным работам и выживанию в природной среде «Каштанал – 2022. Осень»
Общие условия соревнований
(версия от 05.07.2022)

1. Общие положения

Соревнования проводятся в соответствии с Положением об открытых соревнованиях по поисково-спасательным работам и выживанию в природной среде «Каштанал – 2022. Осень» (далее - Положение).

Настоящие Условия определяют основные принципы организации соревнований и оговаривают все отклонения от «Регламента». Описания этапов выдаются командам в ходе работы на дистанции.

Все участники соревнований должны быть ознакомлены с настоящими Условиями, а также с «Инструкцией по технике безопасности для участников соревнований» (далее - Инструкция по ТБ) и всей дополнительной информацией о дистанции.

Судейская коллегия соревнований оставляет за собой право вносить изменения в настоящие Условия до начала соревнований. Последняя версия условий доступна на официальной странице соревнований

Там же будет опубликована Инструкция по ТБ и вся дополнительная информация о дистанции.

2. Заявки на соревнования.

Для участия в соревнованиях, команда должна подать заявку до 02.09.2022.

Заявка подаётся на почту по форме:

Название команды Класс Хард/Лайт

Руководитель ФИО

Заместитель руководителя ФИО

Участник 1 ФИО

Участник 2 ФИО

Участник 3 ФИО

Участник 4 ФИО

Контакты для связи Телефон + почта руководителя команды

После чего, на почту придет номер карты для сдачи взноса. Взнос составляет 6000 рублей с команды и является невозвратным. Оплатить взнос необходимо до 04.09.22, в противном случае наличие материалов дистанции для команды не гарантируется.

3. Участники соревнований.

Требования к составу команды приведены в Положении.

Команда проходит дистанцию в составе, заявленном на старте соревнований. Замена участников запасными в ходе соревнований не допускается.

При сходе одного участника с дистанции, команда может продолжать участие в соревнованиях по согласованию с ГСК. Сход руководителя или более чем одного участника ведёт к снятию команды с соревнований из основного зачета. Дальнейшее участие допускается по отдельному согласованию с ГСК.

Участники соревнований обязаны иметь обязательное снаряжение согласно списку, приведённому в Приложении №2 к настоящим условиям.

Судейская коллегия имеет право провести предстартовую проверку и оштрафовать команду за отсутствие обязательных элементов снаряжения. Команды, не имеющие снаряжения, необходимого для безопасного прохождения дистанции (медицинская

аптечка, фонари, средства связи, комплект необходимой одежды у участников), на дистанцию не выпускаются.

Команды должны иметь запас продуктов, необходимых для питания всей команды в течение всего времени соревнований.

Участники должны в течение всего времени соревнований носить на каске номера, выданные судейской коллегией на старте. Отсутствие номера у участника штрафуются дисциплинарным штрафом. Порядок крепления номеров указывается на мандатной комиссии.

Команда имеет право обеспечить себе любую командную форму, не включающую светоотражающих жилетов жёлтого и оранжевого цветов, т.к. эти жилеты являются судейской формой.

4. Дистанция соревнований.

Дистанция соревнований состоит из этапов, этапы объединены в туры.

Информация об условиях прохождения этапов каждого тура выдаётся командам в письменной, устной или иной форме непосредственно в ходе соревнований. Описание тура может включать следующие документы:

- «Карточка цифровой информации», где отражена вся цифровая информация об этапах и небольшие пояснения (для оперативного пользования);
- «Описание этапов» с описанием действий команды, системой штрафов и премий (для предварительного знакомства с этапами и планированием действий команды);
- «Описание пути движения» в виде картографического материала, легенды или GPS-координат.

На этапах устанавливаются следующие параметры:

ВО – время открытия этапа (в часах и минутах) – время открытия этапа для старта команд.

Если время в графе ВО отмечено знаком «*», то время старта является жёстко фиксированным и время для всех команд запускается одновременно. В противном случае команды самостоятельно выбирают время начала работы на этапе (между ВО и ВЗ);

ВЗ – время закрытия этапа (в часах и минутах) – время закрытия этапа для старта команд;

Все перечисленные параметры этапов, отражаются в Карточке Цифровой Информации (КЦИ);

Н – нитки – количество команд, которые смогут одновременно работать на этапе;

КВ – контрольное время (в минутах) – время, при превышении которого команда снимается с этапа. Если в карточке цифровой информации в графе КВ стоит слово «нет», это значит, что команда должна выполнить условия этапа в любое время между ВО и ВЗ, при этом продолжительность работы команды на этапе не фиксируется;

НВ – нормальное время (в минутах) – время, в пределах которого команда не получает временного штрафа (ВШ);

ТШ – технический штраф (положительные баллы) – максимально возможный штраф за техническое выполнение задания на этапе. Если сумма технического штрафа команды

при работе на этапе превысила ТШ, то команда снимается с этапа;

ВШ – временной штраф (положительные баллы) – максимально возможный штраф за время работы на этапе;

МБ – максимальный балл - максимальное количество баллов, которое команда может

получить при работе на этапе ($МБ = ТШ + ВШ$);

ДБ – дополнительные баллы – максимальное количество баллов сверх МБ, которые команда может получить за очень качественное и быстрое выполнение условий этапа или выполнение дополнительных заданий на этапе (за что и в каком количестве начисляются

дополнительные баллы, указывается в описании этапа);

УЧ – участники – количество участников, которые должны работать на этапе.

Пример КЦИ.

Название этапа ВО ВЗ КВ НВ ТШ ВШ МБ ДБ Н Уч

Навеска 18.00 19.00 40 20 60 20 80 - 4 4

Маршрут 17.00* - 180 60 60 40 100 20 - Все

На этапе «Навеска» одновременно может работать 4 команды. Максимальный балл, который можно получить, если уложиться в 20 минут - 80. Если прийти на этап в 19.01, стартовать будет нельзя, а в 18.59 - можно. За каждую минуту работы, превышающую

НВ команда получает 1 балл штрафа. В этапе участвует 4 человека.

Этап «Маршрут» начинается у всех команд в 17.00, и команды не пришедшие на финиш маршрута через 3 часа не получают за него баллы.

Каждые 3 минуты превышения НВ = 1 баллу штрафа. В этапе участвуют все члены команды, а за что можно получить ДБ, надо читать в описании этапа.

Условия прохождения отдельных этапов могут быть изменены или введены новые этапы без объяснения причин этих изменений даже после начала работы команды на этапе по устной информации главного судьи соревнований или любого начальника судейской бригады. Такие изменения вносятся с соблюдением равенства условий для всех команд.

Команда может проходить этап любым безопасным способом и применять любые приёмы, не противоречащие задаче, инструкции по ТБ, настоящим условиям и условиям, изложенным в описании этапа (разрешено все, что не запрещено). При этом описание этапа может задавать особые условия его прохождения (включая подробное описание заданного способа работы команды).

В случае если команда приходит на этап и готова начать работу, а все рабочие нитки на этапе уже заняты другими участниками, команда становится в очередь до момента освобождения одной из ниток. При этом никаких отсечек времени для команды не устанавливается. Если до момента наступления ВЗ этапа ни одна из ниток не освобождается для работы данной команды, то команда, по её требованию, считается начавшей работу на этапе в момент ВЗ этапа.

Команда имеет право отказаться от прохождения любого этапа, даже начав работу на нем.

Если действия команды противоречат технике безопасности, судья имеет право остановить работу команды и потребовать исправить ошибку. В случае отказа или невозможности исправить ошибку, команда снимается с этапа.

Игнорирование требований судьи, невыполнение условий этапа ведёт к снятию с этапа.

Использование любых механических (в том числе транспортных) средств запрещено, если иное не оговорено условиями этапа. Штраф за каждый случай нарушения данного пункта условий устанавливается ГСК. Закупка участниками продуктов питания во встреченных в ходе соревнований магазинах разрешена (однако наличие таких магазинов не гарантируется).

Для выполнения отдельных этапов команды могут быть объединены в совместные группы (СГ).

Порядок объединения команд в СГ указывает ГСК.

Для команд нарушающих условия соревнований, Инструкцию по технике безопасности и правила спортивной этики ГСК может установить дисциплинарный штраф в размере, определяемом главным судьёй.

5.2. Коммуникация с ГСК.

5.2.1. До дня начала активной части соревнований отдельные туры и дополнительная информация могут доводиться до сведения участников посредством сети

Интернет через размещение постов в официальной группе соревнований ВКонтакте, личных сообщений ВКонтакте руководителю команды, письма на электронную почту руководителю команды.

5.2.2. Во время активной части соревнований коммуникация между участниками и ГСК осуществляется посредством мобильной связи (СМС сообщения и звонки) и совещаний

руководителей, отдельная информация может быть предоставлена в сети Интернет, посредством ссылок и иных оповещений.

Работоспособность СМС оповещения проверяется в 1 части дистанции или на первом совещании руководителей.

СМС оповещение может содержать сведения об изменении ВО, ВЗ и КВ этапов в сторону увеличения, отмене этапов и уточнении координат этапов.

СМС оповещение применяется ГСК только в случае реальной необходимости корректировки условий дистанции в связи с погодными условиями, вмешательством 3-х лиц в работу дистанции и иных внештатных ситуаций.

СМС оповещения приходят с официальных номеров ГСК, которые заранее сообщаются участником.

Телефонные звонки используются ГСК для связи с отдельными командами для уточнения их местонахождения, контроля состояния участников и решения прочих вопросов.

Телефонные звонки могут использоваться участниками для связи с организаторами соревнований для сообщения об аварийных ситуациях, желании сняться с соревнований и в других неотложных случаях.

Также руководители команд могут связываться с ГСК для сообщений о проблемных моментах дистанции, если таковые возникли.

Устная информация об изменении ВО, ВЗ, отмене этапов и уточнении координат этапов возможна только от главного судьи и его заместителей.

Устная информация об изменении иных параметров этапа возможна от начальника судейской бригады, которая работает на данном этапе.

Все сообщения для команд, не запланированные до начала соревнований, фиксируются секретарём дистанции.

6. Определение результатов и подведение итогов соревнований.

Результат команды на дистанции определяется суммой баллов, набранных на этапах за вычетом дополнительных штрафов, установленных ГСК (штрафы за нарушение Инструкции по ТБ, дисциплинарные штрафы и др.).

При выполнении условий этапа количество баллов, набранных командой на этапе, определяется следующим образом – из суммы максимального балла (МБ) этапа и дополнительных баллов (ДБ), заработанных командой при работе на этапе, вычитается сумма технического (ТШ) и временного (ВШ) штрафов, полученных командой при работе на этапе.

Виды технических штрафов и их размер определены Таблицей технических штрафов (Приложение №1 к настоящим условиям). Описания отдельных этапов могут содержать штрафы, не указанные в Таблице технических штрафов.

Если на этапе установлен ВШ, то за каждые полные и неполные X минут превышения НВ этапа команда получает один балл штрафа, где $X = (КВ - НВ) / ВШ$.

Команда, не работавшая на этапе или не выполнившая условия этапа, считается снятой с этапа и получает за него 0 баллов.

На отдельных этапах может быть установлен дополнительный штраф для команд, которые не работали (не стартовали) на этом этапе, были сняты с этого этапа и покинули его до истечения КВ или нарушили правила объединения команд в СГ. В этом случае команда может набрать за этап отрицательную сумму баллов.

При выполнении этапа в совместных группах, результат у всех команд, составляющих СГ, будет одинаков.

Прохождение некоторых этапов на дистанции является обязательным. Название такого этапа КЦИ будет подчёркнуто и выделено жирным шрифтом. Команды, имеющие снятия с таких этапов занимают места после команд, не имеющих таких снятий.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных при прохождении дистанции.

Результаты команд, различающиеся менее чем на 0,5% от результата команды-победителя, считаются равными. В таком случае место делится между командами.

Спорные ситуации, связанные с выставлением баллов за прохождение тех или иных этапов разрешаются путём подачи протестов лично главному судье или его представителю. Протесты подаются 2 раза за дистанцию: на промежуточном совещании руководителей и после окончания активной части дистанции.

7. Работа с условным пострадавшим

С момента обнаружения командой условного пострадавшего (далее «пострадавший»), один из участников команды должен осуществлять контроль его состояния. При тяжёлых травмах (переломы, повреждения магистральных сосудов, сильные ушибы головы и др.), контролирующий участник должен неотрывно находиться рядом с пострадавшим и не может выполнять никаких действий (в т.ч. технических) не связанных непосредственно с контролем состояния пострадавшего и обеспечением его комфорта.

Пострадавший, не имеющий возможности передвигаться самостоятельно, транспортируется на несущем или на волокуше (носилках).

Пострадавший должен быть защищён от неблагоприятных воздействий окружающей среды (ветра, осадков, холода и др.), должен находиться спальнике.

При оказании помощи условному пострадавшему допускается использование подручных средств, любых перевязочных материалов и приспособлений, не наносящих вреда пострадавшему. Запрещается использование любых лекарственных средств.

Приложение №1.

Общая таблица технических штрафов

№ / Штраф / Баллы / Примечание

1-1. Не завинчена муфта карабина - 1

1-2. Потеря единицы неосновного снаряжения - 1

Единица снаряжения считается потерянной, если она непреднамеренно или умышленно осталась в рабочей зоне этапа после финиша команды.

1-3. Заступ в опасную зону - 1

Заступ – пересечение контрольной линии одной ногой или рукой, а также любой другой частью тела участника, находящегося без страховки.

2-1. Отсутствие рукавиц или перчаток - 3

При страховке, сопровождении или спуске по верёвке.

2-2 Ошибка при сопровождении - 3

Не закреплена сопровождающая верёвка.

Сопровождение пострадавшего с одного берега.

2-3. Ошибка при страховке, само страховке - 3

Отсутствие само страховки у страхующего.

Конец страховочной верёвки не закреплён.

Большой провис страховочной верёвки (ниже ног страхуемого).

Удержание верёвки одной рукой (исключением является страховка одной рукой с помощью тормозного устройства или удержание одной рукой сдвоенной верёвки).

Неправильное положение страхующего (при срыве не может безопасно произвести удержание, находится под страхуемым или грузом).

Взаимное перетирание веревок при страховке.

2-4. Ошибка при организации перил - 3

Крепление перил не предназначенным для этого узлом.

Отсутствие узла на нижнем конце вертикальных перил.

2-5. Неправильный узел или неправильное устройство для движения по верёвке или

Транспортировки пострадавшего - 3

3-1. Двое и более участников на бревне, верёвке - 5

3-2. Отсутствие сопровождения при переправе участника - 5

3-3. Неправильное обращение с пострадавшим - 5

Мелкие ошибки, не оказывающие вредных воздействий на состояние здоровья пострадавшего, но снижающие качество оказания доврачебной помощи.

Действия пострадавшего, не совместимые с характером травмы.

4-1. Отсутствие каски при работе на техническом этапе – 10

Участник оказался без каски в рабочей зоне этапа на момент начала работы команды на этапе.

Потеря каски во время этапа. При совершении данной ошибки участник останавливается и может продолжать работу на этапе только после её устранения

4-2. Отсутствие, прекращение, потеря страховки (самостраховки), неправильное устройство при страховке - 10

Любые действия, в результате которых участник, находящийся в опасной зоне, оказывается без страховки (самостраховки).

Если при выполнении страховки делается одновременно несколько ошибок, такое положение определяется как прекращение страховки.

4-3. Намокание участника при переправе по верёвке или бревну - 10

Участник касается рельефа в опасной зоне в результате провиса грузовой верёвки.

Произошёл срыв, в результате чего участник оказался в воде.

4-4. Потеря единицы основного снаряжения - 10

Основным снаряжением считается: рюкзак со снаряжением, основные верёвки длиной более 10 метров, волокуша (носилки).

4-5. Действия, опасные для пострадавшего - 10

Неправильные действия (применение медикаментов, наложение шин и жгутов и пр.), в результате которых состояние здоровья пострадавшего ухудшается (если по условиям этапа это не ведёт к снятию).

Действия, показывающие неумение участников оказать помощь пострадавшему в соответствии с заданными условиями (если по условиям этапа это не ведёт к снятию).

Получение пострадавшим нагрузок на пострадавшие части тела, ударов, существенных сотрясений.

Несвоевременное оказание доврачебной помощи в ситуации, когда она должна быть оказана

Безотлагательно.

Пострадавший без присмотра или участник, контролирующий состояние «тяжёлого» пострадавшего, выполняет действия, не связанные непосредственно с контролем состояния

пострадавшего и обеспечением его комфорта.

5-1. Игнорирование участником требований судьи – снятие.

5-2. Причинение вреда пострадавшему – снятие.

Отсутствие страховки пострадавшего на опасном участке.

Падения пострадавшего с носилок, с высоты (в том числе – с зависанием на страховке без сопровождающего), дополнительное травмирование пострадавшего.

Ошибки в оказании доврачебной помощи, приводящие к необратимым отрицательным

последствиям в состоянии пострадавшего.

Приложение №2.

Список обязательного снаряжения

Список обязательного личного снаряжения

Наименование Ед. изм./ Кол-во для дистанции «Лайт» / Кол-во для дистанции «Хард»

1. Рюкзак шт. 1 1

2. Запасной комплект одежды в непромокаемой упаковке, компл. 1 1 Полар / тёплый свитер, штаны, тёплые носки.

3. Налобный фонарь, шт. 1 1

С запасом элементов питания на 20 часов работы.

4. Туристский коврик, шт. 1 1

Размером не менее 180 x 50 см

5. Страховочная система с блокировкой и двумя усами самостраховки компл. 1 1

Согласно Инструкции по технике безопасности.

6. Карабин с муфтой, шт. 4 6

Указан минимум для работы, берите больше.

7. Спусковое устройство, шт. 1 1

8. Зажим для подъёма по верёвке, шт. 1 1

9. Ус самостраховки из репшнура («прусик») шт. 1 1

10. Рукавицы или перчатки для страховки, шт. 1 1

11. Каска, шт. 1 1

12. Индивидуальный пакет (спички, бинт и таблетка сухого горючего в непромокаемой упаковке), компл. 1 1

Каждый участник должен иметь индивидуальный пакет при себе на протяжении всех соревнований, даже при потере рюкзака.

Мобильный телефон для аварийной связи с организаторами и командой.

Баланс средств на счету и состояние батареи должны позволять сделать звонок в течение всех соревнований.

Список обязательного группового снаряжения

Наименование / Ед. изм. / Для дистанции «Лайт» / Для дистанции «Хард»

1. Медицинская аптечка, компл. 1 1

Состав аптечки:

Бинты - не менее 10 шт 7мх14см (стерильность не важна).

Марлевые салфетки – не менее 3 пачек

Пластырь тканевый в рулоне – 1 моток

Ножницы

Пластырь бактерицидный - комплект универсальный

Спасательное одеяло.

Комплект указан для соревновательного оказания помощи.

Остальная комплектация аптечки на усмотрение команды с учётом личных заболеваний и особенностей участников.

2. Материалы для изготовления носилок, компл.

Носилки для среднепротяженной транспортировке по пересеченной местности.

Носилки, предполагающие длительную транспортировку по пересеченной местности и техническую работу с веревкам.

На усмотрение команды, всегда возможно изготовить данные приспособления из подручных средств.

Порубка зелёных насаждений не допускается.

Мы не будем проверять раму носилок на прочность и жёсткость. И будем следить лишь за тем, чтобы носилки выполняли свою функцию.

3. Гаджет (телефон, планшет) с доступом в интернет и фотоаппаратом, компл. 2 2
Часть заданий вам придётся выполнять посредством отправки результатов в мессенджере Телеграмм или по SMS.

Также некоторые задания и их части будут доступны в виде ссылок на Google DOC, в формате PDF или JPEG в Телеграмм канале соревнований.

Может сильно помочь наличие программ OSMand, MAPSME и аналогичных в качестве второго навигатора.

4. Ёмкости для приготовления горячей пищи на горелке, компл. 1 1
На усмотрение команды, главное чтобы вы могли поесть.

5. Газовая или бензиновая горелка, с горючим, шт. 2 2
Основная готовка в ходе дистанции предполагается на газу.

Разведение костров вне мест, разрешенных ГСК не допускается.

6. Материал для укрытия на ночёвке, шт. 1 1
Укрытие должно вмещать всю команду и обеспечивать комфортный сон.

7. Спальные мешки на группу (на всех участников, не менее двух спальников), компл. 1 1

В спальные мешки должны помещаться все участники команды одновременно, при этом участники должны быть укрыты спальником от ступней до плеч, снизу и сверху GPS-навигатор с элементами питания для работы в течении всех соревнований, шт. 1 1

8. Вам может сильно помочь наличие хорошей встроенной карты.
Не гарантируем, что мобильный телефон сможет полностью заменить навигатор при работе на дистанции.

9. Верёвка L=45 м, D 9-10 мм шт. 2 3

10. Станционная петля, L=1,5 м. шт. 2 3

Согласно Инструкции по технике безопасности Ус самостраховки из двойного репшнура («прустик»), шт. 1 1

11. Расходный репшнур 3м, d=6-7мм, компл. 1 1

Для натяжения навесной переправы.

Мало ли где понадобится оставить репшнур

12. Протекторы для верёвок, шт. 2 3

Очень желательны накладные протекторы, которые закрывают большую площадь на перегибе. Те, которые надеваются на верёвку крайне неудобны для проведения спасработ!

13. Скотч, моток 1 1

Очень полезен, можно взять больше.

14. Комплект для аварийной ночевки, включающий в себя:

- материал для изготовления индивидуального аварийного укрытия (кусок тента или полиэтилена минимум 1x2 м, веревочки для оттяжек, и т.д.),

- ёмкость для кипячения воды (объём не менее 0,2). Вес комплекта – не более 1 кг, компл. 1 1

Можно включать в данный комплект всё, что по вашему мнению потребуется участнику для комфортного и безопасного выживания в лесу в зимних условиях в пределах веса.

Коврик и спальник в вес не входят.

15. Плавающий манекен пострадавшего «Гоша» или материалы по его изготовлению шт. - 1

Манекен будет частично транспортироваться командой по дистанции и частично передвигаться на судейском транспорте.

Помните, что далеко не всегда придётся работать со своим Гошей.

Также, возможно, вам придётся его собирать/разбирать в процессе дистанции.

Гоша должен иметь положительную плавучесть и быть не менее 1,2 м ростом, иметь руки, ноги, голову, точку для крепления верёвки.

Не разваливаться при работе. Требования к весу отсутствуют.

16. Плавсредство, шт – 1

Возможность переправы через протяженные водные преграды 1-2 человек, или кратковременные сплавы по рекам 2х человек.

Продумайте возможность закрепления на плавсредстве веревок, возможность его быстрой сборки-расборки.

При использовании плавсредства намокание участников не будет штрафовать.

Вёсла и прочие помогающие устройства на ваше усмотрение.

17. Спасательный жилет шт - 2

Любой, обеспечивающий нахождение человека над водой при падении с плавсредства

Открытые соревнования по поисково-спасательным работам и выживанию в природной среде «Каштанал – 2022. Осень»

Инструкция по технике безопасности

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция обязательна для исполнения участниками и судьями во время проведения соревнований по поисково-спасательным работам и выживанию в природной среде в период с 9 по 11 сентября 2022 года.

1.2. Команда, проходящая дистанцию соревнований, считается группой, вышедшей в спортивный туристский поход, и вся полнота ответственности за действия команды на этапах, а также за жизнь и здоровье участников ложится на руководителей команд в соответствии с «Правилами проведения соревнований туристских спортивных походов...».

1.3. В случае отсутствия в информации об этапе рекомендуемых действий команды руководитель команды при прохождении данного этапа может поступать по своему усмотрению, в соответствии с общепринятыми требованиями безопасности.

1.4. В случае если руководитель команды сомневается в возможности безопасного прохождения командной дистанции или отдельного этапа соревнований (по причине физической усталости, технической неподготовленности и т.п.), он обязан снять команду с соревнований или пропустить данный этап.

1.5. Все участники и судьи должны соблюдать нормы поведения спортсмена, быть вежливыми и дисциплинированными.

1.6. Ответственность за знание инструкции по безопасности и выполнение её требований участниками соревнований возлагается на руководителей команд.

1.7. Ответственность за знание инструкции по технике безопасности и выполнение её требований судьями соревнований возлагается на начальников судейских бригад.

2. Снаряжение

2.1. Экипировка участников, их снаряжение должны соответствовать требованиям Положения и Условий о соревнованиях. Снаряжение, имеющее выработку больше значений, допущенных производителем к использованию не допускается. Решение о непригодности снаряжения принимается старшим судьей этапа, а в случае возникновения спора - заместителем главного судьи по безопасности.

2.2. Руководитель команды должен постоянно контролировать состояние снаряжения в процессе соревнований, а также не допускать применения снаряжения, пришедшего в негодность. Судейская коллегия имеет право на любом этапе проверить качество снаряжения команды.

2.3. Основные (рабочие) верёвки для перил, навесной переправы, страховки не должны иметь повреждений оплётки и прядей, их диаметр должен быть не менее 9 мм.

2.4. Для организации перил, навесных переправ и страховки могут использоваться только карабины промышленного производства с муфтами, имеющие выработку не более 1 мм.

2.5. Станционная петля и накопительные перила должны быть изготовлены из двойной основной веревки или готового изделия из стропы прочностью не менее 22 кН.

2.6. При работе на техногенных этапах и в ситуациях, когда возможно перетирание и перерезание веревок элементами техногенных конструкций, команда обязана использовать протекторы для веревок.

2.7. Снаряжение, признанное непригодным к использованию, может быть изъято у команды до финиша соревнований под ответственность главного судьи.

3. Передвижение по дистанции

3.1. При передвижении по дистанции по дорогам общего пользования участники должны соблюдать правила дорожного движения.

3.2. Разрыв между отдельными участниками при передвижении по автомобильным дорогам не должен превышать 10 метров.

3.3. На любом участке дистанции руководитель команды должен знать своё местонахождение и аварийные выходы с дистанции.

3.4. Руководитель команды должен всегда знать, где находятся его участники.

3.5. Разрыв между отдельными участниками при передвижении по дистанции в тёмное время суток (с 23.00 до 6.00) не должен превышать 10 метров.

3.6. При движении и работе на дистанции в тёмное время суток (с 23.00 до 6.00) на одежде каждого участника соревнований должен быть хотя бы один светоотражающий элемент площадью не менее 25 кв. см. Светоотражающий элемент должен обеспечивать заметность участника при движении по дорогам общего пользования.

3.7. Запрещено разделение команды, если иное явно не указано в описании тура / этапа.

3.8. При любом отделении участника от группы или разделении группы каждая отдельная единица должна иметь бинт для оказания первой помощи и мобильный телефон для связи с остальной командой, руководителем команды и организаторами соревнований, если иное не оговорено условиями этапа.

3.9. Запрещено прохождение через огороженные территории предприятий, дачных участков и пр.

3.10. Во время соревнований участники должны бережно относиться к природе, не причинять ущерб имеющимся на пути строениям и растительности. Оставлять мусор можно только в специально отведенных местах. Участники должны устранять все следы своего пребывания на стоянках. Запрещено разводить костры вне мест, специально указанных ГСК.

3.11. Команда обязана передвигаться по дистанции с включенным мобильным телефоном/телефонами, номер которого указан для связи с организаторами соревнований. Запас элементов питания для телефона должен быть рассчитан с учётом этого требования.

4. Технические этапы

4.1. Все участники на технических этапах должны работать в касках и страховочной системе, состоящей из грудной обвязки и беседки, сблокированных основной веревкой или равнопрочной стропой. Усы самостраховки должны быть выполнены из основной веревки диаметром не менее 9 мм. Использование средств позиционирования (дэйзи чейн, клиф и т.п.) вместо усов самостраховки запрещено. Усы самостраховки рекомендуется выполнять из динамических элементов.

4.2. Страховка на всех этапах, связанных с выполнением технических приемов, должна осуществляться через тормозное устройство или узел UIAA. Запрещено

использование для страховки страховочных устройств, специально сконструированных для уменьшения трения о веревку (спортивные восьмерки). При страховки со станции запрещен прием, показанный на схеме ниже, при страховки через страховочную станцию.

4.3. Запрещается нахождение одного участника над другим в опасной зоне этапа.

4.4. Участник, осуществляющий страховку, должен находиться на само страховке (кроме случая, когда страховка осуществляется из нижней безопасной зоны этапа).

4.5. Свободные концы страховочных, сопровождающих веревок должны быть закреплены на опорах или на участниках, находящихся на само страховке.

4.6. Спуск (подъем) участников по земляным, снежным и ледовым склонам крутизной менее 600, производится с само страховкой к перилам (в случае подъема само страховка обеспечивается прощёлкнутым карабином зажимом, в случае спуска - спусковым устройством и схватывающим узлом).

4.6.1. Движение первого участника на подъем, переправа первого через овраги и реки производится без рюкзака.

4.7. При спусках (подъемах) по скальным, деревянным и техногенным склонам, а также по склонам крутизной более 600 на страховку каждого участника (за исключением первого идущего свободным лазанием без рюкзака с опорой на рельеф) должно приходиться не менее двух веревок.

4.7.1. При спуске (подъеме) пострадавшего без сопровождения по склону любой крутизны должна быть обеспечена его страховка двумя страховочными веревками, либо одной страховочной и одной грузовой. При этом на одной из веревок необходимо наличие аварийной системы, обеспечивающей зависание пострадавшего в случае отпускания рук страхующего.

4.8. При транспортировке (спуске или подъеме) пострадавшего с сопровождающим необходимо соблюдать следующие требования:

4.8.1. Пострадавший и сопровождающий должны быть состёгнуты усами само страховки.

4.8.2. Страховка обеспечивается тремя верёвками (1) двойные грузовые перила и независимая страховка для пострадавшего или (2) одинарные грузовые перила и независимые страховки для пострадавшего и сопровождающего).

4.8.3. При транспортировке по земляным, склонам крутизной менее 600 допускается применение одинарной грузовой верёвки.

4.8.4. При наличии страховки только для пострадавшего несущий должен быть подстрахован репшнуром к страховке пострадавшего.

4.8.5. Грузовая веревка должна быть подстрахована зажимом Shunt или любым аналогичным устройством, не содержащим зубчатого кулачка или репшнуром, посредством специального узла (в случае использования двойной веревки этот узел должен быть из двойного репшура). В случае спуска пострадавшего грузовая веревка должна выдаваться через тормозное устройство/узел UIAA, находящееся на станции.

4.8.6. Несущий имеет право спускаться с помощью спускового устройства/подниматься с зажимом по отдельной веревке, не являющейся ни грузовой, ни страховочной.

4.9. При организации навесной переправы необходимо соблюдать следующие требования:

4.9.1. Навесная переправа организуется из двойной верёвки.

4.9.2. Движение первого участника через мокрую преграду (река, пруд) осуществляется посредством страховки за «плавающие» карабины к верхней части ИСС участника, позволяющие свободно плыть. Сопровождение осуществляется 2мя верёвками, концы которых не закреплены на опорах. При этом с каждой сопровождающей верёвкой работает не менее 2х человек.

Движение первого участника через сухой овраг осуществляется на страховки, при большой

крутизне склона используется перильная страховка.

4.9.3. Используемая командой система полиспаста не должна иметь более 4 одинарных блоков и не должна давать выигрыш в силе более чем в 5 раз.

4.9.4. Крепление системы полиспаста к опоре производится посредством станционной петли.

4.9.5. Крепление системы полиспаста к натягиваемой перильной верёвке должно осуществляться с помощью двойного репшнура, выполненного из верёвки 6-8 мм, посредством специального (схватывающего, обмоточного и т.д.) узла. Использование зажима Shunt (и других) для крепления системы полиспаста к натягиваемой перильной верёвке запрещено.

4.9.6. Система полиспаста должна быть отключена от верёвок переправы до начала движения.

4.9.7. При переправе участник должен быть пристегнут к перилам двумя карабинами – усом самостраховки и беседочным карабином. Участник должен быть обеспечен сопровождением с берега.

4.9.8. При переправе пострадавшего, травма которого не совместима с его самостоятельным передвижением, он должен находиться на носилках. Крепление носилок к перилам на технических этапах осуществляется посредством кусков основной верёвки, системы парселл прусик или равнопрочной стропы, таким образом, чтобы исключить любое вращение носилок.

При переправе пострадавший должен быть пристегнут к перилам навесной переправы своей самостраховкой.

Сопровождение носилок должно осуществляться с двух берегов.

4.10. Запрещается крепление перил на зажимах, а также при помощи самосбрасывающихся узлов.

4.11. На этапах, связанных с разжиганием костров, запрещено использование любых воспламеняющихся жидкостей (бензин, керосин и др.).

4.12. Если действия команды противоречат технике безопасности, судья имеет право остановить работу команды и потребовать исправить ошибку. В случае отказа или невозможности исправить ошибку команда снимается с этапа.

4.13. При нахождении в плавсредстве все участники должны быть одеты в спасательные жилеты.

5. Этапы, связанные с транспортировкой пострадавшего, требования к носилкам и волокушам.

5.1. При транспортировке на носилках пострадавший должен быть привязан к ним не менее чем в двух местах.

5.2. В зависимости от травмы пострадавшего, носилки могут быть жесткими или мягкими.

5.3. Носилки, рама которых под нагрузкой не изменяет размеров по диагонали, считаются жесткими. Прочие носилки (выполненные из верёвки, специального полотна и т.д.) считаются мягкими.

6. Действия участников при возникновении аварийной ситуации

6.1. При возникновении аварийной ситуации на маршруте команда обязана немедленно связаться с ГСК и ждать дальнейших указаний. В случае, если команда не имеет возможности связаться с ГСК, она должна выйти на ближайший этап и действовать, исходя из распоряжений старшего судьи этапа. Аварийными ситуациями u1089 считаются: дезориентация команды на местности (потерялись), травма участника, потеря участника/участников. В случае травмы участника необходимо оказать пострадавшему первую помощь в объеме, определяемом руководителем команды.

6.2. Команда обязана оказывать помощь другим командам, в которых произошла ЧС.

Удачи и безаварийности на соревнованиях!

Напутствие руководителям команд

Написано Владимиром Шашкиным по итогам руководства детской командой на осеннем Каштанале 2023 года. Далеко не только про детские команды и далеко не только про ПСР.

1. Твоя главная задача - работа с командой:

1.1. Помни, что слить этап или все соревнования это не так плохо, как травмировать, обморозить или просто-напросто сильно обидеть кого-то!

1.2. Будь внимателен к своей команде! Всем ли хорошо физически? А морально? Помоги (организуя помощь) тем, кому плохо. Поддержи. Общайся с участниками, интересуйся как дела сейчас и вообще, «за жизнь», это очень важно.

1.3. Не дели свою команду на «хороших» и «плохих», «лидеров» и «тормозов», «молодцов» и «раздолбаев»! Постарайся в каждом участнике разглядеть хорошее и полезное для команды. Помогай (ставь такие задачи) каждому быть полезным для дела.

1.4. Создавай настроение! Не заряжай команду руганью, криком, нервяком. Успокаивай, разруливай конфликты, переводи эмоции в конструктив. Будь спокоен и вежлив, смотри на жизнь оптимистично. Пошути, чтобы снять напряжение. Заинтересуй участников общим делом или его частью.

1.5. Не повышай градус напряжения. Например, в ответ на громкий эмоциональный крик, не кричи ещё громче, наоборот, ответ спокойнее. Совсем конкретный пример: «Вася! Выбирай уже верёвку!!! Сколько можно тормозить!!!», можно ответить в стиле «Отвалите нафиг!!! У меня тут других дел полно!!!», а можно «Извините ребята, веревка запуталась, ещё минутку!»

1.6. Если человек занят работой (например, долго делает страховку на очень неудобной точке), не дергай его лишний раз («когда уже ты там сделаешь страховку?!»). Можно спокойно подсказать или спросить, как дела.

Если ты долго что-то делаешь, информируй команду, что происходит.

1.7. Рассказывай команде, что происходит - куда и зачем идём, сколько ещё идти, когда привал, какие планы, какие ждут этапы и т. д.

1.8. Если ты ошибся - признай ошибку, проанализируй, объясни команде. Не казни себя! Все ошибаются!

1.9. Если человек ошибся, спокойно укажи ему на ошибку, объясни, успокой, не казни его.

1.10. Бывает так, что идёт работа на этапе, а человек затупил или ошибся. Никогда не ругай его, не кричи! От этого он затупит ещё больше. Спокойно подскажи, как исправить. Продолжайте работать дальше, оставь все разборы (ки) на «после конца этапа».

1.11. Требуй от участников в соответствии с их возможностями (а для этого подумай заранее, кто и что у тебя может)!

1.12. Никогда не требуй от участников, того, что не смог бы сделать сам! Но, если кто-то умеет делать что-то лучше тебя - это очень здорово, пусть он это и делает, а у тебя не болит голова об этой задаче. Скажи этому участнику спасибо, похвали.

1.13. На технике нормально громко кричать, чтобы тебя услышали на большом расстоянии (Веревка свободнааааа!), но не кричи громче, чем нужно. Не стоит кричать, чтобы показать свое раздражение, злость беспокойство, лучше попробовать найти причину, устранить ее, в крайнем случае, принять.

1.14. Быть спокойным - не значит, что тебе вообще все равно, как вы выступите (не сдернулась веревка, ну и пофиг! Слили этап и ладно!). Беспокойство за результат можно и нужно показывать команде, но так, чтобы это помогало, а не мешало делу. Очень важно все, что можно было бы сделать лучше, разобрать и учесть (на следующий этап или следующие сорева).

2. Общение с судьями:

2.1. Будь вежлив! «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо за судейство» - обязательный набор.

2.2. Общается с судьями один человек от команды, руководитель (ну кроме очевидных моментов, когда рукля нет рядом). Когда от одной команды подошли 3 разных человека и задали один и тот же вопрос - это раздражает.

2.3. Чем меньше задаешь вопросов судьям, тем лучше. Идеально задавать только те вопросы, на которые может ответить только этот конкретный судья (опоры, коридоры, зоны и тд., не спрашивай то, что и так написано в условиях)

2.4. Если возникло не согласие с судьей, попробуй ему вежливо обосновать свою точку зрения. 99,999%, что судья не хочет засудить твою команду, это просто коллега, с которым вы имеете немного разные мнения по какому-то аспекту. Если убедить судью не удалось, выполни его требование, не спорь, запомни ситуацию, потом разберёшь с главным судьей. Если требование судьи противоречит безопасности (но я за 20+ лет никогда такого не видел) - снимайся с этапа, разбирайся с ГСК срочно (звони).

3. Этапы:

3.1. Есть элементарные действия: организовать страховку, сделать сдергивание, завязать узел. Чем меньше их делает лидер команды - тем лучше, предоставь это участникам. Твоя задача - следить за работой команды «в целом»: все ли выполняют свои задачи, как идут веревки, не запутаются ли, готов ли следующий участник к движению, не собирается ли кто-нибудь накосячить (сделать «двое на верёвке», например) и т.д. Идеально, когда у тебя свободные руки, и ты можешь отреагировать на возможную проблему раньше, чем она наступит (например, распутать быстренько верёвку).

3.2. Перед этапом проиграй его прохождение твоей командой мысленно. Тут важно найти компромисс между подробностью воображения и временем, которое тебе на это требуется. Обязательно представь, как будут идти веревки во всех фазах (провеска, движение, сдерг). Как вешать петли, как работать на точках. Пойми, что нужно выяснить у судей. Прикинь проблемные моменты - например, перегиб будет мешать сдергиванию. Подумай, как можно эти проблемы обойти.

3.3. На ПСРах часто бывают неудобные опоры и плохие склоны (кусты, ветки, в которых будут путаться веревки). Если есть выбор, выбирай опоры, нитку и путь движения, чтобы было проще работать. Думай об этом специально. Учитывай, что другие команды могут мешаться под ногами.

3.4. Подготовь команду: расскажи общую идею, что будете делать. Распределите роли. Поставь каждому задачу в соответствии с его ролью. Обговори с исполнителями возможные проблемы и нюансы («Смотри Вася, страховать будет неудобно, подготовь заранее длинную самостраховку. Петя, при сдергивании узлы зацепятся за перегиб, прежде, чем уйти - выведи их туда», «Вяжи штык низко, чтобы удобнее было отстегнуться» или наоборот, «Вяжи штык максимально высоко, чтобы навеска не провисла до воды»). Не концентрируйся на очевидных мелочах. Выясни у людей, как они собираются работать на своих точках (страховать, сдергивать итд), они могут видеть более хороший способ или проблемы, на которые ты не обратил внимание. Посоветуйтесь, подкажи, если нужно.

Открытые городские соревнования по технике альпинизма в классе «Спасательные работы в группе» 2022

Условия

Судейство соревнований по комбинированной системе:- неправильное действие или ошибка - исправление на месте.

Состав команды 4 человека.

За нецензурные выражения предупреждение.

Команда, получившая 3 предупреждения, снимается с соревнований.

Участники соревнуются на трассе, состоящей из 5 этапов.

На прохождение каждого этапа устанавливается контрольное время.

Всё снаряжение, необходимое для прохождения 5 этапов группа несет с собой на протяжении всей трассы.

Этап считается пройденным, если все участники находятся на финише этапа и все снаряжение связки снято с этапа, либо объявлено потерянными.

Результатом группы считается время на пройденных этапах плюс штрафное время.

Легенда

Один из участников группы на восхождении упал в трещину (травма обеих рук). Единственное возможное место для подъема пострадавшего от ПС 2 к ПС 1. Спуск в безопасную зону возможен с этой же «полки», с ПС 1А на ПС 3.

Задача команды: спустится к пострадавшему, оказать помощь (условно), присоединить его к подъёмной системе (грузовая и страховочная верёвка). Затем поднять пострадавшего на «полку», и спустить в безопасную зону ПС 3.

Этапы:

Жеребьевка.

Перед стартом группы проводится жеребьевка двух пострадавших. После этого, пострадавшим на каску приклеивается порядковый номер (1 и 2 - соответственно один пострадавший, второй пострадавший).

Высота этажа- 3 метра.

Подъем (кв 10 минут)

Первый участник из группы поднимается по стене свободным лазанием до ПС 1. Остальные двое, поднимаются либо свободным лазанием, либо по перилам, организованным группой. Пострадавший с номером 1 идет в огражденную зону ПС 2 для следующего этапа. Для первого участника обязательна верхняя судейская страховка, второй и третий поднимаются с командной страховкой или самостраховкой. Количество промежуточных точек страховки – оттяжек - 6 шт. (места для крепления их будут помечены специальным знаком).

Спуск к пострадавшему (кв 7 минут)

Один участник из группы спускается к пострадавшему на ПС 2 (либо с самостраховкой, либо с верхней командной страховкой) и организует пострадавшему (травма обеих рук) подъемные веревки. После организации подъемных веревок, участник поднимается по своим перилам вверх к основной группе (с верхней командной страховкой или самостраховкой).

Подъем пострадавшего (кв 15 минут)

Группа поднимает пострадавшего с травмой рук (каждое касание рук пострадавшего рабочих веревок или «стены», будет штрафиться 5 баллами) на ПС 1, и ставит его на самостраховку. Для подъема участники используют систему полиспаста. Варианты полиспаста участники выбирают сами (2:1, 3:1, 5:1) Все зажимные устройства (жумары) в системе полиспаста запрещены, разрешен только схватывающий узел (не менее 3 оборотов) и его производные (французский обмоточный и т д). Жумаром возможно только тянуть руками за верёвку. Для облегчения подъема и спуска на этапе «подъем пострадавшего» будет организован судейский карабин, который будет задавать удобное направление подъёмной веревки. В системе полиспаста запрещены Трекшены и все их аналоги. Блок ролики разрешены.

На ПС1 будет организована одна судейская станция с глухим судейским карабином. Для организации страховочной станции, участникам будет предложено несколько точек на выбор (организуют они ее сами из своих петель).

После того как пострадавшего № 1 поставят на самостраховку на ПС 1, взамен ему пострадавшим становится №2. Первый номер может начинать работать в составе группы, а вот № 2 перестает. (У второго пострадавшего также травма обеих рук). Волочение веревок между этапами запрещено на всей дистанции!

Спуск пострадавшего с сопровождением (кв 15 минут)

Группа начинает организовывать спуск пострадавшего с сопровождением от ПС 1А до ПС 3. Варианты сопровождения группа выбирает сама. После касания ног пострадавшего земли он имеет право работать с веревкой, не нарушая техники безопасности! Выбор метода подвески пострадавшего и сопровождающего остается за участниками главное правило соблюдение правил безопасности при спасении. Вариант подвески на рис 2. На грузовой веревке, при спуске пострадавшего, обязательна организация подстраховки схватывающим узлом! В качестве тормозного устройства разрешены все страховочные и спусковые устройства (обязательна организация ридиректа, при необходимости) В качестве страховочного устройства использовать усиленный или двойной УИАА.

На ПС1А будет организована одна судейская станция с глухим судейским карабином. Для организации страховочной станции, участникам будет предложено несколько точек на выбор (организуют они ее сами из своих петель).

Спуск (кв 10 минут)

Оставшиеся на ПС 1А участники, организуют спуск с верхней командной страховкой (последний может спускается с самостраховкой). Команда полностью освобождает дистанцию от своего снаряжения!

На ПС 3 группа работает, не выходя за пределы обозначенной безопасной зоны.

Примечание:

ПС 1 будет организован судьями. Будет оборудован один глухой судейский карабин.

Если группе понадобится организовать дополнительные станции, она имеет на это право, но должна полностью соблюдать технику безопасности!

ПС 1А будет организован судьями. Будет оборудован один глухой судейский карабин. ПС 1, ПС 1А и ПС 2 являются «опасными зонами». На ПС 3 будет обозначена безопасная зона. За её пределами опасная зона («зона трещин на леднике»).

Все концы веревок должны быть пристегнуты либо на участника на самостраховке, либо на станцию.

Все участники должны страховать и выдавать верёвку в перчатках!

Спуск участников осуществляется по новым принципам УИАА. Спусковое устройство выше схватывающего узла (если участник спускается на самостраховке).

Запрещено использование карабинов со сдвижной муфтой типа «Гусь».

Запрещено использовать самодельное снаряжение.

Запрещено использовать строительные каски.

Узел для блокировки системы верх и низ только двойной булинь.

Обязательное снаряжение.

1 Веревки в количестве необходимом для прохождения всей дистанции.

2 Каски на каждого участника.

3 ИСС (Верх плюс низ).

4 Карабины для прохождения дистанции.

5 Реп шнур в необходимом количестве.

6 Перчатки.

Рекомендуемое снаряжение:

1 Рюкзак

2 Зажимы

3 Карабины скальные

Запрещенное снаряжение - Трекшены и все их модификации.

Разъяснение нарушений по технике:

Потеря страховки (судейской командной или самостраховки) при прохождении дистанции -10 баллов

Неправильная страховка (самостраховка) - 5 баллов

Выход за ограничение - снятие
Неправильное выполнение технического приема - 10 баллов
Потеря:
- основной веревки - 15 баллов,
- прочего снаряжения - по 5 баллов за единицу.
Один штрафной балл равен 5 минутам.

Соревнования по ПСР «Каштанал 2022»

Всем привет!

В этот раз мы решили отойти от правила «одни ПСРы в один год» и хотим анонсировать классическую осеннюю дистанцию на 2 суток.

Начнём поздно вечером, а закончим не поздно вечером.

Как обычно соревнования начнутся в ближнем Подмоскowie, в транспортной доступности от города.

Команды по 5-6 человек.

Длина дистанции около 50 км.

Для успешного прохождения необходимы знание базовой веревочной техники, основ первой помощи и навыки существования группой в автономных условиях.

Зовите участвовать друзей и одноклубников, мы всегда рады новым участникам.

А осенние соревнования хороший способ доказать друзьям, что ПСРы это не только жест, но и интересные выходные, в тёплом лесу и приятной компании!

А потенциальных руководителей команд мы приглашаем в комментарии под этим постом. Выражайте своё желание участвовать, задавайте вопросы и делитесь пожеланиями по дистанции.

Официальную заявку планируем на конец августа/начало сентября. Будет время договориться в походах.

В скором времени запустим предварительную заявку, чтобы понять, кому интересен данный старт.

Всем мира!

Соревнования по ПСР «Зимний марафончик»

Соревнования по ПСР «Каштанал 2022»

Друзья!

Организаторы спустились с гор, а до соревнований осталось чуть меньше месяца.

А это значит, что пришло время публиковать условия и открывать официальную заявку!

Подробности о заявке ищите в общих условиях.

Различные материалы по чтению КЦИ и судейству ищите в статьях сообщества.

Разъяснения по некоторым другим аспектам дистанции будут появляться до конца августа, по мере окончательной подготовки дистанции.

Про первую помощь

В этой статье мы не будем подробно разбирать все теоретические и правовые аспекты оказания первой помощи, иначе до конца ее никто не дочитает. Мы постараемся изложить основные принципы, которыми мы руководствовались, когда придумывали для вас этапы по «медицине» и чуть более подробно рассказать о том, как мы будем их судить.

К счастью, среди организаторов соревнований есть студенты медицинских вузов и практикующие врачи, так что, отвечая на вопрос «А с чего вы это все взяли?», говорим - нас так учили в университете.

Итак, поехали.

Первоочередной задачей при оказании первой помощи мы считаем безопасность для спасателей. Здесь без комментариев.

Задача номер два - как минимум не ухудшить состояние пострадавшего/пострадавших. Третье - оказать ту помощь, которую вы с имеющимися у вас материальными, человеческими и временными ресурсами в состоянии оказать.

Ну и, наконец, последнее — помните, что вы имитируете оказание первой помощи на живом человеке. Думайте, пожалуйста, не о баллах-очках-секундах, а о том, что он может мерзнуть, ему может быть больно, некомфортно и т.д. Все-таки одно из важнейших умений, которое, надеюсь, руководители и участники команд унесут с соревнований — это умение сохранить в целостности и сохранности свою группу, своих товарищей, а потом уже думать о призовых местах.

Важно также понимать, что все травмы на пострадавших условны, в точности, как и сами пострадавшие. И обозначены они могут быть с той или иной степенью достоверности. Как правило, описание повреждения выдаётся команде в текстовом виде, а судьи лишь уточняют вводные по принципу «дырка вот тут». Основное «проявление» травм на условных пострадавших - это утрата функции повреждённой части тела и необходимость бережного обращения с ней. Единственное, пожалуй, состояние, которое условный пострадавший может отыграть в полной мере - это потеря сознания.

Теперь о самой системе судейства.

В Приложении №1 к Общим условиям соревнований есть три типа штрафов на этапах, связанных с оказанием первой помощи:

«Неправильное обращение с пострадавшим» — 5 баллов штрафа,

«Действия, опасные для пострадавшего» — 10 баллов

«Причинение вреда пострадавшему», ведущее к снятию.

«Неправильное обращение с пострадавшим» включает в себя ошибки в оказании первой помощи, не ведущие к серьезному ухудшению состояния пострадавшего. Кривые повязки, расхлябанная шина, просто неаккуратность — все сюда. Скорее всего, если у вас есть время до окончания КВ, судья вместо выставления штрафа укажет на ошибку и предложит вам исправить ее, но принимать его предложение или нет — ваше личное дело. Также в «неправильное обращение» входят действия самого пострадавшего, несовместимые с характером травмы. Если, согласно вводной, у него сломана рука, а он этой рукой жумарит — как-то неправдоподобно получается.

«Действия, опасные для пострадавшего» — это уже серьезные ошибки вроде полной несостоятельности повязок, травматичности шин, накладывания жгутов там, где это не нужно, нагрузки на травмированную область и т.д. Такие ошибки непосредственно являются причиной ухудшения состояния пострадавшего. Их вам в определенных случаях тоже предложат исправить, если это, конечно, возможно — после того, как вы пнули человека по сломанной ноге и усугубили его состояние, вы уже мало что сделаете.

«Причинение вреда пострадавшему» — это реально опасные действия для человека, который является условным пострадавшим, или для манекена, имитирующего человека. Помимо падений, отсутствия страховки и т.д. на всех соревнованиях работает принцип «оставление пострадавшего одного ведет к снятию с этапа». В полевых условиях вы не в состоянии в полном объеме оценить все травмы, полученные пострадавшим, часто вы что-то можете упустить, поэтому оставлять пострадавшего одного крайне для него опасно.

Также в Общих условиях соревнований написано, что на соревнованиях запрещено применение любых лекарственных средств к условным пострадавшим. Нужно уточнить, что «любых, кроме антисептиков» — обеззараживать открытые раны можно и нужно, а вот давать людям таблетки не надо.

Судьи и судейство

Специфика проведения соревнований по ПСР накладывает свой отпечаток и на судейство соревнований. Небольшая статья про то, к чему мы пришли в плане судейства подобного рода соревнований.

Должности судей

Судейский состав соревнований состоит из 30 человек, большинство из которых туристы и альпинисты разного уровня подготовки, некоторые профессиональные врачи и студенты медицинских вузов.

Для организации судейства все судьи делятся на бригады. Наиболее оптимальным решением, по соотношению затрат, мобильности и возможности обслуживать сложную дистанцию является схема из 5 судейских бригад для судейства этапов и одна специальная бригада Главной Судейской Коллегии (ГСК).

Судейская бригада является основной «боевой единицей» при судействе соревнований по ПСР. Традиционно она состоит из начальника бригады, секретаря бригады, водителя и «рядовых» судей, всего до 5 человек.

Начальник бригады — руководит подготовкой и судейством этапа. Взаимодействует с главным судьёй соревнований по вопросам судейства и подготовки этапа. По условиям соревнований может менять условия отдельного этапа, исходя из конкретных погодных и иных условий, по согласованию с главным судьёй.

Секретарь этапа — непосредственно ведёт бумажные протоколы этапа и передаёт информацию главному секретарю соревнований.

«Рядовой» судья — непосредственно судит различные элементы этапа.

Водитель — часто совмещается с любой из указанных выше «должностей». На соревнованиях, которые длятся дольше суток и имеют в себе длинные и сложные переезды, критично, чтобы водителем был не начальник бригады, а тем более не главный судья — он должен иметь возможность полноценно отдохнуть.

Бригада ГСК — включает главного судью соревнований, главного секретаря, водителя и, хорошо если есть такой человек, помощника секретаря. Данная бригада не судит конкретных этапов, кроме проведения совещаний, выдачи условий и прочих организационных движений.

Главный судья осуществляет общую координацию бригад, взаимодействие с командами по различным вопросам, может изменить условия конкретных этапов и целых туров в соответствии с обстоятельствами. Чаще всего главный судья — один из основных постановщиков дистанции, который знает её досконально. И если соревнования подготовлены хорошо, главный судья может спокойно спать в машине, изредка выбираясь выдать пакет или провести совещание.

Главный секретарь — принимает от секретарей бригад протоколы этапов в бумажном и электронном виде, проверяет правильность выставленных баллов и вносит их в электронный протокол соревнований. Чаще всего работает за компьютером из автомобиля ГСК.

Помощник секретаря выполняет различные вспомогательные функции по доставке и проверке протоколов, выдаче условий командам и тд.

Помимо соревновательных ролей, один из судей на соревнованиях является **профессиональным врачом** с расширенной аптечкой для оказания первой помощи в случае реальных травм на дистанции. К счастью, этот человек традиционно отдыхает на наших соревнованиях.

Формируется бригада чаще всего её начальником, на основании личной совместимости, профессионализма и желания людей проработать вместе сутки в непростых условиях. Иногда приходится формировать бригады «сверху», решением непосредственно организаторов.

Функции заместителя главного судьи по безопасности, судейству, информации, заведующего снаряжением распределяются между начальниками бригад и судьями по принципу вовлечённости в подготовку соревнований.

Также необходимым элементом бригады служит автомобиль для перемещения между этапами на опережение команд, перевозки оборудования, а зимой и как место для согревания после работы на этапе.

Протоколы и протесты

Поскольку наше мероприятие, помимо тренировочного, носит соревновательный характер, то никуда не деться от использования форм фиксации результатов команд.

По опыту проведения соревнований по ПСР зарекомендовала себя двухуровневая система ведения протоколов.

На первом уровне протокол ведётся секретарём судейской бригады, непосредственно работающей на конкретном этапе. Протокол этот ведётся в бумажном виде на заранее напечатанном бланке, который учитывает особенности конкретного этапа.

Условия и КЦИ

Соревнования по ПСР традиционно имеют весьма необычные и на, первый взгляд, сложные условия. В данной статье постараемся рассказать, что же означают эти непонятные сокращения и цифры.

Условия соревнований, которые непосредственно получают команды, состоят из текстового описания этапов и КЦИ. Иногда к ним могут быть добавлены картографические материалы, дополнительные материалы для выполнения этапов и даже совершенно ненужные бумажки.

Текстовые условия — основной документ, указывающий, что и где должна сделать команда для прохождения этапа.

Название этапа, этап — идентификатор этапа в протоколах соревнований и КЦИ. Может частично указывать на содержание этапа, а может быть просто случайным словом.

Место этапа — указание, где команде следует выполнить данный этап. Может быть обозначен в формате координат, названии точки этапа, обозначенного на карте, иметь иное текстовое описание, например, «поле на север от точки старта».

Ситуация (в ряде этапов отсутствует) — описании ситуации, в которой команде придётся работать. Может включать характеристику препятствий, травму условного пострадавшего и прочую информацию.

Действия команды — действия, которые необходимо выполнить команде, чтобы пройти этап. Может содержать как общую задачу, так и конкретный способ её решения силами команды

Штрафы — особые штрафы, которые могут быть выставлены на данном конкретном этапе за невыполнение определённых условий или за запрещённые на конкретном этапе действия. Штрафы, указанные в «Общей таблице штрафов» применяются ко всем этапам по умолчанию.

Дополнительные баллы (в ряде этапов отсутствует) — особые условия, при выполнении которых, команда может получить дополнительные баллы при выполнении этапа.

КЦИ (Карточка цифровой информации) — включает в себя кратко изложенную информацию обо всех доступных команде этапах и позволяет руководителю команды принимать необходимые тактические решения.

Такой формат, при понимании всех обозначений, удобнее и быстрее воспринимается, чем длинные текстовые описания.

Номер Тура, название тура, название этапа — с практической точки зрения позволяют впоследствии найти тот или иной этап в протоколе. Названия могут, как иметь связь с содержанием этапа, так и нет.

ВО — время открытия этапа — может быть «обычным» и может быть со значком*, «со звёздочкой». «Обычное» — реальное время (по судейским часам) с которого этап начинает свою работу и на нём можно стартовать.

«Звёздочка» означает, что этап принудительно стартует для всех команд в указанное время. То есть с этого времени отсчитывается и нормальное и контрольное время.

ВЗ — время закрытия этапа — реальное время, начиная с которого стартовать на этапе уже нельзя. При этом команды, которые уже работают на этапе имеют право на нём доработать. Отсутствие ВЗ сочетается с ВО со «звёздочкой».

Н — нитки — количество команд, одновременно работающих на этапе. Если все нитки заняты, команда может встать в очередь и начать работать, когда одна из ниток освободится. Если нитка не освободилась до ВЗ этапа, команда может сообщить судье, что начинает работу и её время будет считаться со времени ВЗ, а фактически она сможет начать работу только при освобождении нитки. При наличии прочерка в данной строке — на этапе может работать неограниченное количество команд.

НВ - нормальное время- время работы команды на этапе, за которое не ставится временной штраф. Если в строке НВ стоит «0», это значит, что команда начинает получать временной штраф с момента начала работы на этапе. Если в строке НВ стоит «-», прочерк — то на данном этапе штраф за время получить невозможно, главное закончить его выполнение до истечения контрольного времени.

КВ — контрольное время — время, за которое команда должна выполнить этап. Если КВ истекло — команда снимается с этапа и должна как можно быстрее покинуть рабочую зону этапа. Если в строке КВ стоит «-», прочерк — то этап необходимо выполнить и «сдать» судьям в любое время между ВО и ВЗ этапа.

ТШ — технический штраф — штраф, который команда может получить за неверное выполнение технических приёмов, приёмов оказания медицинской помощи и невыполнение особых условий этапа. При превышении штрафами данного значения команда снимается с этапа, даже если время на работу ещё осталось.

ВШ — временной штраф — штраф, который команда может получить, если работает на этапе дольше НВ, но в пределах КВ. Стоимость минуты времени работы на этапе несложно посчитать по формуле $VШ/(КВ-НВ)$.

МБ - максимальный балл, который возможно получить за данный этап. Обычно — сумма ТШ и ВШ.

Реальный балл, полученный командой, вносится в протокол по формуле $МБ - (ТШ+ВШ)$.

ДБ — дополнительный балл — баллы, которые можно получить на этапе, выполнив дополнительные условия, указанные в описании. При наличии «-», прочерк в данной строке ДБ на этапе отсутствуют.

УЧ — количество и статус участников на этапе.

«Все» — команда в полном составе. «1» — 1 любой участник команды, «рук» — руководитель команды, «2СГ» — означает, что этап проходится совместной группой, состоящей из 2 команд. Дополнительные требования к участникам команды, например, «любой, кроме руководителя», могут быть указаны в описании этапа.

Этап: Спасработы ХАРД

Место этапа: точка «Альплагерь»

Ситуация: *На совещании начальник альплагеря просит у всех групп, находящихся в районе оказать помощь в спасении связки альпинистов, которые не вернулись с маршрута и недавно отправили сигнал бедствия.*

Действия команды:

1. Добраться до пострадавшей связки через этапы:

Спуск.

Склон условно более 60 град, опасная зона по рельефу.

Ледовое плато с трещинами.

Прохождение строго в связках, один из участков считается опасным. Прохождение по нему - по горизонтальным перилам между станциями на ледобурах.

Подъём.

Склон условно более 60 град, опасная зона по рельефу.

2. Найти пострадавших и оказать необходимую помощь в соответствии с характером травм.

3. Доставить пострадавших в «Альплагерь» в обратном порядке этапов. Пострадавшие

транспортируются по этапам в соответствии с состоянием и характером травм.

4. В альплагере необходимо оборудованное укрытие для пострадавших и горячее питание.

Финиш по нахождению всех пострадавших в укрытии, всех членов СГ в альплагере.

Штрафы:

Оставленные верёвка, петля с карабинами и ледобурами, носилки, рюкзак в зоне этапов - 5 баллов за каждый предмет.

Человек, оставшийся после окончания КВ в зоне этапов - 20 баллов за каждого

Этап: Спасработы ЛАЙТ

Место этапа: точка «Альплагерь»

Ситуация: *На совещании начальник альплагеря просит у всех групп, находящихся в районе оказать помощь в спасении связки альпинистов, которые не вернулись с маршрута и недавно отправили сигнал бедствия.*

Действия команды:

1. Добраться до пострадавшей связки через этапы:

Спуск.

Склон условно более 60 град, опасная зона по рельефу.

Ледовое плато с трещинами.

Прохождение строго в связках, один из участков считается опасным. Прохождение по нему - по горизонтальным перилам между станциями на ледобурах.

2. Найти пострадавших и оказать необходимую помощь в соответствии с характером травм.

3. Доставить пострадавших в «Альплагерь» в обратном порядке этапов. Пострадавшие

транспортируются по этапам в соответствии с состоянием и характером травм.

4. В альплагере необходимо оборудованное укрытие для пострадавших и горячее питание.

Финиш по нахождению всех пострадавших в укрытии, всех членов СГ в альплагере.

Штрафы:

Оставленные верёвка, петля с карабинами и ледобурами, носилки, рюкзак в зоне этапов – 5 баллов за каждый предмет.

Человек, оставшийся после окончания КВ в зоне этапов - 20 баллов за каждого

Тур 1. Группа в беде

Приключения начались внезапно. На самом старте маршрута вы неожиданно встретили человека, который представился гидом коммерческой группы. У него случилась беда, в непогоду участники группы потерялись и разбрелись по долине. Гид просит о помощи, так как МЧС не может добраться в долину быстро, а туристы совсем не опытные и могут травмироваться и погибнуть, дожидаясь помощи.

Важная информация!!!

Роль пострадавших на этапах тура будут играть участники вашей команды. При этом, каждый участник команды может быть пострадавшим не более одного раза за данный тур. Нарушение этого правила ведет к снятию команды с этапа, на котором пострадавший дублирован. Пострадавший на этапах Легенда и Транспортировка - один и тот же. Обратите внимание, что у этого тура время на всех этапах общее и остановится оно только тогда, когда вы выполните все этапы, которые хотите и отметитесь у судьи в точке «Место встречи».

В этом туре **НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО** спасать **ВСЕХ** пострадавших! Важно до **КВ** попасть в точку «Место встречи».

Этап: На льду

Место этапа: Пруд рядом с Открытием

Ситуация: *Один из участников группы в тумане забрёл на лёд водоёма. На самой середине лёд начал подозрительно трещать. Он смог дозвониться гиду и сообщить, где находится. Но самостоятельно безопасно выбраться с водоёма у него не получается.*

Действия команды: Организовать спасение участника с опасного льда. Передвижение первого участника в опасной зоне со страховкой через ледобур, передвижение остальных участников и пострадавшего на волокуше с сопровождением и перилами, закрепленными с обеих сторон на ледобурах. Надёжной точной на этапе станция из 2 ледобуров Хард. Сдёргивание перил - через проушину Абалакова, движение последнего как первого не допускается.

Этап: Неуловимый

Место этапа: ???

Ситуация: *У одного из участников есть при себе GPS-треккер. С помощью специального приложения (телеграмм канал «Каштанал») вы можете отслеживать его координаты примерно каждые 5-7 минут. Узнать его среди всех других туристов можно по паролю, в ответ на фразу «Это ты из "Горных мулов» он ответит «Я очень замёрз» и выдаст инструкцию с дальнейшими действиями.*

Действия команды: Найти **неуловимого**, пользуясь информацией о его местоположении в телеграмм-канале «Каштанал».

Этап: Упал

Место этапа: Точка «Упал»

Ситуация: *Один из участников группы провалился в расселину и, пока падал, получил травму. Об этом он по телефону сообщил гиду и рассказал, где его искать. Самостоятельно подняться по склону не может, однако, по ровной местности передвигаться способен.*

Действия команды: Достать пострадавшего участника из расселины как тяжело пострадавшего на несущем. Склон условно более 60 град. Низ расселины - опасная зона.

Этап: Медведь

Место этапа: в лесу на ЮЗ от Купавны (слушайте рацию на частоте 433.100)

Ситуация: *Ещё один член группы зовёт на помощь по рации, говорит, что залез на дерево, когда ему показалось, что за ним гонится медведь и боится слезать.*

Действия команды: Одному участнику команды подняться на дерево на высоту 4м (по нижней точке) с использованием средств самостраховки, далее действовать по указанию судьи.

Этап: Заросли

Место этапа: Область на карте

Ситуация: *Один из членов группы позвонил гиду и сказал, что идёт по каким то зарослям. Далее в трубке вскрик и больше связи с ним нет.*

Действия команды: Найти пострадавшего участника в заданной области. Оказать необходимую помощь в соответствии с характером травмы.

Этап: Легенда

Место этапа: Легенда: «От восточного края озера я шёл по тропинке на юг. Затем тропа начала заворачивать на восток. Так и шёл пока тропа не пересекла грунтовую дорогу, на которую я и свернул направо. На развилке снова взял правее, к коттеджам не пошёл. Далее

дорога пошла по лесу. Примерно через 130 м от входа в лес я свернул налево, на тропу. Так

и шёл на восток, пока у самого пересечения тропы с грунтовой дорогой не травмировал ногу».

Ситуация: *Ещё один член группы очень подробно описал гиду, как и куда он шёл, в конце деловито сообщил, что у него болит и опухло левое колено после удара, ногу в колене*

сгибать очень больно и дальше идти не может.

Действия команды: Найти по легенде пострадавшего участника и оказать необходимую помощь в соответствии с характером травмы.

Этап: Транспортировка

Место этапа: расположение этапа «Легенда» -> Точка «Место встречи»

Ситуация: *Скорее всего, члена группы с этапа “Легенда” придётся транспортировать к точке эвакуации. Хорошо, что снега достаточно и можно увезти его на волокуше.*

Действия команды: Доставить пострадавшего с этапа «Легенда» до точки «Место Встречи» на волокуше не повредив судейскую пломбу.

Этап: Место встречи

Место этапа: точка «Место встречи» N55°44'06.66" E38°06'14.97"

Ситуация: *Вы сделали всё, что могли для потерявшейся группы, дальше за дело примутся спасатели.*

Действия команды: отметить финиш этапа «Группа в беде» и получить условия Тура 2.

Тур 2. Технические работы**Этап: КП**

Место этапа: точка «Место встречи» - точка “Альплагерь” N 55°43'50.46" E 38°07'48.09"

Ситуация: *На маршруте много красивых и интересных мест, у которых грех не сфотографироваться. Соберите как можно больше контрольных пунктов.*

Действия команды: Пройти маршрут, по пути собрав как можно больше контрольных пунктов. Взятием контрольного пункта является фото всей команды на фоне КП со всем снаряжением. КП с координатами и легендой указаны в таблице ниже.

Штрафы: Каждое невзятое КП - 10 баллов

Этап: 1Б

Место этапа: точка “1Б” N55°43'52.92" E38°07'48.78"

Ситуация: *Первый разминочный перевал на вашем маршруте, можно вспомнить с какой стороны держать жумар.*

Действия команды: подняться на склон с верхней командной страховкой и сдёрнуть за собой верёвки. Движение первого с нижней страховкой со станции на льду.

Этап: Разлом

Место этапа: точка «Разлом» N 55°44'05.52" E 38°05'57.51"

Ситуация: *Вот и первое серьёзное препятствие. На небольшом леднике разлом, для*

преодоления которого придётся тянуть крутонаклонную переправу.

Действия команды: Организовать крутонаклонную переправу с крутого берега на лёд, а затем подъём на противоположный берег. Движение первого участника по командным

перилам с ВКС на спуск и с нижней командной страховкой на подъём.

Этап: Склон

Место этапа: точка «Склон» N55°43'56.03" E38°07'40.40"

Ситуация: *Второй перевал на вашем маршруте, на этот раз на спуск, вспомните, какой рукой встёгивать спусковое устройство.*

Действия команды: спуститься со склона с верхней командной страховкой и сдёрнуть за собой верёвки. Движение последнего с самостраховкой пруссиком. До спуска последнего и сдёргивания верёвки нижняя часть склона считается опасной зоной, участники могут накапливаться на станции на ледобурах.

Этап: Альплагерь

Место этапа: Точка «Альплагерь» N 55°43'50.46" E 38°07'48.09"

Ситуация: *В конце первой части маршрута вас ждёт альплагерь. Арбузы, баня, хычины и прочие прелести цивилизации. Но сперва нужно зайти к начальнику лагеря и проставить отметку в маршрутной книжке.*

Действия команды: Руководителю команды прибыть на совещание к главному судье

соревнований. При себе иметь блокнот, пишущие принадлежности, гаджет с выходом в интернет, средства связи с командой.

Тур 3. Марш-бросок

Этап: Маршрут 1

Место этапа: точка «Альплагерь» - точка «Ночь» N 55°41'10.26" E 38°08'08.56"

Ситуация: *На маршруте много красивых и интересных мест, у которых грех не сфотографироваться. Соберите как можно больше контрольных пунктов.*

Действия команды: Пройти маршрут, по пути собрав как можно больше контрольных пунктов. Взятием контрольного пункта является фото всей команды на фоне КП со всем снаряжением. Местоположение всех КП указано на карте. Легенда для поиска - в таблице ниже.

Штрафы: Каждое невзятое КП - 10 баллов

Этап: Походные задачки

Место этапа: по пути

Ситуация: *Один из вас проходил школу спортивного туризма в течение года и взял в поход тесты для подготовки. Заодно будет чем развлечь себя на привалах.*

Действия команды: Решить тесты и сдать судье на этапе Пакет 4. Тесты должны быть в сохранности и читаемом состоянии.

Штрафы: Неправильный ответ - 1 балл

Этап: Отстойники**Место этапа:** точка «Отстойники»**Ситуация:** *Никогда вы не видели таких трещин, через которые надо перелезть с верёвкой, а вот они, бывают.***Действия команды:** Спуститься в отстойник всей командой и со всем снаряжением, а затем подняться по другой нитке по заблаговременно провешенной верёвке. Внизу – безопасная зона. В местах трения верёвки о край бетонной стенки обязательно использование протекторов.**Этап: Навесная переправа****Место этапа:** точка «Навесная переправа»**Ситуация:** *Бурные реки в горах не редкость, а у этой ещё и мост смыло... придётся вспомнить тренировки и тянуть навесную переправу.***Действия команды:** организовать навесную переправу через условную реку и преодолеть её всей командой. Движение первого как через водную преграду с сопровождением двумя веревками за плавающие карабины.**Этап: Трещина****Место этапа:** точка «Трещина»**Ситуация:** Навалило очень много снега, докопаться до льда не вариант, а перебраться через разлом нужно.**Действия команды:** Перебраться через разлом, организовав точки страховки из подручных средств. Ваша задача, чтобы точку не вырвало. Внизу - опасная зона, участники могут находиться на станции на ледобурах.**Этап: Медпункт****Место этапа:** точка «Медпункт»**Ситуация:** В любом экстремальном занятии не избежать травм, вот и вам пришлось устроить полевой медпункт прямо посреди пути.**Действия команды:** Оказать помощь пострадавшему в соответствии с задачей, полученной у судьи.**Этап: Пакет 4****Место этапа:** точка «Ночь» N 55°41'10.26" E 38°08'08.56"**Ситуация:** *Наконец-то вы добрались до места ночёвки. Оно расположено в лесной зоне, так что можно погреться у костерка, посушить вещи и составить планы на будущее.***Действия команды:** Получить у судьи пакет с условиями следующего тура.**Тур 3. Марш-бросок****Этап: Маршрут 1****Место этапа:** точка «Альплагерь» - точка «Ночь» N 55°41'10.26" E 38°08'08.56"**Ситуация:** *На маршруте много красивых и интересных мест, у которых грех не сфотографироваться. Соберите как можно больше контрольных пунктов.***Действия команды:** Пройти маршрут, по пути собрав как можно больше контрольных пунктов. Взятием контрольного пункта является фото всей команды на фоне КП со всем снаряжением. Местоположение всех КП указано на карте. Легенда для поиска - в таблице ниже.

Штрафы: Каждое невзятое КП - 10 баллов

Этап: Походные задачки

Место этапа: по пути

Ситуация: *Один из вас проходил школу спортивного туризма в течении года и взял в поход тесты для подготовки. Заодно будет чем развлечь себя на привалах.*

Действия команды: Решить тесты и сдать судьё на этапе Пакет 4. Тесты должны быть в сохранности и читаемом состоянии.

Штрафы: Неправильный ответ - 1 балл

Этап: Навесная переправа

Место этапа: точка «Навесная переправа»

Ситуация: *Бурные реки в горах не редкость, а у этой ещё и мост смыло... придётся вспомнить тренировки и тянуть навесную переправу.*

Действия команды: организовать навесную переправу через условную реку и преодолеть её всей командой. Движение первого как через водную преграду с сопровождением двумя веревками за плавающие карабины.

Этап: Трещина

Место этапа: точка «Трещина»

Ситуация: Навалило очень много снега, докопаться до льда не вариант, а перебраться через разлом нужно.

Действия команды: Перебраться через разлом, организовав точки страховки из подручных средств. Ваша задача, чтобы точку не вырвало. Внизу - опасная зона, участники могут находиться на станции на ледобурах.

Этап: Медпункт

Место этапа: точка «Медпункт»

Ситуация: В любом экстремальном занятии не избежать травм, вот и вам пришлось устроить полевой медпункт прямо посреди пути.

Действия команды: Оказать помощь пострадавшему в соответствии с задачей, полученной у судьё.

Этап: Пакет 4

Место этапа: точка «Ночь» N 55°41'10.26" E 38°08'08.56"

Ситуация: *Наконец-то вы добрались до места ночёвки. Оно расположено в лесной зоне, так что можно погреться у костерка, посушить вещи и составить планы на будущее.*

Действия команды: Получить у судьё пакет с условиями следующего тура.

Условия и КЦИ

Соревнования по ПСР традиционно имеют весьма необычные и на, первый взгляд, сложные условия. В данной статье постараемся рассказать, что же означают эти непонятные сокращения и цифры. Условия соревнований, которые непосредственно получают команды, состоят из текстового описания этапов и КЦИ. Иногда к ним могут быть добавлены картографические материалы, дополнительные материалы для выполнения этапов и даже совершенно ненужные бумажки.

Текстовые условия — основной документ, указывающий, что и где должна сделать команда для прохождения этапа.

Название этапа, этап — идентификатор этапа в протоколах соревнований и КЦИ. Может частично указывать на содержание этапа, а может быть просто случайным словом.

Место этапа — указание, где команде следует выполнить данный этап. Может быть обозначен в формате координат, названии точки этапа, обозначенного на карте, иметь иное текстовое описание, например, «поле на север от точки старта».

Ситуация (в ряде этапов отсутствует) — описании ситуации, в которой команде придётся работать. Может включать характеристику препятствий, травму условного пострадавшего и прочую информацию.

Действия команды — действия, которые необходимо выполнить команде, чтобы пройти этап. Может содержать как общую задачу, так и конкретный способ её решения силами команды

Штрафы — особые штрафы, которые могут быть выставлены на данном конкретном этапе за невыполнение определённых условий или за запрещённые на конкретном этапе действия. Штрафы, указанные в «Общей таблице штрафов» применяются ко всем этапам по умолчанию.

Дополнительные баллы (в ряде этапов отсутствует) — особые условия, при выполнении которых, команда может получить дополнительные баллы при выполнении этапа.

КЦИ (Карточка цифровой информации) — включает в себя кратко изложенную информацию о всех доступных команде этапах и позволяет руководителю команды принимать необходимые тактические решения. Такой формат, при понимании всех обозначений, удобнее и быстрее воспринимается, чем длинные текстовые описания.

Номер Тура, название тура, название этапа — с практической точки зрения позволяют впоследствии найти тот или иной этап в протоколе. Названия могут как иметь связь с содержанием этапа, так и нет.

ВО — время открытия этапа — может быть «обычным» и может быть со значком *, «со звёздочкой». «Обычное» — реальное время (по судейским часам) с которого этап начинает свою работу и на нём можно стартовать. «Звёздочка» означает, что этап принудительно стартует для всех команд в указанное время. То есть с этого времени отсчитывается и нормальное и контрольное время.

ВЗ — время закрытия этапа — реальное время, начиная с которого стартовать на этапе уже нельзя. При этом команды, которые уже работают на этапе имеют право на нём доработать. Отсутствие ВЗ сочетается с ВО со «звёздочкой».

Н — нитки — количество команд, одновременно работающих на этапе. Если все нитки заняты, команда может встать в очередь и начать работать, когда одна из ниток освободится. Если нитка не освободилась до ВЗ этапа, команда может сообщить судье, что начинает работу, и её время будет считаться со времени ВЗ, а фактически она сможет начать работу только при освобождении нитки. При наличии прочерка в данной строке — на этапе может работать неограниченное количество команд.

НВ - нормальное время - время работы команды на этапе, за которое не ставится временной штраф. Если в строке НВ стоит «0», это значит, что команда начинает получать временной штраф с момента начала работы на этапе. Если в строке НВ стоит «-», прочерк — то на данном этапе штраф за время получить невозможно, главное закончить его выполнение до истечения контрольного времени.

КВ — контрольное время — время, за которое команда должна выполнить этап. Если КВ истекло — команда снимается с этапа и должна как можно быстрее покинуть рабочую зону этапа. Если в строке КВ стоит «-», прочерк — то этап необходимо выполнить и «сдать» судьям в любое время между ВО и ВЗ этапа.

ТШ — технический штраф — штраф, который команда может получить за неверное выполнение технических приёмов, приёмов оказания медицинской помощи и невыполнение особых условий этапа. При превышении штрафами данного значения команда снимается с этапа, даже если время на работу ещё осталось.

ВШ — временной штраф — штраф, который команда может получить, если работает на этапе дольше НВ, но в пределах КВ. Стоимость минуты времени работы на этапе несложно посчитать по формуле $VШ/(КВ-НВ)$.

МБ - максимальный балл, который возможно получить за данный этап. Обычно — сумма ТШ и ВШ. Реальный балл, полученный командой, вносится в протокол по формуле $МБ - (ТШ+ВШ)$.

ДБ — дополнительный балл — баллы, которые можно получить на этапе, выполнив дополнительные условия, указанные в описании. При наличии «-», прочерка в данной строке ДБ на этапе отсутствуют.

УЧ — количество и статус участников на этапе. «Все» — команда в полном составе. «1» — 1 любой участник команды, «рук» — руководитель команды, «2СГ» — означает, что этап проходится совместной группой, состоящей из 2 команд. Дополнительные требования к участникам команды, например, «любой, кроме руководителя», могут быть указаны в описании этапа.

Протоколы и протесты

Поскольку наше мероприятие, помимо тренировочного, носит соревновательный характер, то никуда не деться от использования форм фиксации результатов команд.

По опыту проведения соревнований по ПСР зарекомендовала себя двухуровневая система ведения протоколов. На первом уровне протокол ведётся секретарём судейской бригады, непосредственно работающей на конкретном этапе. Протокол этот ведётся в бумажном виде на заранее напечатанном бланке, который учитывает особенности конкретного этапа.

Для удобства судей бланк содержит КЦИ этапа и все возможные штрафы, которые на нём может получить команда.

Сразу после завершения этапа фотография протокола отправляется главному секретарю соревнований в судейском чате, а бумажная версия передаётся в ГСК как только возможно.

Далее результат команды попадает в итоговый протокол. Он ведётся уже в электронном виде в Google Sheets. Именно эта табличка в печатном или электронном виде выдаётся командам в качестве предварительных и итоговых протоколов.

Достаточно сложная система организации соревнований, разноплановость этапов, локаций, сложность погодных условий и прочие факторы иногда приводят к тому, что результат команды в протоколе может отличаться от такового в расчётах руководителя команды. Для решения спорных вопросов существует институт протестов.

Протесты можно подать в устной форме при публикации (выдачи руководителям команд) предварительных протоколов. На наших соревнованиях это происходит, как правило, 2 раза за дистанцию. На совещании руководителей по итогам первого дня соревнований (как правило, на месте ночёвки команд) и непосредственно после завершения активной части соревнований. Обратите внимание, что в предварительном протоколе результаты команд не ранжируются.

Также зафиксировать своё несогласие с решением судей на конкретном этапе или выставленными баллами можно звонком главному судье соревнований.

Рассмотрение протеста происходит непосредственно после подачи, при необходимости опрашивается судья, выставивший спорные баллы и изучаются бумажные версии протоколов этапов. После чего протокол корректируется.

Несколько советов от бывалых руководителей, как избежать спорных ситуаций на соревнованиях по ПСР:

Сверить свои часы и часы участников с судейским временем (оглашается на первом совещании). По умолчанию применяется глобальное синхронизированное время смартфонов.

На каждом маршруте или этапе засекать и самостоятельно контролировать время работы команды.

При необходимости уточнять у секретаря этапа штрафные баллы полученные командой.

При рассмотрении предварительных протоколов внимательно и поэтапно изучать свою строчку протокола, а не углубляться в сравнение своего результата с другими.

Удачи, а мы приложим максимум усилий, чтобы протестовать не пришлось.

Судьи и судейство

Специфика проведения соревнований по ПСР накладывает свой отпечаток и на судейство соревнований. Небольшая статья про то, к чему мы пришли в плане судейства подобного рода соревнований.

Должности судей

Судейский состав соревнований состоит из 30 человек, большинство из которых туристы и альпинисты разного уровня подготовки, некоторые профессиональные врачи и студенты медицинских вузов.

Для организации судейства все судьи делятся на бригады. Наиболее оптимальным решением, по соотношению затрат, мобильности и возможности обслуживать сложную дистанцию является схема из 5 судейских бригад для судейства этапов и одна специальная бригада Главной Судейской Коллегии (ГСК).

Судейская бригада является основной «боевой единицей» при судействе соревнований по ПСР. Традиционно она состоит из начальника бригады, секретаря бригады, водителя и «рядовых» судей, всего до 5 человек.

Начальник бригады — руководит подготовкой и судейством этапа. Взаимодействует с главным судьёй соревнований по вопросам судейства и подготовки этапа. По условиям соревнований может менять условия отдельного этапа, исходя из конкретных погодных и иных условий, по согласованию с главным судьёй.

Секретарь этапа — непосредственно ведёт бумажные протоколы этапа и передаёт информацию главному секретарю соревнований.

Рядовой» судья — непосредственно судит различные элементы этапа.

Водитель — часто совмещается с любой из указанных выше «должностей». На соревнованиях, которые длятся дольше суток и имеют в себе длинные и сложные переезды, критично, чтобы водителем был не начальник бригады, а тем более не главный судья — он должен иметь возможность полноценно отдохнуть.

Бригада ГСК — включает главного судью соревнований, главного секретаря, водителя и, хорошо, если есть такой человек, помощника секретаря. Данная бригада не судит конкретных этапов, кроме проведения совещаний, выдачи условий и прочих организационных движений.

Главный судья осуществляет общую координацию бригад, взаимодействие с командами по различным вопросам, может изменить условия конкретных этапов и целых туров в соответствии с обстоятельствами. Чаще всего главный судья — один из основных постановщиков дистанции, который знает её досконально. И если соревнования подготовлены хорошо, главный судья может спокойно спать в машине, изредка выбираясь выдать пакет или провести совещание.

Главный секретарь — принимает от секретарей бригад протоколы этапов в бумажном и электронном виде, проверяет правильность выставленных баллов и вносит их в электронный протокол соревнований. Чаще всего работает за компьютером из автомобиля ГСК.

Помощник секретаря выполняет различные вспомогательные функции по доставке и проверке протоколов, выдаче условий командам и т. д.

Помимо соревновательных ролей, один из судей на соревнованиях является профессиональным врачом с расширенной аптечкой для оказания первой помощи в случае

реальных травм на дистанции. К счастью, этот человек традиционно отдыхает на наших соревнованиях.

Формируется бригада чаще всего её начальником, на основании личной совместимости, профессионализма и желания людей проработать вместе сутки в непростых условиях. Иногда приходится формировать бригады «сверху», решением непосредственно организаторов.

Функции заместителя главного судьи по безопасности, судейству, информации, заведующего снаряжением распределяются между начальниками бригад и судьями по принципу вовлечённости в подготовку соревнований.

Также необходимым элементом бригады служит автомобиль для перемещения между этапами на опережение команд, перевозки оборудования, а зимой и как место для согревания после работы на этапе.

Надо отметить, что поскольку соревнования являются некоммерческими, все судьи являются волонтерами и не получают за свою работу зарплату. За счёт стартовых взносов компенсируется еда, топливо для автомобилей, специфическое снаряжение.

Судейские документы

При разработке дистанции, параллельно с условиями, формируется и судейское расписание. Чаще всего оно находит своё отражение в судейском КЦИ. Судейское КЦИ шире, чем то, что выдаётся участникам. Дополнительно оно включает в себя:

— Точку и координаты проведения этапа

— Указание на судейскую бригаду, которая судит этап. Обычно бригаде присваивается некое условное название по имени начальника бригады, названию турклуба, кличке и т. д. Если бригады указаны через запятую, то они судят этап совместно.

— Описание необходимой подготовки к этапу. Например, «провесить судейские перила, повесить маркерную ленту на границе опасной зоны»

— Краткое описание этапа. Оно позволяет понять суть предстоящей работы, не обращаясь отдельно к сборнику условий.

Также по КЦИ можно просчитать время, затрачиваемое судьями на этап. Оно состоит из: времени переезда до этапа — времени пешего подхода к этапу — времени подготовки этапа — времени работы этапа между ВО и ВЗ + КВ (поскольку команды могут стартовать в последнюю минуту ВЗ) — времени снятия оборудования с этапа — времени возвращения к транспорту.

Отличаются от материалов участников также судейские карты и судейские условия.

Карты для судей чаще всего вмещают всю дистанцию сразу и содержат точки парковки транспорта, точки скрытых и секретных этапов. Помимо карт судейские бригады имеют в своём распоряжении и все точки дистанции в форматах для загрузки в навигатор.

Судейские условия, помимо копии условий участников содержат комментарии постановщиков по судейству, а также все условия-сюрпризы в одном документе.

Не часто, но бывает, что в процессе соревнований от изначального плана приходится отступить, если какая-либо бригада не успевает на свой этап. Основная причина не успевания, особенно на зимних стартах — застрявший автомобиль.

Процесс судейства

Процесс судейства этапа начинается с очередного прочтения условий всей судейской бригадой и распределения ролей. Кто-то встречает команды и разъясняет дополнительные условия и схему этапа, кто-то ведёт протокол, кто-то контролирует техническую работу команды и так далее

Затем идёт техническая подготовка этапа — провеска судейских перил, страховочных верёвок, обозначение опасных зон и так далее.

Непосредственно к ВО этапа начинают приходить команды. Если же команда пришла раньше — она может заняться своими делами, судьи не будут с ней работать до начала этапа.

После завершения работы последней команды или, если команд нет, с ВЗ этапа судьи сворачивают оборудование. В это время секретарь приводит протокол в окончательный вид, считает временные штрафы и отправляет фото протокола главному секретарю.

И снова, на следующий этап...

Коммуникация

При подготовке к соревнованиям, чтобы все судьи заранее познакомились с условиями, картами и прочими материалами заводится судейский чат. Чаще всего это ВК, так как удобно пересылать материалы из группы соревнований. Затем за неделю до соревнований проводится видеоконференция для всех судей с рассказом о дистанции, ответами на вопросы и так далее.

На самих соревнованиях оказалось удобнее работать в Телеграмме, так как он быстрее грузится. По телеграмм чату направляем протоколы и различные несрочные вопросы, сообщения.

Все срочные вопросы решаются в основном телефонными звонками.

Рации применяются обычно в рамках отдельного этапа на усмотрение самих бригад. Чаще всего в них особой необходимости нет.

Быт судей

Обеспечение судейского быта — одна из самых непростых задач. Редко когда хватает сил на организацию отдельной бригады обеспечения, которая организует на всех питание и ночлег в течение соревнований. Чаще всего бригады существуют автономно и питаются самостоятельно, в свободные от этапов минутки, используя газовые горелки.

В тёплое время года большинство бригад ночуют в палатках. Зимой многие приноровились ночевать в автомобилях. Кто-то ставит палатки, а некоторые умудряются разместиться вокруг судейского костра. На некоторых соревнованиях удавалось даже снять квартиру недалеко от места проведения и обеспечить там тёплую ночёвку для судейского состава. Но цены на недвижимость и удалённость соревнований от населённых пунктов дают о себе знать.

Вот краткое описание того, как обстоят дела с судейством. На самом деле прочувствовать всё можно только изнутри. Так что будет здорово, если на следующий год к команде постановщиков и судей кто-то присоединится.

Про первую помощь

В этой статье мы не будем подробно разбирать все теоретические и правовые аспекты оказания первой помощи, иначе до конца ее никто не дочитает. Мы постараемся изложить основные принципы, которыми мы руководствовались, когда придумывали для вас этапы по "медицине" и чуть более подробно рассказать о том, как мы будем их судить.

К счастью, среди организаторов соревнований есть студенты медицинских вузов и практикующие врачи, так что, отвечая на вопрос «а с чего вы это все взяли?», говорим - нас так учили в университете)

Итак, поехали.

Первоочередной задачей при оказании первой помощи мы считаем безопасность для спасателей. Здесь без комментариев.

Задача номер два - как минимум не ухудшить состояние пострадавшего/пострадавших.

Третье - оказать ту помощь, которую вы с имеющимися у вас материальными, человеческими и временными ресурсами в состоянии оказать.

Ну и, наконец, последнее — помните, что вы имитируете оказание первой помощи на живом человеке. Думайте, пожалуйста, не о баллах-очках-секундах, а о том, что он может мерзнуть, ему может быть больно, некомфортно и т.д. Все-таки одно из важнейших умений, которое, надемся, руководители и участники команд унесут с соревнований — это умение сохранить в целостности и сохранности свою группу, своих товарищей, а потом уже думать о призовых местах.

Важно также понимать, что все травмы на пострадавших условны, в точности, как и сами пострадавшие. И обозначены они могут быть с той или иной степенью достоверности. Как правило, описание повреждения выдаётся команде в текстовом виде, а судьи лишь уточняют вводные по принципу «дырка вот тут». Основное «проявление» травм на условных пострадавших - это утрата функции повреждённой части тела и необходимость бережного обращения с ней. Единственное, пожалуй, состояние, которое условный пострадавший может отыграть в полной мере - это потеря сознания.

Теперь о самой системе судейства.

В Приложении №1 к Общим условиям соревнований есть три типа штрафов на этапах, связанных с оказанием первой помощи — «Неправильное обращение с пострадавшим» — 5 баллов штрафа, «Действия, опасные для пострадавшего» — 10 баллов и «Причинение вреда пострадавшему», ведущее к снятию.

«Неправильное обращение с пострадавшим» включает в себя ошибки в оказании первой помощи, не ведущие к серьезному ухудшению состояния пострадавшего. Кривые повязки, расхлябанная шина, просто неаккуратность — все сюда. Скорее всего, если у вас есть время до окончания КВ, судья вместо выставления штрафа укажет на ошибку и предложит вам исправить ее, но принимать его предложение или нет — ваше личное дело. Также в «неправильное обращение» входят действия самого пострадавшего, несовместимые с характером травмы. Если, согласно вводной, у него сломана рука, а он этой рукой жумарит — как-то неправдоподобно получается.

«Действия, опасные для пострадавшего» — это уже серьезные ошибки вроде полной несостоятельности повязок, травматичности шин, накладывания жгутов там, где это не нужно, нагрузки на травмированную область и т.д. Такие ошибки непосредственно являются причиной ухудшения состояния пострадавшего. Их вам в определенных случаях тоже предложат исправить, если это, конечно, возможно — после того, как вы пнули человека по сломанной ноге и усугубили его состояние, вы уже мало что сделаете.

«Причинение вреда пострадавшему» — это реально опасные действия для человека, который является условным пострадавшим, или для манекена, имитирующего человека. Помимо падений, отсутствия страховки и т.д. на всех соревнованиях работает принцип «оставление пострадавшего одного ведет к снятию с этапа». В полевых условиях вы не в состоянии в полном объеме оценить все травмы, полученные пострадавшим, часто вы что-то можете упустить, поэтому оставлять пострадавшего одного крайне для него опасно.

Также в Общих условиях соревнований написано, что на соревнованиях запрещено применение любых лекарственных средств к условным пострадавшим. Нужно уточнить, что «любых, кроме антисептиков» — обеззараживать открытые раны можно и нужно, а вот давать людям таблетки не надо.

Итоги от организаторов

Друзья! Мы поздравляем всех с успешным окончанием соревнований! Мы очень рады, что они состоялись и состоялись во многом так, как мы и планировали. А теперь немного сухих цифр.

Соревнования «Каштанал 2022» состоялись 19-20 февраля 2022 года. В соревнованиях приняли участие более 100 человек в качестве участников в составе 21 команды. Из них 15 команд дистанции «Спортсмены» и 6 команд дистанции «Новички».

До финиша соревнований дошли 20 команд. Снялась команда 101 класса «Новички» по личным причинам.

На дистанции работали 34 судьи в составе 6 бригад.

За время соревнований команды преодолели более 20 км по пересечённой местности и выполнили 25 этапов разной степени сложности.

Что не получилось или вышло не по плану, по мнению организаторов:

Смазался тур 2 из-за ошибки в описании местонахождения этапа обвал. В результате заменили на усечённую версию.

Сокращение ниток на этапе «ПВО». Связано с безопасностью из-за таяния снега.

Распределение масок - «противогазов» на этапе «Санаторий». Создалась ситуация, когда их не хватило определённым командам, хотя количеству участников соответствовало. Компенсировано отменой «задымления».

Ошибка в описании с отсылкой на точки 10 и 13 на карте, из-за чего командам пришлось преодолеть лишнее расстояние.

Серьёзно сократили ночной блок, в связи с состоянием части участников и судей. Очень хотелось видеть всех бодрыми на финальной техногенке.

Чуть задержали открытие этапа «Ледник», что было компенсировано переносом ВЗ с 12:30 на 13:00 и допуском команд на этап «Вершина» со стартом «под ВЗ».

Что удалось, и за что переживали:

Бодрый старт с минимумом формальностей и резким вовлечением команд в работу на Туре 1.

2. Этап «сигнал SOS» с передачей координат по рации. К сожалению только 1 команда успела дойти, но многие координаты поймали и зафиксировали.

3. Ролевая игра на этапе «Санаторий» с множеством задач и объединением в совместные группы. Из дополнений, надо было выдать схемы здания руководителям, а не координаторам.

4. Финальные техногенные этапы. Особенно этап «Ледник», состоящий из 9 различных технических этапов. В идеале можно было разместить для команд, в районе старта этапа схему ледника.

5. Оперативная работа с результатами на финале соревнований и быстрое награждение.

6. Работа с манекенами на соревнованиях. Хотя, возможно, следовало увеличить их использование.

7. Слаженная работа судейских бригад на сложных комплексных этапах.

Мы очень рады, что подобный формат соревнований остается популярным, собирает ветеранов ПСРов и привлекает новых участников. Мы считали и продолжаем считать, что вырабатываемое на соревнованиях по ПСР умение решать множество задач в условиях нехватки времени и ресурсов, сна, в плохих погодных условиях, в мокрой одежде и т.д. очень сильно помогает участникам и руководителям в их туристской жизни.

Спасибо вам за участие, спасибо нашим замечательным судьям, всех ждем в следующий раз!

О совместных группах

Традиционно на соревнованиях по ПСР некоторые этапы могут проходить в совместных группах (СГ).

Это объединение двух и более команд одного или разных классов дистанции для решения какой либо одной задачи, зачастую большой и сложной.

Зачем?

На этот вопрос можно ответить по разному. Со стороны участников - это возможность научиться выстраивать слаженную работу с незнакомыми людьми, что при проведении спасательных работ нередко случается.

Со стороны организаторов дистанции - это возможность провести этап, который требует большого количества снаряжения и физической силы, не увеличивая его количество в списке каждой команды, а также сократить количество ниток на этапе, если необходимо более тщательно отслеживать те или иные действия команд или не хватает элементов рельефа/здания для постановки большего числа ниток.

Как делятся команды на СГ?

Существует несколько вариантов определить, с кем команда работает в совместной группе:

По порядку прихода на этап.

Когда первая пришедшая команда объединяется со второй, третья с четвёртой и так далее. Этот вариант хорош своей простотой, но при нём возможны договорные объединения, ожидания более сильной или знакомой команды недалеко от этапа. Именно поэтому используется крайне редко.

По жребию.

Когда руководители команд тянут жребий и кто с кем будет работать решает случай. Очень неплохой вариант с элементом случайности. Но эта сама случайность может создать резкий перекоп в результатах, если в одну СГ попадутся две сильные команды или, наоборот, две слабые.

По рейтингу.

При этом варианте команды по СГ распределяются ГСК таким образом, чтобы суммарный результат на момент объединения был примерно равен.

Например:

Команда А - 100 баллов

Команда Б - 90 баллов

Команда В - 80 баллов

Команда Г - 70 баллов

В данном случае распределение будет следующим - А объединяется с Г, а Б с В. Таким образом довольно много шансов получить равноценные по силам СГ.

Такой способ наиболее предсказуем, хотя на деле ситуации также бывают различные. Тем не менее, именно он является наиболее честным и предпочтительным.

Руководитель СГ.

При создании СГ назначается руководитель объединения команд. Чаще всего это руководитель одной из команд входящих в СГ. Функции руководителя: - взаимодействие с ГСК (получение информации, решение спорных вопросов) - координация действий совместной группы, назначение ответственных по направлениям- решение спорных вопросов внутри СГ.

Важно, чтобы все члены СГ договорились об общей тактике работы и действовали сообща. Особенно сложно это бывает при разной физической и технической подготовке участников команд.

Как считается результат?

Согласно условиям соревнований по ПСР результатом каждой из команд в СГ является результат, набранный всей СГ на том или ином этапе. Например, если за этап «Спуск» команда из СГ А и Б получила 60 баллов, то в итоговом протоколе каждая из команд А и получают за этот этап 60 баллов.

В целом СГ являются интересной фишкой соревнований по ПСР, однако могут существенно и не всегда справедливо влиять на результат отдельных команд. В связи с этим , мы пришли к тому, что этапы, связанные с объединением стоит ставить в начале или середине дистанции, чтобы у команд была возможность исправить ситуации, если взаимодействие пошло не по плану.

Всем продуктивных союзов!

«Дурацкие» этапы на ПСР

Проводя различные старты в стиле соревнований по поисково-спасательным работам мы получали очень разные отзывы на этапы, связанные с поиском информации в интернете, решением логических, математических и лингвистических головоломок и задачек, публикацией постов в социальных сетях, казалось бы не имеющих никакого отношения к помощи, спасению, выживанию.

Зачем же мы периодически включаем подобные этапы в наши соревнования?

Казалось бы, можно обойтись без этих элементов детского утренника и соревноваться в лазании по верёвкам, таскании носилок и в чём-нибудь ещё, не менее суровом и нужном.

Обойтись можно, вопрос нужно ли? Дело в том, что мы всегда рассматривали соревнования по ПСР как интересную, комплексную задачу по использованию ограниченных ресурсов для решения многогранных задач в сложных условиях. Как тренировку к возможным аварийным и просто неприятным ситуациям, происходящим, как в походах, так и в обычной жизни, проходящую в относительно безопасной среде и строго ограниченную по времени.

При этом тренировка психологическая здесь играет роль не меньшую, а может и большую, чем тренировка технических навыков или физической силы. И происходит она путём преодоления максимального напряжения, выхода из кризисных ситуаций.

Мелкие же и совершенно глупые задачи, особенно вкинутые в самые трудные и напряженные моменты, как раз создают максимальное психологическое напряжение, необходимость потратить энергию на что-то другое, отвлечься от основной задачи, держать в голове кучу мелочей. Например, писать стишок в конце 10 километрового перехода или решать «в каком домике живёт человек, который любит кашу?» в 4 утра в метель. А куда без конкурса самодеятельной песни посреди дистанции?

А как вы относитесь к подобным этапам? Считаете ли их полезными или совершенно лишними на ПСР? Какой, по-вашему, идеальный «отвлекающий» этап.

Про волокуши

Транспортировка пострадавшего к месту возможного оказания квалифицированной помощи является одним из самых трудозатратных элементов спасательных работ. В зимнее время или в условиях высокогорья есть возможность облегчить себе труд и, вместо переноса пострадавшего на носилках, использовать волокуши.

Приведём несколько требований, которым должны соответствовать волокуши, а затем рассмотрим их виды и применимость на соревнованиях по ПСР:

Свободно двигаться по снегу, ничем не цепляясь и не препятствуя движению.

Защищать пострадавшего от снега сверху и с боков и от мелких неровностей, острых веток и пр. снизу.

Иметь достаточно прочные точки крепления, чтобы вся нагрузка была на конструкцию волокуши, а не на пострадавшего, в том числе на технических этапах. Пострадавший страхуется дополнительно.

Минимизировать продольные и поперечные изменения геометрии, особенно при транспортировке пострадавшего с травмами опорно-двигательного аппарата.

Давать возможность контроля «упакованного» пострадавшего.

Иметь дополнительные ручки и точки крепления для возможности переноски через трудные участки, коррекции движения и тд.

Дополнительно. Удобно транспортироваться без пострадавшего, иметь разборную конструкцию или компактность в собранном виде.

Лучшими с точки зрения удобства транспортировки являются сани типа «акья», которые зачастую используются специализированными спасательными подразделениями в горах.

Данный тип волокуш обладает множеством достоинств, такими как жёсткое дно и недеформируемый корпус, наличие множества точек для крепления транспортировочных петель и страховочных верёвок. Однако, данное снаряжение весьма недешёвое.

Интересным аналогом составной акьи много лет пользуются и некоторые ПСРщики, их сани составлены из двух рыбацких волокуш или детских ледеянок

Наиболее распространённой конструкцией является прочная тезовая ткань, к которой пришиты различные стропы и петли для удобства транспортировки. Эта конструкция относительно лёгкая и компактная в транспортировке, защищает пострадавшего от попадания снега внутрь. Но при этом, отсутствие жёсткого каркаса и дна создаёт ограничения при использовании волокуши на рельефе и при выполнении технических этапов. Например, возможно создать довольно жёсткое дно, проложив его несколькими карематами и укрепив их ветками или треккинговыми палками.

Эту конструкцию можно и упростить, если использовать б/у рекламный баннер, к нему можно и ничего нешивать, а просто закрепить самозатягивающимся узлом за сам материал, с подложенным снизу камешком или иным грузиком, а также использовать штатные люверсы.

Помимо данных конструкций возможно использование и волокуши из лыж. Данное изделие известно многим туристам лыжникам в качестве средства для транспортировки в случае травмы в походе. Такая конструкция весьма громоздкая, хотя, при наличии жёсткого каркаса, в ряде случаев может дать некоторое преимущество.

При работе в реальных условиях похода, а не на соревнованиях, скорее всего готовой конструкции для волокуши не будет. Но при этом использование именно волокуши для пострадавшего иногда целесообразнее носилок и позволяет облегчить нагрузку на транспортирующих. Например, в горах, при достаточном количестве снега.

В таком случае можно применять универсальную конструкцию из верёвок и коврика типа «Кокон». Для меньшего износа ковриков, лучшего скольжения и защиты пострадавшего от снега, данную конструкцию можно обернуть тентом, дном от палатки или любым другим куском синтетической ткани.

Вот небольшой экскурс по видам волокуш. А какую конструкцию вы предпочитаете при ПСР и почему?

Осень 2023. Итоги.

Вот и закончился 5-й, мини юбилейный старт Каштанала.

В соревнованиях приняли участия 147 участников в составе 25 команд. Работали 35 судей в составе 6 автономных бригад. Проведено 50 этапов различной направленности от выдачи пакетов до сложной техногенки.

На какие моменты удалось и на что хочется отметить:

Сложилось сообщество. Это стало понятно ещё при подготовке дистанции, когда на наш призыв о помощи в судействе буквально в первые часы откликнулось большое количество новых людей из разных клубов и многие из них с большой самоотдачей помогли провести ту дистанцию, которая изначально и планировалась. На самой дистанции было приятно наблюдать команды, которые зимой 2021 года пришли к нам на старт впервые на соревнования по ПСР, а сегодня уже составляли конкуренцию матёрым командам и руководителям. И, конечно, прекрасная атмосфера взаимопомощи и поддержки на второй ночёвке.

Сработано много технически и физически сложных этапов, причём в крайне тяжелых погодных условиях.

Большой тур 3 , на целый день позволил большинству команд рассчитывать силы и строить различные тактики прохождения дистанции. В качестве тактического разнообразия - это было интересно.

Хорошо себя показал удалённый секретариат, когда главный секретарь работал с протоколами из дома, что позволило частично разгрузить секретарей бригад, упорядочить приём отчётов о взятии КП и в целом более внимательно работать с протоколами. Протестов было меньше, чем на предыдущих стартах.

Хорошее судейское расписание позволило давать достаточное время для сна и отдыха большинству судей.

Что не удалось, и над чем продолжим работать:

Вышла неприятная ситуация с этапом «Помогите», когда судьи приехали на ту точку и быстро наладить работу этапа не удалось.

Невыятные условия первой ночёвки на этапе «Неудача».

Нуждается в доработке инструкция по технике безопасности соревнований. Ряд моментов не прописан вообще, что усложняет как судейство, так и выполнение задач участниками.

Давно мечтаем написать методичку по судейству соревнований с подробными описаниями судейской работы. Пока не хватает времени и сил.

Хочется новых людей и свежих идей в команду постановщиков соревнований, есть ощущение некой зашоренности и рамок при постановке.

Надеемся, что наши соревнования были для вас интересны и полезны. Мы планируем продолжать этот проект и дальше. До встречи на новых стартах!!!

«Кубок Экстремальных Ситуаций» Положение

Цели и задачи:

- повышение спортивного мастерства туристов,
- закалка морально-волевых качеств,
- приобретение навыков преодоления экстремальных условий, как средство повышения безопасности туристских походов.

Время и место соревнований.

Соревнования проводятся 3-4 декабря 2022 года в Выборгском районе Ленинградской области. Старт в 11-00 у мемориала «Петровка», рядом с Пальцевскими скалами. Выпуск команд со старта происходит в разное время – очередность определяется жеребьевкой.

Руководство.

Соревнования проводит ММСОО «Петроградский клуб туристов».

Участники.

К участию в соревнованиях допускаются: команды - участники или учащиеся «Петроградского клуба туристов». Состав команды, смешанный – шесть человек. Участники соревнований должны иметь медицинскую справку о допуске к соревнованиям и документ, подтверждающий достижение 16-летнего возраста на момент соревнования.

Программа.

Соревнования проводятся на дистанциях, проложенных на естественном рельефе, с прохождением контрольных пунктов (КП), по схеме ориентирование в заданном направлении и преодоление технических участков. Протяжённость дистанции не более 16 километров. Технические участки могут включать в себя: различные виды переправ, подъёмы и спуски по крутому склону, движение по перилам, вязку узлов, медицину и

экстремальные ситуации (нестандартные задания смоделированные судьейской коллегией). По условиям безопасности, а также в зависимости от погодных и иных условий Главная судейская коллегия имеет право внести коррективу в программу соревнований.

Снаряжение.

Команда должна полностью обеспечить себя для движения, питания и проживания в полевых условиях в тёмное время, надвое суток. Команда должна иметь групповую аптечку. Одежда участников за время соревнований может испачкаться и истрепаться.

Наличие дополнительной группы обеспечения запрещается.

Определение победителей.

Место, занятое командой на каждом этапе, определяется в соответствии с затраченным временем, бонусными баллами и штрафными баллами.

Команда, нарушившая условия прохождения этапа или отказавшаяся от участия на этапе, не получает зачёт за этап и занимает место после команд, прошедших большее количество этапов.

Разряды по итогам соревнований не присваиваются.

Обеспечение безопасности.

Страховочное снаряжение должно отвечать следующим требованиям:

-основная верёвка должна иметь разрывное усилие не менее 2200 кг и диаметр не менее 9мм,

-все элементы страховки, само страховки и блокировки должны быть выполнены из основной верёвки или стропы соответствующей требованиям

-все карабины должны быть с винтовой муфтой

-каждый участник должен иметь: компас, зажигалку, фонарь, аптечку, средство связи.

-Из спусковых устройств разрешены восьмерки и стаканы.

-Блок-ролики, Пантины, Каталки, Трэкшены – запрещены.

Награждение.

Команда, занявшая первое место в комплексном зачёте, награждается кубком, а участники команды – призами и медалями. Команды, занявшие второе и третье место, награждаются медалями и призами.

Время награждения по окончании соревнования.

Финансирование.

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований производится за счёт проводящей организации, спонсоров и других поступлений. Расходы, на питание группы, во время соревнований, организуется самой командой.

По всем вопросам, обращаться к организатору соревнований, Берёзе Сергею.

ВСЕМ УДАЧИ!

«Кубок Экстремальных Ситуаций» Список рекомендуемого снаряжения:

Общественное:

1. верёвка основная 50 метров 2 штуки
2. 4 петли для организации станций и точек страховки
3. Репшнур расходный 20м 6мм
4. Палатки на 6 человек
5. Котлы 3-4 литра + половник
6. Тент с оттяжками
7. Тросик костровой

8. Ремнабор групповой минимальный
9. Аптечка групповая
10. Едки упакованные (обед, ужин, завтрак, обед)
11. Пила-топор
12. Розжиг+зажигалки
13. Флажки для флаговой сигнализации красные
14. Свисток 2 шт

Личное:

1. Система полная (верх + низ)
2. Жумар + спусковое
3. Каска с самострахом
4. Перчатки для работы с веревкой
5. Фонарик + запас батареек
6. Спальник на темп. комфорта -10, -15
7. Пенка Каремат
8. Запас одежды
9. Пуховик
10. Дождевик
11. Самострах на рюкзак
12. Карабины бшт
13. Личные перекусы
14. Шпаргалки с Азбукой Морзе и Флаговой сигнализацией
15. Заряженный телефон с программой-навигатором в нем.
16. Аптечка личная
17. Пруссики
18. Документы в герме
19. Гигиенические принадлежности
20. КЛМН
21. Гамаша или бахилы
22. Чехол на рюкзак
23. Запас зажигалок + розжиг
24. Термос с кипятком.
25. Трекинговые палки

**Кубок городского округа Тольятти по комбинированному туризму
(дистанции)**

22.05.2022 г б/о «Лесобон», г.о. Тольятти

Условия комбинированной дистанции

Состав команды 6 человек (3 мальчика и 3 девочки)

Команда делится на 3 смешанные связки, и каждая связка преодолевает свой блок:

Блок № 1 – дистанция – пешеходная – связка;

Блок № 2 – дистанция – водная – байдарка;

Блок № 3 – дистанция – на средствах передвижения – фигурное вождение.

Команда до старта распределяется по смешанным связкам, и определяют работу на блоках. По команде «старт» связки разбегаются на свои блоки. После прохождения блока, связка возвращается в зону старта-финиша. Время финиша фиксируется по последней связке.

Блок № 1

Дистанция - пешеходная - связка

Класс дистанции – не квалифицированная

Количество этапов – 5
Длина дистанции – до 300 м

1 этап «Кочки»

Количество кочек - 10

Участник перепрыгивает с кочки на кочку, не касаясь опасной зоны.

В случае касания опасной зоны, участник повторяет этап.

Этап преодолевается по очереди.

2 этап «Переправа по жердям»

Количество жердей – 2 (длина жерди 220 см), количество островков – 4, расстояние между островками – до 2 метров.

Участники преодолевают «заболотистый участок» с помощью 2 жердей, перекладывая их с островка на островок.

В случае касания опасной зоны или падения, участники повторяют этап.

3 этап «Маятниковая переправа»

Расстояние опасной зоны до 3 метров.

Первый участник заходит в опасную зону и берет маятниковую веревку, перелетает опасную зону, и перекидывает веревку своему товарищу. Второй участник ловит веревку и преодолевает этап.

В случае касания опасной зоны или падения, участник повторяет этап. В случае, если второй участник не поймал веревку, этап преодолевается заново связкой.

4 этап «Переправа по бревну»

Длина бревна до 7 метров, расстояние между опорами до 8 метров, судейские перила.

Участник по очереди преодолевают этап, передвигаясь ногами по бревну, придерживаясь руками за судейскую веревку.

В случае касания опасной зоны или падения, участник повторяет этап.

5 этап «Переправа по параллельным перилам»

Длина этапа до 20 м., судейские перила.

Участники по очереди преодолевают этап.

В случае касания опасной зоны или падения, участник повторяет этап.

Блок № 2

Дистанция - водная – байдарка - 2

Класс дистанции – не квалифицированная

Длина дистанции – до 100 м

КВ дистанции – 7 минут

1. Соревнования проводятся в соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму», Регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - водная».

2. Соревнования проводятся на байдарке – 2.

3. При прохождении дистанции каждый участник должен быть в спасжилете.

4. Экипажу необходимо аккуратно сесть в байдарку, обогнуть буй и вернуться обратно. Спасжилеты экипаж надевает до старта.

5. Букс сделан из красных пластиковых бутылок.

Блок № 3

Дистанции – на средствах передвижения – фигурное вождение

Класс дистанции – 1
Длина дистанции – до 50 м.
Количество этапов – 4
Общая информация

1. Соревнования проводятся в соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму», Регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - на средствах передвижения».

2. Соревнования проводятся на технически исправных велосипедах любого типа с диаметром колес не менее 20 дюймов.

3. Прохождением дистанции считается преодоление всех ее этапов в определенной последовательности.

4. За ошибки команда (участник) при прохождении дистанции получает штрафные баллы в соответствии с таблицей штрафов.

5. 1 балл штрафа равен 5 секундам.

6. Участник получает снятие с дистанции за:

- поломку велосипеда

- более 2 - х пропущенных фигур или препятствий

7. Финишем считается пересечение финишной линии велосипедом участника.

8. Границами фигур являются ее габаритные границы, линии разметки, вертикальные и горизонтальные ограничители.

9. Выезд двумя колесами за границу фигуры является завершением прохождения фигуры.

10. Прохождение фигуры является пересечением начала фигуры передним колесом велосипеда.

11. При маневрировании участники могут пересекать уже пройденные фигуры, не нарушая целостности их разметки.

12. Тренировки на оборудованной дистанции запрещены.

Технические этапы:

1. Ворота

Фигура образована двумя вертикальными стойками, установленными на расстоянии 0,9 м друг от друга, и поперечной перекладиной на высоте 1,2 м. Перекладина не закреплена и свободно лежит на стойках. Участник проезжает через ворота, не разрушая их.

2. Змейка

Фигуру образуют 6 конусов. Ограничительная разметка фигуры проводится параллельно линии конусов на расстоянии 1,5 м, с двух сторон от неё на одном уровне. На её концах устанавливаются ограничители. Участник последовательно проезжает все проезды, между конусами, не сдвигая их и не пересекая ограничительную разметку.

3. Перенос предмета. (группа мальчики/девочки 8-10 лет не проходят)

Фигура состоит из двух кругов диаметром 02, м, расположенных на расстоянии 5м. В одном из кругов устанавливается предмет (1.5 литровая пластиковая бутылка). Спортсмену необходимо взять предмет рукой и поставить его в другой круг, не пересекая при маневрировании, ограничительной разметки.

4. Стоп-линия

Фигура представляет собой полосу шириной 0,1 м и длиной 1 м, ограниченную с торцов двумя перпендикулярными к полосе линиями разметки длиной 1 м со стороны въезда. Спортсмену необходимо въехать в фигуру и остановить велосипед так, чтобы переднее колесо имело контакт с полосой (проекция оси колеса должна находиться над полосой). Допускается касание земли ногой в пределах фигуры, после остановки велосипеда.

Начальник дистанции /Самойлова Ю.С., Тольятти/

ПСР. Крокус. Краснодар.
Крокус Краснодар
Условия соревнований в дисциплине
«дистанция – пешеходная-группа» короткая (спринт)

Класс дистанции: 3
Длина дистанции 650м
Количество технических этапов: 5
Общее количество этапов: 7
Особые условия: участники проходят маршрут с рюкзаками с контрольным весом 10кг.
Старт – Из ограниченного сектора (по команде «Марш»);

Этап 0. Узлы

Контрольное время – 5 минут;
Оборудование: Судейские репшнуры 4 шт;
Действия:

После старта участники берут билеты и вяжут по два узла каждый, участник не покидает зону старта, пока не свяжет узлы правильно или не закончится КВ этапа. В случае если участник не уложился в КВ, он получает снятие с этапа и продолжает работу на дистанции.

Запрещается физическая помощь другому участнику, а также показывать на примере как вяжется узел или его часть.

Примечание: в билетах участвуют только узлы и названия из Приложения 2 Регламента.
Расстояние до этапа 15 метров.

Этап 1. Переправа по параллельным перилам с восстановлением перил

Параметры. Длина 30м
Действия:

Организация параллельных перил с их восстановлением.

Переправа оставшихся участников с сопровождением.

Транспортировка рюкзаков осуществляется отдельно от участников.

Расстояние до этапа 100м

Этап 2. Подъем по склону в два этапа

Параметры: длина 25м, крутизна 60-70°;
Действия:

Подъем первого участника с нижней командной страховкой по склону с Ледорубом.

В качестве промежуточных точек страховки использовать судейские петли и карабины.

Первый участник организует перила.

Остальные участники осуществляют подъем по перилам с самостраховкой и снятие перил.

Расстояние до этапа 230м

Этап 3. Траверс склона по перилам

Параметры: длина 30м, крутизна 70-80°;
Действия:

Участники проходят траверс с самостраховкой по судейским перилам, с перестежкой самостраховки на разделенных ТО. Перила могут быть использованы участником в качестве дополнительной опоры.

Расстояние до этапа 280м

Этап 4. Спуск по склону в два этапа

Параметры: длина 100м, крутизна 70-80°;

Действия:

Первый участник организует перила на ТО8 (см.схему) и осуществляет спуск по склону до ТО9 на склоне (см.схему). Остальные участники осуществляют спуск по перилам с самостраховкой и снятие перил. Далее аналогично от ТО9 организуется спуск по второму участку перил.

Расстояние до этапа 400м.

Этап 5. Навесная переправа

Параметры: длина 30м;

Действия:

Первый участник переходит водное препятствие вброд с обеспечением страховки основной веревкой выше по течению и сопровождающей веревкой ниже по течению. Далее организуются перила.

Использование зажимов для закрепления полиспаста не допускается. Остальные участники переправляются по наведенным перилам сопровождением и осуществляют снятие перил.

Расстояние до этапа 550м.

Этап 6. Костер

Оборудование: Ограничитель высоты дров 10см, высота нити 30см

Действия:

Команда до старта подготавливает спички и дрова, и переносит их с собой в составе контрольного веса рюкзаков (10кг). Необходимо организовать костер и пережечь нитку. Запрещается использовать специальные спички типа охотничьих, использовать более одной спички одновременно, использовать горючие вещества и пиломатериалы, запрещается укладывать костер выше ограничителя.

Расстояние до этапа 630м

ФИНИШ по пересечению финишной линии всеми участниками и снаряжением

Расстояние до финиша 650м.

Положение об IX открытых соревнованиях горного туристского клуба «КРОКУС» «ПСР – 2023»

1. Цели и задачи.

Популяризация спортивного туризма, пропаганда здорового образа жизни.

Подготовка групп к категорийным маршрутам в межсезонье и сезон 2023 года.

Повышение тактического и технического мастерства участников для обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий.

Актуализация технических навыков в области спасения, жизнеобеспечения и выживания при проведении работ повышенного риска в условиях природной среды.

2. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется общественной организацией горный туристский клуб «Крокус», г. Краснодар.

Непосредственную подготовку и проведение соревнований осуществляет Главная судейская коллегия (ГСК).

Главная судейская коллегия оставляет за собой право изменения условий соревнований, о чем она своевременно уведомит участников.

3. Время и место проведения.

23 - 26 февраля 2023 г.

Место старта командам будет сообщено в дополнительной информации за 24 часа до старта. Место старта совпадает с местом финиша.

4. Участники соревнований и требования к ним.

1. В соревнованиях принимают участие команды горного туристского клуба «Крокус», общественных организаций туристской направленности, поисково-спасательных служб и студенческих спасательных отрядов.

2. Состав команды - 5 человек (старше 18 лет), в том числе руководитель, зам. руководителя и 3 участника (в команде должно быть не менее 1 девушки). Для команд от ГТК «Крокус» обязательным является наличие в команде не менее одного слушателя школы НТП.

3. Ограничение по количеству команд – 8 первых зарегистрировавшихся и оплативших взнос за участие.

4. Ответственность за жизнь и здоровье каждый участник несет индивидуально, что документально собственноручно подтверждается на этапе регистрации команд.

5. Программа.

В программу соревнований входят:

Соревнования по спортивному туризму на комбинированной дистанции.

Дистанция соревнований проводится в соответствии с правилами вида спорта «Спортивный туризм» редакция 2021 года, дистанция горная. Правила вида спорта размещены в группе подготовки ПСР-2022 vk.com/psr_2023.

6. Обеспечение безопасности и требования к снаряжению.

Для участия в соревнованиях командам обязательно иметь следующее снаряжение:

Личное:

1. Каска
2. Спальный мешок
3. Коврик
4. Страховочная система
5. Спусковое устройство
6. Подъемное устройство
7. Карабины, муфтующиеся, в том числе 1 стальной
8. Фонарь на 48 часов работы
9. Ручка/карандаш
10. Репшнур $L=1.5$ м, $d=6$ мм
11. Спас-одеяло
12. Денежные средства

Групповое:

1. Медицинская аптечка
2. Рации
3. GPS-приемник (на 60 часов работы)
4. Веревки
5. Котелок не менее 3л
6. Карабины муфтующиеся
7. Цифровой фотоаппарат
8. Базы (Станции)
9. Укрытие от дождя/ветра (на команду)
10. Гоша
11. НАЗ

Примечания:

Необходимая минимальная комплектация аптечки:

1. Нестероидное противовоспалительное средство - кеторолак, ибупрофен, нимесулид - 10 шт.;
 2. Антидиарейное средство – лоперамид - 10 шт.;
 3. Антибиотик - амоксициллин, ампициллин, левомецетин, азитромицин - 10 шт.;
 4. Антибактериальное средство - фталазол, нифуроксазид - 10 шт.;
 5. Антигистаминное - лоратадин, супрастин - 5 шт.;
 6. Гипотензивное - эналаприл, андипал - 5шт;
 7. Спазмолитик - дротаверин - 5 шт.;
 8. Жидкость асептическая - хлоргексидин, перекись - 100 мл;
 9. Антисептическое средство - йода раствор спиртовой, бриллиантовая зелень - 10 мл.
- Аптечка должна включать не менее одного наименования из каждой категории, и индивидуально - бинты стерильные широкие и узкие, по 1 шт. на каждого участника;

Рации диапазона со стандартной канальной сеткой 433-446 МГц (LPD, PMR), позволяющие работать с репитерным разномом, обеспечивающие связь на слабопересечённой лесистой местности не менее 4 км;

GPS с возможностью ручного ввода координат для целеуказания;

Веревки минимум по 40 м;

Манекен «Гоша» пострадавшего весом не менее 20 кг; – детальные требования будут представлены в рамках ТУР-0 не позднее 5 февраля 2023г.

НАЗ носимый аварийный запас; – детальные требования будут представлены в рамках ТУР-0 не позднее 5 февраля 2023 г.

Судейская коллегия рекомендует задуматься над тем, что вам еще может помочь при выживании в экстремальных условиях.

На касках на правой и левой стороне должны быть номера от 1 до 5, размером не менее 5 см. Каску с номером 1 должен иметь руководитель команды, 2 - заместитель руководителя.

Команда, получившая более 20 баллов штрафа за отсутствие снаряжения, к соревнованиям не допускается. За отсутствие каждого предмета личного снаряжения штраф – 1 балл, группового – 3 балла.

Команда может иметь дополнительное (сверх данного списка) снаряжение для участия в соревнованиях. Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам работать при любых погодных условиях, при ограниченном времени и недостатке информации о возможных проблемах на этапах.

Каждая команда должна иметь название, который будет использован в качестве позывного при радиообмене.

До начала соревнований все участники, должны дать письменное согласие соблюдать инструкцию по мерам безопасности во время проведения соревнований.

Условия соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» (короткая)

Класс дистанции: 3

Длина дистанции: 672м

Количество этапов: 10

Старт – Из ограниченном секторе (по команде марш)

Этап 0. Узлы

КВ — 5мин.

Оборудование: Судейские реп шнуры 4шт.

Действия:

После старта участники берут билеты и вяжут по два узла каждый, участник не

покидает зону старта, пока не свяжет узлы правильно или не закончится КВ этапа. В случае если участник не уложился в КВ, он получает снятие с этапа и продолжает работу на дистанции. Запрещается физическая помощь другому участнику, а также показывать на примере как вяжется узел или его часть.

Расстояние до этапа 10м

Этап 1. Навесная переправа

Параметры: Длина 27м

Оборудование: ИС-БЗ, ТО1-дерево, КЛ начало ОЗ, ЦС-БЗ, КЛ конец ОЗ, ТО2-дерево

Расстояние до этапа 60м

Этап 2. Подъем в два этапа

Параметры этапа: длина 61м, а 60-70°

Оборудование: ИС — БЗ, КЛ — начало ОЗ, ЦС — БЗ, ТО-3 дерево, через 20 м, ТО-4 ОЗ судейский накопитель.

Блок Этапов 3-4. Спуск, Навесная переправа

Расстояние до блока этапов 200м

Этап 3. Спуск

Параметры: Длина 47м, 60-80°

Оборудование: ИС-БЗ, ТО5 — дерево ЦС-ОС, ТО6 — дерево, судейский накопитель, глухой судейский карабин.

Этап 4. Навесная переправа

Параметры: Длина 24м, 18° (наклон вниз)

Оборудование: ИС-ОЗ, ТО-6 судейский накопитель, глухой судейский карабин, судейские перила, ЦС-БЗ ТО-7 дерево.

Блок этапов 5-6. Навесная переправа, Подъем по перилам

Расстояние до блока этапов 10м

Этап 5. Навесная переправа

Параметры: Длина 30м, 18° (наклон вверх)

Оборудование: ИС-БЗ, ТО-8 дерево, судейские провисшие перила, ЦС-ОЗ, ТО-9 судейский накопитель,

Этап 6. Подъем по перилам

Параметры: длина 15м, 60°

Оборудование: ИС-ОЗ, ТО-9 судейские перила для первого участника, ТО-10 дерево

Этап 7. Бревно

Параметры: расстояние между ТО-11 и ТО-12 18м, длина бревна 13м

Оборудование: ИС-БЗ, ТО-11 дерево, КЛ — начало этапа, провисшие судейские перила, ТО-12 дерево ЦС-БЗ.

Расстояние до этапа 15м

Блок Этапов 8-9. Навесная переправа, Подъем

Расстояние до блока этапов 100 м

Этап 8. Навесная переправа

Параметры: Длина 20м, 18° (наклон вверх)
Оборудование: ИС-ОЗ, ТО-13 судейские перила, ТО-14 дерево, ЦС-ОЗ

Этап 9. Спуск

Параметры: длина 6м, 90°
Оборудование: ИС-ОЗ, ТО14 — дерево, два глухих судейских карабина, ЦС-БЗ
Расстояние до финиша 50м

Этап 10 Костер

Оборудование: Ограничитель высоты дров 10см, высота нити 30см
Действия: Команда до старта оставляет на этапе спички и дрова. Необходимо пережечь нитку.

Запрещается использовать специальные спички типа охотничьих, использовать более одной спички одновременно, использовать горючие вещества и пиломатериалы, запрещается укладывать костер выше ограничителя.

Финиш - по пересечению финишной линии всеми участниками и снаряжением.

Условия соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» (короткая)

Класс дистанции: 2

Длина дистанции: 272м

Количество этапов: 6

СТАРТ – Из ограниченном секторе (по команде марш)

Этап 0. Узлы

КВ — 5мин.

Оборудование: Судейские реп шнуры 4шт.

Действия: После старта участники берут билеты и вяжут по два узла каждый, участник не покидает зону старта, пока не свяжет узлы правильно или не закончится КВ этапа. В случае если участник не уложился в КВ, он получает снятие с этапа и продолжает работу на дистанции. Запрещается физическая помощь другому участнику, а также показывать на примере как вяжется узел или его часть.

Расстояние до этапа 10м

Этап 1. Навесная переправа

Параметры. Длина 21м

Оборудование: ИС-БЗ, ТО1-дерево, КЛ начало ОЗ, ЦС-БЗ, КЛ конец ОЗ, ТО2-дерево

Расстояние до этапа 50м

Этап 2. Подъем по перилам

Параметры этапа: длина 40м, 60-70°

Оборудование: ИС — БЗ, КЛ — начало ОЗ, ЦС — ОЗ, ТО-2 дерево, ТО-3 ОЗ судейский накопитель.

Этап 3. Траверс

Параметры: длина 40м

Оборудование: ИС-ОЗ, ТО-3-дерево, судейский накопитель, судейские перила, ЦС-ОЗ, ТО4-дерево, судейский накопитель.

Этап 4. Спуск

Параметры: Длина 40м, 60-80°

Оборудование: ИС-ОЗ, ТО4 — дерево ЦС-БЗ, судейский накопитель, глухой судейский карабин

Этап 5. Переправа по параллельным перилам

Параметры: Длина 21 м

Оборудование: ИС-БЗ, ТО-5 дерево, судейские перила, ТО-6 дерево, ЦС-БЗ

Расстояние до финиша 50м

Этап 6 Костер

Оборудование: Ограничитель высоты дров 10см, высота нити 30см

Действия: Команда до старта оставляет на этапе спички и дрова. Необходимо пережечь нитку.

Запрещается использовать специальные спички типа охотничьих, использовать более одной спички одновременно, использовать горючие вещества и пиломатериалы, запрещается укладывать костер выше ограничителя.

Финиш - по пересечению финишной линии всеми участниками и снаряжением

Общие условия проведения

8 этапа туристско-краеведческих мероприятий «Кубок туристских троп»

30 апреля 2022 года г. Арзамас

Этап проводится на участке маркированного туристского маршрута «Окская тропа», пролегающего в окрестностях лесного массива в районе л/б «Снежинка» г. Арзамас, **старт и финиш** маршрута состоится с территории лыжной базы «Снежинка».

Этап проводится в формате тренировочного похода, по заданному маршруту (однодневный поход без организации ночевки) протяженностью до **10** км.

Предстартовая проверка и СТАРТ на маршрут (Цена этапа 5 баллов).

На предстартовой проверке команда предоставляет к осмотру личное и групповое снаряжение. Руководитель предъявляет маршрутный лист для проверки судьей старта, участники команды отвечают на вопросы по знанию границ полигона, по которому проходит маршрут, действия в случае аварийной ситуации, обязанности в группе согласно маршруту маршрутному листу.

Команде выдается спортивная карта местности, в которую внесен заданный маршрут движения с контрольными точками для обязательного посещения, а также выполнения практических и теоретических задания на точках маршрута. Для прохождения маршрута вводится общее контрольное время (**ОКВ**), которое составляет - **5** часов, по истечению которого команде должна закончить маршрут и сдать маршрутные документы судьей старта.

В случае превышения ОКВ команде назначается штраф за каждую полную минуту.

Штрафы:

- грубое нарушение дисциплины и норм поведения на соревнованиях;
- незнание границ полигона и действий в случае аварийной ситуации;
- за каждую ошибку в маршрутных документах;
- снятие с соревнований за отсутствие единицы личного снаряжения.

Точка № 1. Спуск по склону с самостраховкой (Цена этапа – 5 баллов).

Спуск по склону осуществляется по судейским перилам, при помощи «Беседки» – это нижняя часть страховочной системы, и спускового устройства типа «Восьмерка». В случае отсутствия снаряжения у участников команды, снаряжение предоставляется судьями этапа по просьбе руководителя команды.

Действия команды: команде необходимо соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения спуститься по склону за наименьшее время, уложившись в контрольное время этапа - 5 минут.

В случае превышения контрольного времени этапа, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейской веревки.

Оборудование и параметры этапа:

- исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- одинарная судейская перильная веревка;
- начало и окончание этапа промаркированы оградительной лентой;
- длина этапа более 30 метров;
- крутизна склона 50.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение спуска (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения);

Точка № 2. Узлы (Цена этапа – 3 балла).

Каждому участнику команды необходимо завязать 1 узел из 10 представленных (восьмёрка проводник, встречная восьмёрка, булинь, двойной булинь, грейпвайн, штык, австрийский проводник, стремя на опоре, проводник, встречный). Карточки с узлами и веревочка для завязывания узлов предоставляются судьями.

Действия команды: участники команды, выбирают одну карточку с узлом из 10 представленных и завязывают узел самостоятельно без помощи других участников команды. Время на завязывание узла - 1 минута.

Команда не получает призовые баллы в случае, если один и более участников не завязали узел.

Оборудование и параметры этапа:

- веревка для завязывания узла диаметр 6-8 миллиметров, длина 1 метр;
- отмаркированный участок местности размером 3X3 метра;
- ламинированные карточки с названием узлов 10 штук.

Штрафы:

- выход участника за границы маркированного участка (1 балл);
- подсказка участнику (1 балл за подсказку).

Точка № 3. Подъем по склону с самостраховкой (Цена этапа – 5 баллов).

Подъем по склону осуществляется по судейским перилам, при помощи «Беседки» – это нижняя часть страховочной системы, и подъемного устройства типа «Жумар». В случае отсутствия снаряжения у участников команды, снаряжение предоставляется судьями этапа по просьбе руководителя команды.

Действия команды: команде необходимо, соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения, подняться по склону за наименьшее время и уложится в контрольное время этапа - 10 минут.

В случае превышения контрольного времени этапа, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейской веревки.

Оборудование и параметры этапа:

- исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- одинарная судейская перильная веревка;
- начало и окончание этапа промаркированы оградительной лентой;
- длина этапа более 30 метров;
- крутизна склона 50.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение подъёма (остановка судьей и исправление ошибки);

- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения).

Точка № 4. Траверс склона с самостраховкой (Цена этапа – 5 баллов).

Траверс склона осуществляется по судейским перилам, при помощи «Беседки» – это нижняя часть страховочной системы, с вязанными в нее усов самостраховки с карабинами. В случае отсутствия снаряжения у участников команды, снаряжение предоставляется судьями этапа по просьбе руководителя команды.

Действия команды: команде необходимо соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения совершить траверс склона за наименьшее время и уложится в контрольное время этапа - 8 минут.

В случае превышения контрольного времени этапа, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейской веревки.

Оборудование и параметры этапа:

- исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- начало и окончание этапа промаркированы оградительной лентой;
- длина этапа более 20 метров, не менее 5 участков, крутизна склона 50.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение траверса (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения).

Точка № 5. Навесная переправа (Цена этапа – 5 баллов).

Переправа осуществляется по судейским перилам, при помощи «Беседки» – это нижняя часть страховочной системы, с подключенным к ней карабином и усом самостраховки. В случае отсутствия снаряжения у участников команды, снаряжение предоставляется судьями этапа по просьбе руководителя команды.

Действия команды: команде необходимо соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения совершить переправу через овраг за наименьшее время и уложиться в контрольное время этапа - 10 минут.

В случае превышения контрольного времени этапа, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейской веревки.

Оборудование и параметры этапа:

- исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- начало и окончание этапа промаркированы оградительной лентой;
- длина этапа более 15 метров, глубина оврага 1 метр.

Штрафы:

- за «небезопасные» действия при переправе участников команды через овраг (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения).

В случае отсутствия знаний и навыков по работе со страховочным снаряжением руководитель команды вправе отказаться от прохождения этапов № 1,3,4,5. Под руководством судьи безопасно проходит границы этапа, получает отметку «Пропуск этапа» и следует дальше по маршруту, обозначенному на карте.

Точка № 6. Бивак (Цена этапа – 8 баллов).

Организация бивака в полевых условиях с использованием группового снаряжения и приготовлением перекуса.

Действия команды: команде необходимо соблюдая технику безопасности при работе с туристским снаряжением, газовыми горелками, кострами организовать перекус (обед) и выполнить ряд практических заданий подготовленных организаторами соревнований и уложится в контрольное время этапа - 60 минут. Время фиксируется с момента выхода на точку.

В случае превышения контрольного времени этапа, команде начисляются штрафные баллы за каждые пять минут превышения КВ.

6.1. Разведение костра (цена задания – 2 балла).

Команде необходимо развести костер с помощью 1 спички и пережечь капроновую нить, натянутую на высоте 40 см от поверхности. Заготовку дров и материала для костра команда производит самостоятельно, для розжига используются спички ГОСТ 1820-2001. Контрольное время для задания - 5 минут.

6.2. Определение азимута на объект (цена задания – 2 балла).

Команде необходимо определить азимут на объект с точностью до 5. Для выполнения задания используется компас из группового снаряжения команды.

6.3. Кипячение воды (цена задания – 2 балла).

Команде необходимо вскипятить воду, объемом не менее 2 литров.

6.4. Установка палатки (цена задания – 2 балла).

Команде необходимо выбрать место и установить каркасную, двухслойную судейскую палатку, уложившись в контрольное время - 5 минут.

Штрафы:

- за «небезопасные» действия при работе с туристским снаряжением, газовыми горелками и кострами (1 балл за ошибку при работе);
- превышение контрольного времени задания (1 балл за каждую неполную минуту);
- нарушение норм поведения на соревнованиях (1 балл за замечания);
- ошибка в измерениях при определении азимута (1 балл за каждые 5);
- закрепление палатки, наличие складок на тенте палатки (1 балл за ошибку).

Точка № 7. Сюрприз (Цена этапа – 4 балла).

Команде необходимо найти решение проблемы, которая возникла на маршруте.

Общие условия проведения

7 этапа

туристско-краеведческого мероприятия

«Кубок туристских троп»

23 апреля 2022 года

Этап проводится в лесном массиве парка Моховые горы, г.о.г. Бор.

Старт и финиш маршрута будет осуществляться с территории парка Моховые горы, от памятника Максиму Горькому и Федору Шалапину.

Границы маршрута:

СЕВЕР – автотрасса г.Бор - п.Октябрьский;

ЗАПАД – ФОК «Кварц»;

ЮГ – река Волга;

ВОСТОК – п.Октябрьский.

При потере ориентиров - двигайтесь на СЕВЕР к шоссе и вдоль него на ЗАПАД к центру соревнований.

Этап проводится в формате кросс-похода, по заданному маршруту (однодневный поход без организации ночевки) протяженностью до 10км.

К участию допускаются туристские группы до 6 человек от 10 до 16 лет и руководителя старше 21 года и заместителя руководителя, старше 18 лет, имеющих необходимую практическую подготовку для прохождения маршрута и выполнения заданий на нем.

Этапы №1;5;6;7, вне зависимости от количества участников команды, выполняются шесть раз.

Расписание мероприятия:

9.30–11.00–предстартовая проверка и старт команд;

13.30 –15.00–финиш команд.

Заявки принимаются по ссылке
Стартовый протокол будет опубликован не позднее 21 апреля на официальных ресурсах организаторов соревнований.

Точка № 0. Предстартовая проверка и СТАРТ на маршрут (Цена этапа - 10 баллов).

На предстартовой проверке команда предоставляет к осмотру личное и групповое снаряжение.

Руководитель предъявляет маршрутный лист для проверки судьей старта, участники команды отвечают на вопросы по знанию границ полигона, по которому проходит маршрут, действия в случае аварийной ситуации.

Команде выдается схема местности, в которую внесен заданный маршрут движения с контрольными точками для посещения и выполнения практических заданий.

Для прохождения маршрута вводится общее контрольное время (**ОКВ**) которое составляет-4часа, по истечению которого команда должна закончить маршрут и сдать маршрутные документы на финише.

В случае превышения ОКВ команде назначается штраф 3 балла за каждую полную минуту.

Если на этапе встречается несколько команд, производится отсечка времени.

Штрафы:

- Грубое нарушение дисциплины и норм поведения на соревнованиях;
- Незнание границ полигона и действий участников в случае аварийной ситуации;
- За каждую ошибку в маршрутных документах;
- За отсутствие маршрутного листа–штраф10 баллов
- Снятие с соревнований за отсутствие единицы личного снаряжения.

Точка№ 1.Спуск по склону по перилам (18 или 36 баллов)

Цена этапа:

6 баллов за 1 участника, прошедшего этап с самостраховкой;

3 балла за 1 участника, преодолевшего этап без страховочной системы.

Спуск по склону осуществляется как по судейским перилам, так и с самонаведением, при помощи «беседки» –это нижняя часть страховочной системы, и спускового устройства типа «восьмерка», либо спортивным способом без страховочной системы. На этапе для прохождения самонаведением будут поставлены ТО с глухим карабином.

Действия команды: команде необходимо, соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения спуститься по склону за наименьшее время и уложиться в контрольное время этапа-**6 минут**.

В случае превышения контрольного времени этапа, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейской веревки.

Оборудование и параметры этапа:

- Исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- Одинарная судейская перильная веревка;
- Начало и окончание этапа ограничены оградительной лентой;
- ТО с глухим карабином;
- длина этапа не более 30 метров;
- крутизна склона 30°.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение спуска (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения);
- за каждого не прошедшего этап в КВ 6 баллов(3 балла).
- Заступ за контрольную линию(1 балл)

Точка № 2. Оказание первой помощи (Цена этапа – 10 баллов)

Команда отвечает на 10 вопросов в виде тестов по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, отравления, кровотечения.

Контрольное время- **3 минуты**.

Штрафы:

- Превышение контрольного времени задания (5 баллов за каждую неполную минуту);
- Использование подсказок и записей 10 баллов;
- Нарушение норм поведения на соревнованиях (1 балл за замечание);
- За каждый неверный ответ снимается 1 балл.

Точка № 3. Бивуак (цена задания – 10 баллов).

Команде необходимо в установленном месте разжечь костер и приготовить чай на команду. Возможно приготовление обеда. Контрольное время- **10 минут**.

Оборудование и параметры этапа:

- Судьи предоставляют место для бивуака
- Костровое снаряжение, дрова, котелок, вода (3 литра) - командное.

Штрафы:

- за «небезопасные» действия при работе с туристским снаряжением (1 балл за ошибку при работе);
- нарушение норм поведения на соревнованиях (1 балл за замечания);
- отсутствие закипания воды и невозможность приготовления чая (1 балл за участника).

Точка № 4. Переправа через заболоченную местность по кочкам и жердям (цена задания – 10 баллов).

Границы заболоченного участка маркируются. На заболоченном участке устанавливается 5 опор (имитирующих кочки, сухие островки), команде выдается 6 жердей. Расстояние между опорами – до 2,5 м, длина жердей – до 3,5 м.

Действия команды: Команда может проходить заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. Участники могут волочить жерди одним концом по поверхности болота, опираться на них. Участникам запрещается прыгать с опоры на опору и бросать жерди – при несоблюдении этих условий команда снимается с этапа. Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на другой берег болота и выносят на него все жерди.

Команде рекомендуется четко продумать тактическую схему прохождения этапа.

Контрольное время: **7 минут**

Штрафы:

- за касание болота (любой частью тела в границах этапа) – 1 балл (за каждое)
- за падение в болото – 4 балла (за каждое).

Точка № 5. Подъем по склону по перилам (18 или 36 баллов).

Цена этапа:

6 баллов за 1 участника, прошедшего этап с самостраховкой;

3 балла за 1 участника, преодолевшего этап без страховочной системы.

Подъем по склону осуществляется по судейским перилам, при помощи «беседки» – нижней части страховочной системы и подъемного устройства типа «жумар», либо спортивным способом без страховочной системы.

Действия команды: команде необходимо, соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения, подняться по склону за наименьшее время и уложиться в контрольное время этапа- **6 минут**.

В случае превышения контрольного времени этапа, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейской веревки.

Оборудование и параметры этапа:

- Исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- Одинарная судейская перильная веревка;
- Начало и окончание этапа промаркированы сигнальной лентой;
- длина этапа не более 30 метров;
- крутизна склона 30.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение подъёма (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе(1 балл за единицу снаряжения);
- заступ за контрольную линию(1 балл);
- за каждого участника, не успевшего пройти этап за КВ– 6 баллов (3 балла).

Точка №6. Переправа по параллельным перилам (18 или 36 баллов)

Цена этапа:

- 6 баллов за 1 участника, прошедшего этап с самостраховкой;
- 3 балла за 1 участника, преодолевшего этап без страховочной системы.

Переправа по параллельным перилам осуществляется по судейским перилам, при помощи «беседки» – нижней части страховочной системы, связанными в неё усами самостраховки с карабинами, либо спортивным способом. На этапе командой осуществляется сопровождение судейской веревкой, либо своей веревкой прикрепленной к ТО с глухим карабином.

Действия команды: команде необходимо, соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения, совершить переправу за наименьшее время и уложиться в контрольное время этапа- 10 минут.

В случае превышения контрольного времени, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейских веревок.

Оборудование и параметры этапа:

- Исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- Начало и окончание этапа промаркированы сигнальной лентой;
- Нижняя судейская верёвка, закреплённая над землёй на высоте 1,2м;
- Верхняя судейская верёвка, закреплённая над землёй на высоте 2,7м;
- длина этапа не более 20 метров.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение переправы (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения);
- заступ за контрольную линию (1 балл);
- за каждого участника, не успевшего пройти этап за КВ–6 баллов(3 балла);

Точка №7. Навесная переправа (Цена этапа – 36 баллов)

Переправа по навесной переправе осуществляется по судейским перилам, при помощи карабина или трека, прикрепленного к «беседке» – это нижняя часть страховочной системы, с связанными в неё усами самостраховки с карабинами. На этапе командой осуществляется сопровождение судейской веревкой, либо своей веревкой прикрепленной к ТО с глухим карабином.

В случае отсутствия снаряжения у участников команды, снаряжение предоставляется судьями этапа по просьбе руководителя команды.

Действия команды: команде необходимо, соблюдая технику безопасности при работе с использованием страховочного снаряжения, совершить переправу за наименьшее время и уложиться в контрольное время этапа - 10 минут.

В случае превышения контрольного времени, команда снимается с этапа и безопасно заканчивает прохождение этапа с освобождением судейских веревок.

Оборудование и параметры этапа:

- исходная и целевая сторона этапа находятся в безопасной зоне;
- начало и окончание этапа промаркированы сигнальной лентой;
- судейские сдвоенные перила, закреплённые над землёй на высоте 1,7м.;
- длина этапа не более 20 метров.

Штрафы:

- за «небезопасное» выполнение переправы (остановка судьей и исправление ошибки);
- за потерю снаряжения на этапе (1 балл за единицу снаряжения);
- заступ за контрольную линию(1 балл);
- за каждого участника, не успевшего пройти этап за КВ–6 баллов.

В случае отсутствия знаний и навыков по работе со страховочным снаряжением руководитель команды вправе отказаться от прохождения этапа № 2. Под руководством судьи безопасно проходит границы этапа, получает отметку «Пропуск этапа» и следует дальше по маршруту, обозначенному на карте.

Точка № 8 Вязание узлов (Цена этапа–24 балла).

Каждому участнику команды необходимо завязать один из 10 представленных судьей узлов (баррел, булинь, грейпвайн, прямой, встречный, проводник, схватывающий «Прусик», брамшкотовый, проводник восьмерка). Карточки с узлами и веревки для завязывания узлов предоставляются судьями. Не запрещается вязка узлов своими веревками, которые соответствуют условиям.

Действия команды: каждый участник команды, выбирает одну карточку с названием узла из 10 представленных и завязывает узел самостоятельно без помощи других участников команды. Время на завязывание одного узла - 1 минута.

Оборудование и параметры этапа:

- Веревка для завязывания узла диаметр 6-10 миллиметров, длина 1 метр;
- Карточки с названием узлов 10 штук.

Штрафы:

- Помощь участнику 2 балла;
- Неправильно завязанный узел 2 балла;
- Остаток веревки, выходящий из узла, не должен быть менее 100 мм;
- Незавязанный узел 3 балла

Фотоориентирование (Цена этапа–30 баллов).

- Команде выдается лист с 6 фотографиями объектов, которые участники встретят на протяжении маршрута. Каждой фотографии присвоено обозначение (А, Б, В, Г, Д, Е). Команде необходимо расположить фото по пути следования на маршруте.

- Штрафы: 11

- за каждую неверно расположенную фотографию-5 баллов

Организаторы оставляют за собой право изменения и дополнения точек проверки навыков, соответствующих рекомендациям по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Результат команды определяется по сумме призовых баллов, набранных командой на маршруте в случае спорной ситуации (равенства баллов), предпочтение отдается

команде, которая показала лучший суммарный временной результат при прохождении технических этапов

Перечень минимального снаряжения:

Рюкзак – у каждого участника похода.

Коврик туристский – 2 шт. на команду.

Компас – минимум 1 шт.

Мусорные пакеты объемом не менее 60 литров – минимум 2 штуки.

Личные вещи – минимальный комплект (запасные носки – 1 пара, шерстяная кофта или флисовая кофта) – у каждого участника похода.

Одежда должна соответствовать сезону (шапка, перчатки, куртка, штаны, обувь высокая, не промокаемая)

Групповая аптечка – 1 шт.

Мобильный телефон с выходом в интернет и GPS навигацией – минимум 2шт.

Питьевая вода – не менее 1 литра на каждого участника команды.

Снаряжение для прохождения технических этапов на каждого участника (страховочная система «беседка», страховочные усы, 2 карабина, жумар, восьмерка, каска, перчатки-рукавицы (можно х/б).

В случае отсутствия снаряжения у участников команды для прохождения технических этапов, при заявке руководитель указывает список необходимого снаряжение и заполняет расписку перед стартом об ответственности за выданное снаряжение. Количество снаряжения ограничено.

**Положение о проведении соревнований
по оказанию первой помощи
«Кубок Вершины - 2022»**

I. Общие положения

Соревнования «Кубок Вершины-2022» проводятся АНО «Центр первой помощи и добровольчества «Вершина» при поддержке Фонда президентских грантов в целях:

- популяризации первой помощи,
- повышения уровня тактического и технического мастерства провайдеров первой помощи,
- привлечения внимания СМИ к деятельности организаторов соревнований.

Соревнования проводятся в двух категориях: «Лайт» и «Профи».

Дистанция «Лайт» - несложные этапы, предназначенные для команд, желающих проверить свои навыки оказания первой помощи после 1-2 пройденных курсов. Количество травм и пострадавших позволяет командам погрузиться в процесс спасения в относительно комфортном режиме.

Дистанция «Профи» - для тех, кто углубленно изучает первую помощь, регулярно обновляет навыки и готов к сложным задачам в условиях нехватки ресурсов и повышенных требований к внутрикомандному взаимодействию.

Состав команды в каждой категории - четыре человека. Допускается участие каждой команды только в одной из категорий. Допускается участие каждого человека только в одной из команд.

Соревнования состоят из 4 этапов, каждый из которых представляет собой игровую сцену со смоделированной на ней ситуацией с пострадавшими, нуждающимися в первой помощи.

На каждом этапе есть контрольное время.

Легенды этапов и состав травм заранее не публикуются.

Необходимую информацию судья сообщает команде непосредственно перед этапом.

Список состояний, с которыми могут столкнуться участники, соответствует Приказу Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

До начала соревнований организаторами проводится жеребьевка, согласно которой определяется время старта каждой команды.

Результаты жеребьевки будут опубликованы не позднее 3 дней до начала соревнований.

На этапах участники соревнований имеют право использовать:

- соответствующую данному Положению командную аптечку,
- свой мобильный телефон
- снаряжение/подручные средства, которые обнаружит на этапе,
- элементы своей одежды согласно данному Положению.

Командные аптечки команда закупает самостоятельно и приносит с собой.

Список аптечки приложен в конце данного документа.

Пополнение аптечки между этапами не допускается.

При обнаружении факта пополнения команда будет снята с соревнований.

При прохождении соревнований каждый участник может иметь на себе и использовать для оказания помощи пострадавшим: штаны, куртку (или любой аналог: свитер, флиса, толстовка), один баф (или шейный платок, бандана).

Участники не могут использовать любые другие элементы своей одежды.

За использование на этапе любого собственного снаряжения, кроме соответствующей Положению аптечки, одежды и мобильного телефона, команда снимается с этапа.

Главная судейская коллегия оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в программу соревнований.

II. Место и сроки проведения

Организаторы вправе отказать в регистрации команды без объяснения причин.

Организаторы не несут ответственность, если при работе на этапах одежда участников пришла в негодность.

Организаторы обязуются обеспечить честное и равноправное судейство соревнований и опубликовать результаты соревнований не позднее 7 календарных дней после их завершения.

IV. Требования к участникам

К участию в соревнованиях допускаются лица от 18 лет (на дату проведения соревнований), не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие действующий полис обязательного медицинского страхования и прошедшие обучение на курсах первой помощи не ранее 20 мая 2020 г.

Каждый участник должен с собой иметь паспорт или иной документ, удостоверяющий личность (водительские права, загранпаспорт). Копии/фото документов не принимаются.

Приветствуется участие команд от учебных заведений или иных организаций, но не более 5 команд от одной организации.

При работе на этапах одежда участников может быть испачкана и приведена в негодность.

При дождливой погоде рекомендуется иметь при себе достаточное количество средств защиты от осадков.

Рекомендуется взять с собой дополнительный или сменный комплект.

Организаторы могут, но не обязуются создать отведенные для переодевания места.

Участники соревнований должны быть готовыми к виду крови, реалистичности сцен и игры условных пострадавших.

Участники должны иметь с собой заряженный мобильный телефон, с которого можно совершать звонки на московские городские номера.

Стоимость звонков организаторами не компенсируется.

Рекомендуем участникам иметь с собой питьевую воду.

Организаторы не предоставляют еду или воду участникам.

Участники обязуются вести себя корректно по отношению к организаторам соревнований, условным пострадавшим, фотографам и посетителям парка.

Участники обязуются не мусорить на территории парка, не ломать ветви деревьев и не нарушать регламент нахождения в парке иными способами.

V. Методика оценки

Судейство соревнований проводится в соответствии с:

- настоящим Положением и Условиями, утвержденными ГСК;

- Методическими рекомендациями по проведению реанимационных мероприятий Европейского Совета по реанимации (пересмотр. 2021 г.)

- учебно-методическим комплексом ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России «Первая помощь: Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь», 2018.

- Руководством по первой помощи IFARG 2020 от Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Приоритет в оценке действий участников имеют качество и скорость выполнения жизнеспасующих действий.

Приложение 1.

Состав командной аптечки:

Жгут/турникет/закрутка - 2 шт

Ножницы - 1 шт

Перчатки медицинские - 20 пар

Спиртовые салфетки для обработки манекенов - 10 шт

Бинты 7х14 - 30 шт

Салфетки 45х29 - 3 пачки по 10 шт

Спасательное (изотермическое) одеяло размером 2х1,5м или больше - 2 шт

Рулонный лейкопластырь - 1 шт

Хладпакеты типа «Снежок» - 8 шт

Маска или лицевая плёнка для СЛР - 1 шт, по желанию

Мусорные мешки от 30 л - 2 шт

Ручка и листки бумаги

Общие условия

1. На каждом этапе моделируется ситуация несчастного случая. Во время прохождения этапа участники должны действовать так, как действовали бы в реальной ситуации. В роли пострадавших выступают специально подготовленные статисты. Травмы на условном пострадавшем выглядят реалистично и находятся непосредственно на его теле. Если не ясен характер травмы, разрешается уточнить его у судей. Во время выполнения задания судья не подсказывает правильные действия, а только оценивает действия участников и поясняет характер видимых травм.

2. Мы хотим, чтобы все были в равных условиях. На дистанции введены жёсткие ограничения на снаряжение участников. На этап допускается команда в своей одежде (разрешено использовать: штаны, куртку, 1 бафф для каждого участника), с командной аптечкой и с мобильными телефонами. Остальные вещи (мультитулы, ножи и пр.)

использовать запрещено, их необходимо оставлять за границей рабочей зоны. При попытке использовать на этапе запрещенное снаряжение команда будет снята с этапа.

3. Любые действия, угрожающие здоровью/безопасности статистов, судей или других участников, проявление агрессии будут наказываться снятием с этапа.

4. Перед началом работы команда получает в Секретариате маршрутный лист. После прохождения последнего этапа маршрутный лист необходимо сдать в Секретариат.

5. Начало отсчитывается по команде судьи «Старт», окончание по команде судьи «Стоп». Если вы закончили все свои действия на этапе до команды «Стоп», сообщите об этом судье. Судья имеет право досрочно остановить работу команды на этапе в случае угрозы здоровью или жизни статиста.

6. Каждый этап имеет чёткие, обозначенные границы. Будьте внимательны - покидание границ этапа любым участником считается окончанием работы команды на этапе!

7. Если вы считаете, что действия судьи неправильны/некорректны и т.п., вы можете подать протест в Секретариате.

8. Обращаем ваше внимание, что судейство производится на основании указанных в Положении стандартов и рекомендаций. Опыт работы в медицине или спасотряде, прохождение обучения в ВУЗе или ССУЗе медицинской направленности не является весомым аргументом для снятия штрафа и квалифицируется как спор с судьей.

Если по любым причинам вы считаете правила, принципы и алгоритмы оказания первой помощи, размещенные в указанных документах, недостаточно эффективными - это ваше право, однако, оценивать вашу работу мы будем по ним.

9. Вызовы всех экстренных служб (скорая помощь, полиция, МЧС) в целях прохождения этапа осуществляются звонком на номер горячей линии (номер будет сообщен в секретариате перед стартом команды). По этому номеру отвечают операторы соревнований аналогично службе спасения 112. В начале звонка дается автоматическое голосовое предупреждение: «В целях повышения качества обслуживания все разговоры записываются». Диалог с диспетчером начинается после завершения этого информационного сообщения. Телефон участников должен быть заряжен, и содержать на балансе достаточную сумму для совершения нескольких звонков.

10. Непосредственно перед этапом судья озвучивает текст легенды данного этапа. После ознакомления, по команде судьи «Старт» команда входит на этап и начинает работу. Судьи вмешиваются в работу команды только в крайнем случае. Участники действуют по принципу «вижу то, что вижу» и могут использовать всё, что находится на этапе, если это прямо не запрещает судья. Если характер травмы непонятен, разрешается уточнить его у судьи.

11. По окончании этапа судья озвучивает полученные командой штрафы и записывает результат в маршрутный лист.

12. Не всегда легко понять, о чем думает человек, идущий к месту ЧП. Поэтому участники должны в явном виде - словами либо жестами - обозначать факт оценки опасности. В ином случае судья вправе считать, что оценка опасности не была произведена.

13. Ни на одном из этапов адрес места ЧП не совпадает с адресом места проведения соревнований. Но на всех этапах адрес для вызова условной скорой помощи можно найти или узнать у условных пострадавших.

14. Мы понимаем, что в реальной жизни многие из участников будут готовы использовать одежду пострадавших в качестве перевязочного материала. Но, к сожалению, у нас нет возможности выдавать статистам новый комплект одежды перед каждой командой. Поэтому на соревнованиях запрещается рвать или резать одежду наших статистов и выходить из ситуации другими способами. В случае нарушения команда будет снята с этапа.

15. Обращаем ваше внимание, что все необходимое снаряжение для работы со всеми травмами есть у вас и на этапе. Но, как и в жизни, оно не лежит у нас под ногами, а требует взаимодействия со статистами или элементами этапа для обнаружения.

16. Поскольку наши статисты не умеют осознанно останавливать и возобновлять сердцебиение, заранее предупреждаем: на всех этапах все проверки пульса на любых сосудах приводят к результату: «Вы не смогли определить пульс».

17. Давящие повязки на рану накладываются в полную силу.

18. Наложение давящих повязок на одежду недопустимо. Повязки накладываются только на открытую кожу условных пострадавших.

19. Жгут (жгут-закрутка, турникет) накладываются на условном пострадавшем не в полную силу, при этом все остальные правила наложения жгута должны быть соблюдены (наличие записки с указанием времени, фиксации рычага при использовании закрутки).

20. На некоторых этапах может требоваться наложение жгута (жгута-закрутки, турникета) на специальном манекене. В этом случае жгут накладывается в полную силу до прекращения вытекания условной «крови».

21. Кровотечение считается остановленным на этапе, если оно не возобновляется в случае, если участник отошел от пострадавшего или пострадавший потерял сознание.

22. Остановка кровотечений методами пальцевого прижатия артерий или максимального сгибания конечности в рамках данных соревнований не приводит к остановке кровотечения, так как оценить качество выполнения этих приёмов не представляется возможным.

23. Сердечно-лёгочная реанимация проводится на специальном манекене. Если вы считаете, что на этапе нужно проводить СЛР, просите манекен у судей.

24. Проходимость дыхательных путей считается обеспеченной у условных пострадавших на этапе при условии, если она сохраняется в случае, если участник отошёл от пострадавшего (покинул границы этапа)

25. Метод выдвижения челюсти для обеспечения проходимости дыхательных путей не засчитывается на наших соревнованиях по причине того, что этот метод небезопасен и может нанести травму. Мы не можем подвергать статистов рискам. Кроме того, корректность его выполнения невозможно проверить со стороны. Ввиду этого, засчитывается единственный метод обеспечения проходимости дыхательных путей - запрокидывание головы пострадавшего с удержанием челюсти.

26. Равные условия для всех участников мы считаем очень важным элементом. Поэтому убедительно просим не делиться с другими участниками соревнований описанием этапов, даже если это ваши друзья и коллеги. Очень рассчитываем на вашу честность. Также просим не рассказывать в интернете о том, что было на соревнованиях, до 20.00 воскресенья (22 мая).

Кубок Экстремальных Условий – невозможно устоять на ногах Глеб Стукалин

«Командам в полном составе и боеготовности прибыть к кинотеатру «Фильмофонд» на сеанс 18-00. Билеты заранее не покупать». Задания на этих соревнованиях всегда ошеломляют неисключенного постороннего наблюдателя. Например, сотрудниц кинотеатра, увидевших непогожим декабрьским питерским вечером возле своих дверей мало не полсотни людей в касках, с веревками и очень серьёзными лицами. Между тем, это лишь зачин. После проверки снаряжения и небольшой дистанции по ориентированию команды отправятся в ночь на станцию Проба, где и начнётся гонка на выживание.

Речь идет о Кубке Экстремальных Условий. В этот раз соревнования проходили (без тени иронии) в ночь с 11 на 13 декабря. Команды в составе шести человек должны были двое суток нон-стоп искать пункты в заросших диким буреломом болотах, решать

головоломные задачи, переправляться на лодках, с веревками и без всего этого через реки и ручьи необъятной Ленинградской области, осуществлять на практике все известные человечеству виды спасработ и демонстрировать недюжинное кулинарное мастерство.

Вечер первого дня.

Команды приходят на следующий этап и получают задание – в лесу на площади нескольких гектаров найти именно те деревья, которые поместили судьи, спилить их и подготовиться к переходу реки. Первый участник – традиционно – вброд, остальные подают ему бревно. Бревно не должно быть строго определённой длины. Оно может сломаться, что и произошло с одной из команд. Когда участники уже готовы как можно скорее переправиться на другой берег, им открывают самую сложную часть задания: по условию, во время валки дерева одному из участников перебило ноги. Необходимо переправить его по бревну, обеспечив страховку. Слабо?

Кубок Экстремальных Условий проводит туристический клуб «Стрелец» уже более двадцати лет. Также довольно долго уже существует мини-формат – октябрьский Малый Кубок Экстремальных Условий, для тех, кто еще не готов пробовать себя в большой гонке. Он идет лишь одни сутки, а команда должна состоять из четырех человек. В Малом Кубке задания ничуть не легче, но больше, что называется, «фана», да и прожить в таком режиме придется намного меньше, чем на Большом Кубке. Мне кажется, в МКЭУ необходимо поучаствовать всем. Участники должны лечь спать чистыми и освежившимися – так считает судейская коллегия. Поэтому в 2 час ночи, выйдя на точку, отмеченную на карте как судейская стоянка, очередная команда обнаруживает, что стоянка на самом деле на другом берегу, и перед ними еще один – брод.

Погода в Петербурге дрянь, первая декабрьская неделя запомнилась мокрым снегом, ливнем и ожившими комарами. Вода в лесном ручье поднялась, некоторым – по шею. А вот температура жидкости вполне зимняя. Пожалуй, это единственный этап, после которого для участников делается некоторое послабление – вышедших из потока суперменов пускают погреться к судейскому костру. Каждый раз дистанция, как из кубиков, собирается из стандартных полюбившихся элементов. Примерно наполовину. А потом наспиговывается креативными заданиями: ручейнг? Передвигайся по пойме ручья, ищи пункты — они стоят не дальше, чем в двух метрах от уреза воды — вправо или влево. Или вглубь.

В каждом пункте код из восьми знаков, хоть одна ошибка при списывании — штраф. Это один из тысячи примеров. В списке обязательного либо рекомендуемого снаряжения на каждом из больших или малых Кубков можно обнаружить весьма экзотические вещи: 2 ледоруба, сборник сказок, плюшевая игрушка в обвязке и каске, комплект для приготовления пасты болоньезе на четырех человек, оконный штапик, диэлектрические галоши, теодолит. Не все сразу, конечно, но попадаете. Если собрать в одну кучу всё снаряжение, вес получается немалый. Самые несуразные предметы чаще всего попадают в список не обязательного, а рекомендуемого снаряжения. Ну, какой нормальный человек возьмёт с собой на «экстремалку» «Книгу о вкусной и здоровой пище» 1953 года выпуска или, прости Господи, тот же теодолит, учитывая, что рюкзак и так уже основательно набит тяжёлыми предметами? Аннет, до самого финиша вы никогда не узнаете, посмеялись над вами судьи или артефакт действительно принесет вам баллы. В этот раз участники воспользовались заботливо пронесенными в рюкзаке ледорубами лишь в финальном испытании.

Один из полюбившихся судейской коллегии традиционных этапов – один из самых сложных в исполнении, надо сказать, – десантирование участника с навесной переправы в лодку. Как правило, местом действия является бурный ручей с бурунами, а в этом году – водосброс небольшой плотины. Хорошо, если в распоряжении команды окажется относительно устойчивый катамаран, но чаще водные этапы проводятся с одноместной надувной лодкой. Каково это – удержать на одном месте в бурной реке надувную

скорлупку, да еще и принять сверху товарища так, чтобы лодка не перевернулась? В этом году этап прошла лишь одна команда, причем ценой лодки.

Все детали дистанции прорабатываются большим количеством людей, но всю картину происходящего до самого финиша держит в голове один человек – Константин Голубев, душа и мозг происходящего. Больше двух десятков лет ему и его товарищам удается безупречно провести главное декабрьское приключение – причем почти без спонсорской помощи.

Мир не стоит на месте, и outdoor развивается. В какой-то момент стало понятно, что заставлять участников всю дистанцию проходить, пользуясь картой и компасом, запрещая навигаторы, бесполезно, и навигация стала обязательным элементом соревнований. Зато и доказывать преимущество электроники участникам приходится всерьез. Ориентирование по GPS представляет из себя подобие маркира – необходимо верно указать координаты точки, и ошибка в третьей цифре после нуля (представили себе?) карается неполученными баллами. Впрочем, без карт дистанцию пройти не удастся – в Ленинградской области огромное количество полигонов и других военных объектов, окрест которых не ловит никакой сигнал.

В этом году на финише выжившим командам было предложено выяснить в дуэли шесть на шесть человек, кому достанутся еще несколько зачетных баллов. Оружием их наградили крайне необычным – лазертагом. Возможно, в преддверии новых «Звёздных Войн».

Задача судей – не дать командам расслабиться. Участники получают задание на один-два шага вперед, и в любой момент может оказаться, что о некоторых обстоятельствах сообщают уже в процессе. Самое сложное – каждую минуту быть готовым кардинально изменить ход деятельности и направление мысли. Многие ломаются, к примеру, в этом году до финиша дошли лишь шесть команд из девяти. Это, прежде всего, гонка на выживание, и если до финиша доходят все или почти все участники, судейская коллегия посылает голову пеплом – как-то слабовато вышло в этом году.

Одно из последних испытаний – «снежная слепота». Троице участникам забинтовывают глаза, поверх бинта судьбы на всякий случай добавляют маску. Задача: провести в связках и со страховкой, а где-то без неё, троих ослепших товарищей по сложному рельефу.

Иногда нужно и разбавить технически сложные этапы легкими. Так, однажды участников загнали в рощу, где выращивают мачтовые лиственницы. Судьям необходимо было предъявить фотографию лиственницы с наибольшим порядковым номером. А на Малом Кубке Вас могли бы заставить искать плюшевого медвежонка, снимать его с вершины дерева, а потом и отстирывать. И не забудьте убаюкать ребенка! (ребенок предоставляется организаторами).

Описывать испытания Кубка, технически сложные и развлекательные, можно бесконечно – это байки, от которых не устаешь. Совсем другое дело – поучаствовать в подобном мероприятии. Некоторые участники не могут отказать себе в этом странном удовольствии на протяжении многих лет, поскольку КЭУ – отлично, с душой, организованные соревнования и реальный шанс испытать себя на прочность, которым не гнушаются и именитые спортсмены от горного туризма и альпинизма.

Кубок Экстремальных Условий или «бороться до конца».

С 9 по 11 декабря в окрестностях города Санкт-Петербурга прошло одно из самых суровых мероприятий в спортивно-туристической среде города, славящееся своими водными декабрьскими процедурами, безумно длинными переходами по бездорожью и преодолением технических веревочных элементов в условиях холода и жесткого недостатка сна. Эти соревнования являются особенными, поскольку бросают вызов и туристам, и альпинистам, и мультиспортсменам.

Пешков Сергей:

Огромное спасибо организаторам!! Гонка, на мой взгляд, удалась!

Грамотно поставленная дистанция позволяла набирать баллы как за счёт хорошего ориентирования, так и за счет верёвочной техники. Мы в этом году подготовились лучше, чем в прошлые разы, и вопрос был не о прохождении дистанции, а о борьбе за призовые места.

В гонке можно выделить три составляющих:

- Технические этапы. Отлично было то, что технические этапы были поставлены группами, это позволяло сосредоточиться на их выполнении.

- Треккинги, ориентирование. Порадовали как командные, так и индивидуальные этапы, местами было по-настоящему тяжело, но зато появлялось понимание того, что силы нужно рассчитывать очень точно и не ломить, неглядя в карту и часы.

Меньше всего понравились всякие хитрые задачи-квесты-ребусы. Понятно, что это неотъемлемая часть КЭУ, просто я совсем не любитель подобных развлечений.

Аксарин Станислав:

Как всегда, соревнования для нас начались примерно за неделю до официального старта. Подбор снаряжения, закупка недостающих элементов, покупка еды. В целом – беготня по городу и предвкушение приближающегося события не покидали наши умы.

Если вкратце, то гонка представляла собой бесконечный ночной переход с одного места на новое с преодолением разных технических этапов. Светлое время суток я вспоминаю, только по фотографиям. Официально спали только на вторую ночь менее 2-х часов. Хорошо, что всех рубило в разное время, и каждый по очереди мог прилечь минут на 15 – 30 и отдохнуть, пока остальные работали и потом снова взяться за дело. Как нам обещали, длина дистанции будет не более 100 км, у нас же получилось 110 км, и это с учетом того, что мы не все пункты ориентирования посетили. В целом, мероприятие охарактеризовать можно такими словами: ночь, свет фонаря, снег, дождь, холод, следы участников на снегу, веревки, переправы, заплывы, подъемы и спуски, болота и реки, пострадавший, носилки, ориентирование...

Кананыхин Игорь:

Трудно что-то сказать про саму гонку, т.к. для меня любое подобное мероприятие происходит в людях, а не на маршруте или этапах. Осталось впечатление, что многие команды ехали на Кубок «рожать», «умирать», «терпеть», и лишь у некоторых не было в голове этих паразитных мыслей. Наверное, как раз у тех, кто дошел. В альпинизме есть такое выражение: «работать гору» - это значит забыть об окружающих условиях, о своих внутренних переживаниях или восторгах, о том, что было до или будет после - а просто, с учетом имеющихся ресурсов, оптимизировать свои действия для достижения цели. И все. Именно такое отношение я считаю самым правильным и единственно возможным для победы. КЭУ - это комплексная задача, которая требует решения с холодной головой, а не самопожертвования. Из того что запомнилось... Много сильных команд на старте. По представленным коллективам, по составу. Помню свои мысли в «Цеху»: «1. народ соскучился. 2. в этом году, пожалуй, почти все дойдут».

Гладков Александр:

Первый раз я участвовал в подобном мероприятии год назад в Малом КЭУ. Помнится, что тогда команда собралась довольно спонтанно и без всякой предварительно подготовки к техническим этапам, однако это не помешало нам занять достойное место. В этот раз все оказалось серьезнее. Этапы были нешуточные - меньше всяких загадок и ребусов, хотя они все же были, больше расстояний в ориентировании и более основательная подготовка. Большой неожиданностью для всех, кроме организаторов,

конечно, был снег. Хотя, если честно, меня это порадовало - со снегом как-то веселее. Общее впечатление сложилось такое, будто мы постоянно двигались ночью, потому что световое время было всего 5-6 часов из 24. Это конечно немного напрягало и не давало возможности запомнить местность, хотя очень хотелось. Было очень много ориентирования - так что находились вволю, но и кроме этого были и интересные этапы. Например, одним из таких была переправа без опор в чистом поле. Для меня это было новинку, и хоть мы и не справились с этим заданием, но я, все же, что-то усвоил. Ну и, конечно же, был интересным водный этап, где я не упустил возможности исполнить свою традицию внепланового купания. А судьи, видимо, догадывались о таком ходе событий и после него дали задание по сушке, что было очень кстати. Обидно, что после одного из ориентирований, когда мы пришли на место «ночевки» нам не дали возможности участвовать в этапе космических знаков. А как выяснилось потом, мы, оказывается, до этого момента шли впритирку с командами-лидерами. В этом и заключается вся фишка этих соревнований, что результат может оказаться самым неожиданным. Вот об этом надо всегда помнить и слушать советы судей: «бороться до конца».

Положение областного учебно-тренировочного сбора «Поисково-спасательные работы в природной среде»

Цели и задачи

- обучение детей навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в экстремальных ситуациях;
- повышение туристского мастерства и опыта участников сбора;
- распространение ценностей здорового образа жизни и укрепление здоровья участников сбора;
- совершенствование содержания, форм и методов обучения детей безопасному поведению в экстремальных ситуациях.

Время и место проведения

Областной учебно-тренировочный сбор «Поисково-спасательные работы в природной среде» (далее ПСР) проводится он-лайн и офф-лайн 15-16 апреля 2022 г. и 23 апреля 2022 г. в окрестностях г. Иваново.

Руководство подготовкой и проведением

Организаторами проведения сбора являются: Департамент образования Ивановской области, государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций», федерация спортивного туризма Ивановской области. Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК).

Участники

В учебно-тренировочном сборе участвуют команды образовательных организаций муниципальных образований Ивановской области. Состав команды: 8 человек (6 участников 2005-2010 г.г., руководитель/тренер).

Уровень технической подготовки участников: участие в областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и горных дистанциях, соревнованиях на дистанции ПСР.

Программа

В программу учебно-тренировочного сбора входят консультативные он-лайн и офф-лайн занятия по ПСР, учебные соревнования на дистанции «Поисково-спасательные работы в природной среде» по двум классам (А и Б), награждение победителей.

Определение результатов и награждение

Победитель в соревнованиях на дистанции ПСР определяется в каждом классе по наименьшей сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени.

При равенстве результатов предпочтение отдается команде с наименьшим штрафным временем.

Команды-призеры соревнований по ПСР награждаются дипломами Департамента образования Ивановской области.

Документация и сроки её подачи

Предварительная заявка на участие в соответствии с прилагаемой формой в формате WORD без подписей и печатей подается до 12.04.2022 на электронный адрес: klimashoff@mail.ru или turizm37@unoi.ru.

По прибытии на место соревнований в регистрационную комиссию предоставляются:

- приказ муниципального органа управления образованием (организации) о направлении команды на сбор;
- заявка по прилагаемой форме;
- медицинские допуски участников;
- заявления о согласии на обработку персональных данных на каждого участника по прилагаемой форме;
- страховые полисы обязательного медицинского страхования.

Условия приема участников и снаряжения

Соревновательная часть программы сбора будет проходить в полевых условиях. Команды должны иметь обязательное групповое и личное снаряжение для участия в занятиях и соревнованиях.

Все специальное снаряжение проходит проверку технической комиссии на допуск к применению. При использовании специального снаряжения, отсутствующего в списке, необходимо наличие паспорта изделия (другого сопроводительного нормативного документа), регламентирующего применение данного снаряжения.

Ответственность за соответствие требованиям и качество используемого специального снаряжения, несут представители (тренеры) команд и направляющие организации.

Список необходимого снаряжения

Групповое:

1. Медицинская аптечка
2. Компасы и часы – по 2 шт.
3. Спички в непромокаемой упаковке
4. Веревка для вязки носилок и петли для переноски пострадавшего (~ 25 м)
5. Тент (по погодным условиям)
6. Рюкзаки - кол-во, необходимое прохождения дистанции

Личное:

1. Теплая одежда и обувь
2. Сменная одежда и вторая обувь
3. Накидка от дождя (плащ)
4. Блокнот, ручка, карандаш
5. Коврик
6. Спальный мешок

Состав медицинской аптечки:

1. Перевязочные средства (бинты – 8 шт., из них 4 стерильные; вата – 1 уп.)
2. Лейкопластырь
3. Жгут
4. Болеутоляющие средства
5. Жаропонижающие
6. Дезинфицирующие средства (йод, зеленка, перекись водорода)
7. Желудочные средства
8. Сердечные средства
9. Спирт нашатырный
10. Ножницы

Каждое из перечисленных средств должно быть представлено минимум одним наименованием, лекарства в количестве не менее 6 таблеток.

Список специального снаряжения

1. Страховочная система с блокировкой – 6 компл.
2. Веревка основная d=10-12 мм, L-35 м – не менее 3 шт.
3. Карабины с муфтами – 20 шт.
4. Репшнур для узла фиксации – 5 м
5. Тормозное устройство «восьмерка» – не менее 1 шт.
6. Репшнур для вязки носилок – 10 м
7. Приспособление для транспортировки «пострадавшего» на сопровождающем (петля из основной веревки, пояс)
8. Концы основной веревки для фиксации «пострадавшего» на носилках (2 шт. по 2 м)
9. Система подвески носилок к транспортировочной веревке
10. Самостраховка – 6 шт.
11. Рукавицы брезентовые (перчатки) – 6 пар
12. Петля для схватывающего узла – 6 шт.
13. Опорная петля для организации станции - 1 шт. (класс А)
14. Веревка основная d=10-12 мм, L= 5-7 м для контура – 1 шт. (класс А).

XXIX зимние приключенческие соревнования по туризму «Эскимосские Игры»

Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся с 27 марта по 31 марта 2024 года в Хибинских горах (Мурманская область). Место расположения базового лагеря - у озера Малый Вудъявр. Заезд участников, регистрация, прохождение мандатной и технической комиссии, жеребьевка квалификационных соревнований проводится до 11:00 в базовом лагере, 27 марта 2024 г.

Программа игр и виды соревнований.

27 марта. Заезд.

- 10:00 Заезд команд, регистрация и размещение участников.
- 11:00 Окончание регистрации команд. Торжественное открытие Игр.
- 12:00 Личные соревнования по технике лыжного туризма.
- 15.00 Командные соревнования по технике лыжного туризма. Основная задача соревнований - проверка личной подготовки участников, их навыков движения на лыжах по сложному рельефу.
- 17:00 Учебно-тренировочное занятие по лавинной подготовке.

18:00 Вечер знакомства. Представление команд.
28 марта. КТМ.
10:00 Старт контрольно-туристского маршрута (КТМ далее).
Легкий: Базовый лагерь - перевал Рамзая - Базовый лагерь.
Сложный: Базовый лагерь - перевал Рамзая - верховья реки Малая Белая – установка Промежуточного лагеря.
18.00 Контрольное время завершения КТМ и постановки промежуточного лагеря.
29 марта. Гонка патрулей КТМ.
10:00 Старт скоростного этапа КТМ.
Легкий: Базовый лагерь - перевал Географов - Базовый лагерь.
Сложный: Промежуточный лагерь - перевал Петрелиуса - перевал Рамзая - Базовый лагерь.
14:00 Этап ледолазания.
30 марта. Гостевой день.
09:00 Соревнования по спасательным работам с транспортировкой «пострадавшего».
13:00 Соревнования по постройке иглу. Конкурс снежной скульптуры. Ледолазание.
17.00 Подведение итогов конкурсов и награждение победителей.
31 марта. Закрытие соревнований.
10:00 Сдача биваков коменданту, подведение итогов конкурса биваков.
14:00 Подведение итогов соревнований, награждение победителей. Закрытие соревнований. Церемония закрытия Игр проводится в «Снежной деревне».

Положение о проведении Приключенческой гонки «Войпель Race»

16 июля 2022 г.

Ухта, 2022

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- организации спортивно-массовой и оздоровительной работы;
- популяризации спортивного туризма в г. Ухта и Республике Коми;
- укрепления спортивных традиций, пропаганды здорового образа жизни;
- выявления сильнейших участников, а также повышения уровня спортивного мастерства.

2. Место и сроки проведения

Соревнования будут проходить 16 июля 2022 г. на территории МОГО «Ухта», место сбора участников и выход на дистанцию на учебно-туристическом полигоне «Войпель». Схема проезда в приложении № 1.

Программа соревнований:

15 июля 2022 г.:

До 20:00 – заезд и размещение участников соревнований. Размещение производится в палаточном городке, инвентарь, необходимый для размещения, участники организуют самостоятельно (есть возможность арендовать инвентарь у организаторов по предварительной записи). Питание участников и представителей команд организовывается самостоятельно.

До 22:00 – регистрация команд, раздача условий прохождения дистанции.

16 июля 2022 г.:

09:00 – открытие соревнований;

09:45 – раздача картографического материала;

- 10:00 – СТАРТ;
- 18:00 – окончание контрольного времени;
- До 20:00 – подведение итогов;
- 20.30 – награждение победителей и призеров, закрытие соревнований.

3. Описание дистанции

Дистанция соревнований включает в себя передвижение по пересеченной местности пешком, в т.ч. костеринг, и на велосипеде в режиме постоянного ориентирования в условиях недостатка достоверной информации о предстоящих проблемах.

Описание пути движения представлено спортивной картой или космоснимком с описанием и условиями прохождения контрольных пунктов (далее КП), технических и специальных этапов (далее ТЭ и СЭ соответственно). Для пешеходного и велосипедного этапов применяются различные карты, выдаваемые перед стартом этапа.

На местности КП обозначены специальными знаками с указанием номера КП (пример оформления КП будет представлен в зоне старта соревнований).

ТЭ могут включать в себя следующее:

- работа с веревками (переправа по параллельным перилам, переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», переправа методом «вертикальный маятник», скалодром);
- фигурное вождение на велосипеде (круг, змейка, стоп-линия, ворота, кольцо, колея);

туристский триал на велосипеде (вал, лабиринт, бревно, колея вдоль);

- бездорожье на велосипеде.

СЭ могут включать в себя следующее:

- установка палатки;
- разведение костра;
- вязка узлов;
- решение различных ситуационных задач.

Расположение, наименование и описание ТЭ и СЭ относится к «условиям недостатка достоверной информации» и на момент старта участникам соревнований и представителям команд известны не будут.

На всем протяжении дистанции (кроме ТЭ и СЭ) лидирование запрещено. Разрыв между участниками не должен превышать 4 метра. Допускается увеличение разрыва при преодолении локальных препятствий (брод, овраг, крутой спуск/подъем и т.п.) при условии взаимопомощи членами команды друг другу, но не более чем на длину этого локального препятствия.

Отсечки на дистанции не предусмотрены. Если команда прибывает на КП, на котором организован ТЭ или СЭ и не имеет возможности начать его прохождение, то она вправе дожидаться освобождения этапа, либо продолжить движение по дистанции с последующим возвратом на данный КП.

На всех этапах определяющим признаком прохождения КП является фотография каждого участника команды на фоне КП или специального знака (СЗ). При этом должны быть соблюдены следующие условия:

- на фотографии четко виден номер КП (СЗ);
- на фотографии участник дотрагивается рукой до знака КП или СЗ;
- на КП, в описании которых указано «фото с велосипедом», участник на фото одной рукой дотрагивается до знака «КП», второй рукой дотрагивается до велосипеда.

Прохождение ТЭ и СЭ фиксируются судьями.

4. Руководство и организация

Общее руководство подготовкой и непосредственное проведение соревнований осуществляет Ассоциация активных видов спорта «Развитие» при поддержке Коми региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация спортивного туризма Республики Коми» и главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Айбабин Александр Евгеньевич.

Начальник дистанции – Трошин Иван Николаевич.

Главный секретарь – Жукова Евгения Тимофеевна.

5. Требования к участникам соревнований

Команда должна состоять из двух человек.

К участию в соревнованиях допускаются участники в возрасте 18 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний. Допускаются участники в возрасте 16 лет и старше, при этом один из членов команды должен быть не моложе 18 лет.

Соревнования проводятся в следующих категориях участников:

- Мужская команда 18-35 лет – ММ18;
- Мужская команда старше 35 лет – ММ35;
- Женская команда 18-35 лет – ЖЖ18;
- Женская команда старше 35 лет – ЖЖ35;
- Смешанная команда 18-35 лет – МЖ18;
- Смешанная команда старше 35 лет – МЖ35.

Принадлежность команды к возрастной группе определяется датой рождения наиболее старшего участника на момент начала соревнований.

Экипировка участника должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции. Ответственность за экипировку, используемую на дистанции, несёт представитель команды и/или сами участники.

Одежда участника должна закрывать всё тело от запястий до щиколотки. Движение по дистанции участник может осуществлять только в спортивной обуви. На велосипедном этапе допускается замена обуви на специализированную велосипедную.

На велосипедном этапе участники обязаны передвигаться в застегнутом велосипедном шлеме. Форма шлема должна обеспечивать защиту височной и затылочной частей головы, крепление за подбородок должно прочно крепить шлем к голове. Допускаются к использованию каски, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма и скалолазания.

При работе с веревками участники обязаны находиться в каске и в перчатках/рукавицах.

Обязательное снаряжение на дистанции:

- фотоаппарат (камера телефона) для фотофиксации прохождения КП (на команду);
- компас (на команду);
- заряженный телефон для экстренной связи;
- технически исправный велосипед;
- шлем/каска, перчатки/рукавицы.

6. Определение победителей

Победителем в своей категории считается команда, «взявшая» наибольшее количество КП и прошедшая наибольшее количество ТЭ и СЭ.

Штрафы на ТЭ и СЭ не предусмотрены. За любое нарушение команда возвращается к началу ТЭ или СЭ. После трёх попыток с любыми нарушениями ТЭ или СЭ считается не пройденным.

При равном количестве «взятых» КП и пройденных ТЭ и СЭ у двух команд результат определяется временем прохождения дистанции.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется на каждого участника соревнований при регистрации.

За обеспечение безопасности на ТЭ, их оборудование судейским снаряжением ответственность несет судейская коллегия.

За обеспечение безопасности на дистанции и вне ее несут представители команд и тренера. Также ответственность за личную безопасность несут участники соревнований, что подтверждается записью о проведении соответствующего инструктажа и подписью участника в журнале инструктажа.

Ангарский городской округ Порядок Организации и проведения состязания «Маршрут выживания»

Состав команды – 8 человек (не менее 3 девушек).

Команда на протяжении всей дистанции работает в касках и перчатках.

Одежда должна закрывать колени и локти участников.

Соревнования проводятся в форме прохождения и выполнения заданий в виде кросс - похода (задания формируются в определенной форме и на выполнения дается определенное время)

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных за выполнение заданий на всей дистанции. В случае равенства баллов победитель определяется по наибольшей сумме баллов на приоритетных этапах, которые будут сообщены представителям и капитанам команд до старта.

Организаторы не предоставляют туристическое снаряжения, кроме того которое оговорено на этапах.

На технических этапах каждая полная и неполная минута затраченная командой на прохождение этапа и выполнения этапа засчитывается как 1 штрафной балл.

Перечень возможных этапов состязания «Маршрут выживания» Перечень этапов определен согласно «Правил проведения соревнований «Школа безопасности»:

Перечень возможных этапов:

Топография;

Преодоление болота;

Определение точки стояния методом засечек объектов;

Переправа по бревну через сухой овраг;

Спуск по склону;

Подъем по склону;

Навесная переправа;

Вязка туристических узлов;

Спортивное ориентирование;

Работа с топографической картой;

Жизнеобеспечение человека в природной среде;

Оказание первой помощи;

GPS ориентирование

Этапы сюрпризы (согласно «Правил») до 2-х.

Состязание «Полоса препятствий»:

Форма проведения состязаний заключается в преодолении командой короткой дистанции, состоящей из этапов и заданий (раздел 9 Правил организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20 декабря 2018 года № 2-4-38-4). Дистанция состоит из отдельных этапов и заданий,

представляющих собой естественные и искусственные препятствия, с наличием средств их преодоления или без них.

Перечень предполагаемых этапов:

№	Этапы	ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ ЭТАПА
	Переправа по веревке с перилами	Переправа по судейским параллельным перилам с командным сопровождением, согласно «Правил вида спорта «Спортивный туризм». Длина этапа 15-25 м.
	Подъем, траверс и спуск по естественному рельефу с использованием перил	Прохождение командой подъема, траверса и спуска крутого травянистого склона с использованием перил. Перила судейские. Длина этапа до 40 м, крутизна склона от 30 до 60 градусов. Согласно «Правил вида спорта «Спортивный туризм».
	Навесная переправа	Переправа команды по навесной переправе с использованием самостраховки и командного сопровождения согласно «Правил вида спорта «Спортивный туризм». Длина этапа 15-30 м.
	Подъем, спуск по искусственному рельефу (скалодрому)	Подъем свободным лазанием с организацией командной страховки из верхней судейской веревки и спуск по перилам по скалодрому Высота этапа до 8 м. Этап проводится согласно, «Правил вида спорта «Спортивный туризм».
	Переправа по горизонтальному бревну	Переправа участников команды по горизонтальному бревну. Длина этапа 8-15 м, диаметр бревна 20-30см. По судейским перилам с сопровождением. Согласно «Правил вида спорта «Спортивный туризм».
	Переправа по качающимся перекладинам	Переправа по качающимся перекладинам. Вариант 1. Горизонтальные, свободно подвешенные перекладины на высоте 2 - 2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5 - 7 м. Вариант 2. Перекладины на высоте 20 - 30 см. Участники переступают по ним ногами.
	Движение по бревну с использованием горизонтальной маятниковой периллы.	Движение по бревну. Длина бревна 5 -7 м, толщина 20-30 см. Участники используют маятниковую судейскую горизонтальной периллы.
	Этап «Бабочка»	Движение по нижней горизонтальной веревке. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5-2 м и за середину нижней веревки.
	Этап «Паутина»	Движение по горизонтально или вертикально натянутым не закрепленным между собой веревкам.
	Этап «Ромб»	Движение с использованием перекладин, связанных веревкой, с контуром в виде ромба. Острыми вершинами «Ромб» крепится к опорам, свободно вращаясь вдоль горизонтальной оси.
	Преодоление заболоченного участка по кочкам	Прохождения этапа длиной этапа до 15 м. Использование первой и последней кочки обязательное.
	Преодоление заболоченного участка	Участники проходят заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди.

	участка с помощью жердей	
	Движение по узкому лазу	Длина этапа до 10 м. Ширина лаза 60 см, высота – 40 см.
	Вертикальный маятник	Участники преодолевают этап, используя маятниковую судейскую периллу согласно «Правил вида спорта «Спортивный туризм»

**ПСР Северо-Западного федерального округа
Учения-соревнования по поисково-спасательным работам
в природной среде среди добровольных общественных и профессиональных
(штатных) спасательных формирований и туристских коллективов
Северо-Западного федерального округа «ПСР-2022»**

С 7 по 09 октября 2022 года около 200 туристов, добровольцев и профессиональных спасателей примут участие в учениях-соревнованиях по поиску и спасению людей (поисково-спасательным работам - ПСР) в условиях лесной местности. Подготовка спасателей-добровольцев для оказания помощи людям, оказавшимся в беде в природной среде (в лесу, в горах, на акватории) – главная цель нашего мероприятия.

Совместное учение туристов и спасателей будет проходить в форме рейтинговых соревнований по оценке умений и навыков ориентирования на местности, преодоления естественных природных препятствий при помощи специального туристского снаряжения, автономного выживания в природной среде, психологической устойчивости, управления группами разного уровня подготовки при решении совместных задач, приемов оказания первой помощи, поиска и спасения пострадавших в условиях природной среды, предупреждения и реагирования на возникновение чрезвычайных ситуаций природного характера.

Три дня участники и судьи учений-соревнований в режиме «нон-стоп» без нормального режима сна, отдыха и питания будут решать технические и тактические задачи, перемещаться пешком десятки километров по труднопроходимым лесам и болотам южного Приладожья, а также геологическому памятнику природы – каньону реки Лавы.

Участникам соревнований предстоит переправляться через водные преграды, выполнять действия по поиску «пострадавших» в лесу, оказанию им первой помощи и транспортировке по болотно-лесистой местности и локальным природным препятствиям. И все это они будут делать при плохих погодных условиях (организаторы над этим уже работают...), в том числе и ночью. Информацию о проблемах, которые им предстоит решать, они будут получать как в жизни – в реальном времени, а не заранее как на обычных соревнованиях! При этом эта информация будет неполной, порой противоречивой и постоянно меняющейся, а задача спасательным командам выбрать правильное решение и вовремя прийти на помощь условно терпящим бедствие найти и спасти «пострадавших» людей.

7 октября с 11:00 до 13:00 на территории спортивного стадиона Пожарно-спасательного колледжа (Санкт-Петербург, пр. Большевиков, д.54) состоится пролог и торжественное открытие ПСР-2022.

В рамках пролога участники учений-соревнований проведут мастер-классы по основам пожарно-спасательной профессии для учащихся 6-8 классов общеобразовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга.

Участники учений-соревнований: команды туристских объединений, туристско-спортивных клубов, образовательных организаций, подростковых клубов, студенческих спасательных отрядов, общественных и штатных спасательных формирований из Санкт-Петербурга, Ленинградской, Новгородской, Псковской, Тюменской областей.

Организаторы соревнований: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Учебный пожарно-спасательный центр «Общество за безопасность», общественная организация «Региональная спортивная федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга».

Соревнования проводятся при поддержке Главного управления МЧС России по Санкт-Петербургу, Главного управления МЧС России по Ленинградской области, Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального учреждения "Пожарно-спасательный колледж «Санкт-Петербургский центр подготовки спасателей».

Соревнования по ПСР проводятся в России с 1996 года, а в Санкт-Петербурге и Ленинградской области с 2003 года – это практическое обучение, обмен опытом и получение новых знаний в области спасения, жизнеобеспечения и выживания в условиях природной среды, практическая отработка схем взаимодействия туристских групп и спасательных формирований при проведении спасательных работ в автономных условиях природной среды, реальное мероприятие по повышению безопасности при проведении туристских походов, проверка уровня подготовки спасателей-добровольцев и сотрудников штатных спасательных формирований.

Дистанция ПСР – это тренировка в реальных условиях с большим количеством смоделированных организаторами чрезвычайных ситуаций и проблем, которые потребуют от участников учений-соревнований кроме выносливости и высокого спортивно-волевого настроя, профессиональной туристской подготовки, навыков организации поисково-спасательных работ в природной среде и приемов оказания первой помощи пострадавшим.

Предложение для информационных партнеров

Уважаемые представители СМИ!

Оргкомитет учений-соревнований предлагает Вам принять участие в освещении нашего проекта.

Программа соревнований (тайминг): дата, время события.

Место старта соревнований – спортивный стадион Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального учреждения «Пожарно-спасательный колледж».

«Санкт-Петербургский центр подготовки спасателей» (Санкт-Петербург, пр. Большевиков, д.54).

07.10 пятница 9.00-10.50 Прибытие и регистрация команд. Мандатная и техническая комиссия.

11.00-12.20 Мастер-классы по основам пожарно-спасательной профессии для учащихся Невского района Санкт-Петербурга.

Школьники познакомятся с пожарно-спасательной техникой, снаряжением и оборудованием, с элементами техники спортивного туризма, начальной туристской подготовке, основам безопасного поведения в природной среде, оказания первой помощи, правилам поведения в чрезвычайных ситуациях, элементам спасательных работ, навыками выживания в экстремальных условиях природной среды, смогут проявить свою смекалку, ловкость и физическую подготовку.

12.30-12:50 Общее построение команд школьников. Подведение итогов мастер-классов. Торжественное открытие учений-соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде «ПСР-2022».

12.50-13.20 Проведение площадочных этапов соревнований по ПСР.

Одновременное показательное выполнение технических заданий туристскими и спасательными командами.

13.20- 15.40 Переезд команд в Кировский район Ленинградской области (ж/д ст. «Войбокало»).

Ленинградская область, Кировский район

Маршрут 1: ж/д ст. «Войбокало» – дол. р. Сарья – окрестности д. Пиргора.

07.10 пятница

15.45-16.30 Прохождение командами маршрута дистанции. Решение задач по оказанию помощи условным пострадавшим в лесу, ориентирования в болотно-лесистой местности.

18.30-23.00 Организация временного туристского бивуака. Приготовление и прием пищи участниками соревнований. Решение теоретических заданий по поисково-спасательным работам, топографии. Семинар по приемам оказания первой помощи. «Вечер знакомств» - презентация команд, выполнение творческих заданий.

22.00-02.00 Решение задач по автономному выживанию в условиях природной среды.

08.10 суббота

2.00-07.00 Прохождение командами ночного маршрута дистанции. Решение задач по выживанию в условиях природной среды, поиску и оказанию помощи условным пострадавшим, их транспортировке по лесной местности.

Егор Крупный

Добрый день! Спасибо за великолепные соревнования - всегда интересно участвовать и готовиться к ним! Большой охват территории соревнований и масштабность очень радует.

Пару предложений:

1) Про верха: Хотелось бы в следующем году без него. Бегали три года до этого только с низом и было прекрасно без верхней обвязки. Какого-то выигрыша в безопасности и удобства от него не получаем, только возню с одеванием (по личному опыту и ощущениям от этого года).

2) Про медицину: Хотелось бы перед стартом получать документ с минимальной вводной, какими способами иммобилизации руководствоваться, чтобы не расходиться с судьями принимающими этап из-за немного разных школ.

3) В прошлые года были более продолжительные водные этапы со сбором КП (или на лодке, или сплав на рафте). Это давало ещё большее ощущение масштабности. Хочется чего-то такого в следующий раз.

4) Хотелось бы уйти от этапа СЕТЬ в Туре-0. Пожалуй, самая неинтересная часть. Необходимость завлекать народ, зачастую даже никак не связанный с туризмом, ПСР и прочим, удручает. Приходится заниматься рассылкой сообщений, похожей на СПАМ с просьбой подписаться и обязательно что-то написать, что не слишком приятно ни участникам, ни тем, кому эти сообщения приходят.

5) Хочется, чтобы судьи в лагере обладали большей информацией. Иногда совсем не понятно, что происходит и не у кого узнать.

6) Хотелось бы чуть большего разнообразия технических этапов. Как предложение - добавить этапы на зданиях\постройках.

7) По поводу технических этапов. Хотелось бы еще, чтобы судьи, стоящие на одном этапе, судили одинаково. Периодически случается, что у них немного разные представления о том, как выполнять тот или иной технический прием. Возможно, вместе с объяснением сути этапа судьям просить их прийти к единому мнению о технических действиях команд.

Еще раз хотелось бы выразить огромную благодарность организаторам и судьям за то, сколько сил они вкладывают в эти соревнования долго готовясь к ним, а потом не менее мужественно, чем участники, перенося тяготы погодных условий и отсутствия полноценного сна и отдыха! ОЧЕНЬ ждём ПСР-2024!

Алина Кондратьева

Добрый вечер.

Спасибо большое за огромный вклад, за силы, стойкость и терпение, за организованность на соревнованиях этого года. За понимание и принятие верных решений в силу сложившихся погодных условий. За качественную постановку этапов.

По обратной связи:

1. Очень огорчило в этом году, что никаких пожеланий или нюансов не было сказано медиками этапов. Не проверяли, в каком состоянии приходили «пострадавшие», да и в принципе, как и что на них наматывали. Возможно, мы уже стали лучше оказывать помощь, а может быть просто нам не хотели ничего говорить. Штрафных баллов не наблюдали - и на том спасибо.

2. В этом году столкнулись с новой проблемой в РСГ

1) Начали смешивать взрослые и детские команды - тогда уж всем одинаково надо давать детей. У кого-то 2 взрослые опытные команды искали на квадрате 400м на 1000м, а кто-то работал на этом достаточно большом квадрате с командой детей. Идя с детьми в дождь, по болотам по колени и по зарослям, очевидно, что детям намного больше шансов потеряться, как оказалось, даже на небольшом расстоянии от взрослых, устать, не захотеть в принципе идти, чем взрослым.

2) Так же в РСГ кто-то 2мя командами работал на техническом этапе, а кто-то 3мя, и получается, что тратил на это больше времени. Да и работать параллельно не могли, так как на 1 плывуна одна лодка, но это уже кто успел - того и тапки, понятно. А на следующем уже этапе все работают по 2 команды с пострадавшим и спускают вместе, а оставшаяся команда работает одна - как так.

3) Команды, не вышедшие на предыдущий тур, были отправлены на следующий первыми. Успели они пройти всё, не получить МШ, поработать с утра на свежую голову, ещё не уставшими, не промокшими и не замерзшими от предыдущего тура. Совсем нечестно по отношению к командам, которые не сдались, и продолжали спать в лесу, мёрзнуть и мокнуть и участвовать на всех турах. Да, каждая команда сама решает, что они идут, а что нет, но тогда и соревнования перестают быть соревнованиями. Спортивного поведения становится мало, особенно когда можно где-то в машине вещи оставить, чтобы легче идти - считаю это равноценным тому, что и снятие команд с тура за ночёвку в хостеле.

Предложения :

1. Вводить более жесткие санкции против неспортивного поведения.
2. Сделать официально экстренный пункт обогрева для детских команд на месте лагеря, чтобы не отбивать всё желание участвовать на следующие годы (хотя бы какое-то небольшое время на команду). Спасибо за такую возможность в этот раз.
3. Как выше говорили, так же присоединяюсь к пожеланиям на более длительные водные этапы.

**«Кубок Вершины»
Методические рекомендации
по проведению практических занятий по
теме «Первая помощь»**

Игровая симуляция («ситуационная задача») – способ тренировки навыков оказания первой помощи через создание максимально реалистичной ситуации ЧП, наличие условных пострадавших и необходимости участникам («спасателям») действовать самостоятельно, без подсказок со стороны.

Игровая симуляция – важная часть развития и закрепления навыков оказания первой помощи. Во время игровой симуляции слушатели не только отработывают конкретные практические навыки, но также учатся принимать решения в условиях неопределенности и тренируются справляться со стрессом.

Участники уже прошли двухдневный курс первой помощи. Почему этого мало?

Приведем пример: в феврале слушатель впервые в жизни принял участие в занятии

по работе с веревкой, успешно попробовал подниматься и спускаться, смог связать полиспасть (или – выполнять правильные техничные гребки, или – ориентироваться на местности, или...). В следующий раз он возьмет в руки веревку в июле, стоя мокрым, голодным и уставшим на перевале, в сумерках и в условиях стресса от необходимости работать как можно быстрее, чтобы успеть спуститься/подняться до темноты. Какова вероятность ошибки? Можно ли считать, что слушатель был подготовлен к такой ситуации?

В большинстве туристических клубов и команд ответят «нет, не был» и в течение года организуют тренировки, чтобы в реальных условиях участник похода мог справиться с задачей.

Вопреки устоявшемуся мнению, оказание первой помощи – не набор знаний, а набор навыков. Ценность обладания которыми иногда равна жизни человека. А условия применения часто соответствуют описанным: сильнейший стресс, некомфортные окружающие условия, усталость, необходимость действовать быстро и в одиночку. Аналогично примеру с веревочной техникой, важно, чтобы участник был готов. И, как с любым другим навыком, достигнуть этого можно лишь периодическими тренировками.

Умение организовать простейшую тренировку по первой помощи – важный элемент умений руководителя команды или инструктора.

Рекомендации по проведению

Участники практических тренировок:

До тренировки все или большинство участников должны пройти полный курс оказания первой помощи (минимум 8 часов, с обязательной отработкой практических элементов в течение курса).

Должны быть достаточно тепло одеты, чтобы без вреда для здоровья играть роль пострадавших (т.е. лежать почти неподвижно) или спасателей (оказывать помощь, находясь в статичном положении).

Иметь при себе некий минимум перевязочных или подручных средств, которые можно использовать для задач.

Быть предупреждены, что это именно тренировочная ситуация по первой помощи.

Длительность тренировки:

На одну задачу имеет смысл выделять от 30 до 60 минут (зависит от опыта организатора, количества участников, наличия иммобилизации в задаче).

Учитывая, что «пострадавшие» также получают пользу от задачи, можно в рамках одной общей тренировки организовывать одну задачу по первой помощи. Но – следить, чтобы на следующей тренировке пострадавшие и спасатели поменялись ролями.

Место проведения практической тренировки:

Любое, не представляющее реальной угрозы жизни и здоровью пострадавших; Чем более реалистичное место, тем выше польза от тренировки, но больше затраты времени на организацию и процесс спасения.

Набор перевязочных средств на участника (минимальный):

- перчатки медицинские, по размеру руки участника;
- бинт марлевый нестерильный 7x14 – 2 шт или аналог из подручных

Желательно (может быть в групповой тренировочной аптечке):

- пачка салфеток 45x29
- турникет/жгут/стропа
- бумага и ручка
- лейкопластырь в рулоне

Реалистичность практической тренировки:

Слагаемые реалистичности в порядке убывания: настрой «спасателей», качество игры пострадавших, место проведения, грим и муляжи ран.

Настрой спасателей может оказаться несерьезным в силу общего отсутствия понимания важности тренировок, в качестве защитной реакции при боязни совершить ошибку, в качестве защитной реакции на слишком высокий стресс.

Первые две причины проявляются намеренно халатным/некачественным/слишком поспешным и резким выполнением приемов; последняя – неумеренным и неуместным смехом, шутками, прекращением работы.

Для исправления:

- объяснить цель и важность практической отработки;
- исключить наличие наблюдателей (тех, кто не участвует в проведении задачи, а просто ждет – пропадает необходимость работать «на публику»);
- при разборе обращать внимание на последствия халтурных действий («поспешили, плохо наложили повязку – кровотечение не остановилось и следующие 20 минут у вас пострадавший просто истекал кровью»);
- корректировать сложность следующих задач, если участники не справляются с текущими, уменьшать количество травм и пострадавших.

Качество игры пострадавших.

Объяснить пострадавшим ключевые моменты: не выходить из роли до команды инструктора, не давать советы спасателям, не комментировать процесс своего спасения, если пострадавший без сознания – максимально расслабляться, не открывать глаза и сдерживать мимику. Ниже приведено описание отдельных особенностей поведения разных пострадавших.

Место проведения: чем ближе к описываемому в легенде задаче, тем проще включиться в работу. Если условие не противоречит имеющейся местности, лучше формулировать «вы находитесь в лесу – вот там, где мы сейчас – и (описание ЧП)». Это позволяет спасателям не фантазировать, а искать реальные ответы на вопросы – где дорога, как описать адрес и проч.

Категорически неудачным будут условия вида «предположим, пострадавший висит на середине веревки» в то время, как он лежит на ровной земле даже без обвязки. Либо нужно положить пострадавшего на середину склона, надеть обвязку и встегнуть веревку, либо выбирать другую легенду.

Грим и муляжи ран. Качественный грим шокирует в первый момент, но далее не влияет на работу с травмами. Легко может заменяться простыми предметами, например, эластичными или обычными бинтами, ленточками и прочим.

Несовершенство муляжей компенсируется изначальной договоренностью и готовностью инструктора подсказать характер травмы во время работы команды.

Снаряжение, необходимое для проведения практического занятия:

- коврики туристические (на которых будут лежать пострадавшие). Если тепло и одежда позволяет лежать на земле/траве без ковриков, лучше без них;
- некие муляжи травм (ленточки, бинты, эластичные бинты, лучше разного цвета для разных травм – кровотечений, переломов, ссадин). Например: красная ленточка обвязана – интенсивное кровотечение; белая ленточка – костные отломки, крови нет; красная и белая – костные отломки и течет кровь и т.п.
- распечатка условия задачи и правильного алгоритма действий (или оно же – в электронном виде + бумага, ручка и что-то твердое, на что можно положить бумагу и писать);
- эмуляция манекена для реанимации (если она предполагается по условиям

задачи). Простейшим эмулятором может быть спальник в туго затянутом компрессионнике. Искусственное дыхание отработать невозможно, но компрессии – вполне. Соответственно, нажатия ожидаются без пауз и остановок.

- доп. снаряжение, необходимое для оказания помощи, если его по каким-то причинам нет штатно у участников (например, палки, ледорубы для иммобилизации, рюкзак для иммобилизации шейного отдела позвоночника, бинты и перчатки в аптечку и т.п.)

Уровни сложности практической тренировки:

В зависимости от подготовки команды, количества участников, наличия времени можно в рамках приведенных ниже задач изменять уровни сложности (перечислены в порядке увеличения):

- в помещении, при свете, пострадавшие располагаются на расстоянии друг от друга и предметов;

- в помещении, но при выключенном свете и/или пострадавшие лежат кучно, один на другом и/или под предметами (столами, лавками);

- на улице, местность чистая, пострадавшие недалеко друг от друга, но между ними расстояние;

- на улице, есть усложняющие факторы: бурелом и/или глубокий снег и/или крутой склон и/или большое расстояние между пострадавшими (от 30м) и/или пострадавшие лежат кучно, один на другом;

- пострадавший находится на рельефе (висит на веревке на середине вертикального подъема), требуется оказать какую-то помощь в висе, снять пострадавшего и оказать оставшуюся помощь;

- пострадавший находится на рельефе, и вся группа также находится на рельефе, для подхода к пострадавшему необходимы тактические решения – кто в каком порядке куда поднимается/спускается/перестегивается + засекается время подхода к пострадавшему (например, отрабатывается П образка (подъем по веревке–траверс–спуск), по предварительной договоренности несколько (или один) участник по команде инструктора «теряет сознание» на одной из станций. Или на середине подъема/спуска. До начала убедиться, что у команды есть достаточное количество снаряжения (в частности – веревок), чтобы справиться с задачей.

Описание основных ролей пострадавших.

1). Пострадавший с остановкой сердца (без сознания и без дыхания).

Положение тела: любое расслабленное. Может лежать на животе или спине.

Может сидеть, расслабленно обвиснув. Или висеть на веревке (долго висеть тяжело + нужна верхняя часть обвязки обязательно). Не реагирует на любые воздействия. Тело максимально расслаблено. Глаза всегда закрыты. Мимики нет. При проверке дыхания задерживает дыхание. В остальное время дышит нормально. Не выходит из роли, кроме наличия угрозы реальному здоровью.

Никак не комментирует процесс спасения, даже если спасатели неверно решили, что дыхание есть. Если есть договоренность, что самостоятельное дыхание возобновляется, то в оговоренный момент делает несколько шумных вдохов и, не открывая глаз и не шевелясь, продолжает далее дышать нормально.

2). Пострадавший без сознания (но дышит). Начинает в положении на спине (чтобы спасатели отработали поддержание открытыми дыхательных путей).

Или, если состояние изменилось в процессе задачи, мягко опускается в положение на спине. Если висит на веревке, нужна верхняя часть обвязки и понимание, что долго не провисит. Не реагирует на любые воздействия. Тело максимально расслаблено. Глаза всегда закрыты. Мимики нет. Дышит все время как обычно. Не выходит из роли, кроме

наличия угрозы реальному здоровью. Никак не комментирует процесс спасения, даже если спасатели неверно решили, что дыхания нет. Если роль требует «потерять сознание» делает это тихо, плавно, незаметно, без картинных вскриков и грохота падения.

Если роль требует «приходит в себя», то делает это плавно, сначала слегка открывает глаза, потом сильнее, потом медленно поворачивает головой, оглядываясь, потом с трудом начинает говорить, медленно, запинаясь, в теле – общая слабость, двигается медленно и неуверенно.

3). Пострадавший в сознании. Роль разнообразна, зависит от запроса. Общие моменты: не выходит из роли – текстом, действиями, выражением лица. Текст – из роли. Разговоры по легенде, вопросы про спасение, про других пострадавших, страх, волнение и пр. Действия: ощущение боли в заданной части тела. Напряжение тела. Бережет пострадавшую часть тела (про которую знает). Не опирается на больные конечности, не размахивает ими. При ошутимом прикосновении, давлении, скручивании со стороны спасателей кричит или стонет от боли. Выражение лица: несчастное, страдальческое, испуганное, грустное. Не смеяться. Не делать заинтересованно-нейтральное выражение лица а-ля «зритель в театре». Даже если оглядывает других пострадавших, на лице – сосредоточенность, сострадание, неприятие, страх, жалость, грусть.

Этапы постановки игровых симуляций:

1. Выбрать задачу из предложенного ниже перечня (или придумать свою). Начинать с самых простых, переходить к более сложным только если команда справляется.

2. Разделить команду на пострадавших, спасателей и контролеров. Количество пострадавших определяется задачей.

Количество спасателей должно превышать количество пострадавших на 1-2 человека. Для опытных, много тренирующихся команд допускается количество спасателей равным количеству пострадавших или меньшее.

Контролеры – участники, помогающие инструктору отслеживать процесс работы команды. Если команда изначально маленькая, роль контролера может выполнять инструктор. Максимальное количество контролеров – по количеству пострадавших (или спасателей, если их меньше, чем пострадавших). Если команда большая, имеет смысл разделить ее пополам, в каждой половине выбрать соответствующее количество спасателей, пострадавших и контролеров.

Например:

5 участников: 2 пострадавших, 3 спасателя, инструктор контролирует.

9 участников: 3 пострадавших, 4 спасателя, 2 контролера и инструктор.

12 участников: 2 команды по 6 человек, в каждой – 2 пострадавших, 3 спасателя, 1 контролер. Инструктор выполняет общую организацию процесса.

3. Спасатели формируют аптечку и уходят за пределы видимости.

4. Выдать инструкции пострадавшим: зачитать легенду. Зачитать описание роли (перечень травм и общее описание поведения, короткое из задачи или полное – из текста выше). Напомнить, чтобы выходили из роли, если есть реальная угроза жизни или здоровью. Напомнить, что не надо фантазировать и делать незапланированные действия.

5. Выдать инструкции контролерам.

Во время задачи от них потребуется:

а. Заранее запомнить части тела с интенсивными кровотечениями у «своего» пострадавшего;

б. Записывать действия, сделанные над выделенным пострадавшим;

Если спасатель засунул руку в рукав/штанину, где есть интенсивное кровотечение, при вытаскивании сообщить «у тебя на руке/перчатке кровь», добиться, чтобы спасатель услышал;

с. Если спасатель видит муляж раны, сообщить «ты видишь (струю крови, ссадину, рану с костными отломками, кровь (не) течет, конечность опухла и посинела, кожа покраснела, на ней волдыри и пр. – ответ на вопрос «что видит спасатель, когда смотрит на рану»).

d. Проверить качество наложенных повязок (минимальные требования – повязка не должна проворачиваться вокруг конечности, съезжать, валик должен быть, концы валика не должны торчать из-под повязки), при некачественной повязке озвучить «кровотечение продолжается», убедиться, что участники услышали.

6. Надеть на пострадавших муляжи ран.

7. Поделить пострадавших между контролерами.

8. Расположить пострадавших на местности с учетом ситуации и легенды.

9. Позвать спасателей. Если нужно, разделить на команды. Зачитать инструкции.

10. Дать отмашку о начале задачи.

11. Во время работы:

a. записывать действия;

b. говорить, где на руке/перчатке кровь;

c. подсказывать по характеру травм, которые нашли.

d. проверить качество повязок.

Важно: пока задача не закончилась, инструктор не дает советы, не комментирует действия (в т.ч. мимикой), не дает вводную «дыхание есть/нет» - спасатели это определяют сами!

12. После завершения: проверить качество повязок и шин.

Повязки не должны прокручиваться вокруг конечности, съезжать, валик должен быть, концы валика не должны торчать из-под повязки.

Жгут наложен строго по правилам - кроме силы наложения (!), жгут не должен натягиваться/закручиваться с усилием.

Шина не должна позволять конечности сгибаться в суставе выше места перелома и во всех суставах ниже. Исключение – косыночная иммобилизация при травме руки. При иммобилизации косынкой полностью расслабленная рука не должна свешиваться с краёв косынки, рука на косынке должна быть примотана к телу пострадавшего.

13. Разбор: предложить спасателям вспомнить, что сделали и свои возможные ошибки.

Чем больше вспомнят и осознают сами спасатели, тем лучше запомнится.

14. Зачитать правильный алгоритм, попутно обсуждая: было-не было, забыли – не забыли.

Основные важные жизнеспасаяющие действия, на которые стоит сделать акцент:

1). Оценка опасности и обеспечение безопасности.

2). Открытие дыхательных путей и проверка дыхания.

3). Переворот в устойчивое боковое положение пострадавшего без сознания с дыханием.

4). Раннее начало реанимации, непрерывная реанимация.

5). Остановка интенсивных кровотечений.

Важно: на разборе проявлять уважение к себе и к участникам: не начинать разбор, пока не будет сосредоточено внимание, давать высказаться, мягко прерывать, если излишне долгий или подробный отчет.

Ситуационные задачи

Легенда

Группа туристов остановилась на привал рядом со склоном. Два человека решили пройти немного вперед и разведать склон по пути. Он оказался опасным, туристы попали под камнепад, и сейчас лежат на склоне. Вы - оставшиеся люди в группе, задача - оказать

первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Открытый перелом предплечья с интенсивным кровотечением
- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Интенсивное кровотечение на голени

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Может идти, если спросят при эвакуации
 - Поддерживает сломанную руку
 - Жалуется только на боль в руке
 - Если со сломанной рукой неаккуратно обращаются - кричит
- Второй пострадавший
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Спасатели не начинают оказывать первую помощь в опасной зоне.
 - Пострадавшие эвакуированы из опасной зоны
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд
 - 2-ой пострадавший повернут на бок, дыхание проверено после поворота
- Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Бессознательный во время вторичного осмотра находится в положении на боку или с запрокинутой головой.
 - Дыхание у бессознательного проверяется регулярно - раз в 2-3 минуты
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое жалуется
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из штанины.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Наличие пневмоторакса проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения жгута и давящих повязок (сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет).
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей»

- Качество утепления всех пострадавших
 - особенно бессознательного:
 - непромокаемый слой
 - пенка
 - спальник
- Общение с пострадавшими
- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Выставить наблюдателя
3. Эвакуировать пострадавших из опасной зоны
4. Проверить дыхание у бессознательного пострадавшего
5. Повернуть бессознательного на бок, проверить еще раз
6. Получить доступ к ране на руке у сознательного пострадавшего
7. Наложить жгут на руку пострадавшему в сознании
8. Провести поиск кровотоков у обоих пострадавших
9. Наложить давящую повязку на рану с интенсивным кровотечением у бессознательного пострадавшего
10. Вызвать спасателей
11. Осмотреть пострадавших на пневмоторакс
12. Осмотреть пострадавших на переломы
13. Провести функциональный осмотр пострадавшего в сознании (предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ).
14. Утеплить обоих

Траверс склона (2 пострадавших, уровень: легко)

Легенда

Группа траверсировала склон. Один из туристов оступился, начал падать. В попытках удержаться схватился за товарища, и они вместе покатались вниз по склону

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Закрытый перелом голени
 - Интенсивное кровотечение на плече/предплечье
- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Интенсивное кровотечение из головы

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на сильную боль в ноге
 - При попытке двигать ногу - кричит
 - Не обращает внимание на кровотечение на руке
 - Жалуется, что всё из-за второго пострадавшего
- Второй пострадавший
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - 2-ой пострадавший повернут на бок, дыхание проверено после поворота
 - Используется прямое давление для остановки интенсивного кровотечения на голове.
 - Не бросают кровотечение на голове без внимания
- Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Бессознательный пострадавший во время вторичного осмотра находится в положении на боку или с запрокинутой головой.
 - Дыхание у бессознательного проверяется регулярно - раз в 2-3 минуты.
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Наличие пневмоторакса проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание у пострадавших
3. Проверить дыхание у бессознательного пострадавшего
4. Повернуть бессознательного на бок, проверить еще раз
5. Остановить кровотечения из головы бессознательного пострадавшего
 - a. Прямое давление
 - b. Наложение давящей повязки
6. Осмотреть больное место у сознательного пострадавшего
7. Провести поиск кровотечений у обоих пострадавших
8. Наложить давящую повязку на раны с интенсивным кровотечением
9. Вызвать спасателей
10. Осмотреть пострадавших на пневмоторакс
11. Осмотреть пострадавших на переломы

12. Провести функциональный осмотр пострадавшего в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.

13. Утеплить обоих пострадавших

Падение с дерева (2 пострадавших, уровень: сложно)

Легенда

Группа готовится к ночлегу. Один из туристов залез на дерево, чтобы закрепить веревку для тента, но не удержался и сорвался вниз на товарища. Вы это увидели, задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший (упал с дерева)
 - Черепно-мозговая травма. Ссадина на голове, периодически теряет сознание.
 - Иностранное тело (ветка) в ноге
 - Интенсивное кровотечение на руке (плечо или предплечье)
- Второй пострадавший (был внизу)
 - В сознании
 - Травма шеи
 - Закрытый перелом предплечья

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Изначально без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
 - Каждые 2-3 минуты меняет свое состояние - приходит в себя или снова теряет сознание
 - В сознании
 - Жалуется на ветку в ноге
 - Не обращает внимание на кровотечение из руки
 - Огрызается на второго пострадавшего «А ты чего вообще под деревом стоял, когда я там был?»
 - Поворачивается на спину, мол ему так удобнее
 - Не сопротивляется, если его поворачивают обратно на бок
- Второй пострадавший
 - Постоянно в сознании
 - Жалуется на боль в шее
 - Не может шевелить конечностями, паникует
 - Винит во всем первого пострадавшего
 - При попытке неаккуратного перемещения жалуется: «Больно, болит шея, не трогайте!»
 - Не чувствует перелом

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд
 - Бессознательный пострадавший повернут на бок, дыхание проверено после поворота

- Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
- Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
- Бессознательный пострадавший во время вторичного осмотра находится на боку или с запрокинутой головой
- Дыхание у бессознательного проверяется регулярно - раз в 2-3 минуты
- У пострадавших в сознании сначала осматривают то место, на которое они жалуются
- Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их
- Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
- Поиск переломов у обоих пострадавших
- Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
- Качество наложения давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно теряющего сознания:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание у пострадавших
3. Проверить дыхание у бессознательного пострадавшего
4. Повернуть бессознательного пострадавшего на бок, проверить дыхание еще раз
5. Произвести поиск кровотечений у обоих пострадавших
 - a. Остановить кровотечение у первого пострадавшего с помощью давящей повязки.
6. Отслеживать состояние первого пострадавшего
 - a. Если он потерял сознание - повернуть на бок
7. Поддерживать и подбадривать пострадавшего с травмой шеи
8. Вызвать спасателей
9. Осмотреть пострадавших на пневмоторакс
10. Осмотреть пострадавших на переломы
11. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
12. Утеплить обоих пострадавших

Лавина (2 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Вы с группой готовитесь к подъему на снежный склон. В этот момент раздается шум, грохот и на ваших глазах по этому склону сходит лавина. К счастью, скальный

выступ вас защитил, но вот в снегу вы видите двух туристов из другой группы. Задача - оказать им первую помощь.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - Без дыхания
 - Через 4 минуты после начала СЛР по сигналу инструктора начинает дышать и приходит в сознание.
 - Открытый перелом голени без интенсивного кровотечения
- Второй пострадавший
 - В сознании
 - Множественные ссадины
 - Закрытый пневмоторакс
 - Интенсивное кровотечение на плече или предплечье

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Изначально без дыхания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Задерживает дыхание на время проверки спасателем
 - Через 4 минуты после начала СЛР по сигналу инструктора закашливается и приходит в себя
 - На вопросы где болит - отвечает «Всё болит!»
 - Если начинают двигать сломанную ногу - кричит
- Второй пострадавший
 - Жалуется на проблемы с дыханием. Тяжело дышать, кажется, что сейчас задохнётся, паника.
 - Беспокоится – «Я что, умру?»
 - Если находят кровь – «Да что кровь?! Если я тут задохнусь!»

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Спасатели не начинают оказывать первую помощь в лавиноопасной зоне.
 - Пострадавшие эвакуированы из опасной зоны
 - Спасатели спрашивают - сколько всего было людей в группе
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Начата сердечно-легочная реанимация у бездыханного пострадавшего
 - Реанимация проводится правильно
 - Постучать по ноге пострадавшему, когда он может прийти в себя (примерно 4 минуты)
 - Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности.
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.

- Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
- Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
- Поиск переломов у обоих пострадавших
- Функциональный у тех, кто в сознании
- Предложить подвигать конечностями
- Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
- Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
- Качество наложения давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
- Качество утепления обоих пострадавших
- Особенно бессознательного:
- Непромокаемый слой
- Пенка
- Спальник
- Общение с пострадавшими
- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
 2. Выставить наблюдателя
 3. Спросить - сколько всего пострадавших, у того, кто в сознании
 4. Эвакуировать пострадавших из опасной зоны
 5. Проверить сознание и дыхание у пострадавших
 6. Приступить к СЛР бездыханного
 7. Осмотреть пострадавшего в сознании на предмет интенсивных кровотечений.
- Наложить давящую повязку на рану с интенсивным кровотечением
8. Вызвать МЧС
 9. Осмотреть второго пострадавшего на кровотечения
 10. Осмотреть пострадавших на пневмоторакс
 11. Осмотреть пострадавших на переломы. Накрыть чистой салфеткой открытый перелом.
 12. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
 13. Утеплить обоих пострадавших
 14. Поддерживать общение с обоими пострадавшими

Утопление в реке (2 пострадавших, уровень: легко)

Легенда

Вы с группой разбили лагерь рядом с рекой. Один из ваших товарищей пошел за водой.

На ваших глазах он оступается и падает в реку. Второй товарищ, находившийся рядом, не раздумывая прыгает следом за первым. Когда вы прибегаете к реке, то видите, как второй вытаскивает первого на мелководье. Задача - оказать первую помощь.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - Без сознания, без дыхания
 - По сигналу инструктора «начинает дышать» и приходит в сознание
- Второй пострадавший
 - Вывих руки
 - Интенсивное кровотечение на голени в двух-трех местах (множественные кровотечения).

- По сигналу инструктора теряет сознание

Описание ролей пострадавших

- Сначала сигналим первому дышать, затем второму - терять сознание
- Первый пострадавший
 - Изначально без дыхания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Задерживает дыхание на время проверки спасателем
 - Второй пострадавший
 - Жалуется на вывих запястья – «Неудачно прыгнул за ним - руку вот подвернул».
 - Беспокоится за первого пострадавшего
 - Не обращает внимание на ногу
 - Теряет сознание по сигналу инструктора:
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд
 - Начата сердечно-легочная реанимация у бездыханного пострадавшего
 - Реанимация проводится правильно. Правильная частота нажатий, правильное положение рук.
 - Постучать по ноге пострадавшему, чтобы он пришёл в сознание. Примерно через 4 минуты.
 - Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Бессознательный пострадавший во время вторичного осмотра находится в положении на боку или с запрокинутой головой.
 - Дыхание у бессознательного пострадавшего проверяется регулярно - раз в 2-3 минуты.
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения.
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он Жалуется
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности.
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из штанины.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - На множественные кровотечения на ногу накладывается сначала жгут, а потом давящие повязки на каждое.
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)

- Качество наложения давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь.

- Качество утепления обоих пострадавших

- Особенно бессознательного:

- Непромокаемый слой

- Пенка

- Спальник

- Общение с пострадавшими

- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность

2. Проверить сознание и дыхание у пострадавших

3. Приступить к СЛР бездыханного пострадавшего

4. Осмотреть обоих пострадавших на предмет интенсивных кровотечений:

- a. Наложить жгут;

- b. Наложить давящие повязки на каждое из интенсивных кровотечений.

5. Вызвать МЧС

6. Отследить момент, когда второй пострадавший потеряет сознание:

- a. Проверить дыхание;

- b. Повернуть на бок, проверить еще раз;

- c. Регулярно (раз в 2-3 минуты) проверять дыхание

7. Осмотреть пострадавших на пневмоторакс

8. Осмотреть пострадавших на переломы

9. Провести функциональный осмотр пострадавшего, если он всё ещё в сознании.

Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.

10. Утеплить обоих пострадавших

11. Поддерживать общение с пострадавшими в сознании

Нападение медведя (2 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Группа организует привал. Двум туристам приглянулись кусты малины, и они полезли туда. Раздался рев, крик и на ваших глазах из кустов выбегает медведь и убегает в противоположную от вас сторону. Задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший

- В сознании

- Ампутация кисти с интенсивным кровотечением

- Теряет сознание после наложения жгута (по сигналу инструктора)

- Второй пострадавший

- Без сознания

- Пневмоторакс

- Интенсивное кровотечение на ноге

- Ссадина на лбу

- Приходит в сознание по сигналу инструктора (после того, как первый потеряет)

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший

- Паникует, как теперь жить без руки

- Просит найти его руку

- Оттягивает всё внимание на себя

- По сигналу инструктора теряет сознание:
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
- Второй пострадавший
 - Изначально без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
 - По сигналу инструктора приходит в себя
 - Жалуется, что болит голова
 - Не обращает внимания на другие травмы

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
 - Если спрашивают про медведя - он уже далеко убежал, опасности не представляет.
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Бессознательный пострадавший во время вторичного осмотра находится в положении на боку или с запрокинутой головой.
 - Дыхание у бессознательного пострадавшего проверяется регулярно - раз в 2-3 минуты.
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из штанины.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей».
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность. Убедиться, что медведь больше не представляет угрозы.
2. Проверить дыхание у бессознательного пострадавшего

3. Повернуть бессознательного пострадавшего на бок, проверить дыхание еще раз
4. Остановить кровотечение при ампутации конечности с помощью жгута
5. Осмотреть пострадавших на кровотечения
6. Осмотреть пострадавших на пневмоторакс. Сделать клапан для найденного пневмоторакса.
7. Осмотреть пострадавших на переломы
8. Обработать ссадины и место отрыва
9. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
10. Утеплить обоих пострадавших
11. Вызвать спасателей
12. Поддерживать общение с пострадавшими в сознании

Взрыв газового баллона (2 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Группа туристов остановилась на привал. Вы пошли за водой, пока ваши товарищи готовят всё остальное к обеду. Отойдя от лагеря, вы услышали взрыв и крики. Ваша задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Ампутация кисти руки с интенсивным кровотечением
 - Интенсивное кровотечение из плеча второй руки
- Второй пострадавший
 - В сознании
 - Травма шеи (кровь из ушей)
 - Интенсивное кровотечение на голени
 - Пневмоторакс

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на оторванную кисть
 - Ругает второго пострадавшего – «Я ведь говорил, что не надо китайские баллоны брать».
- Второй пострадавший
 - Жалуется на боль в шее
 - Если просят пошевелиться - говорит, что не будет, попытки движения отдаются в шею
 - Если спрашивают, что случилось – «Да он как рванет. Оступился вот и с камня упал».

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Произведена оценка сознания у обоих пострадавших
- Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Начинают со жгута для интенсивного кровотечения из отрыва
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших

- Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
- Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из штанины/рукава.
- Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей»
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание у обоих пострадавших
3. Наложить жгут для остановки кровотечения при ампутации руки
4. Провести осмотр обоих пострадавших на кровотечения
5. Наложить давящие повязки на интенсивные кровотечения
6. Провести осмотр обоих пострадавших на пневмоторакс
7. Сделать клапан для найденного пневмоторакса
8. Провести осмотр обоих пострадавших на переломы
9. Обработать ссадины и место отрыва руки
10. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
11. Утеплить обоих пострадавших
12. Вызвать спасателей
13. Поддерживать общение с пострадавшими в сознании

Падение дерева (2 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Группа готовится к ночлегу. Два человека ставят палатку, пока вы готовите обед на лужайке. Было довольно ветрено и на ваших глазах дерево падает на палатку. На лужайке вроде безопасно, но вот деревья рядом с палаткой теперь как-то подозрительно поскрипывают. Задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - Интенсивное кровотечение из шеи
 - Интенсивное кровотечение из голени
 - Теряет сознание после остановки кровотечения из шеи
- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Интенсивное кровотечение из плеча или предплечья
 - Инородное тело (ветка) в ноге
 - Приходит в себя после эвакуации

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Зажимает рукой рану на шее
 - Жалуется только на кровотечение из шеи
 - После того, как кровотечение из шеи остановят, становится вялым и незаметно для спасателей теряет сознание:
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
- Второй пострадавший
 - Изначально без сознания:
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
 - Приходит в себя после эвакуации
 - Жалуется на ветку в ноге
 - На остальные травмы не обращает внимания
 - Пытается вытащить ветку – «Да что она тут торчит. Мешает же! Давайте уберем»
 - В конечном итоге вытаскивает эту палку (по сигналу инструктора)

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в опасной зоне
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из штанины/рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения давящих повязок (сразу после наложения, дать обратную связь).
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - с Пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Выставить наблюдателя
3. Эвакуировать пострадавших
4. Проверить сознание и дыхание
5. Бессознательных пострадавших повернуть на бок и еще раз проверить дыхание
6. Остановить интенсивное кровотечение из шеи
7. После потери сознания - повернуть пострадавшего на бок, проверить дыхание + регулярные проверки дыхания (раз в 2-3 минуты).
8. Провести осмотр на кровотечения. Наложить давящие повязки на найденные интенсивные кровотечения.
9. Провести визуальный осмотр грудной клетки на предмет наличия пневмоторакса
10. Провести осмотр на переломы
11. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
12. Утеплить пострадавших
13. Вызвать спасателей
14. Поддерживать общение с пострадавшими в сознании.

Пляж (2 пострадавших, уровень: легко)

Легенда

Вы с друзьями купались на пляже. Один из ваших товарищей решил прыгнуть с трамплина, но сделал это неудачно и попал в другого купающегося. Задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - Открытый перелом предплечья с интенсивным кровотечением
- Второй пострадавший
 - Ссадина на голове
 - Без дыхания

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Кричит от боли в руке
 - Поддерживает больную руку
 - Выходит в сторону берега
 - Отвлекает внимание на себя просьбами помочь ему
- Второй пострадавший
 - Плавает вниз лицом
 - Изначально без дыхания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Задерживает дыхание на время проверки спасателями
 - Примерно через 4 минуты после начала реанимации по сигналу инструктора приходит в сознание.
 - Жалуется, что немного болит голова
 - Пытается уйти – «Да у меня всё в порядке. Пойду немного в отеле отдохну»

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен

- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь прямо в воде
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
- Начата СЛР у пострадавшего без дыхания
- Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
- Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
- У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
- Накладывается жгут для остановки интенсивного кровотечения из открытого перелома.
- Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
- Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
- Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
- Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
- Поиск переломов у обоих пострадавших
- Функциональный осмотр пострадавших в сознании
- Предложить подвигать конечностями
- Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
- Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов).
- Оценить качество наложения жгута. Сразу после наложения, дать обратную связь
- остановилось кровотечение или нет.
- Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей»
- Оценить качество утепления пострадавших
- Оценить общение с пострадавшими
- Вызов скорой произведён

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание и дыхание у пострадавших
3. Вызвать скорую
4. Приступить к СЛР
5. Остановить интенсивное кровотечение из открытого перелома с помощью жгута
6. Осмотреть пострадавших на кровотечения
7. Утеплить пострадавших
8. Общаться с пострадавшими
9. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
10. Не дать пострадавшему после СЛР покинуть пляж до приезда скорой

ДТП (2 пострадавших, уровень: сложно)

Легенда

Вы шли вдоль дороги по обочине. На ваших глазах машину заносит в сторону автобусной остановки, и она сбивает двух пешеходов. Затем с визгом шин машина уносится с места происшествия. Ваша задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
- Интенсивное кровотечение из шеи
- Открытый перелом голени

- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Выпавшие внутренние органы
 - Интенсивное кровотечение из головы
 - Интенсивное кровотечение из голени
 - Закрытый перелом предплечья

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на кровотечение из шеи
 - Не обращает внимание на ногу
 - Кричит, если перелом на ноге случайно заденут
 - Ругается на этого «козла, который нас сбил»
 - Спрашивает - запомнил ли кто номер машины
- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Бессознательного пострадавшего поворачивают на бок и регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание.
 - Вторичный осмотр произведен полностью у обоих пострадавших
 - Осмотр пострадавшего без сознания проводится в положении на боку или на спине с запрокинутой головой.
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется
 - Выпавшие органы обкладываются чистыми влажными салфетками
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у обоих пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у обоих пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения давящих повязок (сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет).
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:

- Непромокаемый слой
- Пенка
- Спальник
- Общение с пострадавшими
- Вызов скорой

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание и дыхание у пострадавших
3. Бессознательного пострадавшего повернуть на бок и еще раз проверить дыхание
4. Вызвать скорую
5. Остановить интенсивное кровотечение из шеи у пострадавшего в сознании
6. Спросить, болит ли еще где
 - a. Найти открытый перелом
7. Провести поиск кровотечений у пострадавших
 - a. Наложить давящие повязки на найденные интенсивные кровотечения
8. Накрыть выпавшие органы чистыми влажными салфетками
9. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
10. Утеплить пострадавших
11. Поддерживать общение до приезда скорой

Камнепад (3 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Группа шла по склону. Неожиданно начался камнепад. К счастью, вы успели убежать за каменный выступ, и он вас отлично защищает. Но вот трое ваших товарищей не успели. Задача - оказать им первую помощь.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Открытый перелом голени с интенсивным кровотечением
- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Интенсивное кровотечение из плеча/предплечья
- Третий пострадавший
 - Периодически приходит в себя и теряет сознание
 - ЧМТ
 - ИК из головы

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на ногу
 - Кричит, если сломанную ногу неаккуратно перемещают
 - Оттягивает внимание на себя
- Второй пострадавший
 - Без сознания:
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
- Третий пострадавший
 - Изначально без сознания

- Лежит с закрытыми глазами
- Расслаблен, не реагирует на происходящее
- Спокойно дышит
- После эвакуации приходит в себя
- Жалуется, что болит голова
- Если при наложении повязки на голову просят сесть или подержать кончики бинта – соглашается.
- После наложения повязки на голову снова теряет сознание/приходит в себя с периодичностью раз в 2-3 минуты.

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в опасной зоне
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Бессознательных пострадавших поворачивают на бок и регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание.
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
 - Осмотр пострадавшего без сознания производится в положении на боку или на спине с запрокинутой головой.
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших
 - Обработка открытых переломов уже после остановки кровотечений!
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов).
- Качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей»
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность

2. Выставить наблюдателя
3. Эвакуировать пострадавших
4. Проверить сознание и дыхание
5. Повернуть на бок пострадавших без сознания. Проверить дыхание сразу после поворота. Проверять регулярно, раз в 2-3 минуты.
6. Осмотреть места, на которые жалуются пострадавшие в сознании. Остановить кровотечение из открытого перелома с помощью жгута. Остановить кровотечение из головы с помощью чепца\давящей повязки.
7. Произвести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
8. Провести визуальный осмотр грудной клетки на предмет наличия пневмоторакса
9. Провести поиск переломов. Обработать найденные открытые переломы (аккуратно прикрыть чистой салфеткой).
10. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
11. Утеплить пострадавших
12. Поддерживать общение до приезда спасателей

Обрушение снежного карниза (3 пострадавших, уровень: сложно)

Легенда

Группа туристов отправилась на снежный склон. Один решил забраться повыше и сфотографироваться. Но по случайности он забрался на снежный карниз, который под его весом съехал вместе с ним на его товарищей. Задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - Без дыхания
 - Закрытый перелом руки
- Второй пострадавший
 - В сознании
 - Травма шеи
- Третий пострадавший
 - Без сознания
 - Открытый перелом ноги
 - Интенсивное кровотечение на руку

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Без дыхания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Задерживает дыхание в момент проверки спасателями
- Второй пострадавший
 - В сознании
 - Жалуется на боль в шее. Не может шевелить конечностями.
- Третий пострадавший
 - Без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в опасной зоне
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Начата СЛР для пострадавшего без сознания
 - Спасатели раз в пару минут меняются + проверяют дыхание
 - Бессознательных пострадавших поворачивают на бок и регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание.
 - Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
 - Осмотр пострадавшего без сознания производится в положении на боку либо на спине с поддержкой головы в запрокинутом положении
 - Осмотр пострадавшего без дыхания производится одновременно с СЛР или после
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Осмотр на кровотечения всех пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших
 - Обработка открытых переломов уже после остановки кровотечений!
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения давящих повязок (сразу после наложения; дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет)
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Выставить наблюдателя
3. Эвакуировать пострадавших
4. Проверить сознание и дыхание
5. Приступить к СЛР. Меняться по мере усталости. Проверять дыхание при смене.
6. Бессознательных пострадавших повернуть на бок. Проверить дыхание сразу после поворота. Проверять регулярно, раз в 2-3 минуты.

7. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании. Остановить кровотечение из открытого перелома с помощью жгута. Остановить кровотечение из головы с помощью чепца\давящей повязки.

8. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».

9. Провести визуальный осмотр грудной клетки на предмет наличия пневмоторакса.

10. Провести поиск переломов. Обработать найденные открытые переломы (аккуратно прикрыть чистой салфеткой).

11. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.

12. Утеплить пострадавших

13. Поддерживать общение до приезда спасателей

Переправа через реку (3 пострадавших, уровень: легко)

Легенда

Группа переправлялась вброд. Один из туристов поскользнулся и при падении зацепил рядом идущих товарищей. В итоге всех троих понесло течением вниз по реке. Вы успешно завершили переправу, а затем нашли ваших товарищей - их вынесло на мелководье на изгибе русла. Один уже лежит на берегу, второй пытается вытащить третьего. Задача - оказать им первую помощь.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Закрытый перелом на руке
- Второй пострадавший
 - В сознании
 - Интенсивное кровотечение на руке
- Третий пострадавший
 - Без дыхания

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на боль в сломанной руке
 - Жалуется, что нахлебался воды, его подташнивает
- Второй пострадавший
 - Говорит, что устал, но при этом просит помогать третьему, а не ему
 - Не обращает внимание на руку
- Третий пострадавший
 - Без дыхания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Задерживает дыхание в момент проверки спасателями

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в воде
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд

- Начата СЛР для пострадавшего без сознания
- Спасатели раз в пару минут меняются + проверяют дыхание
- Бессознательных пострадавших поворачивают на бок и регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание.
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
- Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
- У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
- Осмотр пострадавшего без дыхания производится одновременно с СЛР
- Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
- Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
- Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
- Поиск пневмоторакса у всех пострадавших
- Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
- Поиск переломов у всех пострадавших
- Функциональный осмотр пострадавших в сознании
- Предложить подвигать конечностями
- Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
- Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
- Качество наложения давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
- Качество утепления пострадавших
- Общение с пострадавшими
- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Выставить наблюдателя
3. Вытащить пострадавших на берег
4. Проверить сознание и дыхание
5. Приступить к СЛР. Меняться по мере усталости. Проверять дыхание при смене.
6. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании. С закрытым переломом обращаться аккуратно.
7. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
8. Провести визуальный осмотр грудной клетки на предмет наличия пневмоторакса
9. Провести поиск переломов
10. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
11. Утеплить пострадавших
12. Поддерживать общение до приезда спасателей

Фехтование на ледорубах (3 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Два участника группы решили пофехтовать на ледорубах. Однако это начало перетекать в драку из-за старых конфликтов, так что третий турист полез их разнимать. Досталось всем. Ваша задача - оказать им первую помощь.

Описание травм

- Первый пострадавший

- В сознании
- Интенсивное кровотечение из плеча или предплечья
- Закрытый перелом предплечья другой руки
- Второй пострадавший
- В сознании
- Инородное тело (ледоруб) в ноге
- Третий пострадавший
- Без сознания
- Интенсивное кровотечение из головы

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на боль в сломанной руке
 - Не обращает внимания на другие травмы
 - Обвиняет второго в том, что именно он заехал по голове третьему
 - Пытается дотянуться ледорубом до второго
- Второй пострадавший
 - Жалуется на ледоруб в ноге
 - Кричит, если эту ногу пытаются двигать
 - Обвиняет первого в том, что именно он заехал по голове третьему
 - Обзывается на первого
- Третий пострадавший
 - Без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Бессознательных пострадавших поворачивают на бок
 - Проверяют дыхание сразу после поворота
 - Регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Интенсивное кровотечение из головы останавливают сразу
 - Осмотр на кровотечения всех пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями

- Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
- Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
- Качество наложения давящих повязок (сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет).
- Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
- Общение с пострадавшими
- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание и дыхание
3. Остановить интенсивное кровотечение из головы. Прямое давление. Давящая повязка\чепец.
4. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании. С закрытым переломом обращаться аккуратно.
5. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
6. Провести визуальный осмотр грудной клетки на предмет наличия пневмоторакса
7. Провести поиск переломов
8. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
9. Утеплить пострадавших
10. Поддерживать общение до приезда спасателей

Падение в трещину (3 пострадавших, уровень: легко)

Легенда

Вы шли по склону. И увидели еще туриста из другой группы, который размахивал руками и звал вас на помощь. Когда вы приблизились к нему, то выяснилось, что один из его товарищей упал в трещину, а второй только закончил его вытаскивать.

Примечание для инструктора.

Имитация вызова спасателей: Вам нужно спуститься вниз на 500 метров - там есть хорошая площадка для вертолета. По возможности доставьте пострадавших туда, остальным придется ждать до завтра.

Описание травм

- Первый пострадавший (упавший)
 - Открытый перелом второй ноги с интенсивным кровотечением
- Второй пострадавший (был снаружи)
 - Переохлаждение
- Третий пострадавший (вытаскивающий)
 - Интенсивное кровотечение

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший (упавший)
 - В сознании
 - Жалуется на сильную боль в ногах
 - Кричит, если пытаются их двигать
- Второй пострадавший (был снаружи)

- В сознании
- Жалуется, что замерз
- Всё валится из рук
- Третий пострадавший (вытаскивающий)
- В сознании
- Жалуется на общую усталость
- Просить сначала помочь остальным
- Когда находят интенсивное кровотечение из перелома – «Откуда? Я же вроде смотрел, не было крови».

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
- Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
- У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Кровотечение из открытого перелома сразу останавливается жгутом
 - Осмотр на кровотечения всех пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших
 - Открытый перелом прикрыт чистой салфеткой
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Оценить качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей».
 - Оценить качество утепления пострадавших
 - Особенно того, кто явно жалуется на замерзание
 - Оценить общение с пострадавшими
 - Вызов спасателей произведён
 - Выполнена иммобилизация голени

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание
3. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании. Остановить интенсивное кровотечение из открытого перелома жгутом.
4. Утеплить замерзшего пострадавшего

5. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут.

6. Провести визуальный осмотр грудной клетки на предмет наличия пневмоторакса.

7. Провести поиск переломов

8. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.

9. Утеплить пострадавших

10. Имobilизировать перелом на голени

Ремонт дачи (3 пострадавших, уровень: сложно)

Легенда

Вы приехали на дачу к своему товарищу. Из участка по соседству раздавались звуки ремонтных работ. Внезапно вы слышите крики с этого участка. Задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший (переносил груз)
 - В сознании
 - Интенсивное кровотечение из шеи
 - Интенсивное кровотечение из руки
 - Пневмоторакс
- Второй пострадавший (работал с болгаркой)
 - Без сознания
 - Травма живота
- Третий пострадавший (работал на пилораме)
 - В сознании
 - Ампутация кисти с интенсивным кровотечением

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на кровотечение из шеи
 - Не замечает другие травмы
 - «Вот говорил я Васе - не работай с болгаркой без защитного кожуха. А то и ему в живот прилетело, и меня чем-то кольнуло. Не удержался вот и упал во весь этот мусор».
- Второй пострадавший
 - Без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее острадавший.
 - Жалуется на отрыв руки, просит найти руку
 - «Работаю себе на пилораме, и тут эти двое как учудят. Когда понял, что происходит, - смотрю, а рука моя уже отдельно!»

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
- Бессознательных пострадавших поворачивают на бок
- Проверяют дыхание сразу после поворота

- Регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
- Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
- У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Интенсивное кровотечение из места отрыва сразу останавливают жгутом
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Выпавшие органы прикрывают влажной салфеткой
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших (опционально)
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших (опционально)
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третьей».
 - Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
 - Общение с пострадавшими
 - Вызов скорой

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание и дыхание
3. Бессознательных пострадавших повернуть на бок. Проверить дыхание сразу после поворота. Проверять регулярно, раз в 2-3 минуты.
4. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании. Остановить кровотечение из отрыва с помощью жгута. Остановить кровотечение из шеи с помощью давящей повязки.
5. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
6. Обработать травму живота (закрыть выпавшие органы влажными салфетками).
7. Обработать место отрыва (закрыть чистыми салфетками).
8. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
9. Утеплить пострадавших
10. Поддерживать общение до приезда скорой

Камнепад (4 пострадавших, уровень: сложно)

Легенда

Группа туристов шла по склону и попала под камнепад. Вы шли в конце и уцелели. Ваша задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Примечание для инструктора.

Имитация вызова спасателей: Вам нужно спуститься вниз на 500 метров - там есть хорошая площадка для вертолета. По возможности доставьте пострадавших туда, остальным придется ждать до завтра.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - Без сознания
 - Травма шеи (кровь из ушей)
- Второй пострадавший
 - Открытый перелом предплечья
- Третий пострадавший
 - Интенсивное кровотечение из голени
 - Пневмоторакс
- Четвертый пострадавший
 - ЧМТ (ссадина на голове)
 - Интенсивное кровотечение из плеча или предплечья

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Без сознания
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
- Второй пострадавший
 - Жалуется на боль в предплечье
 - Если неаккуратно двигают больную руку - кричит
- Третий пострадавший
 - «Всё болит!»
- Четвертый пострадавший
 - Жалуется, что болит голова
 - Жалуется, что подташнивает

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в опасной зоне.
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Бессознательных пострадавших поворачивают на бок
 - Проверяют дыхание сразу после поворота
 - Регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
- Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
- У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - У бессознательных - осмотр на боку или с запрокинутой головой
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.

■ Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.

○ Поиск пневмоторакса у всех пострадавших (опционально)

■ Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!

○ Поиск переломов у всех пострадавших (опционально)

○ Функциональный осмотр пострадавших в сознании

■ Предложить подвигать конечностями

■ Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки

■ Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)

● Качество наложения давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь.

● Качество утепления всех пострадавших

○ Особенно бессознательного:

■ Пенка

■ Спальник

● Качество шин

● Общение с пострадавшими

● Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность

2. Выставить наблюдателя

3. Эвакуировать пострадавших

4. Проверить сознание и дыхание у пострадавших

5. Бессознательных - на бок. Проверить дыхание сразу после поворота. Проверять регулярно, раз в 2-3 минуты.

6. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании

7. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».

8. Провести поиск пневмоторакса

9. Провести поиска переломов

10. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.

11. Утеплить пострадавших

12. Имобилизовать пострадавших для последующей транспортировки. Имобилизация шеи, если есть 5 человек. Имобилизация руки (можно мягкую).

13. Общаться с пострадавшими во время оказания помощи

Лавина (4 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Вы с группой готовитесь к подъему на снежный склон. В этот момент раздается шум, грохот и на ваших глазах по этому склону сходит лавина. К счастью, скальный выступ вас защитил, но вот в снегу вы видите другую группу туристов. Задача - оказать им первую помощь.

Описание травм

● Первый пострадавший

○ Без сознания

○ Интенсивное кровотечение из головы

● Второй пострадавший

○ Без дыхания

● Третий пострадавший

- В сознании
- Четвертый пострадавший
- В сознании
- Интенсивное кровотечение из ноги

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Без сознания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Спокойно дышит
- Второй пострадавший
 - Без дыхания
 - Лежит с закрытыми глазами
 - Расслаблен, не реагирует на происходящее
 - Задерживает дыхание на момент проверки спасателем
- Третий пострадавший
 - Жалуется на боль в руку
 - Оттягивает внимание на себя
- Четвертый пострадавший
 - «Да всё у меня болит»

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в опасной зоне.
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
 - Начата СЛР для пострадавших без дыхания
 - Меняются каждый 4-5 циклов
 - Проверяют дыхание при смене
 - Бессознательных поворачивают на бок
 - Проверяют дыхание сразу после поворота
 - Регулярно (раз в 2-3 минуты) проверяют дыхание
 - Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром/работой с кровотечениями
 - Останавливают интенсивное кровотечение из головы
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - У бессознательных - осмотр на боку или с запрокинутой головой
 - У бездыханных - совмещая с СЛР
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших (опционально)
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших (опционально)
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании

- Предложить подвигать конечностями
- Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
- Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
- Качество наложения давящих повязок (сразу после наложения, дать обратную связь)
- Качество утепления всех пострадавших
 - Особенно бессознательного:
 - Непромокаемый слой
 - Пенка
 - Спальник
- Общение с пострадавшими
- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Выставить наблюдателя
3. Эвакуировать пострадавших
4. Проверить сознание и дыхание у пострадавших
5. Приступить к СЛР на пострадавшем без дыхания. Меняться каждые 4-5 циклов. Проверять дыхание при смене.
6. Бессознательных - на бок. Проверить дыхание сразу после поворота. Проверять регулярно, раз в 2-3 минуты.
7. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании
8. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
9. Провести поиск пневмоторакса
10. Провести поиска переломов
11. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
12. Утеплить пострадавших
13. Общаться с пострадавшими до прибытия спасателей

Падение дерева (4 пострадавших, уровень: сложно)

Легенда

Группа готовится к ночлегу. Два человека разбираются с палаткой, пока вы готовите обед на лужайке. Было довольно ветрено и на ваших глазах дерево падает на палатку и рядом стоящих товарищей. На лужайке вроде безопасно, но вот деревья рядом с палаткой теперь как-то подозрительно поскрипывают. Задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Примечание для инструктора

Имитация вызова спасателей: Подготовьте пострадавших к транспортировке. Погода не очень, но если вы перенесете их на 1 км западнее, то там хорошая площадка для посадки вертолета. Остальным пострадавшим придется ждать пешего отряда спасателей, будет примерно через сутки.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Интенсивное кровотечение из шеи
 - Интенсивное кровотечение на предплечье
- Второй пострадавший
 - В сознании

- Открытый перелом с интенсивным кровотечением на предплечье
- Третий пострадавший
- В сознании
- Открытый перелом на голени
- Четвертый пострадавший
- В сознании
- Травма шеи
- Пневмоторакс
- Множественные кровотечения на ноге

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на кровотечение из шеи, старается зажать его рукой
 - Не обращает внимание на руку
 - Просит помочь ему скорее, а то «Ребята, что-то у меня уже рука слабеет».
 - После остановки кровотечения из шеи становится тихим, вялым, но остается в сознании.
- Второй пострадавший
 - Жалуется на перелом
 - Кричит, если сломанную руку неаккуратно перемещают
- Третий пострадавший
 - Жалуется на сильную боль в ноге; кричит, если сломанную ногу неаккуратно перемещают.
- Четвертый пострадавший
 - Жалуется, что болит шея
 - Не чувствует ног

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
- Произведена оценка опасности
- Спасатели эвакуируют пострадавших, а не оказывают помощь в опасной зоне.
- Выполнена проверка сознания у пострадавших
- У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавших в сознании сначала осматривают те места, на которые они жалуются.
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших
 - Прикрыть открытые переломы чистой салфеткой
 - Функциональный осмотр пострадавших в сознании
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)

- Качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь - остановилось кровотечение или нет.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третьей».
- Качество утепления пострадавших
- Качество шин
- Общение с пострадавшими
- Вызов спасателей

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Выставить наблюдателя
3. Эвакуировать пострадавших
4. Проверить сознание и дыхание у пострадавших
5. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании. Останавливаем интенсивное кровотечение на шее с помощью давящей повязки. Останавливаем кровотечение из открытого перелома с помощью жгута.
6. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
7. Провести поиск пневмоторакса
8. Провести поиск переломов
9. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
10. Утеплить пострадавших
11. Имобилизовать пострадавших для последующей транспортировки. Имобилизация шеи, если есть 5 спасателей. Имобилизация голени. Имобилизация руки (можно мягкую).
12. Общаться с пострадавшими во время оказания помощи и психологически поддерживать их.

ДТП (4 пострадавших, уровень: средне)

Легенда

Вы шли вдоль дороги по обочине. На ваших глазах машину заносит в сторону автобусной остановки, и она сбивает ожидающих. Затем с визгом шин машина уносится с места происшествия. Ваша задача - оказать первую помощь пострадавшим.

Описание травм

- Первый пострадавший
 - В сознании
 - Интенсивное кровотечение из шеи
 - Интенсивное кровотечение на ноге
- Второй пострадавший
 - В сознании
 - Открытый перелом с интенсивным кровотечением на ноге
 - Ампутация кисти с интенсивным кровотечением
- Третий пострадавший
 - В сознании
 - Интенсивное кровотечение из головы
 - ЧМТ
- Четвертый пострадавший
 - В сознании
 - Открытая травма живота

Описание ролей пострадавших

- Первый пострадавший
 - Жалуется на кровотечение из шеи
 - Старается зажать его рукой
 - Не обращает внимание на ногу
 - Просит помочь ему первому, а то «Ребята, что-то у меня уже рука слабеет».
 - После остановки кровотечения из шеи становится тихим, вялым, но остается в сознании.
- Второй пострадавший
 - Паникует
 - Просит найти его руку
 - На ногу обращает внимание только после остановки кровотечения из отрыва
 - Но если перелом случайно заденут - кричит
- Третий пострадавший
 - Кроме головной боли больше ни на что не обращает внимания
- Четвертый пострадавший
 - Паникует по поводу выпавших органов
 - Просит позвать нотариуса - нужно успеть сделать завещание
 - Рекомендует сделать завещание остальным пострадавшим

Что отслеживать

- Первичный осмотр выполнен
 - Произведена оценка опасности
 - Выполнена проверка сознания у пострадавших
 - У бессознательных пострадавших выполнен приём запрокидывания головы и оценка дыхания в течение 10 секунд.
- Вторичный осмотр произведен полностью у всех пострадавших
 - Спасатели надели перчатки перед осмотром на кровотечения
 - У пострадавшего в сознании сначала осматривают то место, на которое он жалуется.
 - Сразу останавливается:
 - Кровотечение из места отрыва (жгут)
 - Кровотечение из шеи (давящая повязка)
 - Кровотечение из головы (чепец)
 - Осмотр на кровотечения обоих пострадавших
 - Поиск необходимо проводить под одеждой, а не на её поверхности
 - Если спасатель не нащупал рану при вторичном осмотре - сказать: «Вы видите кровь на перчатке», когда он достанет руку из рукава.
 - Спасатели должны сразу останавливать интенсивные кровотечения, как только нашли их.
 - Выпавшие органы обложены мокрыми салфетками
 - Поиск пневмоторакса у всех пострадавших (опционально)
 - Пневмоторакс проверяется визуально, а не на ощупь!
 - Поиск переломов у всех пострадавших (опционально)
 - Прикрыть открытые переломы чистой салфеткой
 - Функциональный осмотр пострадавших сознания
 - Предложить подвигать конечностями
 - Попросить сжать руки спасателей, надавить стопами на руки
 - Проверить на травмы позвоночника и ЧМТ (явная проверка симптомов)
 - Качество наложения жгута и давящих повязок. Сразу после наложения, дать обратную связь.
 - Жгут накладывается на 5-7 см выше раны с соблюдением «правила третей»

- Качество утепления пострадавших
- Общение с пострадавшими
- Вызов скорой

Ожидаемый порядок действий

1. Оценить опасность
2. Проверить сознание и дыхание у пострадавших
3. Проверить травмы, на которые жалуются пострадавшие в сознании
 - a. Кровотечение из места отрыва (жгут)
 - b. Кровотечение из шеи (давящая повязка)
 - c. Кровотечение из головы (чепец)
4. Провести поиск оставшихся кровотечений. Остановить найденные кровотечения по алгоритму «прямое давление на рану - давящая повязка - давящая повязка – жгут».
5. Провести функциональный осмотр пострадавших в сознании. Предложить подвигать конечностями, проверить симптомы травмы позвоночника/ЧМТ.
6. Утеплить пострадавших.
7. Общаться с пострадавшими во время оказания помощи.
8. Дождаться приезда скорой.

Туристская полоса Условия проведения соревнований на Туристской полосе

Команда (4 чел.) стартует одновременно. Финиш фиксируется по последнему члену команды. Результат команды определяется по времени прохождения дистанции туристской полосы за вычетом штрафов, переведенных во время. 1 балл = 20 сек.

При равных результатах более высокое место занимает команда с меньшим штрафным временем.

Таблица штрафов.

1. Узлы.

- отсутствует контрольный узел - 1 б.
- узел завязан с перехлестом веревок - 2 б.
- неправильно завязанный узел - 4 б.
- узел не вязался - 10 б.

Перечень узлов:

- 1) «восьмерка»;
- 2) схватывающий («пруссик»);
- 3) беседочный («булинь»);
- 4) встречный;
- 5) «стремя».

2. Параллельные веревки.

- заступ за контрольную линию - 1 б.
- двое на этапе - 2 б.
- срыв ног с зависанием на руках на верхних перилах - 2 б.
- срыв с падением - 5 б.
- этап не проходил - 10 б.

3. Переправа по бревну.

- заступ за контрольную линию - 1 б.
- срыв с бревна с зависанием на перилах - 2 б.
- срыв с бревна с падением - 5 б.

- этап не проходил - 10 б.

4. Спортивный спуск .

- заступ за контрольную линию - 1 б.
- двое на этапе - 2 б.
- падение в пределах этапа с удержанием за перила - 2 б.
- падение в пределах этапа без удержания за перила - 4 б.
- этап не проходил - 10 б.

5. Спортивный подъем.

- заступ за контрольную линию - 1 б.
- двое на этапе - 2 б.
- падение в пределах этапа с удержанием за перила - 2 б.
- падение в пределах этапа без удержания за перила - 4 б.
- этап не проходил - 10 б.

6. Маятник.

- заступ за контрольную линию - 1 б.
- касание земли любыми частями тела в пределах этапа - 2 б.
- потеря веревки (помощь судьи) - 3 б.
- падение в пределах этапа - 5 б.
- этап не проходил - 10 б.

7. Укладка бревна.

- заступ за контрольную линию - 1 б.
- бревно уложено вне указанной зоны - 4 б.
- бревно уложено не правильным способом (методически не верно) - 6 б.
- бревно не уложено - 8 б.
- бревно не укладывалось - 10 б.

Команда штрафует за каждое нарушение каждым членом команды.

Возможны изменения в перечне, количестве и последовательности этапов.

«Гать» (преодоление болота по кладям)

Этап имитирует преодоление заболоченного участка. Границы заболоченного участка маркируются. На заболоченном участке устанавливается 5 опор, имитирующих кочки (сухие островки), команде выдается 6 жердей. Расстояние между опорами – до 2,5 м, длина жердей – до 3,5 м. Участники могут проходить заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. Участники могут волочить жерди одним концом по поверхности болота, опираться на них. Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на другой берег болота и выносят на него все жерди. Время прохождения этапа – 10 мин. При заступе, срыве с опоры или жерди, падении в болото участника команда возвращается на исходную позицию и начинает выполнение этапа снова (кроме участников, полностью прошедших этап).

Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных судьями. Бревно, перила (веревка, закрепленная выше бревна) наводятся судьями. Протяженность этапа - до 20 м. На берегах и бревне (перилах) маркируются границы опасного участка, в пределах которого участник должен находиться на страховке.

Задача участников - преодолеть бревно по перилам. Самостраховка осуществляется с помощью рук. Участники должны двигаться по бревну, держась за перила.

На бревне может находиться (вставать одной или двумя ногами) только один участник. Также только один участник может держаться за перила руками. Груз переправляется на участниках, на одном плече и с расстегнутым поясным ремнем. В случае срыва участника с бревна, участник скидывает рюкзак с плеча, что бы он не мешал залезть на бревно.

Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста.

Оборудования этапа: 2 прочных шеста, волчатник, ограждения этапа. Ширина преодолеваемой зоны 3 - 4 м, глубина до 1 м. Границы зоны обозначаются песком и маркировочной лентой. Длина шеста примерно 3 м.

Команде участников необходимо преодолеть ров с помощью шеста. Перед преодолением препятствия участники снимают рюкзаки с контрольным грузом и держась за шест двумя руками перепрыгивают через ров методом маятника. Рюкзаки перебрасываются на другую сторону канавы таким образом, чтобы прыгающий участник не упал в время прыжка на рюкзак.

Прыжки с рюкзаком на спине категорически запрещены!!!!

Подъем по склону с самостраховкой.

Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную веревку, т.е. постоянно выбирая ее руками и поддерживая в «нагруженном» состоянии. На конце перильной веревки завязывается узел.

Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура (0,6 мм), которая с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грузовую петлю обвязки через карабин. Узел должен находиться выше верхней руки участника и проталкиваться вверх по мере подъема. Запрещается зажимать узел в кулак

Спуск с самостраховкой

Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура (0,6 мм), который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грузовую петлю обвязки через карабин. Узел должен находиться выше участника и проталкиваться вниз верхней рукой по мере спуска.

Транспортировка пострадавшего

Требования к инвентарю и оборудованию при транспортировке пострадавшего
Общая протяженность этапа не менее 500 метров

В качестве полотна носилок используются штормовки (анораки), Рама носилок выполняется из двух продольных жердей длиной не менее 2,5 м. Диаметр жердей не менее 50 мм. Носилки с настилом из штормовок должны выполняться из пяти штормовок (брезентовых, из плотного капрона или ткани "болонья"). Каждая из штормовок должны заходить в нахлест друг на друга не менее чем на 1/3. Шесты носилок должны быть пропущены сквозь завернутые внутрь рукава.

Штормовки должны быть застегнуты на пуговицы (не менее 5 шт.) по всей длине. Застежка «молния» на штормовках типа анорака должна быть полностью застегнута. Применение штормовок с полностью раскрывающейся застежкой "молния" не допускается. Застежки (пуговицы, молнии) должны находиться на нижней стороне носилок, капюшоны заправлены внутрь штормовок. Пострадавший должен быть привязан к носилкам не менее чем в двух местах: по груди и по бедрам. Вербка (пояс) должна проходить вокруг носилок. Привязывание пострадавшего к отдельным жердям не разрешается. Для крепления пострадавшего к носилкам применяется основная веревка или равнопрочная тесьма (пояс).

Легенда этапа переноска пострадавшего

Один из участников группы получает травму и не может передвигаться самостоятельно(пострадавшего выбирает команда самостоятельно). Часть команды изготавливает носилки согласно условий этапа, а другая часть оказывает медицинскую помощи пострадавшему. Затем пострадавшего укладывают на носилки и транспортируют до указанной точки. Перечень возможных травм на этапе: перелом коленного сустава, перелом тазобедренного сустава, проникновение инородного объекта (сучка дерева) в брюшную полость, перелом бедренной кости).

Примечание: необходимый перевязочный материал, штормовки и фиксирующие пострадавшего материалы группа готовит самостоятельно.

Условия проведения туристского контрольного маршрута, этап (ткм) – узлы

Условия этапа – команде необходимо натянуть тент с применением узлов за минимально короткое время. Контрольное время – 6 минут

Перечень контрольных узлов:

- штык (штык через УИАА с контрольным узлом)
- стремя (стремля на опоре с контрольным узлом)
- симметрично схватывающий узел
- маршара
- восьмерка проводник (одним концом)
- австрийский проводник (одним концом)
- баррел
- проводник одним концом

Перечень необходимого оборудования:

- веревка основная длина 15 -20 метров диаметр 10-12 мм
- вспомогательная веревка вспомогательная длина не мене 150 см – 6 шт.
- колышки для оттяжки тента – 4 шт.
- тент 3х3 или 3х4 или 4х6 (тент с люверсами по всем сторонам или петлями)

Требования к натяжке тента:

1. Тент должен быть натянут на высоте вытянутых рук самого высокого участника команды.
2. Провис тента в районе основной веревки не более 50 мм. Провис проверяется судьей по контрольной судейской веревке.
3. Стороны тента не должны иметь складок и провисов.
4. Тент должен быть растянут на четыре оттяжки

Требования к завязанным узлам:

1. Узел должен быть расправлен (соответствовать рисунку узла (Приложение№1));
2. Узел должен быть затянут (отсутствие просветов в теле узла).
3. Основной узел вяжется с контрольным узлом. Исключение: узлы на основе восьмерки, срединные узлы, грейпвайн.
4. Контрольный узел завязывается на верёвке сразу после основного узла, вплотную. Остаток веревки, выходящий из контрольного узла не менее 70 мм, и не более 100 мм.
5. Остаток веревки, выходящий из узла, не должен быть менее 70 мм и не более 100 мм.
6. Узлы, применяемые для организации усов самостраховки, точек крепления к базам («станциям») и организации перил, выходящая петля из узла должна фиксировать карабин в нужном положении.
7. Не допускается перехлестов в рисунке узла. Перехлест - это неправильное
8. положение двух веревок в узле, которые перекручиваются (перехлестываются) одна через другую и не расположены параллельно.

ПСР – спорт или образ жизни? (0065-0164)

№ 0065

Слишком часто люди, попадают в беду в горах. Сейчас запретить идти на восхождение человеку без квалификации никто не имеет права. Столь расточительное даже для российской демократии разбрасывание гражданами стало нормой. Так же страдают люди, которые даже не связаны с горами и альпинизмом. Их спасением обязано заниматься МЧС. Есть специальные службы, они и будут работать. Министерство действительно забрало себе все функции спасения. Под ним оказались КСП и КСС. В результате, как и большинство реформ в МЧС, это привело не к улучшению, а к ухудшению ситуации. Так что сегодня альпинист может рассчитывать лишь на чудо совпадения: рядом окажутся ветераны, у них старые представления о долге альпинистов — вытащат. Но и это уже дело совести, а не обязанности. Сегодня научить и тем более заставить людей помогать в горах не может никто.

Можно только надеяться, что людей, готовых помочь, со времени станет больше. Для этого необходимо развивать инфраструктуру альпинизма. Делать больше рекламы, проводить больше соревнований и давать мотивацию будущим альпинистам. Для этого лучше вернуться к прошлому, в котором система контроля была жестко принудительной. Человек, решивший заняться альпинизмом, обязан был пройти техническую, физическую, морально-волевую и теоретическую подготовку. Обязательными были медицинская подготовка и этап спасательных работ — не много ни мало, 160 часов. Существовала оценочная система разрядов. Дошедший до первого разряда альпинист не мог получить звание кандидата в мастера спорта, если не имел «Жетона спасателя». Помимо этого, зарплата спасателя составляла от 30 до 50 долларов. Что снизило число желающих работать в этой отрасли, и качество подготовки спасателя КСП значительно пострадало.

Людей, которые занимаются ПСР можно считать героями. Не каждый человек поможет встать поскользнувшемуся на улице. А альпинисты, с полным осознанием опасности, грозящей их собственной жизни, идут на этот риск ради того, чтобы спасти абсолютно незнакомого им человека. Они каждую неделю тренируются, готовясь к серьезной работе. Вид спорта перерастает в образ жизни, смысл жизни... Человек отказывается встретиться друзьями, провести вечер перед телевизором и т.п. ради того, чтобы однажды спасти другому жизнь. Нынешней молодежи не привита цена чужой жизни. Это не причина воспитания, а следствие сложившегося времени. Те, кто отчаянно борются с этим, работая над собой, привлекая в альпинизм новых людей, должны служить примером.

№ 0068

В наше время, когда процветает цивилизация, когда кругом машины, телефоны, огромные плазмы во всю стену, хочется чего-нибудь того особенного, чего редко найдёшь в городских джунглях. Охота испытать себя на выносливость, насколько я готов к экстренной и к экстремальной ситуации, ведь это не редкость в наше время. Охота знать, как я буду себя вести после двадцати четырёх часового марафона, весь мокрый и при морозе, жутко голодный и сильно усталый, а впереди ещё много километров и испытаний?

Как вы уже догадались, я говорю про поисково-спасательные работы. ПСР в наше время не редкость, и уже становится спортом, завоёвывающим всё большую популярность. Для многих ПСР – это спорт, а для особого класса людей это образ жизни. Это такие люди, которые и в дождь и в снег и в снег с дождём, в бурю, пургу и метель готовы стремиться вперёд в поисках новых испытаний и приключений. Это люди, с которыми ты знаешь, что не пропадёшь, они готовы помочь в любую минуту, с которыми интересно общаться.

ПСР могут рассматриваться как отдельный экстремальный вид командных соревнований, объединяющих пешеходный, горный, водный и велотуризм. ПСР заключаются в круглосуточном и многодневном прохождении сильнопересеченного рельефа, в преодолении препятствий, характерных для сложных туристских походов протяженностью свыше 40 км. ПСР заставляет думать, решать сложные задачи по спасению и жизнеобеспечению. ПСР учит выживанию в дикой среде.

Участвуя в ПСР, человек узнаёт о себе очень много нового, открывает у себя новые возможности, которые он не открыл бы в городе. ПСР – это то, что нельзя просчитать и предвидеть заранее.

ПСР будет жить до тех пор, пока человек будет стремиться к познанию себя.

ПСР будет развиваться, а люди становиться опытнее. И настанет день, когда бояться станет нечего.

№ 0069

Спорт или образ жизни? Большинство, наверное, скажут, что спорт. Ещё бы – неделю почти без сна и отдыха носиться по горам и лесам, выполняя часто неожиданные и каверзные задания, использовать все свои умения и навыки в самых разных областях, от приготовления пищи и устройства ночлега до ориентирования на местности и преодоления самых сложных преград, на пределе умственных и физических сил! Даже марафонцам такая нагрузка и не снилась! Непонятно только, почему этот спорт, может быть и недостаточно зрелищный (не футбольный матч всё-таки, неделю перед телевизором без отрыва не просидишь!) но чрезвычайно увлекательный, до сих пор не вышел на международную арену. Думаю, в будущем чемпионат России надо сделать открытым, приглашать команды из других стран, с тем, чтобы к Олимпийским Играм в Сочи устроить эти гонки на глазах у Олимпийского комитета. Пусть тогда попробуют не включить их в программу Олимпийских Игр! И в будущем проводить их не только на Кавказе, но и в Альпах, в Кордильерах, в Гималаях, наконец! Уникальность этого вида спорта состоит ещё и в том, что болельщики получают возможность помочь своей команде не только морально, но и внести пусть небольшой, но иногда решающий вклад в победу своей команды. А для повышения зрелищности было бы хорошо вести видеосъёмку наиболее интересных моментов гонки и выкладывать их в Сеть в тот же день.

И всё-таки, если мне зададут этот вопрос, я отвечу – образ жизни. Потому что это не просто гонки, а ПСР. Поисково-спасательные работы. Это значит, что человек, участвовавший в них, не просто не пройдёт мимо чужой беды, но и будет знать, как помочь другому в критической ситуации. Спасёт, вытащит, вернёт к жизни. За этих ребят можно не беспокоиться – они станут настоящими людьми. Уже стали.

Напоследок хочу передать моей любимой команде ПЫХТЕЛКУ, которой следует пользоваться в качестве маршевой песни на особо трудных участках маршрута:

По лесам-горам брожу,
Всех на свете побежу!(нет, победу)
Дайте строгого судью -
Всё равно я победу! (нет, побежду)
И награды я не жду,
Я бесплатно побежду! (нет, побежу)

Дальше опять сначала и так до конца трудного участка. Прошу довести текст ПЫХТЕЛКИ до сведения команды. Использование ПЫХТЕЛКИ другими командами будет рассматриваться, как нарушение авторских прав и преследоваться по закону.

№ 0074

ПСР, вне всяких сомнений - образ жизни. Причём, многие согласятся со мной, этот вид спорта часто становится образом жизни целых семей. Всё больше людей начинают

стремиться к здоровому образу жизни. На работе, в школе мы просиживаем значительную часть своего времени в душных помещениях. Горбатимся за столами над домашними заданиями дома, прожигаем кучу времени в Интернете, вместо живого общения. Как следствие - сколиоз, гиподинамия и пр.

Понятно, что в такой ситуации о здоровье физическом или психическом можно говорить с большой натяжкой. Усталость, раздражительность, вялость, рассеянное внимание, головная боль становятся нашими постоянными спутниками.

Многие родители, понимая всю пагубность данной ситуации стараются занять своих детей делом и сами приводят их в этот спорт.

Тут есть всё, что необходимо и для растущего организма, и для развития ЛИЧНОСТИ.

Есть то, что можно поставить в противовес алкоголю, ночным клубам, наркотикам и прочей дряни.

Человек занимается делом, которое увлекает, затягивает, без которого уже трудно помыслить свою жизнь. Этим живёшь ты сам и вся твоя семья. В кармане, в рюкзаке, в портфеле и даже под подушкой всегда с собой кусок шнура, руки сами вяжут узлы. Многие ситуации в жизни или увиденные в телерепортажах уже оцениваешь по-другому. Становишься более собранным, целеустремлённым, готовым к неожиданностям. А столько адреналина пожалуй нет больше ни в одном виде спорта!

Да и можно ли назвать ПСР видом спорта? Это сочетание стольких разнообразных видов спорта, где работают и голова, и ноги, и руки и участвуют все без исключения группы мышц.

Многие виды спорта очень оторваны и далеки от жизни. А в ПСР есть всё, что может пригодиться любому человеку, где угодно: в армии, на отдыхе, в пути и даже дома! Мы ведь не застрахованы ни от каких ситуаций. Ведь рядом происходят теракты, стихийные бедствия, ДТП и так далее. А человек, знакомый с ПСР уже не спасует, не ударится в панику - он к этому уже готов, это образ его жизни.

№ 0078

ПСР - это поисково спасательные работы. Не первый год, а точнее вот уже двадцать первый год соревнования по ПСР проходят на территории Большого Сочи с 22 по 28 марта. Но такое скупое, не обремененное воспоминаниями определение, может дать только человек, ни разу не принимавший участие в ПСР, не «ПСРщик». Для многих название это связано с радостью победы, для кого-то с горечью поражения, и для всех с приключениями. Что может быть чудеснее, чем сбежать от повседневной, приевшейся нудятины к увлекательным приключениям, пускай и длятся они не долго?

ПСР - это и спорт, и образ жизни. Команды съезжаются со всей страны! Каждый в команде стремится проверить себя на выносливость, преодолеть и превзойти самого себя. Здесь люди встречаются со старыми друзьями и врагами.

Но не стоит относиться к ПСР только как к развлечению. Безусловно, это школа выживания в необычной и не характерной для вас среде. К ПСР надо готовиться, быть уверенным в членах по команде на все сто процентов! ПСР относится к экстремальным командным видам соревнований, что и делает их такими заманчивыми для любителей острых ощущений и искателей приключений.

Знания и навыки полученные, при участии в ПСР, помогут любому человеку в самых разных ситуациях. Я даже не говорю, о том, что умение слаженно работать в команде, ценится абсолютно везде. Стоит упомянуть о воспитании характера, силы воли. Приходит понимание того, каким немислимым трудом достается победа. ПСР завтра - это твоя жизнь, то, как ты сумеешь приспособиться к этому миру, то чего ты сможешь добиться, как быстро ты научился реагировать в непредвиденных ситуациях. ПСР учит не терять духа, даже если надежды, казалось бы уже и нет, ведь каждый здесь выкладывается

на полную. А ощущение того, что ты пересилил себя, сделал то, к чему казалось, был не способен, ни с чем не сравнимо.

Сейчас сложно сказать, кто был законодателем, такого интересного, вида спорта. Единственное. Что важно, это то, что люди все так же собираются вместе, проверяя на выносливость себя, и соревнуясь с другими.

№ 0085

Что может сказать по этой теме человек который держал в руках карабин всего два раза, а слово «жумар» ассоциировалось с какой-то французской выпечкой...но тем не менее сейчас сидит и учится вязать булинь по картинкам на компьютере? Ведь меня связывает с ПСР только то что, моя любимая сейчас наводит навесную переправу где-то под Сочи. Хотя нет... наверно я лукавлю, на протяжении последних двух месяцев одним из основных моих занятий было укомплектовать мою ненаглядную всем необходимым для ПСР. Рации, крючки, леска, проволока... я старался сделать все, что можно по одной причине, за последние два месяца я смог вызвать кучу эмоции и радость тем, что принес десять метров проволоки или 5 рыболовных крючков! И как тут можно задаваться вопросом что это? Конечно это образ жизни!

Нас трудно отнести к спортсменам, мы не соблюдаем режим, иногда пьем, реже курим, и вряд ли сможем пробежать 100 метров не запыхавшись. Но какая-то неведомая сила тянет каждое воскресенье, с утра пораньше, на городской остров, чтобы взяв легенду пройти по маршруту, позаниматься альпинизмом и с чувством выполненного долга пойти домой. И рухнуть отдохнуть на кровать, ан нет! Нам же надо таблетки для ПСР упаковать, перец в капельницу запаять и нож еще раз наточить! Смотрю я на все эти действия, а руки самопроизвольно берут кусок веревки и начинают вязать узлы, которым она меня пытается научить. И ловлю себя на мысли, что это меня тоже затягивает. Однозначно образ жизни, да еще и заразный!

А вы зайдите к нам домой! На пороге вас встретит рюкзак «Karrimor» который она попросила на 8 марта, я в шоке был! Ну, думал, попросит кошелек, одежду, украшения, а тут на тебе – рюкзак клевый нашла, купи на 8 марта. Проходите дальше по коридору, там справа бухты веревок, дальше в комнату – там выкройки гамаш и анорака. И вся атмосфера квартиры пропитана ПСРами. Подготовка была очень серьезной, и тут как гром среди ясного неба, прихожу домой, она в слезах...мы никуда не едем, Ксю не может. Куча мыслей за одну сотую секунды в моей голове, но одна из них самая шальная, красным шрифтом крупными буквами «Я ПОЕДУ ВМЕСТО НЕЕ». Но конечно до губ эта мысль не добралась, ведь для меня это пока недостижимая цель, это пока образ мыслей.

А для команды «ЛЮК» это уже переросло в образ жизни. Я не могу другим объяснить то, что две красивые молодые девушки с безразличным видом проходят мимо отделов с женской одеждой и обувью, на пути к «Спортмастеру» или «Триалу», вместо красивых женских сумочек носят огромные рюкзаки, и вместо того чтобы обнимать меня любимого, запаивает перец в капельницу. Это образ жизни, причем очень заразный! ПСР завтра для меня станет образом жизни. Удачи тебе отчаянная команда «ЛЮК». Я с вами.

Ваш преданный болельщик Сокольский Иван

№ 0088

Поисково-спасательные работы – одно из молодых направлений в активном спорте современности. И да – я считаю это спортом! Спортом особого вида – обостренного, экстремального, предельного, победного, незабываемого, утомленного и «безграничного»! Судить, о том, что такое ПСР я могу лишь по тем соревнованиям, которые проходили у нас в Орловской области – поисково-спасательные работы «Наша Верста». Соревнования, где тебя проверяют на выдержку, умение работать в команде, помощь своим товарищам, где нужно принять необходимые меры в кратчайшие временные сроки, для достижения наилучшего результата, соревнования, проходящие на высоком уровне азарта и

спортивного интереса, соревнования, где необходимо уметь ориентироваться на новой карте как у себя дома, соревнования, где каждая минута или час могут сыграть свою роль за путевку к победному финалу – и разве всё это не есть спорт?!

Некоторые руководители в нашей стране считают, что нет, с чем я крайне не согласен! Более активного и такого по-настоящему разнопланового спорта я ещё не встречал: тут тебе и переправа через брод, и ориентирование по карте, и постройка жилища на дереве, и разведение костра и готовка пищи в крайне сложной ситуации, и переправа через реку, но уже по навесным перилам, и правильная вязка узлов, и работа с коллегами по команде на наилучший результат! Участвуя в таком виде спорта, действительно проверяешь себя на прочность, выявляешь свои способности в экстренных ситуациях. Где ещё может быть подобное?! ПСР действительно спорт будущего, просто некоторые «руководители» этого ещё не поняли, за ним будут следовать многие, кто желает чего-то нового в себе и окружающем мире. ПСР как спорт хорош ещё и тем, что вкладывает в себя много разных занятий. Например, отличное времяпрепровождение, наслаждение окружающим пейзажем мест, где проводятся соревнования, разговоры с друзьями и сплочение команды.

Этот спорт для целеустремленных людей, готовых биться до последнего и всё же прийти к своей цели – победе! Но не всегда она дается так легко. Бывает, из-за травмы участника команды или ещё кого-то фактора приходится выбывать из гонки... Команда расстраивается. Но не стоит вешать нос! Уже на следующий год команда придет более подготовленной, оценившей свои минусы и добавившей много плюсов, сильной духом, полной решимости взять реванш и снова бороться и побеждать, бороться и победить! ПСР всегда вызывает много интереса и с каждым годом этот интерес только растёт! Скоро, уже совсем скоро поисково-спасательные работы станут называться полноценным видом спорта, а участники – спортсменами, подготовленными в разных категориях спорта и нашей жизни в целом, умеющих преодолеть любую преграду и взять самую высокую планку, которая бы не встречалась на их пути.

№ 0089

Вероятно, в туризм попадают по-разному. Кому-то повезло родиться в туристской семье, и он с молоком матери впитал в себя этот образ жизни: рюкзаки, палатки, костер, сплав или горы. Кто-то просто пришел в секцию к хорошему педагогу и стал туристом на всю жизнь. Кто-то, как я, уже на склоне лет попал на работу, где есть туристы, и подцепил этот всепроникающий вирус.

Не туристу не дано понять, зачем нам это надо: терпеть лишения походной жизни, добровольно лишая себя благ цивилизации; тащить на себе тяжеленный рюкзак со своими и не только вещами; падать в воду и преодолевать природные препятствия с риском для здоровья. Только турист после трудной дистанции находит силы для постановки лагеря, приготовления еды на всех, тихих бесед у костра и лирических песен под гитару. Только турист, устав до черноты в глазах, все же может увидеть красоту гор на горизонте, очарование закатного неба, восхититься цветком, заслушаться пением птиц, задыхаться от восторга, вдыхая свежий лесной воздух. Только турист может, при всем при этом, еще и шутить над собой, и не обижаться на шутки друзей.

На мой взгляд, ПСРы – это вершина туризма. Приключенческие гонки в горах Кавказа в окрестностях Сочи – это вам не игрушки! Сюда приезжает огромная масса туристского народа не на корпоративную «тусовку». ПСРы – это возможность испытать себя, одновременно это серьезная школа практической подготовки спасателей. Что там «Последний герой», «Остаться в живых» или «Жестокие игры»?! Вы попробуйте в реальном времени пройти ночной этап с поиском условно пострадавшего, успеть приготовить еду под проливным дождем, суметь как-то поспать и продолжить выполнять задания нового этапа с изощренными вводными, когда в условиях горного водоема с отвесными скалистыми берегами надо «спасти пострадавшего», не имея точки опоры, да

еще в крошечной тьме! А ребята могут... При этом внешне они вовсе не «сталоне» и не «шварцнегеры». Просто их хорошо учили хорошие учителя-тренеры.

И еще ПСРы – это школа коллективизма и патриотизма, извините за пафос. К победе может привести только единение членов команды между собой и с руководителем команды, единение с болельщиками, со спонсорами, наконец. К победе может привести стремление отстаивать честь города, отправившего тебя на соревнования.

Когда все сольется удачным образом, и добавится еще и везение, и команда всех победит, и приедут домой героини-триумфаторы, разве смогут они расстаться с туризмом и с желанием повторять ПСРы снова и снова?! Ну, не смогут они уже жить без туризма, который просто стал их образом жизни.

№ 0093

Что ждет ПСР в будущем? Сложно ответить точно, мы можем только предполагать. Я могу ответить, что ждет участников после окончания соревнований. Уже 30 марта все они будут другими. У них появятся новые ценности. Многие поймут, как бездарно тратят драгоценные минуты своей жизни, узнают, на что они способны, раскроют глаза на близких людей которые бегут рядом, или сидят у монитора поддерживая их.

ПСР это предел твоих сил, твоих способностей, предел твоих знаний, это умение работать в команде, умение преодолеть себя. Это спорт, спорт сильных людей. Людей которые не боятся принимать решения, двигаться вперед, не смотря ни на что, и думать, постоянно думать и принимать самые рациональные решения.

Не все готовы к такого рода соревнованиям, только сильнейшие или самые «обезбашенные» готовы к участию в ПСРах. Многие команды пугает неизвестность, пугает то, что в положении не расписано все по полочкам. А ведь за этим спортом будущее. Потому что это интересно, это проверка тебя на «вшивость». Что сможешь именно ты и твои товарищи, в этом спорте много неизвестностей. Это и то, что команды не знаю к чему именно готовиться на этих соревнованиях и то чего можно ожидать от своих товарищей по команде. Именно в экстремальной ситуации люди раскрывают свое истинное нутро, иногда мы не готовы к таким открытиям, но потом точно знаем, что-либо на товарища можно положиться полностью или больше, ни когда не доверится ему. И все это в каких-то трех буквах.

Когда они вернуться это станет их образом жизни. Ведь человек, который хоть раз в жизни работал на пределе своих возможностей, знает, на что он сам способен. И ему не страшны ни какие бытовые проблемы, сложные ситуации в обыденной жизни, ведь тогда в горах он смог, смог переступить через боль, усталость и страх и шел к поставленной цели, шел напролом вперед. Главное для всех команд дойти на финишной прямой. Не сдаваться, не свернуть, держать себя и свои эмоции всегда под контролем.

Почему я считаю, что за этим спортом будущее. Все просто, он другой, не стандартный, не входящий в простое понимание о спорте. Хоть раз, побывав на ПСРах тебе становится не интересно на обычного формата соревнованиях, когда ты знаешь, во сколько и на каком этапе ты выступаешь, что тебе предстоит делать. Нет постоянного напряжения, постоянной работы мозга, нет продумывания стратегий, но ПСР это совсем другое. Умение работать с минимум информации, на пределе возможностей, знать основы всех видов туризма, уметь ориентироваться на местности, принимать решение за короткое время.

Если бы в России проводилось больше такого рода соревнований, я думаю уровень спортсменов. И в таком случае многие поймут, что подобный формат соревнований гораздо интереснее чем обще принятое понятие о соревнованиях.

№ 0094

Вот сижу сейчас и думаю, что же такое ПСР для меня?

Может это вот она уже и есть Поисково-Спасательная работа, просто происходит в данную конкретную минуту?

Задание получено только что - на часах 19.30. Стол расчищен одним движением руки. Я - в сети. Дети, получив какие-то пока не осмысленные мною сигналы, уходят из кухни, видимо понимая, что это не может быть отложено и не терпит отлагательств. Смотрю в зеркало - да нет, не злая, скорее собранная....ПСР, ПСР.. Эссе. Как же эти писатели там пишут? Я, пожалуй, начну.

Дело в том, что как вида спорта этого явления пока в моей жизни толком-то не случилось, и я скорее выгляжу как давно сочувствующая и желающая присоединиться к этому движению. В Москве дружила с альпинистами. Вертела им аптечки (у меня первое медицинское) и укладки (женщина я хозяйственная), встречала из походов, переживала за соревнующихся, знала страшные слова типа «жумар». Но чтобы вот уж самой как-то - не решалась. С прошлого года случается иногда попасть на занятия по альпинизму на местный скалодром или на лекции. Ребята, которые сейчас у вас там борются за право быть среди лучших - мои инструктора. Люди увлеченные и между собой сплоченные. Про каждого можно часами рассказывать.

«Ищем все и везде на разных уровнях нашего бытия: кто-то ищет денег, кто-то любовь, кто Бога, а кто-то просто жизни и радости в ней». Батюшка говорит обычно спокойным ровным голосом, а здесь приостановился, волнуется. «Милая, ну, и как там у наших ребятшек дела? (это он участников так называет)». Останавливаемся. Я рассказываю, как проходят соревнования. Тогда отец Андрей продолжает свои размышления. «Хорошо спасенье, коли жизни быть шанс дается. Ведь кто-то сейчас в данную минуту спасает людей в реанимации, кто-то вытаскивает из завалов пострадавших от землетрясения, кто-то просто делиться своим хлебом ради жизни другого... Ведь не ровен час и эти юноши и девушки, кого-то будут спасать. Уже может не игра случиться, а что-то настоящее. Стоящее занятие. Каждому надо уметь... «Лизавета-ааа-а! (дочке своей шумит, что на секции скалолазанья) Ты же когда будешь с командой на соревнованиях?»

Спустя полчаса соседка зашла, Катерина Павловна. Бухгалтер в третьем поколении. Рассказываю ей ситуацию, задаю вопросы. У меня рядом с кухонным столом на гвоздике висит каска для скалолазанья. Она слушает, слушает. Одевает касочку, затягивает ремешок под подбородком. Медленно крутит головой из стороны в сторону. «По-моему, не плохо сидит», - она в курсе, что у меня в семье на снаряжение уходят все более или менее свободные деньги: «Не спокойно на Земле. Сейчас всем надо на спасателей учиться. Хорошо, что есть еще энтузиасты такие. Поддерживают молодежь, знания передают. Вот действительно люди делом занимаются! И ведь интересно как! И сам в форме. И друзья при тебе. И людям польза!»

Вот такие вот вести с полей. Простите, если сбивчиво получилось.

Я верю, что ПСР станет для многих людей не только образом жизни, но и просто красивым и интересным спортивным движением, которое принесет нам возможность быть смелыми, ловкими, дружными и счастливыми. И просто быть вместе!

№ 0096

Сейчас наступил такой момент, когда необходимо сделать выбор о дальнейшем пути развития ПСР в России. Данное мероприятие сейчас не вписывается в рамки существующих спортивных состязаний, и, вместе с тем, обрело огромную популярность в самых широких слоях общества. Чтобы сделать определяющий выбор, нужно расписать все стороны.

Итак, ПСР – это спорт потому что:

Имеет классифицированную дистанцию

Имеются квалифицированные и аттестованные судьи

Имеет свое положение, условия проведения и правила

Однако, ПСР – это не спорт, потому что:

Практически отсутствуют квалифицированные команды-разрядники
Дистанция не всегда соответствует заявленной сложности
В ходе соревнований не присваиваются спортивные разряды
Нет четкого регламента соревнований ПСР

Таким образом, для себя я делаю вывод, что в настоящем состоянии не являются спортом. Скорее это соревнования по выживанию или просто недооформленные соревнования в классе дистанция - комбинированная, и эти соревнования будут постепенно угасать, когда ослабнет интерес к новому.

Чтобы не терять аудиторию, набранную за много лет, я предлагаю привести регламент соревнований в правильный вид, аттестовать дистанцию и сделать ПСР спортом. Это будет способствовать развитию туризма, а также увеличению численности спортсменов-туристов.

Однако для многих, кто знаком с поисково-спасательными работами, они и спорт, и образ жизни, и даже образ мыслей. Думаю, даже не стоит говорить об эмоциональной составляющей данного вопроса. Кто-то довольствуется лишь участием на соревнованиях. И весь период в промежутке между «стартами» готовится физически, продумывает стратегии различных этапов. Кому-то этого мало, и он начинает выдумывать свои варианты проведения, свои фишки. Пробует их на себе, на своих друзьях (возможно учениках). Приводит в жизнь на местном уровне соревнований классические этапы и те, что явились для него открытием.

Есть же еще те, кто не может остановиться ни на минуту. У них поисково-спасательные работы – это истинный образ жизни. Это те, кто работает на аварийно-спасательной службе. Здесь каждый день как новый этап ПСР. И даже глядя на обычную жизненную обстановку на улице, видишь ее иначе. Смотришь, словно через призму возможных спасательных работ, находишь слабые точки, и мозг сам просчитывает всевозможные выходы из ситуаций. Поэтому поездки на соревнования ПСР для этих людей особо ценятся.

№ 0097

Возможно единственное что нами движет - это движение вперед, к цели. Остановиться, оглянувшись назад, равносильно проигрышу.

Последнее время детско-юношеский спорт в России находится в центре внимания общественности и государства. Это связано с приоритетным значением спорта и массового физкультурного движения для оздоровления и консолидации общества. Понятно, что без привлечения к массовому спорту детей, подростков и молодежи становится невозможной эффективная модернизация государства и общества. Спорт тесно связан с продолжением человеческого рода, здоровьем подрастающих поколений, формированием патриотических настроений, духовностью народа, успехами в экономическом развитии.

Сегодня необходимо совершенствование структуры, содержания, нормативно-правовой базы детско-юношеского спорта, наращивание хозяйственно-экономического потенциала, информационного обеспечения, социальной поддержки работников данной сферы, популяризация спорта среди подрастающих поколений, пропаганда занятий спортом и здорового образа жизни в СМИ, моральное и материальное стимулирование активно занимающихся спортом.

Становление системы поддержки здорового образа жизни молодежи - реальный путь защиты ее здоровья. Кроме того, развитие физической культуры и спорта является составной частью развития молодежного движения. Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, — это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.). Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное — оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития.

ПСР завтра – спорт, образ жизни...Подружившись со спортом, человек переосмысливает свой образ жизни. Спорт должен существовать и развиваться. Все в движении - живет.

№ 0098

Скажу честно, когда узнала, что моя подруга увлеклась альпинизмом, каким-то ориентированием...и еще чем-то там. Думала, что это ненадолго, что это просто временное увлечение, очередной каприз, в конце концов, просто любопытство моей подруги к чему-то ей неизвестному. Думала, что просто попробует себя в этой сфере спорта, поймет, что это не для неё, что попробовала, знает, что это тяжело, да и вообще это НЕ ДЛЯ НЕЁ. И с такими мыслями стала поджидать, когда моя подруга вновь пополнит ряды моих подружек-хохотушек. Один раз не пришла на нашу посиделку за чаем, потом второй раз, так прошли недели...месяцы. За это время моя подруга периодически позванивала мне, рассказывала про какие-то рюкзаки, про крутой велосипед, и вообще что важно при выборе велосипеда, про то, что каждый день после работы бежит на остров для того, чтобы позаниматься альпинизмом. Рассказывала про ориентирование, про какие то соревнования. В социальных сетях стала вывешивать свои фото, где она висит на стене, где висит на каком то канате, где со своим велосипедом покорила нашу гору Багдо. И тут я стала понимать, что это для моей подруги не просто увлечение. Этот спорт становится для нее основным интересом, да что тут говорить это не просто увлечение, этот спорт действительно становится ее образом жизни. Что этот спорт полностью пропитал её всю, что она не мыслит себя без него. И «добил» меня очередной звонок и весть о том, что моя подруга едет на соревнование по ПСР. Я в шоке...

Сразу залезла в Интернет, стала читать про ПСР. Что это? Откуда? И с чем его едят? И по мере того что я читала, меня переполняло чувство гордости, восхищения моей подругой. Более менее стала понимать, чем последние месяцы она занималась. Что это огромный труд, это не реальное желание показать себя на соревнованиях. И так захотелось тоже попробовать себя, понять сможешь ли ты так. Теперь одно знаю точно, что такой образ жизни это круто! ПСР - это спорт, образ жизни, закалка силы духа, закалка тела! И как это здорово, что молодежь этим увлекается! Соревнования по поисково-спасательным работам, это не только соревнование, это своеобразная школа жизни. Это не только желание выиграть, но своеобразная игра с самим собой. Игра со своим духом и телом. Желание узнать, на что способен твой организм. Когда изнеможенный и уставший, ты понимаешь что надо, что ты работаешь в команде. И понимание того что ты должен, что просто не имеешь право подвести свою команду, ты встаешь и выполняешь задание.

И хотя я совершенно не знаю всех понятий, всех уловок, всех названий узлов. И совершенно не понимаю в ориентировании, в альпинизме. Но откуда то, появляется желание все равно вникнуть в этот мир. Мир, который так завлек мою подругу. Мир, который стал для нее образом жизни. И хочется, чтобы этот образ жизни стал и твоим. Стал кусочком тебя. Я уверена, что ПСР - это спорт, который будет завтра не только в жизни моей подруги, и всех участников соревнований, но и займет определенное место и в моей судьбе. ПСР – спорт будущего! И я уверена, что все болельщики нашей астраханской команды ЛЮК со мной согласны.

Болею за Вас, рада за Вас, просто с Вами болельщица Камила.

№ 0111

ПСР – это образ жизни: туристская среда и воспитание, непреодолимое стремление к новым походам и поездкам на соревнования. Вечерний костёр, звездное небо, горячий ароматный чай. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями — укрепление здоровья. Как же его укрепить? Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание. Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта — одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей. В существенной мере устойчивость нашего настроения определяется жизненным тонусом, который содействует поддержанию высокой умственной и физической работоспособности, умению преодолевать имеющиеся неприятности.

С каждым годом физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей – повсеместно возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации.

Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдение режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.

Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Я считаю себя спортивным человеком, и занимаюсь агитацией здорового образа жизни. Я обеими руками за и занимаюсь тем спортом, занятия которым считаю для себя необходимыми, физкультура в нынешнем её виде ставит своей целью не поддержание здоровья людей, а подготовку их к возможным чрезвычайным ситуациям, где им могут понадобиться физические навыки. Недаром, нормативы по физкультуре до недавнего времени назывались ГТО, что означает «Готов к труду и обороне» - Ваше здоровье никого не волнует, от Вас требуется только пресловутая готовность к труду и обороне.

№ 0118

Говорила мне мама: «Данила, существуют ведь бальные танцы!» Но охота – пуще неволи. Когда мне говорят про «ПСР» почему, то сразу вспоминаются горы:

«Первый день в горах всегда создает ощущение полета, дополненное гипоксией и легким головокружением. Если бы рюкзак еще так сильно не давил на холку, а ботинки по полтора килограмма каждый не прищипливали к земле... Вес рюкзаков – плавающий. Стартовый вес для женщин 28-30 кг, для мужчин около 35. После распределения груза по заброскам – промежуточным точкам пребывания, рюкзаки становятся легче килограммов на пять. Еще постольку же съедается на каждом недельном отрезке пути.

Круг тем для разговоров постепенно сужается. Первое это мечты о еде и почему ее так мало запланировал завхоз. Второе – рюкзаки, и почему они такие большие и тяжелые. Есть еще мечты о цивилизации, символами которой становятся пиво, душ и красивые (то есть в юбках) женщины, а олицетворением - альплагерь, поскольку там все это бывает. Много шуток на школьную тему, поскольку в группе много учителей. Есть еще одна тема, которая обсуждается редко, но она висит в воздухе – зачем в походе женщины, если груза они несут мало, а едят столько же».

Затем вспоминается первая ночевка: «Ставим палатки на снежном плато. Все быстро ужинают. Быстро, потому что мерзнут руки и моментально стынет пища. За несколько минут ароматный супчик превращается в покрытую жиром жижу. Температура явно не выше нуля. Я вспоминаю о том, что сейчас июль и в Саратове жара! Ночевка на снегу вызывает у всей команды восторг и осознание собственной исключительности».

И вот такие воспоминания из года в год.

Кто хоть раз побывал в горах, «заболевают» ими на всю жизнь.

Алкоголь, табак, секс и горы лучше не пробовать - затягивает...

К тому же, современный спортивный инвентарь и соблюдение некоторых правил установки бивака сводят риск простудиться и заболеть до минимума. Этот факт говорит о том, что страх перед туризмом, а для многих это отсутствием цивилизации, уходит в прошлое. Посему, я уверен, что такое мероприятие как ПСР будет только наращивать свои обороты, и не сможет уйти из современной жизни. А это значит, что завтра ПСР будет притягивать еще больше людей, для которых, это уже не просто соревнования, а образ жизни. ПСР - это спорт, это движения, а движение значит жизнь!

№ 0121

«Знал бы, где упадешь – соломки бы подстелил».

(поговорка)

Согласитесь, поговорку-сожаление, вынесенную в эпиграф, нам частенько приходится слышать, а то, бывает, и сами так сетуем, что оказались не готовы к неожиданностям.

Со школьных лет увлекаюсь лыжами, бегом и ориентированием, я с удовольствием согласилась участвовать в своих первых Поисково-Спасательных Работках. Обещали, что будет круто и мне обязательно понравится. Оказалось, что понравится – не то слово! Я была в восторге! Было всё – ориентирование на местности и преодоление водных преград; горноспасательные элементы, транспортировка «пострадавших» и сплав на рафтах. Приходилось не только бежать, но и принимать решения практически на бегу! Была ночь, шел дождь, тропинки в лесу скользкие, вода холодная, а от нас идет пар! А еще, после дистанции было ни с чем несравнимое чувство отлично выполненного дела. С тех пор я «заболела» ПСР.

Первая дистанция была для меня как спорт, как многоборье. А потом поняла, что ПСР для меня – это намного больше, чем просто спорт, это образ мыслей, это умение решать задачи в критической, стрессовой ситуации, это верные друзья и огромное количество воспоминаний. Это образ жизни!

Оказалось, что ПСР стал той «соломкой», которую многие мечтали бы подстелить, тем опытом, который напрямую связан с обычной жизнью. Умение решать сложные задачи простыми методами и подручными средствами, умение сохранять спокойствие и выходить «сухим из воды». ПСР – это незаменимый опыт и отличный отдых,

соревнование и проверка своих волевых и физических качеств! При всем этом ПСР открыт для любого – было бы только желание, да несколько свободных дней для участия – интересно будет и новичку и профессионалу.

№ 0123

Что может сказать о ПСР болельщик? Хорошо если этот самый болельщик сам когда-либо был, хоть в одном походе и представляет что это такое. А если нет? Значит надо углубиться в интернет и прочитать все, что здесь есть о ПСР и определиться со своим мнением обо всем этом. Самая ценная информация – мнения участников прошлых соревнований. Мнения, конечно, самые разные от негативных типа «бессмысленного бега к неведомой цели» и «дети, слепо выполняют задания, подчас связанные с угрозой не только для здоровья, но и жизни» до самых позитивных о силе духа, взаимовыручке и пр.

Позитивных неизмеримо больше и это обнадеживает. Ну и какое мнение складывается лично у меня? Да, конечно, это скорее стиль жизни, чем спорт. ПСР - это философия жизни сильных людей и открытых другим, готовым протянуть руку помощи. Попав в эту среду, попадаешь в особый мир – трудный, но справедливый. Мир, в котором главное слово - ИСПЫТАНИЕ. Испытание силы духа, воли, испытание на сплоченность команды, испытание на выносливость, нервы, терпение и это далеко не полный перечень.

Мир, в котором очень интересно, который полон приключений и неожиданностей, приятных и неприятных сюрпризов. ПСР учат быть готовым ко всему, обходится малым, учат ценить человеческие отношения и особенно дружбу. И тем, кто это все пройдет – в награду ПОБЕДА! Победа над обыденностью жизни, над ленью, над самим собой!

В связи с тем, что на данном этапе, развития человечества стало очень модно развитие экстремальных видов спорта умело действовать и психологически выживать, при этом уметь оказывать помощь попавшим в чрезвычайные ситуации, эти соревнования являются хорошей школой в освоении и приобретении данных знаний, необходимых особенно для молодых людей и подрастающего поколения. А если учесть, что наш мир, вообще стал экстремальным то, такие навыки неоценимы (если только ты живешь не около Фукусимы). И учитывая это могу сказать, что будущее у ПСР есть.

Для нашей команды, ориентированной именно на выживаемость, участие в подобных соревнованиях особенно ценно. Здесь они получают, прежде всего, опыт взаимодействия с другими командами, которого у них пока нет. Ведь самое главное это люди, которые окружают тебя во время соревнований, они все разные, из разных городов, разных национальностей.

Ну а насколько оправдан выбор такого нелегкого пути нашими детьми, то здесь очень подходят слова из стихотворения Ю. Левитинского:

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку -
Каждый выбирает для себя.

№ 0126

Мои фантазии о ПСР

И не только фантазии, и не только о ПСР, надеюсь, и не только мои.

Вот и пришло время поговорить о перспективах развития соревнований по ПСР.

Что бы говорить о перспективах, обратимся для начала к ретроспективе такого явления, как ПСР в спортивном плане. Как подвид спортивного туризма, изначально, на мой взгляд, соревнования по ПСР представлял собой этап подготовки спортсменов-туристов к нестандартным аварийным ситуациям. В дистанции по Туристскому многоборью были включены этапы с пострадавшим, чтобы отработать элементы транспортировки пострадавших по сложному рельефу. Впоследствии, появилось

незначительное количество соревнований, включающих в себя только дистанции с транспортировкой пострадавшего. Справедливости для, а не красоты слога ради, стоит отметить, что в реальности поисково-спасательные работы мало напоминают дистанцию по туристскому многоборью, которую команда со средней подготовкой проходит часа за два-три. ПСР – это всегда длительная, тяжелая работа, без сна и отдыха, с минимум информации о своем маршруте, о действительной травме пострадавшего, о расположении туристских групп в районе, реально способных прийти на помощь.

Соревнования, ежегодно проводящиеся в Сочи, по-моему, наиболее ярко отражают специфику реальных ПСР, за тем только исключением, что ты всегда можешь выйти из игры, а реалии спасательных работ, не дают подобной возможности. Конечно, как говорил, Андрей Кондратьев, все это игры, только в этих играх разные ставки. Я предположу, что «Сочинские - спасы» или «Экстрем» можно считать первыми серьезными соревнованиями по ПСР.

В последнее время, соревнования по ПСР, или как сейчас модно это говорить, «Приключенческие гонки» развиваются по всей России. Практически в каждом регионе, в настоящее время, проводят соревнования по ПСР. Где-то это направление, получило значительное развитие, образовались секции и клубы спортсменов, специализирующихся именно на этом подвиде спортивного туризма.

Теперь стоит поговорить о будущем. О том будущем, которое, являясь таки частью будущего в общем плане, представляет собой часть пространственно-временного континуума максимально приближенную к настоящему моменту времени, то есть о ближайшем будущем, а другими словами о завтрашнем дне. Что же нас ждет на соревнованиях ПСР завтра? Оооо... боюсь, на этот вопрос мало кто может дать достаточно точный ответ. Даже господин Гоголадзе, наверное, до конца не представляет, что будет завтра в программе соревнований, все только примерно... Я не собираюсь ломать голову на том, что же ждет судей и участников «завтра» на соревнованиях, как всегда, все равно не угадаю. Будем мыслить глобально и рассматривать понятие «завтра», как будущее, этак года через три-четыре. Хватит иронии и лирики, добро пожаловать в мир фантазии...

Что является неотъемлемой частью соревнований ПСР? Ну, конечно же ПСРщик – участник. В нашем будущем, а с понятиями мы определились, это профессиональный спортсмен, нацеленный на победу, занимающийся только подготовкой к серьезным стартам и дистанциям, он собран и целеустремлен, без капли жира на атлетическом теле. Он герой он борется за победу, получает свой спортивный гонорар, а может быть и работает в своем местном региональном ПСО, но только для того, что бы где-то в повседневной жизни применить свои отточенные навыки.

Команда, она вся состоит из таких супер-спортсменов. У каждой команды свой тренерский штаб, как минимум человек шесть на окладе. Снаряжение, только новое, лучшее и самых престижных брендов. Спонсоры, а у такой команды должны быть спонсорами газовые и нефтяные компании, ну исходя из российских реалий. В команде жесткий отбор по физическим, психологическим навыкам, все желающие просто не попадают, ведь надо много тренироваться и побеждать. Такая команда должна представлять какой-нибудь СПСК (Спортивный поисково-спасательный клуб) с какой-нибудь пафосной эмблемой.

Болельщики. Не просто заявленные люди по списку, а целые фанклубы, которые едут вместе со своей командой на все соревнования, обязательно с шарфиками и шапочками и наблюдают, как их любимцы проходят этапы на скорость.

Судьи и организаторы. Здесь все на мази. Несколько грамотных судейских бригад, которым даже пытаются давать взятки, но они, будем идеалистами, не берут! Что бы попасть в судейский состав, надо закончить специальные курсы на судью ПСР и получить корочки с голограммой, иначе никак.

Соревнования. Несколько лиг, кубок России из пяти этапов и Чемпионат России, это не считая крупных региональных соревнований, где примерно такое же количество соревнований только местного масштаба. Соревнования освещаются прессой. Каждый день на первых полосах газет и главных страницах информационных сайтах появляются фотографии ПСРщиков в очередной день приключенческой гонки. Чемпионат России должен обязательно транслироваться на Первом канале, причем врезками и в прямом эфире.

Стоп, стоп, стоп! Неудержим фантазии поток. Но ведь я тоже хочу участвовать в ПСР, тоже бороться за победу. Но ведь в таком будущем, я не смогу реализовать себя, как участник. А зачем думать о таком будущем, где меня не будет, в таком виде, в котором бы мне хотелось? Да и атмосферы соревнований уже не будет той, которую я помню в 2007 году. Ох, этот Аквапарк – Лоо. Нет я хочу другого будущего и других тенденций. И так следующий поток фантазии, который ближе к желаемой и предполагаемой реальности.

ПСРщик – в принципе обычный человек, возможно даже как часть офисного планктона, только для него существует две реальности. Одна та, которая в городе, в офисе за компом, а другая на суровых переходах в дикой местности под проливным дождем и снегом. Для него, есть все вещи и семья и дом и любимая собака и даже вредный начальник, но временами он уезжает непонятно куда, в какие-то не обустроенные районы нашей Родины, где мало ест, совсем не спит и ищет пострадавших в лесах, горах и пещерах. Спорт часть жизни такого человека – часть жизни, которая представляет собой альтернативную реальность, в которой он проводит ну хотя бы дней шестьдесят в году. И это не только соревнования по ПСР, это еще и сложные горные, водные, пешие походы, кому, что больше по душе. Такой человек посещает соревнования по ПСР не часто, вполне достаточно раза два в год, одни в Сочи, а другой в своем регионе.

Команда – это команда друзей, которым приятно быть вместе, есть о чем поговорить, а еще хочется нести все тяготы жизни на ПСР. Они вместе ходят в сложные походы, а что бы отработать возможные варианты своих действий приезжают на соревнования по ПСР. У них нет ни тренеров, ни серьезных спонсоров, все куда едут, едут за свои, а значит и результат, только их и делить его ни с кем не надо. Получается команда любительских спортсменов и это, на мой взгляд, совсем не плохой вариант.

Болельщики – это контингент бывших, или наоборот, подрастающих ПСРщиков, их не так много, но болеют они самоотверженно у себя дома перед экраном монитора, изучая протоколы и события в нечастых сообщениях с места проведения спортивных баталий. Все события обсуждаются на форумах. Еще истинные болельщики, хоть раз за соревнования, но должны написать своей команде, что-то типа: «Без победы не возвращайтесь!» или «Терпеть мужики! Еще немного!» или совсем банальное: «Серёженька, милый, ты у меня самый лучший и непременно победишь!» Банально, но так приятно было читать все это, спасибо всем кто писал!

Судьи и организаторы. Все, как и сами ПСРщики обычные люди, любители. У них тоже своеобразная альтернативная реальность. Им не предлагают взятку. Для того чтобы судить не технический этап не надо иметь специальных навыков и знаний.

Соревнования. Останутся Сочинские ПСР и еще пара крупных соревнований. Ну и, конечно же, региональные ПСР, куда же без них, надо готовить подрастающее поколение. Этапы на соревнованиях разнообразные и не стандартные, максимально похожие на аварийные ситуации, происходящие в походах. Ведь все это надо только для того, что бы если случись что в автономном спортивном путешествии, ты не растерялся и знал, что делать. Освещение соревнований в прессе не значительное, достаточно несколько статей в интернете.

Вот такими мне бы хотелось видеть Приключенческие гонки спустя два – три года. В них есть место для меня. Возможно, кто-то со мной не согласится, но ведь у каждого свое мнение, а я отнюдь не золотой червонец, что бы всем нравиться.

Хотелось бы пожелать всем удачи! Всем с кем мы на одной волне и всем тем, кто подойдет критично к сему тексту, ведь мы делаем по сути одно в нашей альтернативной реальности.

№ 0129

ПСР... Эти три буквы для меня очень много значат. Я четыре года подряд жила ими. ПСР завтра – спорт, образ жизни? Для меня это «завтра», к сожалению, наступило – в этом году я впервые не поехала на соревнования.

Я могу очень долго с увлечением и горящими глазами рассказывать про ПСРы. Но сегодня я просто отвечу на вопрос, поставленный ГСК, и приведу кучу примеров.

ПСР завтра – это образ жизни. Да, конечно для ПСРов очень важна физическая подготовка, техническая подготовка, конечно спортивная составляющая – очень важна. Но на самих соревнованиях. А очень многих людей ПСРы просто меняют. Можно даже сказать больше – «ломают». Ломают те иллюзии, которыми человек жил раньше. Меняют те ценности, которые для человека были важны раньше.

Меня лично первые ПСРы очень изменили. Во время самих соревнований – я ходила и возмущалась, ничего не понимала, почему ночью мы куда-то ходим, почему все всегда меняется и идет не так, как говорили сначала, почему нельзя предугадать – что будет на следующий день. Да что там следующий день, на ПСРах не знаешь, что будет через 10 минут. А потом была дорога домой. На которой уже думалось – а в принципе, было здорово. А потом была неделя «отходняка» дома, после которой уже уверен – на следующий год приложишь все усилия, чтобы снова испытать себя на ПСРах.

Я начала говорить про иллюзии. Так вот. Иллюзии, которые были сломаны ПСРами. Из ничего можно всегда сделать что-то. Если до этого тебе говорили что-то сделать, чего ты не умеешь – обычно и отвечаешь: «но я не могу этого сделать, я никогда с этим не встречался/не работал/не сталкивался». Как правило, именно в таком ступоре обычно находится человек в экстремальной ситуации. Оказывается, можно. Все можно. Подумав, и все взвесив – можно очень быстро решить любую проблему.

Я сама лично уже много раз сталкивалась, что в жизни руководствуюсь «ПСРовскими» принципами. Начинаешь видеть «многофункциональность» всех вещей. Начинаешь ценить время и грамотно распределять обязанности в команде. Легко выходишь из каких-то затруднительных ситуаций. И это начинает осознавать каждый «ПСРщик» - кто хоть раз съездил на ПСРы в Сочи.

Многие мои знакомые до сих пор считают, что ПСР – самое полезное, что было у них в жизни. Одна моя слушательница школы инструкторов тоже прошла ПСР. В прошлом году она закончила университет, и далее пошла работать в милицию. Ей пришлось пройти курсы по переквалификации. Когда она пришла на первое оргсобрание, выяснилось, что они должны жить в казарме, и в качестве исключения им разрешили съездить домой и собрать вещи. Она все взвесила и собралась, ничего не забыла – цитируя Анну – «видимо сказался ПСРский опыт». И все время прохождения переквалификации – она сравнивает с ПСРами, только более продолжительными и менее насыщенными.

Поэтому ПСР очень сказывается на последующей жизни, он действительно меняет людей, заставляет по-другому мыслить. Это не просто соревнования. Это – образ жизни. Причем образ жизни уже сегодня, а не завтра...

№ 0143

Любой вид спорта, если заниматься им серьёзно, становится образом жизни! Спросите любого спортсмена футболиста, хоккеиста, игрока в спортивный покер или шахматиста. Люди живут этим, всё их свободное время посвящено любимому занятию. А как можно не влюбиться в ПСР, только эти соревнования оставят у тебя в душе огромные впечатления, благодаря им ты найдешь огромное количество друзей, только находясь далеко преодолевая колоссальные нагрузки, ты с такой любовью вспоминаешь о доме.

В отличие от большинства видов спорта ПСР требует от спортсмена владения различными навыками. Умение оказать первую помощь, работа с верёвками, разводиться огонь ну и естественно не слабая физическая и психологическая подготовка. Ведь они должны работать постоянно без перерыва, несколько суток в режиме он-лайн, даже сон для них это этап. Их мозг постоянно думает и разрабатывает стратегию, а тело постоянно находится в физическом напряжении, помимо рюкзаков, которые в среднем весят от двадцати до тридцати килограммов. Они должны знать все от основ спортивного ориентирования до сложной работы с веревками. Зачастую вовремя соревнований люди не помнят об усталости, о боли, вспоминая об этом только после финиша. Если не посвящать всему этому всю жизнь, то добиться более-менее весомых результатов не возможно.

Большинство обычных людей не понимают всего этого, они не понимают зачем так рисковать здоровьем, а иногда и жизнью, когда взамен не получаешь ни денег ни славы. Они просто не знают что такое преодоление себя, им не интересно знать, на что они способны, они предпочитают тупо плыть по течению и не выделяться, опасаясь чего либо, что может с ними произойти! Для простых обывателей является катастрофой, когда краска в принтере закончилась или просто-напросто свет отключили. ПСРщики живут иначе! Они смело идут вперёд, осознавая весь риск, и грамотно оценивают ситуацию, используя все свои возможности по максимуму, и постоянно расширяя их! Для них ПСР – это жизнь! Они ценят настоящую дружбу, но опасаются непроверенных людей, зная, что там, в горах, когда твой организм работает в максимально напряженном режиме, именно там раскрывается человеческая душа, его сущность. Простым обывателям не понять, этих отважных людей, не просто спортсменов, а универсалов, которые готовы не только на преодоление простых сложностей, но и спасти в экстремальной ситуации. Вот именно такие люди нужны нам сейчас.

Я надеюсь, в будущем ПСР станет более известным видом спорта, появятся спонсоры, реклама, деньги, количество людей занимающихся этим видом спорта возрастёт. В конце концов, ПСР кроме очевидного даёт еще возможность увидеть мир! Не таким как его видят большинство туристов перемещающихся между пляжем и баром, а такой мир, какой он есть на самом деле! Горы, леса, поля, по сути враждебная для человека среда, но если научиться принимать её, то она раскроется перед тобой во всей своей красе! Вступить в схватку со стихией и победить её. И только в глазах людей, которые прошли все эти испытания, можно увидеть хребты синих гор, валы и бочки белых рек, только они могут вот так вот запросто улыбнуться прохожему, только они будут радоваться дождю и сильному ветру. И не пугайтесь, если однажды в офисе, когда вы подвернете ногу, к вам подойдет человек с уже заготовленной шиной, закинет вас на спину и транспортирует к ближайшему медицинскому пункту.

№ 0155

«ПСР – это то, к чему нельзя подготовиться, что нельзя просчитать и предвидеть заранее. Хотя с этим можно встретиться почти каждый день, даже не имея абсолютно никакого отношения к туризму»

Действительно соревнования по поисково-спасательным работам – это то, к чему нельзя подготовиться на все 100%. А нужна ли эта подготовка? Ведь те люди, которые осознанно едут на ПСР – это люди с большой буквы! Люди, которым не страшны ни холод, ни голод, ни препятствия, ни соперники. Для них нет невыполнимого и нет такого слова - не могу! Это те люди, которых убивает рутина нашей обыденной городской жизни. Им не нужны ни золотые медали, ни призовые места. Им нужен вкус соперничества!!! Согласитесь, каждый, кто туда поехал - поистине боец!

Общаясь с этими людьми в обычной жизни, понимаешь, бывших ПСР-щиков не бывает. Это проявляется не только, в привитой любви к природе, к походам и активному образу жизни, а в первую очередь в отношении к ЖИЗНИ. Как мы все знаем, Жизнь

состоит из «белых» и «черных» полос – это для обычного человека. А для человека прошедшего «школу выживания ПРС» – это всего лишь «белая полоса» и очередной этап или задание.

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого».

Остается только надеяться, что участники ПСР передадут свой колоссальный опыт полученный в соревнованиях подрастающему поколению и им удастся привить ту любовь и то стремление к спорту и к Жизни. Да именно к ЖИЗНИ! Ведь для каждого ПСР-щика, туризм - это жизнь, спорт - это жизнь. И финишной черты для них нет...

«Спасательной силой в нашем мире является спорт – над ним по-прежнему рябует флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа».

№ 0164

«Туризм - жизнедеятельность праздных»

С. Довлатов

Что такое ПСР?

Это, прежде всего, победа над самим собой. Ведь требуется немало времени и сил, что бы стать участником этих соревнований. ПСР является стимулом достаточно времени уделять спорту. А что такое спорт? Спорт - прежде всего здоровье. Здоровье, в котором нуждается каждый человек. Но естественно не у всех людей, мысль о каких-то физических занятиях вызывает восторг. Но посмотрев, на туристов, которые получают от ПСР истинное удовольствие, хоть самому ленивому человеку захочется встать с протёртого дивана и пойти покататься на лыжах или пробежаться пару километров. Смотря на них, ощущаются все прелести спорта. Дующий резкий ветер в лицо, напряжение каждой мышцы, адреналин до кончиков пальцев. Чуть позже приятная усталость. Усталость, которую хочется ощущать.

Для юных и уже не юных туристов ПСР становится образом жизни. Туристы поменьше с помощью соревнований делают свою жизнь собранней, интересней. Они становятся ответственной и учатся работать в команде, преодолевать любые трудности. Естественно и туристы с более большим опытом учатся, как говорится «Век живи, век учись». Они готовят своих детей для этих соревнований. Учат их тому, чему они научились, занимаясь туризмом.

Какие качества развивает в человеке ПСР? Первое, о чём можно сказать – это никогда не сдаваться. Никто не знает, какие испытания будут проходить туристы в этом году, но все знают, что они будут достаточно сложными, и что обычный неподготовленный человек не сможет выдержать такого. Каждый человек учится работать в команде. Это тоже является не простым трудом. Не подвести команду, не поругаться. Где-то уступить, где-то настоять. Всё это требует сил. Человек становится ответственным. Конечно же, сильнее. Сильнее не только физически, но и морально.

Очень хочется верить, что в недалёком будущем, о ПСР узнают все, и каждый захочет в нём поучаствовать. И для ещё больших людей эти соревнования станут образом жизни. Жизни сильной и здоровой.

Гонки военных патрулей

Соревнования военных патрулей, также известны как патрульная гонка — зимний командный вид спорта, предшественник современного биатлона. Пользовался популярностью в первой половине XX века.

В гонку военных патрулей входят следующие этапы: лыжная гонка по пересечённой местности на 25 км (для женщин эта дистанция составляет 15 км), прохождение маршрута по горам (так называемый ски-альпинизм) и стрельба по целям из

винтовок. Участникам предстоит преодолеть несколько возвышенностей, суммарная высота которых должна составлять от 500 до 1200 м для мужчин или от 300 до 700 м для женщин. В соревнованиях военных патрулей по современным правилам участвуют команды из 4 человек: лидер патруля и 3 члена патруля, каждый из которых ведёт стрельбу из положения лёжа (лидер в стрельбе не участвует).

В те времена, когда этот спорт был популярен, в команду входили старший офицер (лидер патруля), младший офицер и двое рядовых, причём офицер был вооружён пистолетом, но не принимал участия в стрельбе. Также у каждого был свой солдатский ранец, причём общая масса ранцев членов патруля должна была составлять как минимум 24 кг. В настоящий момент участники современных соревнований патрулей не используют ранцы.

Этот вид спорта появился только на самых первых зимних Олимпийских играх в 1924 году, и тогда был разыгран один комплект наград (олимпийским чемпионом стала сборная Швейцарии, серебро досталось Финляндии, а бронза — Франции). На последующих трёх Олимпийских играх (1928, 1936, 1948) соревнования военных патрулей были только показательными, а в 1960 году в олимпийскую программу официально включили биатлон. В современном мире эти соревнования входят в программу Международного военно-спортивного совета, самое известное соревнование патрулей в наши дни — Патруль де Гласье (фр. Patrouille des Glaciers). Сегодня к этим гонкам допускают не только военных, но и гражданских.

Существует мнение, что первая гонка, которая отдалённо напоминала гонку военных патрулей, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. На самом деле, еще в 1555 году (по свидетельству русских летописей) финские воины использовали во время боевых действий лыжи, им то наверно и в голову тогда не приходило, что через 400 лет их тяжелая и опасная деятельность превратится в азартное соревнование.

Первую попытку изменить сугубо милитаристскую суть лыжных гонок со стрельбой предприняли было норвежцы, основавшие в 1861 году Клуб лыжников-егерей. Однако именно из членов этого клуба министр обороны Королевства Норвегия спустя малое время предпочел набрать специальный отряд стрелков для защиты государственных границ. Если скандинавы еще как-то пытались переодеть военных в штатское, то Красная армия сразу взяла подготовку стреляющих под свой чуткий контроль.

Первые Военизированные гонки патрулей состоялись в СССР в 1924 году. Команды из четырех человек преодолевали (хотел написать «бежали») на лыжах дистанцию в 30 км с полной боевой выкладкой, которую составляли 8 кг боеприпасов, вещмешок, противогаз, шинель-скатка и две ручные гранаты. Стреляли «по профилям», то есть по контуру человека, с расстояния 50, 100, 200 и 250 м.

В этот же год гонки патрулей прошли на Первой зимней Олимпиаде в Шамони как показательный вид. Суть: старший и младший офицеры, а также двое рядовых должны были преодолеть 25 км на лыжах (15 для женщин) по пересечённой местности, потом — маршрут в горах и в конце стрелять по целям из винтовок. В этом же качестве прошли эти гонки и на второй, и на четвертой Олимпиадах (нацистская Германия). Включить их в официальную программу Игр члены МОК, хорошо помнившие итоги первой мировой войны, не рискнул. Впрочем, началу следующей войны эта предосторожность не помешала. А вот в советско-финскую сие искусство то и пригодилось. Наши великие десанты-диверсанты Маргелов, Леонов, Парафило начинали именно в лыжных батальонах...

«Гонка патрулей российских скаутов-разведчиков» Программа соревнований

Соревнования между командами проводятся согласно Положению о гонке патрулей. Победитель определяется наименьшей суммой сложения достигнутых в соревнованиях мест

Результаты прохождения этапов объявляются в день проведения соревнований (время прохождения и штрафы) и могут оспариваться в течение 3 часов. Итоговый протокол вывешивается после прохождения блока всеми командами. Для рассмотрения апелляций главный судья соревнований имеет право создать комиссию или самостоятельно принять решение.

Дисквалификация команды судьями на этапе может произойти при применении не нормативной лексики, однозначного нарушения скаутских законов или нарушения правил безопасности Гонки патрулей или отдельного этапа.

Судейская коллегия имеет право вносить изменения в этапы в сторону упрощения, менять график прохождения и пр. в целях достижения равных условий для участия команд, вносить необходимые поправки в содержание с учетом возможностей снаряжения, оборудования и условий.

Применяемое личное снаряжение должно пройти проверку в судейской коллегии.

Перед каждым этапом вывешивается схема прохождения, при необходимости делается маркировка маршрута. Пояснения судьями и необходимый инструктаж дается перед началом соревнований. Во время прохождения этапа, в случае появления вопросов у участников таймер не останавливается.

Водные соревнования.

Принимает участие вся команда. Победитель по сумме 3 испытаний.

1. Сигналы бедствия.
2. Метание конца Александра на дальность 15 метров и меткость.
3. Соревнования на катамаранах с коленной посадкой. Прохождение змейкой, вход в ворота, подбор предмета, реверсивное движение. На катамаране 6 человек. Учитывается скорость, качество и правильность выполнения. Штрафное время за ошибки выполнения определяются на момент начала водных соревнований.

Разведка

Принимает участие вся команда. Результат определяется по правильности решенных заданий за ограниченный период времени. Определение подручными средствами, без специальных измерительных приборов или предметов с нанесенной измерительной шкалой (в любом виде); расстояния, высоты, объема воды; запаха (см Приложение 2); на ощупь (см Приложение 2); крутизны склона; направление движение по следам. При помощи бинокля найти условные предметы, определить на них азимут и расстояние до них (по угломерной сетке бинокля).

Результаты данного вида соревнований подводятся промежуточно по каждому виду измерений, итоговое место определяется по наименьшей сумме мест за каждое задание. Протоколы с промежуточными итогами команд вывешиваются после прохождения блока всеми командами.

Летопись

Принимают участие выбранные командой участники. Ежедневно объявляется тема и жанр. Написание материалов происходит в пресс - центре в единое время. В течение часа участники работают над материалом и вывешивают в специальный судейский чат до 21.00.

Жанры:

1. Интервью
2. Новость
3. Репортаж

4. Пресс-релиз
5. Соцмедиа (ролик)

Оценивается:

- 1) грамотность (орфография, пунктуация, наличие или отсутствие грамматических ошибок);
- 2) стилистика (наличие или отсутствие стилистических ошибок; стиль письма);
- 3) раскрытие темы;
- 4) заголовок и его соответствие содержанию;
- 5) попадание в жанр;
- 6) иллюстрации (их наличие, количество или отсутствие, соответствие теме и жанру);
- 7) для соцмедиа + количество лайков;

1.1. Интервью

Жанр предполагает представление интервьюируемого (лид, вводка), от 5 до 10 вопросов, оценивается содержание вопросов и ответов (развернутые ответы и умение вывести на них собеседника приветствуются), вопросы должны соответствовать теме интервью, окончание беседы. Важно передать героя, его настроение, создать и передать атмосферу.

1.2. Новость

Короткий жанр, объем от 500 до 1000 знаков с пробелами. Важно раскрыть тему и написать кратко, ёмко и интересно. Инфоповод один у всех, но новости разные.

1.3. Репортаж

Объемный жанр. Предполагает описание происходящего с созданием эффекта присутствия. Важно описание событий, обстановки, атмосферы. От 5000 знаков с пробелами.

1.4. Пресс-релиз

Средний по объему жанр. От 1500 до 3000 знаков с пробелами. Презентация инфоповода на новостной основе.

1.5. Соцмедиа

Каждый патруль готовит ролик. Перед публикацией ролики проходят модерацию. Ролики публикуются на странице организации в Вконтакте и (или) Телеграмме. Оценивается 6 количество лайков за сутки. По таймингу жестких ограничений нет, но помним, что делаем для соцсетей! Возможные варианты тем:

1. Герой патруля сегодня
2. Этот день самый-самый
3. Наш путь к победе
4. Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!
5. Зачем мы приехали в Гонку патрулей?
6. Главное в текущем дне
7. Будь подготовлен!
8. Этот день невозможно представить без...
9. Самое сложное сегодня
10. Природа вокруг нас

Узлы

Участвует вся команда. Каждый участник вяжет и знает применение:

Для связывания веревок – встречный, грейпвайн;

Для крепления на опоре – штык, стремя, булинь, булинь на себе (узел самоспасения);

Петлевые – австрийский проводник, восьмерка проводник (применение в альпинизме);

Схватывающие – схватывающий (Прусика) - для крепления на основной веревке, коровий (полусхватывающий) – для завязывания мешков.

Узлы не должны иметь перекрученных прядей, рисунки должны соответствовать изображениям, указанным в Приложении. Узлы булинь, штык, стремя (выбленок) одним концом на опоре должны иметь контрольные узлы. Все завязанные узлы, в т.ч. контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 10 диаметров веревки. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению. На прохождение этапа дается всего 10 минут, оценивается количество завязанных узлов. Каждый правильный узел 3 балла, перехлесты минус 1 балл, короткие концы минус 1 балл (меньше 10 диаметров), отсутствие необходимого контрольного узла минус 1 балл.

Игра в хвосты команда на команду.

Участствует вся команда (число участников определяется по наименьшему числу участников одной из команд). Победитель определяется по количеству побед в группе. Пространство ограничено, хвосты судейские (6 мм) длина - по колено. У лежащего или сидящего не выхватываем, сидеть или лежать больше 10 секунд -поражение участника. Преднамеренное прижимание хвоста к земле, два предупреждения - далее изъятие хвоста. Время ограничено. Захваты, подсечки, удары, толчки запрещены. Победитель определяется по количеству захваченных «хвостов».

Техническое творчество.

Участствует вся команда. Задание - создать нечто по схеме, предоставленной судьями из материалов судей, с помощью инструментов, предоставленных судьями. Оценивается работоспособность технического средства. Если это машина, то какая дальше проедет, если самолет - какой дальше или дольше летает, если робот, то оценивается выполнение определенного задания роботом.

Строевой смотр

Участствует вся команда, по желанию с запасными. Оценивается каждый элемент подготовки. Проводится для команд в соответствии со Строевым Уставом Вооруженных Сил РФ. Разрешается применение скаутских традиций.

Смотр включает: - строевые навыки: - построение в одношереножный строй (Статья 23, 74-75 строевого устава ВС РФ) - ответ на приветствие (Статья 97, 99 строевого устава ВС РФ) - расчет на 1-2 (Статья 85 строевого устава ВС РФ) - перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно (Статья 85-87 строевого Устава ВС РФ) - размыкание строя (Статья 78 строевого устава ВС РФ) - смыкание строя (Статья 79 строевого устава ВС РФ) - повороты на месте (Статьи 30, 77 строевого устава ВС РФ) - движение строем в колонну по два (Статьи 31-37, 80, 84 строевого устава ВС РФ) - движение с песней (один-два куплета) - выполнение команды в движении «Смирно! Равнение на ...» (Статья 96-97 строевого устава ВС РФ) - действия командира, в т. ч. отдача рапорта (Статья 16, 17, 20, 25, строевого устава ВС РФ).

Туристическо-тимбилдинговая полоса

(возможно, этапы будут разбиты на две полосы).

Участствует вся команда. Победитель определяется по наименьшему времени с учетом штрафов. На каждый этап будет определено контрольное время.

На старте вся команда надевает ИСС (грудная плюс нижняя) и каски. Закрепляет два уса с 2 карабинами. Прохождение всех этапов в ИСС.

1. На этапе закреплены верхние судейские перила. Необходимо натянуть навесную переправу (полиспаст), перейти по параллельной переправе всей командой, снять нижние перила переправы. Учитывается скорость выполнения. Штрафуется: касание земли (воды) при осуществлении переправы, потеря снаряжения (падение на землю), оставление снаряжения на берегу, незамуфтованный карабин, потеря самостраховки. Невыполнение части задания - дисквалификация с этапа. Используется только судейское снаряжение: основная веревка, базы, карабины, ролики, веревка 6 мм. Контрольное время выполнения будет оглашено на начало старта, но не менее 30 минут. Младшая команда натягивает перила для перехода «через реку» по бревну (можно без полиспаста), перила сдергиваются после переправы. Контрольное время выполнения будет оглашено на начало старта, но не менее 30 минут.

2. Сбор мёда - поочередно каждого участника остальная команда поднимает при помощи веревки к закрепленному на высоте ведру. Участник зачерпывает кружкой воду, команда спускает участника. Необходимо «собрать» наибольший объем воды всей командой. Организуется дополнительная судейская страховка. За создание ситуации угрожающей жизни и здоровью участников команда дисквалифицируется. Высота размещения ведра около 10 метров. Осуществляется 8 подъемов. Если в команде менее 8 человек, то выборные участники осуществляют повторный подъем, но не более 1 раза. Повторные подъемы одного участника подряд запрещены.

3. Переправа через болото при помощи шестов (гать).

Штрафуется касание земли и потеря снаряжения. Для младшей команды 4 опоры и 6 жердей. Для старшей 4 опоры и 4 жерди.

4. Установка тента на два шеста.

При создании устойчивости и отсутствии складок время останавливается. Тент размером 4 на 4 м, шесты (металлические стандартные) и колышки выдаются организаторами. Оттяжки выдаются отдельно от тента.

5. Кран - прикрепляется один человек, который собирает предметы на поле. Необходимо осуществлять вынос предметов за пределы игрового поля.

6. Наведение переправы при помощи бревна на растяжках.

Учитывается точность попадания концом бревна на другой «берег» и время выполнения норматива. Переход участников с использованием перил. Штраф за срыв участника.

7. Качели.

Необходимо уравновесить качели (бревно на опоре) всей командой и простоять в «зависе» 10 секунд. Учитывается скорость выполнения задачи. Заходить на Качели можно только с одного конца. При касании земли участником, сорвавшимся с качелей вся команда начинает выполнение задачи заново. Сход с качелей по одному участнику.

8. Канатоходец - один человек идет по стропе или веревке. Страховка осуществляется командой посредством веревки, переброшенной через плечи участника. В случае срыва идет другой участник.

9. Ориентирование

Команда разбивается на две части по 4 человека. 1 часть команды: проходит на полигоне «Квадрат» где необходимо определить азимут от одной вешки до другой (несколько штук), затем обратное задание – определить вешку по азимуту, участники получают последовательность азимутов, необходимо будет написать номера вешек в порядке прохождения. Все 4 человека работают индивидуально. Далее, каждому выдается карта, по которой надо будет определить азимуты из одной точки в другую.

2 часть команды: азимутальный поиск. Первый азимут и расстояние дается на старте, далее (по мере нахождения КП) азимуты и расстояние команда получает по средствам радиосвязи. Не более 4 КП, удаленность КП друг от друга 200-400 метров. Условия - лес. Результаты двух групп суммируются, и по итогам прохождения определяется одно место для команды (8 чел.)

10. Моя Россия.

Участвует вся команда коллективно. Будут использоваться материалы из раздела Гражданин России справочника скаута – разведчика. Команды в игровой или прямой форме отвечают на вопросы, как индивидуально, так и командно. Так же будет проверяться знание Гимна России.

11. Пионеринг - обустройство лагерной стоянки команды.

Всем патрулям даются одинаковые чертежи патентов (стол и др.). Оценивается не только скорость постройки, но и качество – все патенты должны простоять при активной эксплуатации до подведения итогов лагеря. Допускается использование крепление конструкций при помощи нагеля, что не исключает закрепления соединения веревкой. Материалы для построек будут предоставлены, веревка и инструменты привозится патрулем. Изделия оцениваются на предмет надежности, аккуратности исполнения, комфортности.

12. Меткость.

Участвует вся команда во всех этапах.

1. Метание ножей всем участниками.

Младшие команды вес ножей +- 130 гр, расстояние от 3 метров; старшие команды +-210 гр, расстояние от 3 метров. Команда может привезти свои спортивные ножи в рамках указанного веса и соревноваться ими после оформления письменной ответственности. В случае приглашения сторонней организации для проведения и судейства данного этапа, условия, разрешающие метание собственных спортивных ножей, могут быть аннулированы.

Участникам дается пробная попытка из 3 метаний и зачетная – 3 метания.

2. Стрельба из лука.

Мишень 40 см. Натяжение лука от 8 до 15 кг. Дистанция 10 и 15 метров метров. Дается пробная серия и зачетная.

3. Стрельба из пневматической винтовки из положения лёжа с упором.

Дистанция 10 метров. Мишень номер 8. 3 пробных выстрела, осмотр мишеней, 5 зачетных.

13 Память и наблюдательность

1. Игра Кима: Патрулю предоставляется на запоминание около 100 предметов на 1 минуту. Необходимо будет назвать всё, что запомнили. Далее дается еще 1 минута посмотреть и будет задано 10 вопросов на описание предметов. Например: какого цвета свисток или что в руках у бегемотика.

2. Территория наблюдений: На определенной территории развешаны 20 фотографий людей, событий и т.д. Люди неизвестные, события тоже. Это могут быть просто фотографии с улицы. Патруль, передвигаясь, смотрит на фотографии 5 минут. Затем будет задано несколько вопросов по содержанию фотографий. Например: была ли на фотографиях эта женщина? (показывается фрагмент одного из фото). Опишите, что еще было на той фотографии, любые приметы, по которым можно найти это место. Оценивается максимальное количество запомненных деталей.

14. Скалодром

Подъем по зацепам без нагрузки на судейскую страховку. Оценивается скорость. Участвует команда. Высота вертикального стенда до 9 метров. В случае непрохождения участником трассы команда попадает в нижний уровень распределения мест.

15 Блок этапов.

Подъем на жумаре по-спортивному, траверс на само страховке, дюльфер на восьмерке. Угол прохождения для старших и младших команд определяется судейской.

Потеря самостраховки является дисквалификацией, и команда попадает в нижний уровень распределения мест. Самостраховка при подъеме и спуске осуществляется на две точки (прустик вторая точка).

16. Первая помощь.

Ситуационные (практические) задачи и теоретические вопросы в рамках базового уровня принятого в НОРС-Р. Коллективное участие, оценка поэтапная.

17. Шифрование.

Расшифровка текста за наименьшее количество времени. Используется у младших команд Азбука Морзе (прием на слух с возможностью записи от руки. Сама азбука предоставляется), шифр Цезаря. У старших Азбука Морзе (прием на слух и световым сигналом с возможностью записи), шифр Цезаря, матричный шифр и шифр Виженера (алфавит нумеруем с 0, алфавит русский)

18. Фрироуп (см. приложение 1)

Соревнования как нестандартное испытание с подготовкой и правилами на месте:

19. Тактическая игра.

Если будет Московская программа будет заменена на БГИ.

20. Полоса МЧС.

На основе программы «Будь подготовлен!» с расширенными техническими элементами.

Приложение 1

Дистанция «Фрироуп»

Старт

Предстартовая проверка

Участники соревнований должны иметь медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом, оформленный отдельной справкой из медучреждения либо предоставленный в списке в бумажной заявке.

К участникам соревнований предъявляются следующие требования:

- форма одежды участника: спортивная или туристская обувь без шипов; одежда, закрывающая локти и колени. На дистанциях обязательна каска (предоставленная судьями). Перчатки рекомендованы, не предоставляются;

- участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в листе инструктажа. Участники соревнований обязаны:

- выполнять все распоряжения судьи на дистанции;
- своевременно информировать руководителя или судью об ухудшении состояния здоровья.

Участники не имеют права:

- начинать преодоление дистанции без команды судьи;
- отвлекать судей вопросами во время прохождения дистанций другими участниками

Участникам соревнований, сопровождающим их лицам и зрителям строго запрещается:

- курить на территории проведения соревнований
- использовать ненормативную лексику
- создавать ситуации, мешающие проведению соревнований и тренировочному процессу.

При прохождении дистанций:

- начните участие в соревнованиях с разминки;
- перед выходом на дистанцию убедитесь в том, что шнурки завязаны, одежда и волосы не свисают, карманы и каска застёгнуты;
- снимите либо закройте одеждой цепочки, кольца, медальоны, украшения и прочее;
- старайтесь двигаться скользящими шагами, не отрывая ног;
- при прохождении элементов, которые притягиваются за специальную верёвочку (маятники, ролики), следите, чтобы верёвочка не попадала между ног;
- старайтесь обойтись без прыжков, они приводят к срывам и небезопасны;
- не накручивайте верёвку на руку;
- хотя это не обязательно, мы рекомендуем использовать перчатки;
- если чувствуете, что падаете, старайтесь как можно дольше не отпускать руки.

Дистанция «Фрироуп»

Вид соревнований – «командные» – результат определяется по времени, затраченному всеми участниками команды на прохождение дистанции.

В «командном» прохождении на дистанции находится 6 участников, помогая друг другу на элементах при прохождении. Команде дается 3 попытки, результат определяется по лучшей.

В «личном» - прохождение дистанции всеми участниками по очереди. У каждого 3 попытки.

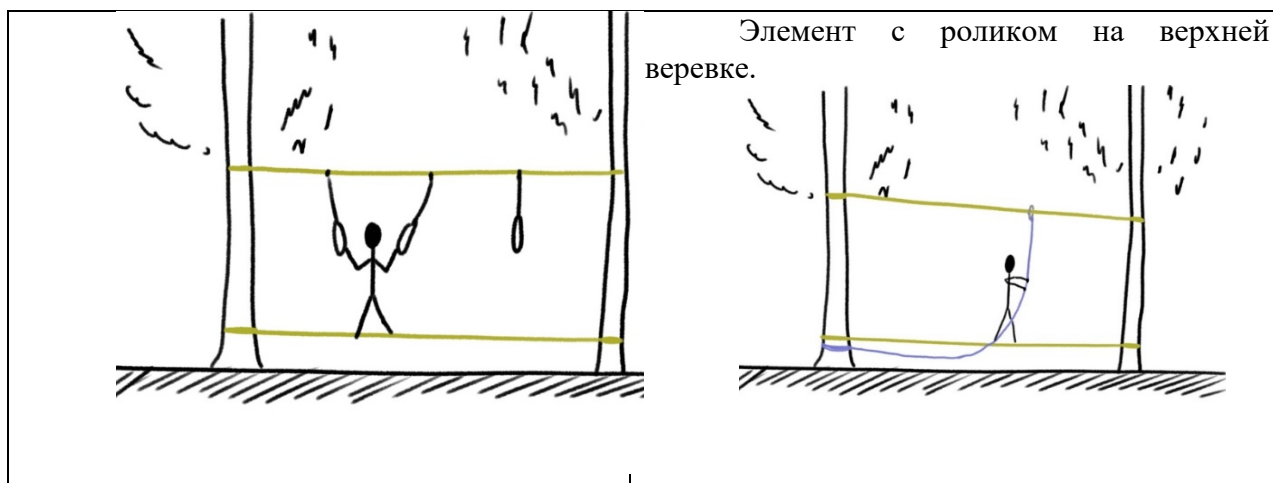
Результат команды будет складываться из лучшего результата в «командной» дистанции и лучших результатов 4-х участников в «личной» дистанции.

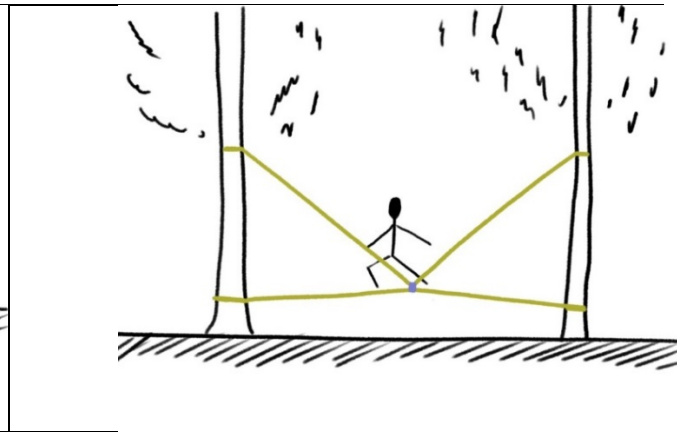
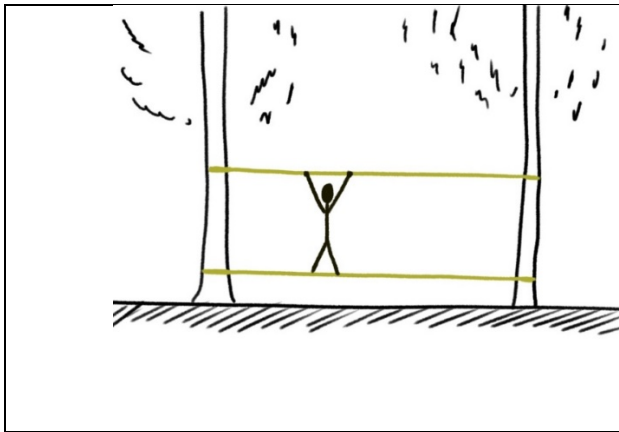
Командам будет предоставлено время для тренировки на дистанции.

Дистанция представляет собой серию элементов, где участники проходят весь маршрут не касаясь земли. Красным цветом (на любом элементе) отмечены контрольные поверхности. Касание контрольной поверхности или земли считается срывом. Участник покидает дистанцию.

Примеры элементов дистанции (элементы могут быть не значительно изменены, в зависимости от территории соревнований). Возможно добавление элементов.

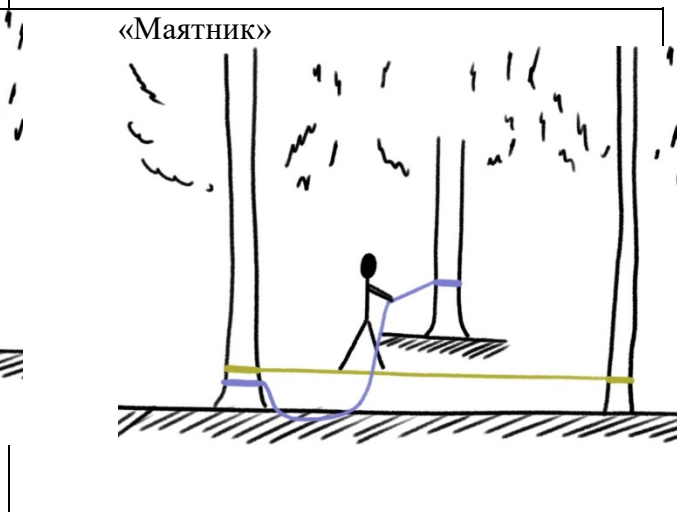
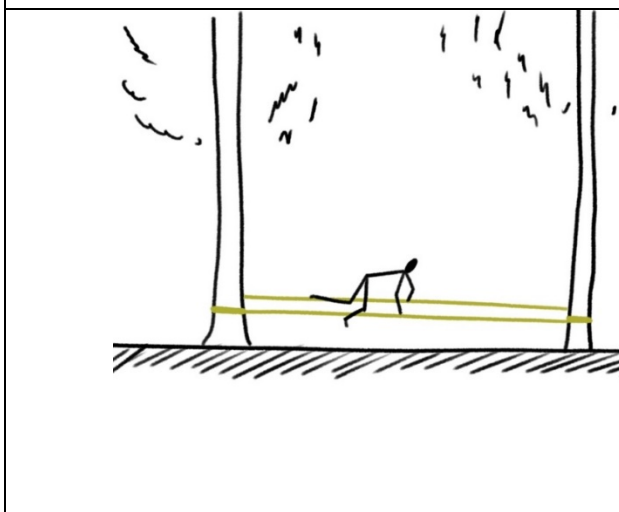
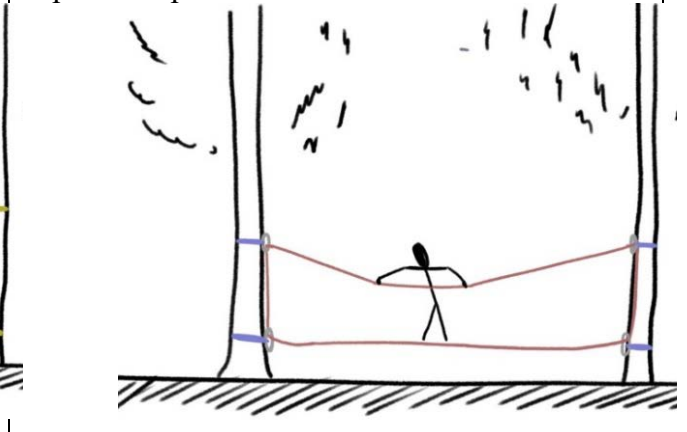
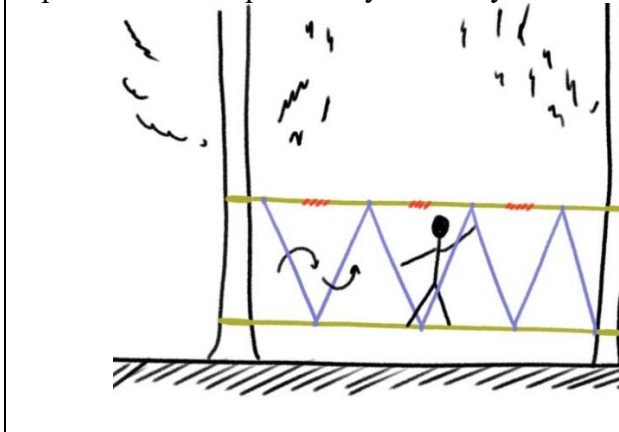
Желтым цветом отмечены стропы (слеклайны шириной 5 см).



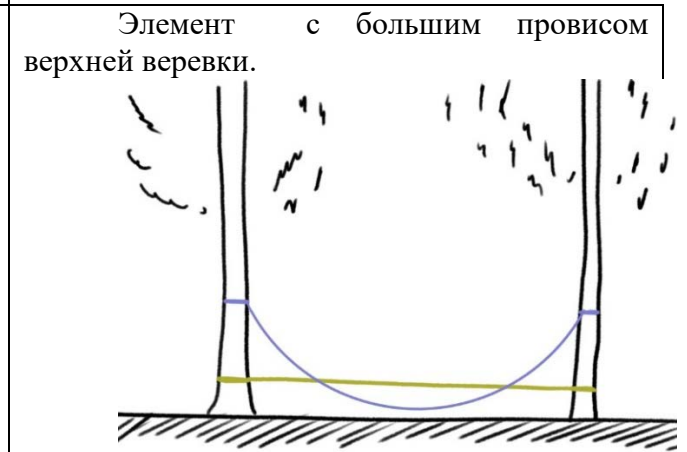
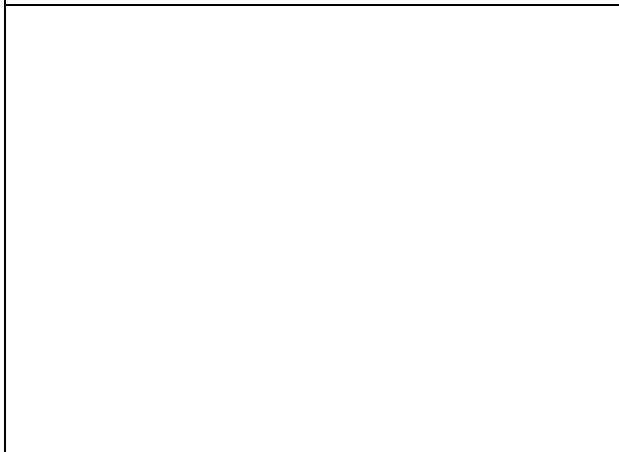


Элемент «зубы дракона».
Прохождение через каждую ячейку.

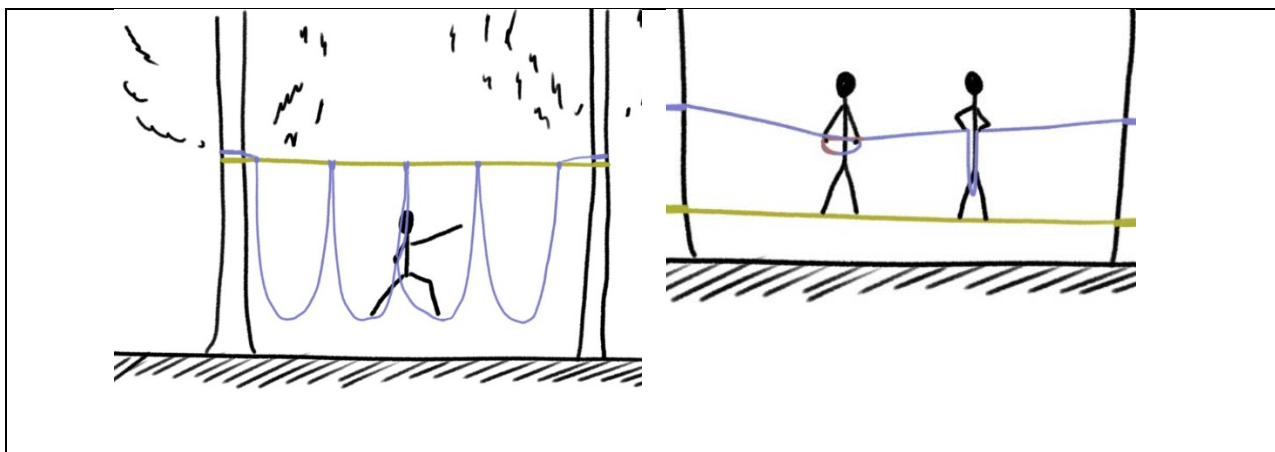
Элемент с небольшим провисом
верхней веревки



«Маятник»



Элемент с большим провисом
верхней веревки.



Приложение 2

Запахи и тактильные ощущения

Запахи:

Чеснок. Шалфей. Лук. Ромашка. Апельсин. Грибы (плесень). Кожа.
 Имбирь. Мыло туалетное. Кофе. Мыло хозяйственное. Земляника.
 Греча. Головешка. Яйцо. Газ. Капуста. Лекарство. Смола. Тухлые яйца.
 Гвоздика. Тухлятина. Миндаль/Ваниль. Анис. Вода болотная. Укроп
 Багульник болотный. Мята. Машинное масло. Паленый провод.

Тактильные ощущения:

Кожа. Металл. Мех. Гвоздь/шуруп. Сено (солома). Полено. Трава свежая.
 Ветка/щепа. Перья. Стекло. Пух. Пластик. Кость. Соль. Песок. Сахар.
 Земля. Крахмал. Глина. Мука. Манка. Сухая древесина.
 Ткань холщевая. Ткань плащевка. Ветка сосны. Ветка ели. Сырая древесина.

Радиалка - просто ломи вперед!

«Если есть в тебе закалка, место встречи - Радиалка»

«Радиалка» - это суточный марш-бросок по пересеченной местности при полном самообеспечении.

Что такое марш-бросок «Радиалка»?

Рассказ одного выживальщика из Твери (в тексте орфография и пунктуация сохранены авторские):

«Мы у себя в клубе Профи4x4, не смотря на то, что клуб джиперский, время от времени устраивали пешие походы в надежде пройти 100 км за 24 час. До сих пор еще никому это не удалось. А в этот раз мы решили попробовать свои силы на «гастролях». И четверо «безумцев» ранним субботним утром отправились во Владимирскую область.

Мы впервые посетили подобное мероприятие, поэтому толком не знали, как к нему готовится, как одеваться и какую брать экипировку. Название «Автономный суточный марш-бросок по пересеченной местности» я трактовал по-своему. Поэтому когда впоследствии читал отчет ОРГов о проведенном мероприятии, понял что во фразе «Приехали прожженные ммбэшники, спортсмены, треилраннеры, выживальщики и вообще любители активного отдыха», слово «выживальщики» относится именно ко мне, я был готов прожить в лесу как минимум трое суток.

Большинство опытных спортсменов приехали в обтягивающих костюмах и с маленькими рюкзаками, они явно не собирались долго задерживаться на трассе, а рассчитывали по-быстрому финишировать и получить свою медальку.

Мы зарегистрировались, получили карты и отправились готовиться и ждать предстартового брифинга. Было три дистанции на выбор 40, 60 и 100 км. Как новички мы выбрали для первого раза 40 км.

А народ тем временем все прибывал, появились даже отчаянные ребята, видимо не смотря не на что, им никак не хотелось сидеть дома.

Старт был назначен на 13:00, но судя по всему, не все успевали к старту и ОРГи приняли решение разбить всех на две группы. Первая группа - это те, кто уже приехал, стартует в 13:00, вторая группа стартует попозже, когда подтянутся опоздавшие. Мы естественно в первой группе, послушали брифинг, там сказали практически то же самое, что написано в раздаточном материале. В 13:00 прозвучало слово «Старт», но никто не двинулся с места. Пришлось повторить еще два раза и тогда все рванули... Но половина не в ту сторону, хорошо их во время остановили. И все стартовавшие двинулись по тропинке к первой водной преграде – небольшому болоту, там даже образовалась пробка.

После болота сильнейшие сразу уходили вперед, многие бегом. Судя по норме времени если идти шагом, то на медаль уложиться проблематично. На 40 км норма времени была 7 часов, правда потом ее изменили на 8. Собственно говоря, на медаль я и не рассчитывал, как и на бег, для меня главное было дойти, за это тоже давалась награда – магнитик на холодильник. Сначала я пытался держать темп, что бы сильно не отставать от других, но потом понял что для человека год пролежавшего на диване, а потом вдруг решившего пройтись 40 км такой темп это слишком жестко, можно и не дойти до финиша. Так потихоньку я проигрывал позицию за позицией, пока за мной не осталось никого...

В гордом одиночестве я доковылял до второго брода, он был уже поглубже, практически по грудь. На этом броде мне удалось обогнать двоих соперников, которые не хотели сильно мочиться. Меня же броды особо не пугали, я, не останавливаясь, быстро перебрался на другой берег. Через некоторое время, те двое снова меня обогнали.

Двигаюсь потихоньку дальше, впереди вижу девчонку, копающуюся в рюкзаке. Убираю с лица страдальческое выражение, стараюсь изобразить легкую походку и прохожу мимо. Вдруг сзади слышу голосок: «Извините, а разве на ЛЭП не направо надо?». Поднимаю голову вверх и действительно вижу ЛЭП, надо оказывается не только под ноги смотреть. Искренне благодарю за подсказку и дальше двигаюсь по ЛЭП.

Через некоторое время слышу сзади легкие шаги, меня бегом обгоняет девушка в обтягивающем костюме, упругие мышцы перекачиваются под одеждой и она быстро скрывается за горизонтом. «Наверно из второй партии стартовавших» - подумал я. Захотелось тоже пробежаться, но ноги уже начали немного побаливать, широкая одежда сильно мешала, а рюкзак больно бил по спине. Но темп я все же прибавил. Через километра полтора пожалел об этом, возле дороги увидел поваленное дерево, ноги сами понесли к нему, что бы присесть. И вдруг сзади опять шаги, «Де жавю» подумал я, та же девушка, тем же бегом и так же быстро скрылась за горизонт, не может же она на второй круг пойти. Но садится на дерево расхотелось... Поплелся дальше...

Позади уже километров 10-12, точно не знаю, навигатор в какой-то момент вырубился и не записал часть трека. Вдруг неожиданно начало сводить икроножные мышцы, пришлось сбросить темп, но это особо не помогало. Сзади на горизонте появилась, какая-то пара. Нogu сводило до невозможности, говорят, если в воде сводит, то нужно уколоть иголкой, но иголки у меня нет. Останавливаюсь, бью по ноге кулаком, пытаюсь расслабить. В это время меня догоняет парочка, как потом оказалось муж и жена, примерно моего возраста, ну немного помоложе. Узнав мою проблему, дали какую-то волшебную таблетку, минут через пять боль отпустила. Дальше пошли вместе, темпы нашей ходьбы совпадали.

Компанией идти было веселее, за разговорами мы пропустили первое КП на котором нужно было отметить, вспомнили о нем только километров через пять, возвращаться смысла не было, навигатор писал трек в случае чего представим его как доказательство. Начало потихоньку темнеть, маршрут местами проходил без всякой

тропинки напрямую через лес, но разметка со светоотражателями не давал сбиться с пути. Перебрались еще через один брод чуть выше колена, а сразу за ним чайный пункт.

Чайным он был только по названию, на самом деле волонтер, дежуривший там, сразу же бросился жарить на костре сосиски, а пока они жарятся, угощал нас бутербродами с сыром и маринованными огурчиками. Ну и чай, конечно, тоже присутствовал.

Оставалось совсем немного до финиша, на пути еще один брод. Верная примета, как только начинают высыхать ноги, значит скоро брод. Уже писал, что навигатор в одном месте вырубился, поэтому точный километраж мы не знали и финиш возник неожиданно, сначала почувствовали запах костра, а потом и сам костер замелькал между деревьев. На финише давали вкусные макароны с тушёной и поили сладким чаем.

В норматив я, как и думал, не уложился, мое время 10 часов 32 минуты, а место 21-е в принципе неплохо из группы в 46 человек, оказывается, позади осталось еще много народу. Очень впечатлил товарищ, занявший первое место, его время 3 часа 50 минут. Последний прошел 40 км где-то за 22 часа.

Медальку я конечно не получил, но вот честно заработанный магнитик теперь висит на холодильнике».

Что такое Радиалка?

Рассказ смелой девушки - Даши Цветковой, которая очень любит прогулки в выходные на 40 км. (в тексте орфография и пунктуация сохранены авторские):

«Что делают нормальные люди, когда в сентябре на них обрушивается бабье лето? – заканчивают садово-огородный сезон, едут на очередные шашлыки в ближайший лесочек или просто тихо-мирно прогуливаются по городу, наслаждаясь теплом, которое, скорее всего, очень скоро покинет нас.

Что делают ненормальные люди с шилом в известном месте?! – Ну, во-первых, имеют много таких же шилопопных друзей – знакомых, которые всегда могут подкинуть какую-нибудь безбашенную идейку на случай, если собственные идеи исчезли, а подкинув идейку, естественно, захотят коллективно воплотить её в жизнь!

Так, пару недель назад, мой друг – товарищ – одноклубник «Профи4x4» накопил на просторах ВКонтакте группу «Радиалка», где все желающие приглашались во Владимирскую область 23 – 24 сентября попытать своё счастье в прохождении пешеходных дистанций 40, 60 и 100 км за 8, 13 и 24 часа соответственно.

А почему бы нет?! – подумалось мне, опыт долгих переходов ещё не успел атрофироваться после горных приключений прошедшего лета.

Сказано – сделано. В пятницу прибегаю с работы и снова собираю рюкзак! Какое же это приятное действие! В субботу, уже в 7 утра наш идейный вдохновитель, я и ещё 2 наших одноклубника готовы отправиться к старту наших приключений.

Доехали без проблем часа за три, поняли, что все понадеялись друг на друга, и никто не распечатал трек или координаты для доезда до базового лагеря. М-да, у 7 няnek дитя без глазу! Испытывая на прочность способности Владимирского интернета, таки находим координаты и едем в лагерь. Как обычно – тот, кто живёт дальше, приезжает раньше. Основная масса участников – москвичи, задерживались. Зарегистрировавшись и получив карты, отправляемся ждать брифинга, собирать рюкзаки и подкрепляться. Кстати, по поводу карт – это была некоторая неожиданность, так как изначально говорилось о маркированной трассе. Рассмотрев карту во всех подробностях, решаем, что на месте разберёмся.

Да, забыла сказать, что мы решили коллективно топтать 40 км, хотя уже несколько раз замахивались в тверских лесах на 50 или 100 км. Причиной уменьшения желаемой дистанции стал короткий световой день, анонс, что надо будет форсировать броды (а ночью при +3-5 не хочется купаться), ну, и бездорожье, которое, как известно, не прибавляет скорости. Со сбором рюкзаков тоже получилась дилемма – с одной стороны,

ярко светило и пригревало солнышко, поэтому очень хотелось пойти налегке, с другой стороны отрезвляла мысль, что ночами в конце сентября не жарко, а мёрзнуть не хочется. В итоге, все взяли небольшой запас тёплых вещей, воду и перекус.

Надо как-то решить, что брать, чтобы не быть похожими на вьючных животных, но и не замёрзнуть!

На брифинге в 12-30 нам рассказали про наши разные дистанции, ткнули носами в нужные места карты и пожелали удачи. К слову, публика собралась довольно разношёрстная – большинство, конечно, по виду подготовленные спортсмены – бегуны, может быть, трейлранеры или скайранеры (вот, кто умеет обходиться на дистанции минимумом вещей), были и люди средней подготовленности (типа нас), несколько человек, возможно, подписались на подобную авантюру впервые!

Как показывает практика, брифинг надо слушать внимательно!

Джипер ты, или пешеход — посети брифинг!

Обходиться малым — тоже искусство! А можно и перестраховаться!

Некоторый предстартовый мандраж настолько всех захватил, что Оргам пришлось кричать «Старт!» раза 3. Наконец, все вспомнили, зачем сюда приехали и понеслись...не в ту сторону. Всё же, брифинг полезно слушать – я хоть в картах и мало бум – бум, но запомнила, что трасса начинается на газопроводе, а именно там мы оставили нашу машину. Поворачиваю в нужную сторону, ну и все тоже вспоминают, что к чему – бежим! Вообще-то я настраивалась на чисто пешеходную дистанцию (как наши клубные выходы), но когда большинство именно помчались, удержаться было невозможно!

Бежим! Рюкзак малость мешается, но не критично – жить можно. Бежим недолго и метров через 300 упираемся в болото – первый брод, который надо форсировать. Ну, джиперов, болотом не испугаешь! Правда, как-то непривычно без вейдерсов купаться в сентябре. Но, в горячке боя даже не холодно, только грязно и колючечно.

Чешем дальше – вереница бегунов потихоньку начинает растягиваться во времени и пространстве, мои друзья – одноклубники остались позади – каждый передвигается в своём темпе, а они решили не форсировать события и остановиться именно на ходьбе. На удивление, бежится очень хорошо – кто-то меня обгоняет, кого-то я. На пути ещё один брод – уже почти по пояс – бррррр – задираю рюкзак над головой и стараюсь не запнуться, так как целиком нырять совсем не хочется. После освежающего брода бежится легче.

Красота-то, какая вокруг!

Тут я обнаруживаю, что я – балбес – не обнулила километраж навигатора и теперь сложно понять, сколько км. уже позади! Блин! Поэтому не могу сказать, сколько у меня пробежалось, думаю, что километров 7-8, а потом коленки сказали – «хватит издеваться, или иди пешком, или мы кончимся!» Запасных коленок с собой не было, поэтому пришлось повиноваться.

Привычка пользоваться навигатором, конечно, хорошая, но когда тебе не дали путевые точки, а только бумажную карту, а карта в пофигаторе не очень подробная, то можно и заплутать – короче, свернула я не туда, накрутив ненужную петельку. Пока я её накручивала, двое моих друзей – одноклубников догнали меня. Отлично! Вместе веселее! Но один вскоре, не поспевая за нами, отстаёт, а мы вдвоём, исполняя завет Оргов, просто лопим вперёд.

Сложно найти человека, с которым совпадал бы темп ходьбы – у нас получилось, поэтому дружно шагаем дальше.

Кстати, на дистанции предусмотрено 3 КП с компостером (на джиперских соревнованиях мы привыкли к станциям и чипам, поэтому для нас это – экзотика).

Нам удалось найти все 3 КП, хотя 2 из них располагались очень неприметно, и были все шансы их пролететь! КП мы не пролетели, а вот время летело вообще молниеносно, я ещё забыла сказать, что нам уменьшили зачётное время с 8 до 7 часов (с 13-00 до 20-00) – жеесть! Ни минуты на остановки, перекусы и водопой на ходу.

Дорога, то обычная лесная, то броды, то болотины, то бурелом, то колеи, то гряземес – в общем, на любой вкус! Кстати, к вечеру броды перестали пугать, а стали восприниматься как должное, или даже приятное – коленки после бродов переставали ныть и собирались в кучку.

Время поджимало настолько, что даже на радушном чайном КП, времени на его использование по прямому назначению не оставалось. Дорога, на последних километрах 5 становилась всё неудобоходимее, что не прибавляло оптимизма, так как надежда уложиться в контрольное время всё сокращалась. Где-то в 19-50, понимая, что мы с треском опаздываем, перестаём гнать, и переходим на более спокойный шаг.

Последний километр тянется как все 10, но вот видны финишные огни лагеря! Ура – ура! Сдаём карточки, пробитые компостером, получаем магнитики участника и нас ждёт радостная весть – так как в отведённое время финишировало мало народу, время увеличивается до изначальных 8 часов! Медальки наши! УрррАААААА!

Наших друзей – одноклубников ещё нет, звоним им, выясняется, что будут они ещё только через часа полтора, но самое главное, что у них всё штатно, поэтому с чистой совестью отведываем вкуснящих макарон от Оргов (спасибо большое им за подкормку горяченьким). Горячий паёк — просто мечта!

Успеваем подкрепиться и переодеться в сухое, и только после этого появляется наш идейный вдохновитель, а чуть позже и четвертый член команды!

Все в сборе! Решаем не ночевать в лагере, и едем домой. В 3 ночи оказываемся уже в Твери. Почти сутки без сна, немаленькая физнагрузка, а настроение – просто супер!

Что ж, спасибо и нашей маленькой команде, и Оргам, и погоде! Мы хотим ещё!

Пожалуй, одной из суперзадач было отмыть кроссовки после похода.

PS.

Если Вам понравилась эта запись, не забывайте, пожалуйста, делиться с друзьями и подписчиками, возможно, в следующий раз ещё кому-то захочется поразмяться».

Презентация Радиалки

Друзья!

Приглашаем всех на автономный суточный марш-бросок «РАДИАЛКА».

Ты сам решаешь, финишировать или ломить дальше!

Маркировка дистанции. Никаких блужданий! 40, 60, 100км.

Сезонность проведения: осень, зима, весна, лето!

«Радиалка» - суточный марш-бросок по пересеченной местности при полном самообеспечении.

Идея – предоставить участникам полигон для проверки себя «на местности».

Это реальный шанс раздвинуть психологические и физические границы.

Сделай выбор: финиш или ломить дальше на пределе сил и воли...

С каждым шагом преодоления себя невозможное перестает быть таковым.

И предел отодвигается все дальше. И вот ты уже не знаешь, где он.

Абсолютно новый формат трейла.

Брось себе вызов! Увеличивай километраж: 40 км, 60 км, 100 км.

Трасса промаркирована. Без ориентирования. ПРОСТО ЛОМИ ВПЕРЕД!

Формат соревнования полностью отражается в сути названия!

1) Радиалка на слэнге – это радиальный выход на 1, реже 2-3 дня, когда место старта и финиша совпадают.

2) Цель радиалки - максимальный охват самых интересных мест.

3) Выход налегке, без ночевки.

4) Продуманный список снаряжения\еды\воды с учетом погоды и предполагаемой дистанции.

Для кого это мероприятие?

В первую очередь для тех, кто хочет, чтобы дистанция дала больше, чем просто участие, место, рейтинг... Чтобы изменилось сознание.

Кто хочет попробовать себя в длительных многокилометровых вылазках, раздвинуть границы!

Кто не является фанатом ориентирования или делает это не очень хорошо.

Для любителей, не спортсменов, занимающихся спортом ради удовольствия и хорошей физической формы.

Кто регулярно выбирается на природу, участвует в аутдор-мероприятиях, увлекается разнообразными видами туризма.

И не зависимо от уровня подготовки, ты найдешь в дистанции что-то свое!

Чем «Радиалка» отличается от других соревнований?

1. Это абсолютно новый формат: соревнование с самим собой.

Участники выбирают желаемую дистанцию, но, пройдя ее, могут принять решение идти дальше! увеличив километраж, в рамках 24 часов.

- после 40 км можно идти 70 км.

- после 70 км можно идти 100км.

2. Логика построения дистанции – петли, «радиалки», позволяющие пройти задуманный километраж.

Марш-бросок проводится с целью:

- расширения границ психологических и физических возможностей при проверке «на местности», «в реальных условиях»;

- пропаганды суточных многокилометровых выходов;

- подготовки к походам и соревнованиям;

- популяризации активного здорового образа жизни

Дата и район соревнований объявляется за месяц до соревнований.

Точное место старта объявляется не позднее 2 недель до старта.

Время в пути до места соревнований на электричке не превышает 2 часов.

Место старта находится в непосредственной близости от ЖД станции.

Брифинг проводится за 30 минут до старта.

Время старта объявляется не позднее 2 недель до старта.

Старт общий: все участники стартуют одновременно.

В случае опоздания участника на старт, стартовое время не корректируется.

Удаленность базового лагеря (место финиша) от старта составляет 10 -12 км по треку.

От базового лагеря до станции ж/д 5-7 км по хорошей дороге.

Возможна организация трансфера (предварительно не более 50 р. с человека.)

Продолжительность соревнований - 24 часа.

Виды дистанций:

- 40 км (малая петля);

- 75 км (средняя петля);

- 100 км (состоит из средней петли на 75 км и петли на 25 км).

Фактическая длина дистанции может незначительно отличаться от заявленной в Положении в зависимости от погодных условий или иных причин.

Дистанция промаркирована.

В связи с погодными условиями и иными причинами организаторы оставляют за собой право корректировать дистанцию с целью сделать ее безопасной и адаптировать целям соревнований вплоть до дня старта. О всех изменениях участникам будет сообщено заблаговременно или на брифинге.

Правила перехода между дистанциями.

Переход возможен только по факту финиша на выбранной дистанции (при окончательной регистрации на старте) и при увеличении километража!

Из 40 км в 75км из 75 км в 100км.

Переход из категории 40 км в 75 км происходит с временным штрафом 2 часа, т. к. фактически пройденная дистанция может составить около 65 км.

Т. к. фактическая длина дистанции может незначительно отличаться от заявленной в данном Положении в зависимости от погодных условий или иных причин, окончательная величина штрафа будет объявлена за 2 недели до старта на основании теста дистанции.

Переход из категории 75 км в 100 км осуществляется без штрафа.

Логика движения по дистанции.

Участники следуют строго по размеченной трассе и отмечаются на каждом контрольном пункте, указанном в карточке участника. Контрольный пункт – место, где висит компостер или присутствуют судьи.

Участникам предоставляется карта дистанции масштабом 1:50 000см.

Проходя место базового лагеря, участники могут оставить ненужное на дистанции снаряжение в камере хранения и идти налегке (только с необходимым снаряжением).

После прохождения выбранной дистанции команда подходит к столу регистрации и озвучивает судьям свое решение: финиш или продолжение движения.

Судья переносит команду в другую категорию, и команда продолжает движение.

Переход между категориями возможен при выполнении 2 условий:

1) по факту финиша на выбранной дистанции (т.е. при проходе через базовый лагерь с отметкой у судьи)

2) только при увеличении километража (нельзя заявиться на 100 км, но после 50 км принять решение финишировать)

Виды переходов между дистанциями: 30 км 50км 50 км 80км 100 км.

Если участник заявляется на 30 км, он идет средний круг на 30 км.

Если участник заявляется на 50 км, он идет большой круг на 50 км.

Проходить 50 км по кругам 20 км и 30 км нельзя.

Если участник заявляется на 80 км, он идет большой круг на 50 км и средний круг на 30 км.

Если участник заявляется на 100 км, он проходит все круги ада: 50 км, 30 км, 20 км.

Вода на дистанции из ручьев и рек пригодна для питья после кипячения.

Родники будут обозначены на карте.

При наличии волонтеров на дистанции будет организован питьевой пункт, о чем будет сообщено дополнительно.

Маркировка дистанции

В случае если участникам не предоставляется трек, о чем будет сообщено не позднее 3 недель до старта, дистанция маркируется.

Маркировке подлежат:

- нелинейные участки дистанции;
- повороты;
- обходы препятствий;
- оптимальная траектория движения.

На прямых участках кол-во разметки минимально. Если вы видите непромаркированный поворот, ответвление тропы – сохраняйте заданную ранее траекторию движения. Разметка ставится в виде красно-белой ленты и светоотражайки.

Категории участников.

Женщины соло.

Мужчины соло.

Детская.

Дети - от 12 до 18 лет допускаются на дистанцию только с их законным представителем, который несет за них всю ответственность. На одного законного представителя может быть несколько детей. Дети начинают путь с 30 км и при желании

могут перейти в категорию 50 км. Лица до 18 лет могут участвовать только со своим законным представителем. Стартовый взнос оплачивается за каждого участника.

Регистрация участников.

Существует предварительная и окончательная регистрации.

Предварительная регистрация осуществляется на сайте суточного марш-броска.

Участники без предварительной регистрации могут пройти регистрацию в лагере.

Если у вас возникли проблемы с регистрацией на сайте, пришлите заявку на электронную почту организаторов «Радиалки», указав ФИО и желаемую дистанцию, телефон на дистанции и телефон родственника.

Окончание предварительной регистрации – за 1 неделю до старта.

Окончательная регистрация проходит в базовом лагере и заканчивается за 30 минут до старта, когда начинается брифинг.

Опоздавшие участники могут зарегистрироваться только после окончания брифинга. Если из-за этого они опоздают на общий старт, время старта скорректировано не будет.

Оплата участия.

Размер стартового взноса:

- для заявившихся заранее - 500 рублей;
- для заявившихся на старте - 700 рублей.

Способы оплаты:

Наличными на старте. Переводом на карту Сбербанка.

Обязательно в сообщении с переводом указывать фамилию участника!

При любой форме оплаты необходимо выслать письмо о факте оплаты на почту оргкомитета, с указанием даты платежа и фамилии, за которую проведена оплата.

Стартовый взнос, в случае невыхода участника на старт, возвращается по письменному требованию, высланному на почту оргкомитета в течении 14 рабочих дней.

Определение победителей и награждение

Победители по соответствующим категориям определяются по наименьшей сумме времени (с учётом штрафов) при условии соблюдения Положения о марш-броске и прохождения всех контрольных точек.

Награждение участников происходит по факту финиша.

Все участники, прошедшие выбранную дистанцию менее, чем за 24 часа, получают памятный магнит с указанием пройденного километража.

Для получения медали необходимо уложиться в контрольное время:

- 40 км - Бронзовая медаль - 8 часов
- 75 км - Серебряная медаль - 17 часов
- 100 км - Золотая медаль - 24 часа

Ответственность сторон

Участники в потенциально небезопасном мероприятии принимают участие под личную ответственность.

Участники освобождают организатора от любой ответственности в случае причинения любого вреда их здоровью или имуществу.

Участие в мероприятии подразумевает наличие у всех участников необходимой подготовки и отсутствие противопоказаний к нагрузкам. Организаторы не проверяют наличие медицинских противопоказаний.

Всю ответственность за лиц до 18 лет несут их законные представители.

Организаторы не занимаются эвакуацией или оказанием первой помощи.

В случае возникновения ЧП участнику необходимо сообщить об этом организаторам по телефонам, указанным в разделе «Организаторы».

В случае ЧП будут предприняты все возможные при текущих условиях мероприятия для оказания помощи пострадавшему.

В случае схода с дистанции участнику необходимо сообщать об этом организаторам по телефонам, указанным в разделе «Контакты».

Участники соревнований обязаны:

Соблюдать правила Положения. Планировать и реализовывать свой путь в соответствии с уровнем своей физической и технической подготовки. Оказывать помощь другим участникам в случае, если они получили травму или находятся в состоянии, угрожающем их жизни и здоровью. Уведомить организаторов о сходе с маршрута путем звонка и сообщения на номер для экстренной связи. Указать при регистрации контактный номер телефона, который будет работать на дистанции и «аварийный» не свой номер (родственника). Уведомить организаторов о любых ЧП на дистанции.

Участникам соревнований запрещается:

Во время соревнований применять какие-либо средства передвижения. Пересекать участки, обозначенные на карте красной штриховкой. Оставлять мусор в районе соревнований. Мешать другим участникам соревнований проходить дистанцию. Отклоняться от заданного маршрута, пропускать КП, двигаться в противоположную сторону. Оставлять мусор на дистанции в неотведенных для этого местах.

При нарушении участником соревнований требований, установленных настоящим Положением, участник будет дисквалифицирован.

Полное и безоговорочное согласие с вышеизложенным Положением участник подтверждает путем регистрации и стартовым взносом.

Опасности и препятствия на дистанции

Пересечение автомобильных дорог с асфальтовым покрытием, не оборудованных пешеходным переходом Заболоченные участки дорог, поймы ручьев. Глубокие колеи, заполненные водой. Скользкие бревна, невидимые под черной торфяной водой. Форсирование реки шириной 20 м (глубина в центре более 2 метров). Крутые берега ручьев и рек. «Пеньки 10-15 см» от срезанных кустов, невидимые в траве. Недооценка сложности дистанции и отдельных препятствий. Усталость и потеря концентрации участниками.

Базовый лагерь

Участники размещаются в полевых условиях с использованием собственного снаряжения.

Питание участников осуществляется за их собственный счет.

В лагере после финиша участникам предлагается чай и порция гречки\макарон с тушенкой или супа (зависит от того, что готово в конкретный момент). На территории базы есть большая кухня с электрической плитой и микроволновкой.

Вода в базовом лагере пригодна для питья после кипячения.

В базовом лагере будут мешки для сбора мусора. Не оставляйте мусор на дистанции!

Камера хранения – специально отведенное место в базовом лагере под тентом для хранения снаряжения участников.

Участники несут свое снаряжение до базового лагеря и могут оставить ненужные вещи для прохождения дистанции в камере хранения.

Участники обязаны оставлять снаряжение в виде, пригодном для опознания (большие пакеты, рюкзаки) и промаркированное (организаторы предоставляют скотч, стикеры и маркер).

Обязательное и запрещенное снаряжение.

Организаторы не предоставляют какого-либо снаряжения для прохождения дистанции, организации ночлега и отдыха. Список снаряжения может быть проверен организаторами до старта. В случае нехватки какой-либо единицы обязательного снаряжения решение о допуске участника к прохождению дистанции принимается организаторами.

Обязательное снаряжение:

Ввиду непредсказуемых погодных и метео-условий обязательное снаряжение может спасти вам жизнь! Заряженный телефон. Фонарь + запасные батарейки. Личная аптечка (набор медикаментов для оказания экстренной помощи). Эластичный бинт (позволит «дойти» до населенки при легком повреждении ноги). Средство навигации (навигатор или смартфон с загруженным треком дистанции). Компас (не работает от батареек, следовательно абсолютно надежен). Спасодеяло или теплая куртка (пух, синтетика) – в рюкзаке. Раскладка на 1000 ккал. минимум. Вода: минимум 500 мл. Свисток (для скорейшего поиска пострадавшего).

Рекомендуемое снаряжение.

Кружка (для чая на чайном пункте). Миска (для еды на финише). Рюкзак\беговой жилет. Источник разведения огня. Термос. Химические грелки (при около нулевой температуре). Пенка\коврик. Нерекондуемое снаряжения. Любая новая, непроверенная, неразношенная обувь. Непроверенное снаряжение. Рюкзак весом более 5 кг.

Запрещенное снаряжение:

Все виды транспорта, оружие и его весогабаритные муляжи; снаряжение, полученное от болельщиков или других участников, кроме случаев, требующих экстренной помощи или медицинского вмешательства.

Волонтеры!

Если у тебя нет возможности участвовать, но есть желание помочь организаторам сделать мероприятие более запоминающимся, стань волонтером!

Напишите на электронную почту организаторов «Радиалки».

Добро пожаловать на соревнование с самим собой!

Виктория Каталова о «Радиалке» в декабре.

Это автономное суточное ломилово по пересеченке, просто и напролом. Это был второй старт сезона. Это первый российский зимний марш-бросок уникального формата. Дистанции на любой вкус, от 30 до 100 км. Вся соль — в возможности продолжить движения после финиша на выбранной при регистрации дистанции. Раздвинуть границы. Проверить себя, и даже не на выносливость, а скорее на устойчивость. Этаким психологический краш-тест.

По сравнению с осенним стартом, желающих увеличить километраж было значительно больше, а тех, кто «перебрал» гораздо меньше. Обошлись даже почти без сходов.

Если зимний старт для многих это уже подвиг, то что же говорить о зимней ночевке? Поэтому лагерь мы разместили в кемпинге. Кто хотел, остановился в домиках, а проженные туристы приехали с палатками. Тест трассы за неделю до старта внушал оптимизм. Устойчивый минус, болотная жижа подмерзла, застывшая вода в колеи делала «скоростные участки», снега было всего 7 см. С заботой об участниках сделали мостки через опасные мокро-засасывающие места. Прогноз обнадеживал... Но все, конечно же, изменилось... и буквально за несколько часов до старта. Обильный пятничный снегопад заставил многих участников остаться дома (при зарегистрировавшихся 143 приехало только 94) и повысил сложность трассы в разы.

Теперь участникам предстояла серьезная тропежка. И на кругу 30 км, и на кругу 50 км. По глубокому снегу и 30 км были бы не просты, а уж 50 км это уже вообще удел «слабоумия и отваги».

В связи с этим было принято решение прокатать квадроциклом около 10 км открытого пространства под ЛЭП для круга 30 км. Этот шаг в большинстве своем был верным: избежали паровоза и участники, от бегунов до пешеходов, равномерно распределились по дистанции.

Круг в 50 км был заменен на 30 км + 20 км. Однако, понимая, как обидно, когда ожидания и настрой на серьезную тяжелую трассу не оправдываются, все-таки открыли

большой круг желающих снежно ада: почти 15 км целины под ЛЭП, и 15 км по заснеженным грунтовкам...

Таких оказалось 27 смельчаков! И это железные парни и девушки! Мужество – их стихия. Если не брать пример с них, то больше его брать просто не с кого.

Безусловно, до старта на просторах интернета нашлись опытные и знающие скептики, считающие, что бегуны будут идти за «тропежниками», а когда те выдохнутся, рванут вперед. Или бегуны дойдут до места, где начнется тропежка и будут ждать, когда пешеходы им проложат трассу.

Возможно после того, как реальные участники прочитали такие «пассажи», то уже без вопросов смело пошли на большой круг. Или они просто верно ответили на вопрос: зачем я выхожу на старт?

Да, зимняя трасса не проста. Массовый старт ставит всех чуть в более равные условия, чем разнесенный. Но первые – на то и первые, что их не пугает ничего. Это стальные люди, вернее просто крутые лоси.

Идея марш-броска не пройти заявленный при регистрации километраж, а пройти больше, чем ты привык.

И именно для этого создали хорошие условия:

1) Отвечающая целям марш-броска протестированная трасса и логика ее построения и прохождения.

2) Чайно-обогревательный пункт на середине трассы. Хотя некоторым, кажется, и так было норм.

3) Отличная организация базового лагеря: огромный костер, теплые палатки, бани, горячая еда и вода.

Конечно, ничто не мешает тебе в одиночку выехать в ближайший лесок и походить там. Но почему-то многие об этом говорят, но не делают. Наверно не все так просто на деле. Страдать и раздвигать границы в компании единомышленников проще. И пусть они все время не идут с тобой, но встречаются на пути, и этого достаточно, чтобы стало теплей.

Участники приехали не только из Москвы и МО, но и дальних городов: Санкт-Петербурга, Орла, Твери и Калуги. Особенно приятно было видеть спортсменов из Белоруссии.

Финишеров ждал жаркий прием, медали и сертификаты от фирмы «Сплав».

Нереальная крутизна трассы, с множеством крайне разнообразных водно-болотных препятствий, раскрывается именно летом. И летом старт будет.

Но, судя по отзывам участников, их не пугает крепкий мороз и реальная тропежка...

А знают ли они, на что подписываются?

В любом случае, это вызов организатору и мотивация задуматься, ведь, кажется, смысл лозунга «Просто ломи вперед!» теперь действительно понят и принят.

Радиалка это всегда про вырваться на природу, в компанию таких же отвязных любителей офроуда, преодолеть нетривиальную дистанцию по полям и лесам, через болота и реки, вымокнуть, упороться, решить никогда в подобном не участвовать, а уже через неделю - мечтать о следующем старте.

Задача каждого старта - провести вас по самым красивым и интересным местам полигона. Минимум заезженных дорог, больше живописных грунтовок и азимутов.

Маршрут и контрольные точки любого старта выбираются с прицелом на то, чтобы вы не тупо накрутили километраж, а открыли полигон с новой стороны (даже если вы уже бывали в этом районе).

Гонка проводится в двух форматах.

«Классическая Радиалка» с 2017 года - трейловая гонка по разметке и треку.

«Радиалка Азимут» - трейловая гонка с рекомендуемым треком и поиском контрольных пунктов по карте и компасу.

«Кольцо-24» имени Валентина Павловича Бирюлина

Валентин Павлович Бирюлин родился в Новосибирской области 18 января 1938 года.

В Уфу попал уже зрелым человеком, имея за плечами институт в Рыбинске. По работе специализировался в области автоматических систем управления и систем автоматического проектирования. До прихода в турклуб «Спутник» занимался пешеходным туризмом в турклубе «Синильга» Уфимского нефтеперерабатывающего завода имени XXII партсъезда.

В «Спутник» Валентин Павлович перешел в самом конце 1980 года с большим туристским послужным списком, включая руководство походами 5 категории сложности. Имел к этому времени звание «Кандидат в мастера спорта по туризму». Был членом Башкирской областной маршрутно-квалификационной комиссии. При всех своих туристских регалиях и занимаемых на производстве высоких должностях оставался простым в общении человеком. Был чрезвычайно контактным, располагающим к себе с первых слов, с первых минут знакомства. Был одарен уникальным чувством доброжелательного юмора, заряжал всех своим оптимизмом, не теряя эти черты характера в самых сложных походных ситуациях.

С Валентином Павловичем Бирюлиным связана целая эпоха развития «Спутника». Обладая большим туристским опытом, он предоставил возможность спортивного роста, организуя походы высших категорий сложности. Молодежь училась у него, брала с него пример в походах выходного дня. К нему тянулись люди. Он был стержнем турклуба Спутник, душой компании на всех выездах и мероприятиях, объединяя туристов разных поколений. Приобщал к походам своих детей.

Валентин Павлович боготворил природу, ценил в походах общение с ней, радовался каждой маломальской вылазке в лес. Свой последний большой поход он совершил по малохоженным местам Северного Урала в возрасте 59 лет, за год до своей смерти, когда болезнь уже основательно подтачивала его здоровье. Но он прошел его на воле и упорстве, не давая повода упрекнуть себя в слабости... 26 сентября 1998 года Валентина Павловича Бирюлина не стало. А он очень любил жизнь.

В память о Валентине Павловиче Бирюлине в первую годовщину его ухода из жизни были организованы соревнования туристов «Кольцо - 24». Со временем они набрали популярность и массовость. Стали заметным явлением в спортивной жизни республики. Этими соревнованиями как бы завершается пешеходный туристский сезон, подводятся его итоги.

Кольцо 24. Что это?

Есть такая традиция: каждый год в конце лета собраться с друзьями, погулять по горам и лесам, сделать много фоточек и вообще чудно провести время.

Поход выходного дня, в длительном соревновательном формате с элементами рогейна и ориентирования на местности.

Что такое Кольцо24?

Это ориентирование на местности с определенным контрольным временем. После старта каждая команда, используя карту с обозначенными контрольными пунктами, старается собрать наибольшее число баллов. Последовательность и количество взятия КП команда определяет сама.

Выигрывает команда, собравшая максимальное количество баллов.

В отличие от классического рогейна, данное мероприятие является настоящим походом. У вас должно быть для этого необходимое снаряжение и серьезное отношение к собственной безопасности. Использование спутниковой навигации разрешено и рекомендовано.

Зачем участвовать?

Азарт и радость, усталость и преодоление, теплая компания и прекрасные виды. Представители из множества разных городов и регионов, самые активные турклубы Урала, более трехсот участников самых разных возрастов. Всех объединяет одно - равнодушие к туризму и желание испытать себя.

Какие дистанции?

«Сказка о потерянном времени» - КВ 24 часа (4-6 человек).

«Джентельмены удачи» - КВ 12 часов (4-6 человек или 2 человека ММ/МЖ/ЖЖ)

«Впервые замужем» - КВ 6 часа (2-3 человека).

Дистанция «6 часов».

«Впервые замужем»

Легкий и быстрой забег.

Вес рюкзака не регламентирован.

2-3 человека, состав не регламентирован.

Дистанция «12 часов».

«Джентельмены удачи»

Сочетание скорости и насыщенности. Заявиться можно в две категории: двойка и команда.

Вес рюкзака: 6 кг на человека.

2 человека (Зачеты в ММ, МЖ, ЖЖ).

4-6 человек (минимум 1 девушка, минимум 1 мужчина).

Дистанция «24 часов».

«Сказка о потерянном времени».

Дистанция для проверки своих сил и выносливости. Команда 4-6 человек.

Вес рюкзака: 6 кг на человека.

4-6 человек (минимум 1 девушка, минимум 1 мужчина)

«Кольцо-24» имени Валентина Павловича Бирюлина Условия проведения соревновательного похода выходного дня.

Цели и задачи соревновательного похода выходного дня:

1. Проверка навыков и выявление сильнейших туристских групп в экстремальных условиях.

2. Агитация и пропаганда туризма как здорового образа жизни.

3. Развитие волевых и спортивных качеств туристов.

Место и сроки проведения

Мероприятие проводится в горной местности Ашинского района Челябинской области. Проживание команд на месте старта-финиша и на дистанциях в полевых условиях.

К месту старта-финиша проезд возможен на любом автомобиле.

Планирование и прохождение маршрута организуется самостоятельно участниками. Установка контрольных пунктов и обеспечение контроля времени – клуб туристов «Спутник».

Требования к участникам

Участие в мероприятии может принять любой желающий старше 16 лет в составе команды от 2 до 6 человек, не имеющий медицинских противопоказаний, оплативший стартовый взнос и подавший заявку установленной формы. Возраст считается по году

рождения. Участники младше 18 лет должны предоставить справку о согласии родителей на участие их ребенка в мероприятии (в свободной форме).

В «двойках» должен быть минимум один совершеннолетний участник, в «четверках» – минимум двое совершеннолетних.

Каждый участник мероприятия должен иметь хорошую физическую подготовку, достаточную для активного передвижения на протяжении 6+3 часа, или 12+3 часа, или 24+3 часа (в зависимости от выбранной дистанции), полностью осознавать риски, связанные с участием в спортивной программе мероприятия, иметь обязательное и необходимое снаряжение для преодоления естественных препятствий, защиты от природных воздействий на протяжении всей дистанции, а также владеть всеми необходимыми техническими навыками и средствами для преодоления дистанции. Согласно действующему законодательству туристские группы должны проинформировать органы МЧС о предстоящем походе. Участники осведомлены, что дистанция является потенциально небезопасной, как в техническом, так и в природно-климатическом плане. Участники освобождают организаторов от любой материальной, гражданской или уголовной ответственности в случае материального ущерба или телесного повреждения, произошедших в ходе соревновательного похода выходного.

Все участники обязаны ознакомиться с данными условиями. Участие в мероприятии означает полное согласие со всеми пунктами условия, осведомленность о своем физическом состоянии, пределах индивидуальных нагрузок и уровне своих навыков.

В случае критических ситуаций команды должны помогать друг другу вне зависимости от текущего результата. Правилами мероприятия человеческая взаимопомощь ценится выше спортивного результата.

Организатор оставляет за собой право дисквалифицировать участника в случае грубого нарушения Положения и техники безопасности; нарушения спортивной этики (неоказание помощи пострадавшим, препятствование другим участникам в достижении финиша, снятие маркировки и др.); нарушения природоохранной этики.

Все контрольные пункты (далее – КП) имеют свою «стоимость» в баллах, которая зависит от сложности ориентирования, трудности перемещения на местности в районе КП или удаленности от базового лагеря. Команда-победитель в каждой дистанции определяется по максимальному количеству набранных баллов с учетом штрафов. При равенстве баллов у разных команд победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение маршрута.

За превышение контрольного времени (далее – КВ) команде назначается штраф:

- минус 1 балл за каждую полную минуту выхода из КВ;

- снятие команды с соревнований за превышение КВ более чем на 60 полных минут.

КВ учитывается с точностью до секунд.

Результат в клубном зачете определяется по сумме баллов за КП, засчитанных командам от клуба в спортивных дистанциях. Из одной дистанции в командный зачет берется лучший результат из команд от одного клуба. Принадлежность команды клубу определяется командной заявкой, и измениться в ходе соревнований не может.

Команды-призеры на каждой дистанции награждаются дипломами, медалями и памятным призами.

Мероприятие организуется за счет стартовых взносов добровольно внесенных участниками. Расходы по снаряжению, проезду, размещению и питанию участников несут командирующие организации и сами участники.

Стартовые взносы составляют от 300 до 1200 рублей с каждого участника в зависимости от количества уже зарегистрированных команд.

Способы внесения стартового взноса с предварительной регистрацией команды.

Регистрация команды без оплаты размер стартового взноса не фиксирует.

Платеж вносится разово за всю команду.

Стартовый взнос является добровольным пожертвованием в пользу общественной организации «Клуб Туристов «Спутник» Советского района г. Уфы» и не является оплатой оказываемых услуг. Возврат стартовых взносов за вычетом комиссии платежных систем в случае отказа команды от участия возможен.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций или ухудшения погодных условий, для обеспечения безопасности участников организаторы оставляют за собой право изменить полигон мероприятия и/или даты проведения мероприятия.

При возникновении форс-мажорных обстоятельств организаторы оставляют за собой право отменить мероприятие. При этом стартовые взносы возвращаются за вычетом понесенных организаторами расходов.

Ответственность за безопасность применяемого личного и группового снаряжения, а также за уровень подготовки, соблюдение мер безопасности, свое здоровье и жизнь несут сами участники.

Рекомендуется иметь страховку от несчастного случая, убедиться в отсутствии медицинских противопоказаний, зарегистрироваться в МЧС.

В случае схода команды с маршрута она самостоятельно добирается до базового лагеря или ближайшего населённого пункта. Команда, сошедшая с маршрута, обязана предупредить судей о своем сходе при первой возможности.

Организатор оставляет за собой право отказать участнику в продолжении участия в походе, если представитель организатора наблюдает у участника признаки нездоровья или крайней усталости. Обоснование такого решения не требуется.

Условия прохождения дистанции

Старт команды свободный в заданный в Программе мероприятия промежуток времени по мере готовности и в порядке живой очереди.

Команды проходят дистанцию, отмечаясь на КП. Прохождение всех КП командное, в полном составе. Подтверждение прохождения КП: предоставление на финише фото с однозначно различимым КП и со всеми участниками команды (допускается отсутствие фотографирующего в кадре). Для дистанций «12 часов» и «24 часа» обязательно наличие в кадре рюкзаков участников, допускается попадание в кадр только одной лямки от рюкзака участника. В случае невозможности предоставить фотографию на финише КП засчитан не будет.

Финишное время отсекается по сдаче карты памяти фотоаппарата после финиша всех участников команды. Фотографии должны быть в формате jpeg. На карте памяти не должно быть файлов, не относящихся к данным соревнованиям.

КП представляют собой листы бумаги белого цвета формата А4, прикрепленные к деревьям или другим неперемещаемым объектам. На листе напечатано название мероприятия и номер КП. Все КП имеют световозвращающие элементы.

При отсутствии КП на месте, обозначенном на карте и описанном в легенде, участники могут сфотографировать это место и отметить GPS-координаты для подтверждения своего присутствия на предполагаемом КП, а также сообщить об этом судьям по возможности. В случае дальнейшего успешного взятия такого КП другой командой ненайденное КП не засчитывается.

Протесты по результатам принимаются Главным судьей в течение часа после опубликования предварительных протоколов.

Карта команды – топографическая карта масштаба 1:50000 (в 1 см 500 м) с нанесенными КП с обозначенной стоимостью в баллах и легендой (детальное описание расположения КП на местности в привязке к явным ориентирам). На команду из 2-3 человек выдаётся одна карта, на команду из 4-6 человек - две карты.

Использование любого транспортного средства, а также помощь от людей, не являющихся участниками команды, приводит к снятию команды с соревнований.

Требования к снаряжению

Обязательным снаряжением для выпуска команды является:

Аптечка в составе как минимум перевязочных, антисептических и обезболивающих средств. Два отдельных гермоупакованных набора на команду.

Фотоаппарат или любое устройство со съёмной картой памяти, позволяющее делать и показывать фото.

Для дистанций «12 часов» и «24 часа» общая масса снаряжения должна быть не менее 6 кг на каждого участника. Распределение массы между участниками не регламентируется.

Проверка состава обязательного снаряжения и массы снаряжения производится в стартовом коридоре непосредственно перед стартом команды, а также может быть произведена судьями в любом месте дистанции. Допускается уменьшение массы снаряжения на дистанции за счет продуктов питания, но не ниже, чем на 1 кг на каждого участника (таким образом, на дистанции на каждого участника должно приходиться не менее 5 кг).

Команда, масса снаряжения которой не соответствует требованиям, получает 8 штрафных баллов за каждый килограмм недовеса. Округление недостающей массы группового снаряжения осуществляется до целых единиц в пользу команды.

Рекомендуемый перечень медицинской аптечки:

1. Перевязочные средства (бинт стерильный, пластырь).
2. Антисептические средства (йод, зелёнка, перекись водорода).
3. Болеутоляющие средства (баралгин, пенталгин).
4. Валидол.
5. Валокордин (корвалол).
6. Нашатырный спирт (раствор аммиака).

Рекомендуемый перечень личного и группового снаряжения

1. Фотоаппарат - 2 шт. на команду.
2. Рюкзак 30-45 литров - каждому участнику.
3. Коврик - каждому участнику.
4. Спальник тёплый, герметично упакованный - каждому участнику.
5. Непромокаемые или мембранные куртка и штаны - каждому участнику.
6. Тёплые кофта, штаны и носки, шапка, перчатки (напр. флис или теплое термобелье) - каждому участнику.
7. Запасная одежда (термобелье верх и низ, носки, перчатки, шапка) в гермоупаковке - каждому участнику.
8. Ботинки на толстой подошве высокие (например, треккингвые) - каждому участнику.
9. Фонарь светодиодный влагозащитный с запасом батарей на 2 суток - каждому участнику.
10. Спички или зажигалка в герметичной упаковке - каждому участнику.
11. Нож - каждому участнику.
12. Компас - каждому участнику.
13. Заряженный мобильный телефон в гермоупаковке - каждому участнику.
14. Палатка вместимостью по числу участников - 1 шт. на команду.
15. GPS-навигатор - 2 шт. на команду.
16. Газовая горелка с полным газовым баллоном - 2 шт. на команду.
17. Котелок - 2 шт. на команду.
18. Часы отдельные влагозащитные - 2 шт. на команду.

19. Растопка (сухой спирт, герметично упакованная береста) - 2 комплекта на команду.
20. Фальшфейер - каждому участнику.

Рекомендуемый набор продуктов

1. Вода негазированная - 1 литр
2. Изотоник в порошке - на 1 л. воды на каждые 6 часов
3. Консервы мясные или рыбные легкооткрываемые - 1 банка на каждые 12 часов
4. Лапша, картофель или каша быстрого приготовления - 1 порция на каждые 12 часов
5. Сухари или хлеб нарезанный - 50 гр. на каждые 12 часов
6. Спортивные питательные батончики или гели - 1 шт. на 1 час
7. Шоколад, орехи, халва или козинаки - 100 гр. на каждые 12 часов

Необходимо иметь личное снаряжение и быть готовым к продолжительным дождям, снегу, похолоданию, намоканию. А также иметь продукты и быть готовым к выходу за пределы КВ дополнительно до 6 часов.

Рассказ участника.

Есть такое интересное соревнование для пеших туристов, называется «Кольцо 24». Интересно оно тем, что множеству команд в тяжелых условиях предстоит найти контрольные точки в красивейшем осенне-зимнем лесу.

Организует соревнование уфимский туристический клуб «Спутник». Хотя территория проведения Кольца не обязательно находится в Башкирии, точнее будет сказать, на Южном Урале. Проводится Кольцо 24 один раз в год. Есть разные форматы Кольца, самый просто «Папа, мама и я» – семья ходит в течении двух часов и собирает несложные контрольные точки. Следующие форматы - «Ветеранская» и «Спринт», тут времени дано больше: 3 часа и 6 часов. Самые сложные – «Учебная» и «Кольцо-24» – 12 и 24 часов соответственно, но главное их отличие от остальных форматов не в большем времени. Основная сложность этих двух форматов в том, что ходить и искать контрольные точки приходится не только днем, но и темное время суток. А ведь темнеет в конце октября довольно рано, тем более в горах.

Последние два года Кольцо 24 проводилось рядом с хребтом Аджигардак между Ашой, Миньяром и трассой М5.

У меня было желание поучаствовать в этом соревновании в 2013 году, но не получилось. В этом, 2014 году, мы с женой присоединились к отличным ребятам из команды RedNoize. В субботу в шесть утра выехали из Уфы, к 8 часам уже в Аше прошли регистрацию на туристической базе и получили командный номер 2. Старт соревнований должен был начаться в 11 часов, поэтому легли поспать до 10. Но спали не долго, оказывается, перепутали, старт в 10, поэтому быстро собрались на линию старта.

Кстати, забыл упомянуть, что ещё одно условие форматов «Учебная» и «Кольцо-24»- обязательный вес рюкзака участника не меньше 8 кг, проверяют его в самом начале и в конце. Проверили и нас, вес колебался от 8-14 кг, но это и хорошо, потому что еда и вода уйдут в дороге, а общий вес команды должен остаться.

Первый контрольный пункт, который мы решили взять, был под номером 2, находился на вершине горы. Чтобы добраться до него, нужно было пройти через ручей и идти вверх по дороге, наша команда пошла напрямик, через бурелом, мордохлыст и крутой подъем. Остальные команды шли по дороге с более пологим набором высоты, но зато у них был более длинный путь. По времени получилось одинаково, так как все пришли с разницей в несколько минут. Эта точка одна из самых простых, за неё насчитывалось 5 баллов.

По условию Кольца 24, точка будет считаться взятой, если вся команда кроме, фотографа будет в кадре с рюкзаками и номером точки на дереве. Мы выполнили данное условие, сфотографировались и перекусили.

Дальше пошли по дороге в сторону 10 точки, дорога закончилась, начался легкий бурелом. И среди леса нашли старый шалаш, видимо, охотники ночуют в нем зимой.

От шалаша идет резкий спуск вниз к ручью, а там, где соединяются два ручья, и нашлась точка номер 10.

Место очень живописное, из-за непрерывных дождей вода сильно поднялась, и ручьи превратились в бурные потоки с прозрачной водой.

За контрольный пункт номер 10 дали 10 баллов, все последующие точки соревнования Кольцо 24, которые нам удалось взять, стоили дороже – 20 баллов, из-за того, что найти и добраться до них очень сложно.

От 10 точки пошел снова крутой подъем и долгий путь через постоянный бурелом. Постоянные удары по лицу ветками начали раздражать, а следующая 13 точка все не находилась. Пока шли к ней, под корнями упавшего дерева увидели берлогу, видимо, заброшенную. Точку номер 13 нашли на краю большой заболоченной поляны.

Здесь лед стал встречаться гораздо чаще, чем в самом начале пути. К слову сказать, все это время лил дождь и мы, естественно, промокли, а когда переходили через ручьи, набрали и в обувь воды.

Перекусили и продолжили соревнование Кольцо 24 до 19 точки. Через болота вышли к старой колее, на которой уже растут деревья. По этой колее и шли до точки. А вокруг красота, все ветви деревьев во льду. Который тихонько тает и поэтому в лесу раздается постоянная капель.

Хрустальный лес, такое не часто увидишь, а прекрасные ели или пихты, покрытые толстой блестящей корочкой льда, напомнили о Новом годе.

Точку номер 19 нашли между двух ущелий, здесь также протекают ручьи, правда не такие большие, как рядом с 10 точкой, но тоже красивые.

От точки номер 19 снова крутой подъем в гору, вышли на колею. К этому моменту идти стало уже очень тяжело, чувствовалась усталость, усугубленное холодом, мокрой одеждой и обувью. Но, несмотря на это, пошли брать точку номер 20.

Находилась она на вершине холма, т.е. снова подъем, но сначала с колеи сошли в густой лес и долго шли через него. На 20 точке сделали привал, перекусили, отдохнули. Сфотографировались для дополнительных конкурсов: свободное фото и фото с КП.

Подошла ещё одна команда, тоже уставшая, кроме того, у одного из участников соревнования подвернулась нога. Они остались отдыхать, мы отправились обратно к базе Кольцо 24.

Снова нас ожидал бурелом, спуск, подъем, выход на колею и по ней путь дальше. Начало темнеть, причем довольно быстро. Достали фонари и, когда кончилась колея, пошли через мокрый холодный ночной лес.

И все было бы хорошо, но пошли, оказывается мы не туда, куда надо. Сложность похода через ночной лес в том, что когда идешь, можно легко уткнуться глазом в ветку, торчащую совсем рядом. У нас все обошлось, но вышли мы рядом с 10 точкой. И когда мы там оказались, стало понятно, что спускались мы к ней зря.

Отправились обратно в гору, пока шли несколько человек по колено нырнули в ледяную воду ручья. Ползли вверх по несколько метров, чуть ли не на четвереньках. Скользящая листва очень мешает подъему. В итоге выбрались примерно к шалашу.

Выбрали направление на базу Кольца 24 в Аше на навигаторе, и пошли, вскоре дошли до дороги, по которой можно дойти до второй контрольной точки. Дальше был долгий путь до базы через ночной туман со скольжением, падениями, переходом через пару ручьев уже практически вброд.

К базе вышли с большим опозданием, отметились. Хочу сказать большое спасибо организаторам мероприятия Кольцо 24 за организованную встречу участников после

прохождения трассы - теплое помещение, горячий чай и суп, которыми они встречали всех участников соревнования. Не знаю, хватит ли у меня духу участвовать в Кольце в следующем году, но это соревнование я точно не забуду».

Презентация

Соревнования по пешеходному туризму в дисциплине рогейн «КОЛЬЦО 24» приглашают всех любителей туризма, ориентирования, гор, леса и южно-уральского ограда.

Ты тоже можешь! Собери крутую команду, хватай рюкзак с картой и отправляйся собирать контрольные пункты на время! Ты сам выбираешь свой путь.

Что будет:

Ориентирование на местности с определенным Контрольным Временем. После старта каждая команда, используя карту с обозначенными Контрольными Пунктами, старается собрать наибольшее число баллов. Последовательность и количество взятых КП команда определяет сама.

Как будет:

Азарт и радость, усталость и преодоление, теплая компания и прекрасные виды.

Представители множества городов и регионов, самые активные турклубы Урала, более пятисот участников самых разных возрастов. Всех объединяет одно - неравнодушие к туризму и желание испытать себя.

Главное необычное приключение осени на Урале! Соревнования по пешеходному туризму в дисциплине рогейн: хребет Аджигардак. Соревнование «Кольцо 24» проводит турклуб «Спутник».

Безруков Андрей

Жизнь и удивительные приключения турклуба «Спутник»

«В самом конце пятидесятых годов прошлого столетия работник завода «Гидравлика» в г. Уфе Валерий Насонов задумал создать спелеоассоциацию при ДФК «Спутник». Первый поход был совершен в первые выходные 1959 года. С этой даты и ведет свое летоисчисление клуб туристов «Спутник».

Все начиналось с небольшой спелеосекции, положившей начало спелеодвижению в Уфе, а уже в 70-х – 80-х годах в клубе были представлены практически все виды туризма. Большой вклад в развитие клуба внесли такие люди как:

- Ширшиков Анатолий Николаевич – организатор и вдохновитель массового туризма, турслётов, походов выходного дня и многих других массовых мероприятий.

- Мельников Александр Иванович. При нём в клубе туристов «Спутник» была организована МКК, благодаря чему стало возможным самостоятельно выпускать группы в походы до II категории сложности.

- Бузаев Анатолий Семенович. Во время его правления было совершено наибольшее число походов разной категории сложности (до 18 в год).

В состав правления клуба в разные годы входили Юрий и Фаина Мельниковы, Евгений Михайлов, Георгий Данилов, Вадим Смагин, Игорь Вершинин, Дмитрий Тук....

Огромное влияние на жизнь спутника оказал Бирюлин Валентин Палыч. Во многом благодаря ему стали совершаться самые сложные походы - V категории сложности.

Многие туристы получили знания и навыки в работающих при клубе школах начальной и средней туристической подготовки (НТП и СТП).

В клубе всегда остро стоял вопрос с помещением. Где только не ютился турклуб «Спутник» - то на лыжной базе, то в комнатке при ДФК «Спутник», то в каком-нибудь сыром подвальчике. В 1988 году руководством завода «Гидравлика» клубу было выделено подвальное помещение в доме по ул. Бабушкина, 52, в котором клуб прожил более 5ти лет.

В стране повсюду уже шла перестройка, появились кооперативы, которым вечно не хватало помещений. Были попытки заполучить и подвал турклуба «Спутник», но клуб, во главе с новым председателем Михаилом Шевниным, их успешно отбил.

Ну, а потом произошел развал Великой страны – СССР, а вместе с ним пришел политический, финансовый и бандитский беспредел, от которого досталось и клубу туристов «Спутник».

В то время на заводе «Гидравлика» действовала группа книготорговцев, так называемая «Книжная мафия», и в начале 1994 года им понадобилось помещение под книжный склад. Лучшего места, чем сырой, часто затопляемый дерьмом подвал, для хранения книг они, видимо, не нашли.

Битва за подвал продолжалась около четырех месяцев (Курская битва в 1943 году длилась менее двух месяцев). Клуб обращался за поддержкой во многие инстанции: от районной администрации и Мэрии Уфы до Курултая РБ и администрации президента. Но «книжная мафия», опасаясь своего поражения, пошла на крайние меры и силой захватила подвал.

Финал этой истории достоин хорошего триллера: группа бравых спортсменов-каратистов с помощью газорезки вскрыла железные двери и вышвырнула из подвала закрывшихся изнутри председателя клуба М. Шевнина и адвоката Л. Кузину.

Мафия победила. Кончилась Эра милосердия и началась новая эра – Эра выживания в условиях дикого капитализма. Эта борьба еще больше сплотила коллектив клуба. На общем собрании было решено отделиться от «Гидравлики» и создать свою организацию. И уже в конце мая 1994 года клуб получил юридический статус «Общественное объединение «Клуб туристов «Спутник». Председателем клуба был избран Шевнин Михаил Владимирович, директором – Ковшов Юрий Васильевич. С этой даты прошло уже более 16 лет. Клуб работает. Участвует в городских и республиканских соревнованиях, организует детские (школьные) соревнования, совершаются походы. С 1998 года ежегодно проводятся соревнования памяти В. Бирюлина «Кольцо-24».

Люди в клуб приходят разные и по разным причинам. Кто-то хочет сходить в большой поход, а кто-то в маленький; кто-то поучаствовать в соревнованиях, а кто-то потусоваться. А бывает так: пришел, влюбился и женился. Во время прошлогоднего празднования 50-летия «Спутника», где присутствовало более ста человек, на вопрос «Кто из вас встретил в клубе свою любовь?» встало больше половины присутствующих.

Огромный вклад в становление и развитие клуба внес Астафьев Юрий Михайлович – опытный турист, спортсмен, музыкант, член союза фотохудожников. Более десяти лет он возглавлял клуб туристов «Спутник».

Фая Янбаева, Миляуша и Виктор Потаповы, Татьяна Горбунова, Владимир Кобзев, Рашит Махмутов, Александр Пыж, семья Мельниковых, Эльвира Мусабинова – каждый из них вложил часть души в свой клуб и посвятил ему всю свою жизнь.

А Марина и Александр Сарыгины, кроме души, отдали клубу ещё и свою кровиночку. Их сын – Стас Сарыгин уже более года стоит во главе клуба. В походы с клубом он начал ходить еще в младенчестве. Возглавив клуб, Стас привел новых людей. Организована секция велотуристов. В 2010 году в Башкортостане проводился Чемпионат России по велотуризму, одним из организаторов которого был клуб туристов «Спутник».

С 2011 года силами Спутника и других городских турклубов возобновлен и вновь проводится старый семейный лыжный слет «Снежинка», главным инициатором которой выступил Безруков Андрей.

В 2013 году силами городских турклубов во главе Сырыгина Станислава (председателя турклуба Спутник) проведены мультигонка по видам туризма (VELO, пеший, спелео, водный) «Shihan Adventure Race» и Турфест 2013.

Жизнь в клубе идет полным ходом. В начале декабря клубу туристов «Спутник» исполняется 54 года».

Рассказ участницы соревнований «Кольцо 24»

Кольцо-24 или есть киборги в башкирских селеньях!

«Кольцо-24 - соревнования по пешеходному туризму в дисциплине рогейн (беготня по лесу с компасами в поисках говорящих деревьев с номерами - Контрольных Пунктов). Можно заявляться на 6 ч (обычные люди), на 12 часов (полукиборги), на 24 часа (андроиды). Последовательность и количество взятия КП команда определяет сама, а КП этих по лесу - видимо-невидимо. И между ними километры гор, болот и буреломов. Полигон каждый год новый, а бессменным организаторам этого поистине нечеловеческого начинания является турклуб «Спутник».

Кольцо-24 проходит уже в 19 раз в Башкирии, и в первый раз в моей жизни. Я издали смотрела на всю эту феерию и не очень понимала, как это можно бежать 24 часа по осеннему лесу. Потом в моей жизни появился начальник, который пробежал в прошлом году 12 ч, и остался после этого жив. Потом оказалось, что не обязательно бежать - можно идти. Судя по фотографиям прошлых лет, некоторые товарищи гуляли с грудными детьми, и я решила, что великовозрастный 10-летний Умец более чем подходит для семейного зачета, благо ее не надо тащить в кенгурятнике - чай, сама рюкзак понесет.

Пока я колебалась, Богдан согласился, Умец вдохновился, Веста с Андреем собрались... а семейный зачет отменился. И что, спрашивается делать, тем более, что Ума ничтоже сумняшеся взяла да позвонила Воле, мол, я тут еду на квест в лесу, а ты? Вова, который бы под страхом смертной казни не согласился на такую авантюру, исходящую от родителей, чрезвычайно возбудился от проникновенного монолога Умы, сказал, что ах такие-растакие родители не позвали, а ваще он мачо и едет покорять Урал с Умой. Спрашиваю у Умца: «Как ты уговорила Вову?» Ума в трусах поигрывая бицухой: «ну я добавила немного юморка...»

Итого, нас набралось ровно две команды с двумя незарегистрированными зайцами под нашу личную родительскую ответственность: Богдан, Умец и я (Las Chupacabras, как водится) и Парф, Вовка, Веста (Los Queremos, не знаю как переводится, а их переводу не верю, наверняка что-то неприличное на самом деле).

Богдан собрался, как на парад. Ну, мейстер, мейстер! Главное, не перепутать с новогодней елкой.

Мы набились в мою машинку и покатали в Белорецкий район.

Дорога пролетела незаметно.

Тем не менее, и за 4 часа дети успели съесть мозг тете Весте, поэтому приехала она на поляну безмозглая. Добрались в сумерках, поляна у Шигаево (за Серменево) еще была полупустая. Детей заслали за дровами (сгодились, дети-то!) и запалили пионерский костер. Можно гордиться, дети столько дров натащили, что общественными пользоваться почти не пришлось.

Поздно вечером приехал автобус с Андреем Парфеновым и другой автобус с Андреем Князевым и итого вся знакомая мне компания была в сборе. Особенно порадовал Юра Гончаров, который собрался бежать с Tim Viaril 6 часов прям по-спортивному, в штанах в обтяжку и заправляясь гелями. Предлагаю им в следующий раз назвать команду «Папка, давай!» Кстати, у меня с собой совершенно случайно оказался мочевого катетер, хотела предложить им - ну, чтоб не отвлекались во время гонки на всякие мелочи, но постеснялась. Наверное, надо было, да?

Слава богу, в какой-то момент мы все-таки смогли оторваться от костра, и забиться в холодные палатки, даром, что спальники были пуховые.

Утро было нежарким. Пока мы дрыхли, поляну заселили сотни людей и киборгов, и отличить одних от других было совершенно невозможно.

Всего стартовало 135 команд, 444 человека из 10 регионов России. Ужас! И мы, сбоку припеку, те еще туристы. Хотя одна девушка, бегущая на 24, говорила кому-то из знакомых, мол, впервые в палатке спала... Ма-ма.. и такие бывают.

Дети вновь спросили: «А зачем мы бежим?» Пришлось выбирать:

- Цель официальная, бессмысленная и беспощадная: мы ищем нумерованные деревья.

- Цель благая: прогуляться по хребту Крака, сделать кучу красивых фотографий и показать детям красоты родного края.

- Цель истинная: за@баться.

Угадайте, какую цель мы им озвучили?

Ну что, старт?! Все побежали, и я побежал (а)

Бежали долго, метров аж 50. Выяснилось, что Ума так бежала волосы назад, что слетела резинка с косички.

Погода шептала. Я не знаю, как орги договорились с небесной канцелярией, но у них получилось на 200 баллов! Было не жарко, солнце светило сквозь дымку, офигенный мягкий свет растекался по склонам.

Мы попялились в карту, решили взять три КП, наметили маршрут и двинулись по Вестиному телефону - она скачала какую-то прогу и карту, рекомендованную организаторами, и все сработало просто великолепно!

Нас даже посчитали за команду и забрали флешку (для подсчета минус баллов за потерянное время, ха-ха!), и дети успокоились. Окончательное умиротворение и удовлетворение принес горячий борщ, которым кормили всех финишеров. Он был божеественен, спасибо!

Нами было пройдено 20 км, набрано 500 м высоты, взято 2 КП на 5 баллов, и все бездарно просрано. Аминь!

Однако, к ночи выяснилось, что все просрано было не только нами. Наши бодрые спортсмены Тимур Абзалилов и Юрий Гончаров прошли 37 км, собрали 6 КП... и тоже все бездарно просрали аж на 2 часа.

Более того, выяснилось, что и Князевым все было просрано не менее бездарно.

В такой компании уже не стыдно и находиться, и дети как-то взбодрились. Равнение на старших, нале-во!

А на лагерь давным-давно легла ночь. Хоть глаз выколи. Огромные звезды усыпали небосклон, а на хребте, который был где-то там, в темноте, им вторили другие звезды - команды, возвращавшиеся с 12 часов. Описать эту красоту и единение невозможно, просто поверьте. А еще восхититесь силой духа человеческого, зажигающего звезды на ночной Краке!

В таком бодром настроении мы легли спать... и врезали такого дуба, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Иней был внутри палатки, мы спаслись, прижимаясь к нашим знойным комаровским детям. А в это время команды на 24 ч еще где-то бежали... боже, это было просто непостижимо. Люди за сутки прошли 80 с гаком км, набор высоты больше 4000 (это на Эльбрус забежать, между прочим), взяли по двадцать КП... Киборги, не иначе. А вообще, просто молодцы!

Организаторам огромное спасибо, все было на предельной высоте!»

Маленький отчет по соревнованию «Кольцо-24»

«Всем привет! Вот решил написать маленький отчет по соревнованию «Кольцо-24». Хочу сказать Огромное спасибо организаторам!!!

Для меня лично это было совершенно новое. И когда Салават (напарник) предложил участвовать, я с радостью согласился. Хотел испытать, на что я способен, смогу ли я выдержать 12-ти часовую нагрузку. И главной моей целью было не подвести наш ТК «Авантюра» и лично Салавата. Он на меня рассчитывал!

И вот Старт дан! Мы отправились брать КПэшки. Шли легко, без всяких нагрузок. Но первые трудности нас настигли, грубо говоря, сразу же после первой КП. Незнания ориентирования на местности нас очень подвели. Как и говорил ранее, для нас — это абсолютно новое, поэтому не стесняюсь это говорить. Мы наворачивали круги в поисках КП, не могли найти правильные ориентиры. Один КП даже оставили, так и не взяв. И это

очень сильно беспокоило меня и Салавата. Но мы нашли в себе силы, моральную, поставили цель - взять следующий КП любой ценой (сколько бы времени это не заняло). И вот наш Дорогой КП.

В душе стало спокойнее, а на лицах появилась улыбка, радость. Это был знак, что мы можем продолжить соревнование. Впереди нас ждали красивые холмы, речки. Преодолевали мы их довольно быстро для новичка. И даже успевали полюбоваться ими.

В зачете 12ММ мы взяли Бронзу, но правда с конца списка)) И это тоже результат. Главное, мы не сдались и выдержали первую 12-ти часовую. И еще, важно сделать правильные выводы! Не сдаваться и идти к своей цели! И Дай Бог нам Всем здоровья и мы встретимся в Следующем Великолепном Соревновании «КОЛЬЦО-24»!

Было СУПЕР!!! Всем Спасибо!!! До Новых ВСТРЕЧ!!!»

Московский пеший суточный Турмарафон

Турмарафон (туристический марафон) - это серия сезонных стартов по пересечённой местности протяжённостью 25; 50 или 100 км с ориентированием по карте с компасом.

Московский пеший суточный туристический марафон

Турмарафон – любительские соревнования по преодолению дистанции протяжённостью 25/50/100 км за 24 часа по пересечённой местности с элементами туристского ориентирования по топографическим картам масштаба 1:100 000 («километровка» в 1 см 1 км), фрагментам ММБшных карт, спутниковым снимкам и навигационным приборам. Для контроля полноты прохождения дистанции используется комбинация отметки компостерами и электронными чипами SFR system.

В основу идеи легли такие мероприятия как Московский марш-бросок, Скитульский полумарафон, Кстовский экстрем, Осенний марафон - Сплав, Тропа мужества и другие.

В целях охвата всех сезонов планируется проведение Турмарафона четыре раза в год: весна-лето-осень-зима. Для допуска к участию в зимнем Турмарафоне необходимо иметь успешный финиш на дистанции в 100 км. на одном из Турмарафонов или иметь опыт прохождения осеннего ММБ с результатом до 400 места включительно.

Виды дистанций:

«Народная» - 25 км., - рекомендуется для новичков и для участников с подготовленными детьми. Предполагает размеренное движение с ночлегом на дистанции.

«Туристическая» - 50 км., - наиболее многочисленная категория, рекомендуется для туристов, бегунов (трейлраннеров) с малым опытом ориентирования, участников ПСО, людей увлечённых вопросами выживания в условиях дикой природы, семейных пар. Допускается ночлег на маршруте. Прогнозируемое время лидера - 8 часов.

«Спортивная» - 100 км. - достойное испытание для ММБшников, трейлраннеров, рогейнеров, ультрамарафонцев, сплочённых тактических групп имеющих опыт прохождения подобных дистанций. Прогнозируемое время лидера - 16 часов. Финишеры данной категории получают памятный значок.

Цели и задачи Турмарафона

Развитие навыков ориентирования, волевых и спортивных качеств туристов в ходе пешего преодоления многокилометровой дистанции по пересечённой местности в условиях самообеспечения.

Привлечение любителей бега, марафонцев, трейлраннеров в ориентирование;

Повышение уровня экологической культуры участников.

Организаторы Турмарафона - группа энтузиастов, любителей спортивного туризма под общим управлением Дмитрия Ковалёва.

Дмитрий Коваль: «Для проведения мероприятия приглашаю волонтеров на обитаемые КП (поддерживать костёр) и на старт (секретарь для регистрации участников, два человека на камеру хранения, костровых и тех, кто поможет с подготовкой и раздачей чая и бутербродов и, конечно, гитара у костра).

Буду признателен за обратную связь в формате: «что сделано хорошо и понравилось, а что, по вашему мнению, можно сделать лучше».

Также, прошу всех участников относиться друг к другу доброжелательно – создание атмосферы праздника исключительно в наших руках».

Рассказывает участница Турмарафона Женька Осока

«Про 25км красоты и тульский пряник.

Пять утра. В окнах чернота. Лишь яркие звезды фонарей горят за деревьями тут и там, да белые струи дыма из труб котельной расчерчивают небо. Я завариваю в термосе чай с шиповником, закидываю в рюкзак мешочек орехов и компас. Догрызаю яблоко и выскакиваю в морозную тьму. Меня ждет приключение!

На улицах пустынно. Сонная маршрутка весьма неспешна, она вовсе не горит энтузиазмом успеть к электричке — и я опаздываю вместе с ней. Хорошо, что вышла пораньше, и следующая привезет меня почти вовремя...

У вокзала уже ожидает мой Дракон. А вы как думали? Хрупкая подслеповатая барышня с топографическим кретинизмом и жаждой приключений одна в зимнем лесу — это так себе история, ненадежная. Приключения-то ей, конечно, обеспечены, а вот благополучное возвращение в родные пенаты сомнительно. Как быть? Конечно же сагитировать зоркого выносливого дракона с опытом и жпсом! Ведь Мать с Драконом — это уже вполне себе серьезная единица соревновательной техники. И мы, конечно, прекрасно знаем, кто из нас Дракон на самом деле, но команда получилась весьма конкурентоспособная: мой неугасаемый энтузиазм плюс его способность ориентироваться на местности — отличный эликсир успеха.

Очередная электричка с эффектом сауны. Ни тебе мерзлых деревянных лавок, ни узоров на стеклах. Зато разгорающийся рассвет можно было узреть во всей его нежно-розовой красе.

Суровая контролерша пыталась убить меня взглядом и контрольным, в голову: «И чё?» Смешная. То, что мертво — умереть не может. Тем более от какого-то там взгляда. Оказывается, не тот билет ей дала. Пожала плечами, достала нужный. Извините, это не первая электричка у меня сегодня.

И вот мы в сказочном лесу! Поистине сказочном! В нем столько снега, да какого! Настоящие произведения фрактального искусства! 2 км дивного дива... А вот и костер 12 месяцев?! Да нет же! Это стартовая полянка под флагом «Зимний турмарафон».

Раскладываемся, переодеваемся, регистрируемся, берем легенду, выслушиваем краткое описание, где искать первый КП. И...громогласное «СТАРТ!»... ...
...Обескураженный голос: «И чего все стоят???» Тут-то все и побежали. Кто куда, а я — в туалет.

И вот мы на маршруте. И тут начинаются настоящие чудеса:

- дорожка, упирающаяся в забор (перелезли);
- избушки...без окон и дверей, уже и без ножек...с проваленными крышами (зрелище печальное, но атмосферное);
- следы невиданных зверей (кстати, хорошая тропинка к пункту назначения);
- внезапный колодец посреди леса. Откуда он здесь? Зачем? Ну, точно вход в царство госпожи Метелицы;
- раздвоенная береза на северо-западе, обернувшаяся тонкой елкой на северо-востоке.

Но главное, конечно — потрясающей красоты природа и погода! Эти фантастические снежные розы и ежики на каждой травинке, величественные ели в

пушистых белых муфтах, снег, сухой и горящий на солнце, сыпучий, словно алмазный песок, само, собственно, солнце, что, вопреки расхожему мнению, не только светит, но и греет (благодаря чему пришлось раздеться и тащить на себе кучу лишнего барахла).

Что сказать? С выбором напарника я не ошиблась. Он вел безошибочно, и трек наш получился прямой и четкий, без неясных метаний (ладно, колодец мы нашли не сразу, ибо его существование, а стало быть и расположение, не поддается никакой логике. Распорядился каждый час тормозить на перекус («для поддержания уровня гликогена») - заботился, чтоб я на финише не упала (если верить навигатору, без этих остановок на финише я бы упала на час раньше итогового времени...но мы ехали не за рекордами. Наломал дров на питьевом пункте (в прямом смысле!) — вообще мы там пригрелись, конечно. Западня еще та — с мандаринками!!!

Пять часов вечера. Мы топчемся на заснеженной станции в ожидании электрички в столицу. В рюкзаке пустой термос, вкусный пряник (детям обещала), памятный магнит и коробочек спичек. У меня появилось знание, что я могу пройти 25 км (по факту все 30) за 6 часов и даже почти не устать. Знание это породило новые безумные идеи...поживем-увидим.

Спасибо тебе, мой Мать, за компанию, заботу и ориентирование.

И МУР Оргам большой респект за живописные места с вкуснящей калиной, ПП с дивными мандаринами и пряники. Я, как новичок, оценила несложный маршрут и нехитро спрятанные КП (хотя и хитрости бы не повредили, а добавили азарта). До новых встреч!»

Лыжный Турмарафон - преодоление дистанции по пересечённой местности на лыжах в условиях самообеспечения с ориентированием по общедоступным картам.

Участникам, на выбор, доступны следующие виды дистанций:

«SKI_Lite» - 20 km

«SKI_Tourist» - 38 km

Лыжный Турмарафон, - это дополнительный этап к традиционным сезонным стартам, состоится в районе проведения одного из предыдущих Турмарафонов.

Координаты и схема расположения места старта, наличие питьевой воды, рекомендуемые места парковки автомобилей, уточнённый километраж и другие существенные сведения о дистанции будут опубликованы в настоящем положении и в группе ВКонтакте.

Время пути от ж/д вокзала (Москва) до старта менее трёх часов на электричке.

Проживание участников на месте старта-финиша и на дистанции в полевых условиях.

Участие в Турмарафоне личное и командное (до 3-х человек).

Лица младше 18 лет могут участвовать в присутствии и под ответственность сопровождающего. Дети до 16 лет освобождаются от стартового взноса, при этом получают сувениры наравне со всеми участниками.

Регистрация доступна с 07 января по 10 февраля включительно. На указанный вами e-mail вы получите ссылку по которой сможете самостоятельно вносить изменения в состав команды. Начиная с 10 февраля участие в Турмарафоне и корректировка заявок возможна только после регистрации на старте.

Размер стартового взноса зависит от даты взноса и количества участников в команде и составляет от 700 руб. до 1500 руб.

Стартовый взнос можно выполнить:

Переводом на карту Сбербанка или наличными на старте.

Если вы оплачиваете чужую заявку или платформа не позволяет идентифицировать перевод (как, например, у Тинькофф банка) - пожалуйста, напишите письмо на tourmarathon@gmail.com с указанием Ф.И.О капитана и скриншотом платежа. В течение 2 ÷ 48 часов (кроме выходных), в списке участников, появится отметка «да».

Будьте бдительны, не поддавайтесь на уловки мошенников, приглашения обсудить вопрос оплаты в личку, предложения оплаты со скидками и прочее. Пожалуйста, задавайте вопросы через почту tourmarathon@gmail.com

Возврат стартового взноса, в случае невыхода на старт, осуществляется по письменному запросу на электронную почту tourmarathon@gmail.com с указанием номера команды, ФИО и реквизитов. Средства, за вычетом 100 руб. за каждого участника, возвращаются в течении пяти рабочих дней. Стартовый взнос не переносится на другой старт.

Взносы в пользу проведения Турмарафона не являются оплатой услуг и используются для разведки и постановки дистанции, печати карт и обеспечения питьевого пункта.

Обязательное снаряжение: компас; свисток; фонарик (мощный, с запасным комплектом батареек); карта (участники берут карту с земли в момент старта); газовая горелка или зажигалка/спички/огниво, сухой спирт/ свечка/оргстекло/ватные диски; маркер несмываемый красный; зажигалка или спички; спасодеяло или тент; телефон – заряженный, с запасом средств на балансе, в герметичной упаковке; светоотражающие элементы на рюкзаке и/или одежде (слэп-браслеты, катафоты, светоотражающая лента и др.); аптечка: рулонный лейкопластырь, бактерицидный лейкопластырь, перекись водорода для обработки открытых ран, ватные диски, бинт, обезболивающее (ацетилсалициловая кислота/аспирин, кеторал, нимесулид, баралгин, пенталгин или аналог), копия полиса ОМС - его обязательно спросят в поликлинике; питание суммарной калорийностью 3300 ккал и более (питательные батончики, гели, джем, орехи, сухофрукты и т.д.); чашка для питья на обитаемых КП и финише т.к. одноразовой посуды на Турмарафоне не будет. Будет некоторое кол-во общественной посуды.

Внимание, при отсутствии элементов обязательного снаряжения организатор вправе отказать участнику соревнования в допуске к дистанции.

Рекомендуемое снаряжение: GPS-навигатор; гигиеническая помада; фотоаппарат; коврик; спальный мешок; палатка; запас наличных денег (одна тысяча мелкими купюрами для магазинов и такси); аптечка; вода в объёме не менее 0,5 литра.

Описание базового лагеря

В базовом лагере имеется «камера хранения» - площадка под тентом и под присмотром. Участники самостоятельно маркируют вещи для камеры хранения полученным номерком при помощи предоставленных ножниц и скотча. Документы, деньги, ключи и дорогостоящие/ценные вещи на хранение не принимаются. Волонтёры не несут ответственности за сохранность вещей оставленных на хранение. Выдача вещей осуществляется по предъявлению карточки участника с соответствующим номером.

Полевой туалет (палатка с ямой).

Костёр для участников. При наличии воды будет организован кипятилок.

Тенты для укрытия на случай осадков.

Места для парковки автомобилей указаны в стартовой информации и находятся на удалении от лагеря. Пожалуйста, не надо заезжать в центр на автомобилях - дайте отдохнуть от запаха и шума моторов, громкой музыки и прочих негативных проявлений цивилизации.

Просьба не оставлять мусор в лагере и на дистанции - вывоз из труднодоступных мест непосильная ноша для малочисленных организаторов.

У общего костра недопустимо курить и находиться в состоянии алкогольного опьянения.

Прохождение дистанции

Старт участников раздельный, по готовности, 13 февраля 2021 г. , с 10:00 до 17:00, для этого:

1. По мере готовности отметить у судей, получить карту и стартовать;
2. Пройти дистанцию, заполнив контрольные отметки в карте и уложившись в 24 часа;

3. На финише сдать карточку и получить причитающиеся сувениры.

Финиш работает до 17:00 14 февраля 2021 г.

Движение по дистанции пошаговое, заключается в самостоятельном выборе траектории и движении с посещением и отметкой на КП.

Нумерация КП символизирует приблизительный километраж дистанции, например:

«06» - контрольный пункт на удалении 6-и километров от старта.

Все контрольные пункты оборудованы меткой с указанием расположения следующего КП. Часть КП оборудована компостерами, что прямо указано в легенде.

Некоторые КП содержат «бонус за тропёжку» для первых трёх участников посетивших КП. Бонус представляет собой отрываемую карточку с указанием номера, и количества бонусных минут. Первый прибывший участник - «первый 30 минут», «второй 15 минут», «третий 5 минут». На финише карточки сдаются, и фактический результат уменьшается на заработанное бонусное время.

Все КП выбранной вами дистанции обязательны для прохождения. При отсутствии КП на месте, обозначенном в карте и описанном в легенде, участники могут сфотографировать соответствующий легенде объект и отметить GPS-координаты для подтверждения своего присутствия на предполагаемом КП. В случае дальнейшего успешного взятия такого КП другим участником, ненайденное КП не засчитывается. Уточнить расположение следующего КП следует, позвонив по телефону указанному в карте. Без отметки КП оборудованного компостером участник переводится в категорию вне зачёта.

Фактический километраж, при движении по оптимальной траектории с посещением всех КП, соответствует километражу заявленной категории с погрешностью до +/-10%. При движении по не оптимальной траектории (например, без азимутов или наоборот – вброд) километраж может отличаться от номинального значения более существенно.

В случае превышения контрольного времени участники финишируют вне зачёта.

Обитаемого КП на Лыжном Турмарафоне не будет!

Приветствуется взаимопомощь участников при прохождении дистанции – ориентирование, преодоление естественных препятствий (как в туристических походах).

Приветствуется самостоятельная подготовка и использование любых доступных картографических материалов, GPS-навигаторов, приложений для телефона с картами/спутниковыми снимками.

Допускается пополнение необходимых запасов воды и провианта в колодцах, магазинах, и природных источниках.

Прохождение дистанции Лыжного Турмарафона допускается только на лыжах (беговых, туристических, промысловых). Использование обычной обуви и/или снегоступов не допускается. Разведка и постановка дистанции выполнены на беговых лыжах для классического хода с насечкой.

Использование любого транспорта (вело-, авто-, мото- и т.п.) и помощи третьих лиц (в т.ч. не заявленных участников) запрещено и влечёт к дисквалификации.

В случае схода с дистанции участник самостоятельно добирается в базовый лагерь или ближайший населённый пункт и отправляет СМС о сходе указав свою фамилию (образец SMS: «Васечкин сход»).

Каждый финишер получает коллекционный магнит и тульский пряник.

Безопасность

Организатор не располагает ресурсами для срочной эвакуации и оказания экстренной помощи. В случае возникновения аварийной ситуации следует обращаться за помощью к другим участникам и сообщить организатору и/или в службу экстренной помощи.

Регистрацией своей команды участник подтверждает, что он предупрежден о повышенной опасности, обязуется самостоятельно принимать меры по предотвращению ущерба своему здоровью и имуществу, а также оказывать посильную помощь другим участникам, попавшим в экстренную ситуацию. Организатор на собственном транспорте либо с привлечением транспорта участников поможет в транспортировке до ближайшего населённого пункта, где может быть оказана ПМП бригадой скорой помощи.

Участники соревнований принимают участие в соревнованиях под личную ответственность. Участники осознают, что дистанция является потенциально небезопасной и участие в соревнованиях может быть связано с риском для здоровья и жизни. Участники освобождают организатора от любой материальной, административной, гражданской или уголовной ответственности в случае любого причинения вреда здоровью или имуществу.

Участники принимают участие в соревновании в случае полного и безоговорочного согласия и принятия настоящего положения и своей заявкой и пожертвованием подтверждают данный факт.

Контакты

Турмарафон проводится благодаря труду энтузиастов под началом Дмитрия Коваля.

Официальная группа Турмарафона ВКонтакте: <https://vk.com/tourmarathon>

Instagramm: <https://www.instagram.com/tourmarathon/?hl=ru>

Telegram-канал: t.me/tourmarathon

e-mail: tourmarathon@gmail.com

моб. т.: +7-916-625-52-65 (только на время проведения Турмарафона).

Настоящее положение уточняется и дополняется по Вашим вопросам.

Окончательная версия Положения будет зафиксирована и опубликована 10 февраля

2020

Рассказывает Dmitry Renekh

«В зависимости от выбора дистанции Турмарафон может быть и приятной однодневной прогулкой (даже с детьми), а может быть и суточным испытанием собственных сил и возможностей.

Что-то мы все о беге, да о беге... Хотя куда же без него.

Но хотелось бы рассказать про формат мероприятия, который подразумевает в первую очередь включение головы, а уже дальше ног.

Можно бежать, можно идти, можно ползти, и даже плыть.

Турмарафон от Димы Коваля.

Это уютный, почти семейный формат, который включает в себя преодоление различных дистанций (от 25, 50 и до 100км) с элементами ориентирования. Само мероприятие проходит каждый сезон, что позволяет окунуться в различные условия прохождения трасс. Из мелочей, привлекает возможность старта в промежутке с 10 до 17 часов, костер с чаем на середине трассы, а также отзывчивость участников.

Сегодня речь пойдет о завершающем «Зимнем Турмарафоне».

Приближались наши последние предновогодние 25 км по прекрасному снежному лесу, окружающая температура была под -7°

Стартовали утром, расчет был на то, что бы захватить дневной свет, а финишировать уже под полночь. Шлось хорошо и легко, трасса была прекрасна, правда элемент ориентирования был сведен до минимума. Т.к. были первопроходчики раньше

нас, которые уже успели оставить следы. Поэтому к компасу и картам приходилось обращаться не часто. Только лишь для того, что бы сверить направления.

По пути были встречены хатки бобров, и их рабочие наброски на деревьях.

Спустя пару часов был пип-стоп у костра. Где мы вдоволь подкрепились, пообщались с другими участниками, и двинулись дальше.

Одной из изюминок трассы был заброшенный поселок, на который мы вышли уже в темноте. Город-призрак ВЧ 51850 «Адуляр».

Адуляр был базой для жизни персонала и их семей, которые обслуживали ракетные установки С-25. Которые образуют защитный пояс Москвы ПРО.

Мы, конечно же, не могли его пройти мимо, и полезли исследовать.

Судя по газетам из под обоев, в 1983-90 году жизнь поселка процветала. Но по информации из источников в 2005 году в/ч расформировали и на этом жизнь поселка закончилась.

Остаток небольшого пути мы почти пронеслись. Хотя из-за популярности места в районе в/ч, было очень много различных следов, и направлений. Поэтому — ура, наконец то, ориентирование по существу.

И дальше уже финиш, костер, и путь домой.

Как итог — 28 км. За 9 часов, половину из которых мы фоткались, пили чай, ели и исследовали окрестности.

Рассказ об участии в Турмарафоне Ольги Зыковой.

Турмарафон - первый опыт участия в подобных мероприятиях Ольги Зыковой.

«Дошли наконец руки до написания отчета о прохождении нашей дебютной дистанции 50 км. Как мы с первого раза выбрали 50, а не 25? Отвага и слабоумие, да и где наши ноги не пропадали. Изначально группа была из шести очень даже спортивных человек, ближе к старту двое внимательно прочли положение о соревновании и заявили, что не могут, ещё один (с опытом) получил травму. Осталось трое, и спасибо нашему Андрею, что всё-таки не сбежал к другу на шашлыки, ночью идти было бы девочкам жутковато.

С первым КП лоханулись сами, хотя двигались по азимуту. Частокол молодой поросли деревьев заставил сделать приличный круг через Камурино. Тем более карту в тот момент смотрела похоже только я и приняла изолинию за грунтовку - на ней не было отметки высоты и уж очень она с грунтовкой совпала. Тонкую линию ЛЭП заметили только когда увидели её своими глазами в поле.

Увидев озеро у Максимовки - сориентировались. Далее карту поняли ну слишком буквально и измеряли линейкой компаса расстояние по карте от пересечения ЛЭП и грунтовки. Эх, и тут промазали... искали КП на границе лес/поле, пока не встретили человека, сходявшего с дистанции и сказавшего, что тут ловить нечего - удачи в поисках. Вернулись к ЛЭП. К счастью, нашли!

Далее двигались строго под ЛЭП. Пару раз предложила скосить - но меня не поддержали. Смеркалось. КП 2 взяли уже когда стемнело, поискать пришлось. Ленточка-то совсем не с краю оказалась. От КП2 до КП3 чётко, но не по азимуту - уж какую тропку нашли. Двигаться вдоль газопровода показалось лучшей идеей - от южного направления под 35 градусов. Увидев в ночи огни, буквально помчались в том направлении. Но это были не огни мемориала, а деревня Малахово. А по полю, судя по всему, часто гуляют кабаны рада, что по ночам, как мы, не гуляют. Вышли на отличную грунтовку, цивилизация близко - мои попутчики прям оживились. КП3 нашли быстро, хотя за это спасибо двум ребятам с grps Роме и Виталику. Они долго прокладывали свой путь по карте и стали для нас отличным маяком.

Дальше - тропа проверки на прочность. У кого как нервы крепки. Попутчиков добавилось. Теперь нас было пятеро. В этот момент я вспомнила про Сусанина. Ребята искали дорогу по grps, наша компания искала путь по карте, чтобы было меньше км по

лесу. От Сущево почти вплавь. Оценила трекинговые палки Ромы и Виталика. Кто бы знал, что такая нужная вещь даже на равнине? На ур. Иняхино не вышли, взяли левее. Камнем преткновения до ЛЭП стал брод... все дружно промокли и боевой дух угас. До рассвета далеко. Под ЛЭП пошли налево, немного рассредоточились. Наверно поэтому, когда увидели другую группу туристов под ЛЭП позади нас и как они нам начали мигать фонарями - кинулись к ним. Может они КП5004 нашли?? Не знаю, зачем они так сделали, но их мы не догнали, трое провалились по колено или до бедра в воду. Наступаешь на кочку, а она или, покачиваясь, держит или резко проваливается. Стоим такие на пяточке суши и куда идти неясно. Честно - испугались. Когда брод - проще и ожидаешь, что вот сейчас будет мокро и холодно, и сам туда лезешь, осознано - но это миг. А вот когда просека, середина и идти некуда - кругом вода. И наступить не знаешь куда – вдруг, где глубже? Жутко. Вариант был вернуться обратно, по уже известному пути, вот правда кочки там уже под водой прошаркать 15 метров по колено в воде... просто бррр, сразу пожалели, что запасная обувь вся в лагере осталась.

Рома с Виталиком пока разводили костёр. Костер не сильно просушил обувь, но это скорее был приятный психологический момент. От костра исходило тепло, и можно было постоять без ботинок на пенке и забыть о болотце. Рассвело. Для просушки в такой ситуации наш костерок оказался маловат. Пожалела, что не взяла походный топорик. Искать далее КП мои попутчики дружно отказались, и не смотря на глуповатое мое упорство искать дальше, я была рада их решению. Мы двинулись дальше. Пока шли меня не покидала мысль - вот бьюсь об заклад, что проходим мимо следующих КП и ПП, если верить карте, близко, правда надо через разработанное поле с завалами деревьев скакать, либо обойти его по лесу - там повыше и посуше. Пока шли к реке и к Митрофаново по лесу, можно было насладиться пейзажем. Просто пройти 50+ км не так сложно, не смотря на водные препятствия. Иногда сложно найти КП, если изначально выбрал не ту тропу. Без gps сложно - забрёл, а куда - непонятно.

КП5004 искали левее, но не вспомнили, что левее, это не километр нашей смещённой траектории в лесу из-за затопленных троп и участка леса справа, а несколько больше.

Ночью спасали заморозки, которые подсушили дорогу, как могли, и красивое чистое звёздное небо позволяло отвлечься от тревожных мыслей.

Лично мне в рюкзаке не хватало топорика - ветки сухие были на кустах, но очень тонкие. Топориком дровишки можно и из молодой поросли сделать.

Не хватало gps с норм. картами - на телефоне карта показывалась очень малым пятном - если я в лесу, то gps на телефоне мне не помощник.

Как рекомендуемое я бы добавила трекинговые палки - очень здорово с помощью их ребята переходили затопленные участки леса по упавшим деревьям и ловко с их помощью перепрыгивали неширокие броды.

Так же помимо налобного фонаря очень не хватало обычного с освещением на 5-6 метров. Ночью, чтобы оценить и выбрать путь, очень бы пригодился. По крайней мере, в болото не полезли бы, как я думаю.

А так спасибо за организацию приключения, будем ждать осени и готовить ноги ещё пары желающих к дистанции. Правда теперь все выступают за 25 км надо быть первыми и с хорошим временем на дистанции 25, а уж потом и на 50 км замахиваться.

С уважением, Оля»

Об участии в Турмарафоне рассказывает saigachka.

«Турмарафон – надо немножко потерпеть.

Не так давно заманили меня в ориентирование, да не в простое, когда пришел на старт отбегал 1-2 часа по лесочку и сиди себе закрывай углеводное окно, а в болотно-ночное. Нет, ну может оно и просто ночное бывает, но за те несколько мероприятий, что удалось посетить без болот там еще ни разу не обходилось.

В моем родном Тамбове такого нет пока, поэтому приходится шерстить интернет и искать старты в близлежащих и не очень регионах. Так и нашли Турмарафон, да и организовывал его к тому же Дмитрий Коваль, с которым довелось познакомиться на осеннем ММБ-2016.

Сначала подумывала идти на 100 км, на крыло-то я сильная, что про голову сказать совсем не к месту. Были поиски напарника, долгие раздумья, но в итоге выбрала дистанцию «Туристическая – 50 км».

Во-первых, напарника я так и не нашла.

Во-вторых, добираться на место старта и соответственно обратно оказалось немного проблематично, проводился-то сей праздник слабоумия и отваги аж в Калужской области.

В-третьих, через неделю у меня недельный велопоход, надо бы не убить набранную форму (голова видимо не совсем безнадежна).

Участвовать решили с Дашей, зарегистрировались, оплатили заранее (хотя это можно было сделать и на месте). Даша вызвалась ехать за рулем на своем авто, за что ей большое спасибо. В последний вагон уезжающей Корсы успел также запрыгнуть Анатолий Владимирович Агафонцев, с огромным рюкзаком, чачей и запасом еды на неделю.

Выехали в субботу 22 апреля в 6 утра – я, Петровна и Агафонцев. На выезде из города подобрали попутчицу до Тулы. Единственным выпавшимся человеком в нашей машине наверно только она и была.

В Туле закупили местных пряников и взяли финишный курс до места старта.

На стартовой поляне поставили палатку, закинули в нее вещи, пока все окончательно не намочил начавшийся дождь, загрузили в нее себя и стали собираться. В 16-30 брифинг, до него надо успеть переодеться, упаковать рюкзак, съесть пирог и завязать узелки на гамашах Петровны. На все это у нас было минут 30.

- Блин, где мой маркер?

- О, яичко, надо взять с собой на ход.

- Нет!!!

- Ладно, не буду. А нет возьму!

(Агафонцев разливает чачу по маленьким бутылкам)

- О, котлетки! Надо тоже с собой взять.

- Нет, Даша!!!

- Ладно, сейчас поесть тогда надо.

- Да где же этот гребанный маркер???

(Агафонцев разлил чачу по бутылкам)

Это и другое можно было услышать, проходя мимо нашего хостела «Под падающей сосной».

Вываливаемся к месту брифинга, я тащу в руках термос и пирог, попутно предлагая его встречающимся знакомым. Стоим, жуем, слушаем Диму Ковалю, который рассказывает про нюансы дистанций. «Ориентиры КП железобетонные, леса проходимые, для дистанции 50 км КП5004 сдвинуто на 30 минут ходьбы на запад от места, где вы выйдете на ЛЭП из леса, тем кто идет сотку я не завидую» - краткий пересказ брифинга.

Примерно в это же время Агафонцев потерял север на компасе и заряд батареек навигатора, запасных нет – он же собрался за 8 часов пробежать маршрут, подумал и этих хватит.

Петровна требует фоток, Агафонцев ищет север, а я хочу побыстрее стартовать уже.

Карты раскиданы по поляне, сигнальная ракета – и грянул бал!

Вот уже вереницы спортсменов азимутуют по лесу к КП01.

Движение по дистанции пошаговое: на карте было отмечено место старта и КП01. Взяв КП, делаешь отметку компостером на карточке участника, смотришь на

прилепленный к дереву фрагмент карты с указанием места взятого КП и следующего, делаешь отметку маркером на своей карте и топаешь дальше.

Итак, КП01. Идем-бежим небольшой группой. Вышли на ВЛ-500кВ, успели немного промокнуть под быстрозакончившимся дождем, нашли нужный нам по легенде камень «на распутье», отметились, перерисовали на свои карты КП02. Агафонцев убегает дальше, Петровна бежать отказывается, рюкзак тяжелый и в начале дистанции убиты колени не хочет, но все же изредка передвигаемся небольшими перебежками. Ориентирование простое – идем вдоль ЛЭП.

Какая же она красивая! Нормальные люди ездят по городам и любят архитектуру, а я хожу по полям и не могу налюбоваться на опоры высоковольтных воздушных линий 500кВ. Яжумамынженер!

Просека под ЛЭП оказалась довольно проходима, ног не замочили, а вот по ногам нахлестало.

КП02 – пересечение ЛЭП и газопровода, которого и в проекте еще не было, когда эти карты появились. Петровна возмущена! Тут, понимаешь ли, такой хайвей, а на карте ни полосочки – ну как тут ориентироваться?

Ну, ничего, идем по газопроводу, впереди железобетонный ориентир будет – дорога, в которую мы и уткнемся. Зона леса закончилась, вокруг поля, а в голове ветер, который накинута на нас как невеста на дембеля. Предлагаю срезать угол по полю – мы, что сюда по асфальту бегать приехали? Неплохо так срезали, выкарабкались на дорогу как раз в месте нужной развилки.

КП03-Мемориал Подольским курсантам. Несмотря на то, что находится в лесу, видно, что за мемориалом присматривают. КП находилось немного в стороне, но мы не поленились подойти поближе посмотреть на место братской могилы.

До КП5004 длинный перегон, быстренько прикинули что и туда можно идти по тропкам не сильно увеличивая маршрут и возможно экономя время обойдясь без буреломинга. Где-то на полевой дороге нас накрыла темнота, достали фонари, вышли в Сущево, которое стало для нас переломным местом. Именно здесь мы дали слабину и сели на хвост догнавшей нас группе из двух девушек и парня. Думаю, мы могли бы и сами справиться, просто спустившаяся темнота, безлюдность и лес нагнали страху в девичьи головы. Сейчас я уже понимаю, что можно было забрать по той тропе направо, она бы сделала изгиб, как и показано на карте и мы могли бы выйти на тропу, или на край взять азимут на север и выйти к нужной нам ЛЭП. Но все это пришло позже, а тогда мы поздоровались с ребятами и рассказали сложившуюся ситуацию.

Пошли паровозом. Ребята опытные – на ММБ 7 раз были, шутят, что пора бы уже заканчивать, на троих у них 2 навигатора и 3 компаса. Продираемся по лесу, в голове почему то мелькнула мысль про Сусанина...

После небольшого буреломинга выходим на вполне проходимую тропу, местами заболоченную. Проходим обозначенные на карте поляны, попутно вспомнив, что КП то сдвинуто на 30 минут ходу! Читаю легенду, хм, а соответствует ли эта легенда теперь, после полученных ЦУ от организатора? Набираю Ковалю, чтобы уточнить. Он еще раз рассказывает про 30 минут и запад, и выдает фразу, которая претендует на девиз турмарафона: «Надо немножко потерпеть».

Не, ну надо так надо! Идем по болотам, терпим.

Выходим на долгожданную ЛЭП, но не в том месте где надо, т.к. забирали левее. Ребята по навигаторам пытаются сориентироваться, где мы. Включила самый мощный режим фонаря, оглядываюсь по сторонам - что то блеснуло в лесу, ага... Дима говорил как раз что «сдвинутое» КП должно быть на дереве на северной стороне просеки ЛЭП.

- Ребята, там, что то светится, на светоотражайку похоже.

(нет ответа)

- Оно все еще светится!

- Да это человек пописать отошел, чего ты.

- Но оно вообще не двигается!

- Да это звезда.

- А проверить надо.

Пошли проверять - нашли КП 5004. Сегодня просто наш день! На радостях собрали с себя букет клещей.

Далее были поиски ДОТа, несфотографированные сморчки и КП-ПП, перед которым мы нагуляли аппетит, плулая по лесу с оврагами и ручьями.

На Питьевом Пункте нас с улыбкой встречают волонтеры и организатор, угощают сладким чаем, интересуются самочувствием.

Тепло в общем встретили, Дима даже дерево завалил (эх, а лучше бы бычка или барана). Долго не сидим - чем дольше греть кости у костра, тем позже попадешь в горячую ванну.

КП15 - русло оврага. С оврагами у меня давно как то не сложилось - я всегда в них блужусь. И этот исключением не стал. Сейчас, смотря на карту, вижу, что не там мы свернули, приняв завидившийся около дороги овраг за наш. Но в темноте и Джигурда - Рапунцель.

Шатаемся по полю, ищем нужный овраг. С разных сторон в нашу сторону движутся огни. Замечаю, что в одном месте огни как бы уходят вниз – ну, чем не признаки рельефа? Зову всех пойти в ту сторону, бредем. По этому полю так и до рассвета гулять можно, убегаю на разведку, силы есть. Добегаю до крутого спуска, поворачиваю голову влево – светится! А проверить надо, что зря людей гонять. Продираюсь через кусты – КП! Начинаю истошно звать Петровну, уже даже за свистком собралась лезть, который, кстати, был в обязательном снаряжении на дистанции. У него почти был шанс пригодиться. Наконец появились мои спутники, дружно отмечаемся и поскорее уходим дальше.

Вскоре после зачипирования на КП16 мы отправились в увлекательное путешествие с элементами ориентирования и буреломинга. Все три километра этого путешествия мы получали бесплатные услуги массажа наших уставших тел от мордохлыста и приличные порции целебной жижи калужских болот для ног.

Вышли на просеку вдоль ЛЭП, взяли КП17 и КП18 без особых проблем, даже компас особо не пригодился. Хотя уже после финиша в лагере я слышала, как многие участники высказывали организатору по поводу легенды КП18 «Пересечение двух ЛЭП. Западный угол леса»: «Обманул тебя, Дима, компас, не там у леса запад!» Вы видели просеки ЛЭП? Когда вы стоите на пересечении, вас окружает четыре разных леса! А компостер как раз и был на западном углу одного из них.

А теперь остаётся только дотопать до финиша. Петровна находилась по болотам и теперь жалуется на застуженный голеностоп, но идет.

Наши спутники не сбавляют темп и уходят вперед.

Вот уже и мы увидели финишное КП, отметка, получаем чек с результатом, значок, магнит с лосем и тульский пряник со смородиной.

Время прохождения дистанции 13 часов 6 минут. Натопано примерно 55 км. Место в абсолюте на нашей дистанции 7 у меня и 8 у Даши, в женском зачете 4 и 5 соответственно. Несмотря на результат прохождением я не особо довольна, уверена могу лучше, быстрее и больше, сделаны выводы, значит, будут новые старты.

Личные выводы и соображения:

1. Экипировка. Этим вопросом надо заниматься серьезно, пробовать самому и ошибаться, слушать советы более опытных людей. В рюкзаке за спиной не бывает вещей, которые «ничего не весят».

2. Не надо бояться леса. Да темно, да страшно, да нет рядом мужика с топором. Упрешься в завал - придется обойти, упрешься в болото - придется бродить, сухим на таких мероприятиях сложно остаться.

3. Команда. Одна голова хорошо, две лучше, а три, наверно, идеально. Каждый человек может ошибиться, а после 10 часов на ногах и буреломинга по ночному лесу и подавно. Поэтому когда один тупит, второй делает. Можно отдыхать: первый ведет по дистанции, остальные сели на хвост и проветривают мозги, едят, пьют, тут просто надо не отставать.

4. Терпение. Надо терпеть голод, холод, усталость, боль. Чем быстрее ты дойдешь до финиша, тем быстрее все это закончится.

P.S. Отъевшись и переодевшись в сухое и «домашнее», забралась в палатку и сквозь накапывающий сон услышала, как разрывается телефон у Димы Коваля: «А как выглядит овраг, в котором вы находитесь? А, так это не тот овраг! Вам надо из него вылезти и пройти на юго-восток и там вы найдете тот, в котором КП». Поражаюсь проделанной им работе! Спасибо за Турмарафон, с нетерпением буду ждать следующего! Хочу сотку!»

Рассказ об участии в Турмарафоне

Пишет 33topora

«Испытание болотом: Летний Московский Турмарафон - 2017

Ух, какие дела были на этих выходных! Воодушевленный первым опытом участия в Весеннем Турмарафоне, я без долгих размышлений записался и в участники Турмарафона Летнего. Радостное предвкушение не оставляло меня в период от мероприятия до мероприятия, но по итогу все пошло несколько суровее, чем я ожидал. В любом случае, никто не отменял старый девиз Тверской Рванины - «Мы люди попроще - нам бы пожестче!»

Я обычно описываю общие ощущения от мероприятий, а сейчас попробую для разнообразия описать пунктиром этапы гонки, благо они логически разделены контрольными пунктами (КП), в поочередном взятии которых основная задача и заключалась. Хитрость замысла в том, что место нахождения следующего КП указано на предыдущем, и не взяв очередное КП ты не знаешь, куда дальше идти. Выбору участников предлагалось три дистанции - 25, 50 и 100 км. Благо разумно очканув сотни, я записался на полтинник, и в назначенный день не без плутаний оказался на полянке в лесу около пос. Шаховская, что под Волоколамском.

Старт-КП1. Относительно сухой лес, солнечная погода - что может быть лучше прогулки на природе в погожий день? В лесу разговорился с Романом, замахнувшимся на стокилометровую дистанцию. Решили пройти вместе до 4-го КП, где маршруты сотни и полтинника расходятся. После леса началось душистое поле с высокой травой, в которой кое-где встречались лежанки лосей. По полю мы достаточно быстро доходим до озера, на берегу которого размещен 1-й КП. Около КП ажиотаж - мы пришли одновременно с несколькими другими группами. Ждать нечего - отмечаемся и идем дальше.

КП1-КП2. Пройдя азимутом через лесок с несколькими ручьями вышли к дороге и, пройдя по ней немного и найдя сход поудобнее, повернули на поле прямо в сторону 2-го КП. КП, судя по карте, должен быть прямо через небольшую речку. Продравшись сквозь прибрежные заросли, мы поняли, что речка не такая уж и небольшая. Пришлось немного замочить бубенцы, чтобы ее перейти. Зато вышли прямо к КП, который находился у источника с часовенкой. Попив заряженной водички и пообщавшись со смешливыми тетеньками, идем дальше.

КП2-КП3. По относительно проходимой дороге вышли к ЛЭП, вдоль которой нам предстоял долгий - километров пять - переход. Уже с самого начала тропка, идущая вдоль ЛЭП, стала радовать нас долгими лужами, убив надежду на сухие ноги. А вот дальше началось невообразимое. Лужи превратились в сплошную болотину, перемежающуюся участками глубиной по пояс, а то и по грудь. Дело усугубляла трава, возвышающаяся над водой на высоту человеческого роста. Как в дельте Миконга. Грело меня одно - обещание организатора Турмарафона Дмитрия Коваля, что ад после 3-го КП закончится, и начнется

обычная жесь. И действительно, через небольшой промежуток совсем уж сурового болота, мы вышли на более-менее высокое место. Вскоре показался маркер, указывающий поворот на заросшую просеку, вначале которой, на разрушенной железнодорожной тележке, находился КП (наличие в стародавние времена в этом районе узкоколейки еще сыграет свою роль). У тележки перекусили и одели флиски. Тем временем стемнело, мы включили фонари.

КП3-КП4. Гипотетически, до КП 4 надо было всего лишь пройти несколько километров по просеке. До середины просеки все шло по плану (хоть и не без мелких болотин), но вот после одной крупной болотины просека совсем заросла - пришлось идти азимутом через буреломы, всматриваясь в землю в поисках тропы. Около самого 4-го КП тропка нашлась. Впрочем, КП было видно издалека - вокруг него собралась небольшая тусовка турмарафонцев. Приятная встреча в темном лесу! отметившись, я распрошлся с Романом и двинул в лес к КП-505 - следующему на моем маршруте.

КП4-КП505. Карта предполагала азимут в лес километра на полтора, так что я сразу настроился переть через бурелом. Переpravляясь через речку, встретил Марата, с которым мы договорились пройти до 505-го КП на пару. На мое удивление, метров через пятьсот леса мы вышли к дороге, сплошь утоптанной кабанами. Дорога вела ровно в нужном нам направлении, и мы пошли по ней, громко разговаривая, чтобы не напугать тревожных лесных жителей своим внезапным появлением. Кабанья дорога вышла на вполне сносную грунтовку, которая, в свою очередь, километра через 4-5 вывела нас к асфальтовой дороге. До КП505 оставалось порядка километра. Марат решил идти в д. Малинки и ждать утреннего автобуса (как я понял, у него начались проблемы с травмированной ранее ногой), а я пошел к лесу, в углу которого находился КП505. Вот тут я совершил роковую ошибку: вместо того, чтобы пройти по дороге до места, с которого через поле стал бы виден нужный мне угол леса, и пройти напрямую, я пошел к лесу по ближайшей тропке, рассчитывая выйти к КП вдоль попутного ручейка. Попутный ручеек оказался заросшей травой и густым мелким лесом болотиной, по которой я проплутал минут сорок. Выйдя в итоге к нужному месту, не без труда нашел КП. По дороге к КП словил особенный кайф, за который я в прошлый раз полюбил Турмарафон - в каком-то созерцательном ступоре долго любовался звездным небом, отключив фонарик. Как показывает практика, чтобы полнее насладиться природой, нужно дойти до ручки на ее лоне.

КП505-КП11. Казалось бы, одно из самых простых КП: надо всего лишь пройти через лес до узкоколейки, а потом выйти по этой узкоколейке к мосту. Но не тут-то было! Как выяснилось на месте, узкоколейки давно уже нет: на ее месте лес и заросшая борщевиком низина! Некоторое время по пути узкоколейки еще шла дорога, но километра за полтора до КП началась болотина, через которую текут достаточно глубокие (по пояс) ручьи. По болотине я опять немного поплутал, периодически бродируя ручьи. Увидел диковину - Гигантский Борщевик (в предрассветных сумерках не разобрал, что это, и подошел посмотреть, полагая, что это что-то антропогенное). В итоге вышел к насыпи, по которой когда-то шла узкоколейка, и добрался по ней до КП. Через речку от КП был приятный сюрприз - питьевой пункт! Двое приветливых мужчин напоили меня горячим чаем (на боярышнике?). Доносящийся из телефона волонтера на питьевом пункте сатанистический гроулинг отлично характеризовал мое внутреннее состояние (плутание по болоту несколько выбило меня из колеи). Погрелся минутку у костра - пошел дальше!

КП11-КП12. Вот тут действительно скучноватый перегон - всё по дороге. Зато в лучах рассветного солнышка. Сейчас смотрю на карту и понимаю, что можно было хорошо срезать по полю, сэкономив минут сорок. Но на тот момент идея мне не понравилась - побоялся опять заплутать, поскольку после бессонной ночи уже немного тупил.

КП12-КП13. По дороге дошел до деревни Кунилово, а после нее пошагал вдоль не обозначенной на карте ЛЭП в сторону 13-го КП. Тут была натопанная прошедшими до

меня участниками тропа, так, что я особо не парился на ориентирование. Внезапно тропа ушла на север, в лес, где метров через триста оборвалась. В поисках продолжения тропы, я набрел на озерцо с болотистыми берегами и, подумав, что это то самое озерцо, на котором расположен КП, некоторое время вдоль него прошастал. Не найдя КП, я согрешил ориентированием по телефону - выяснилось, что нужное озерцо дальше по ЛЭП.

КП13-КП14. После 13-го КП рискнул пройти километра полтора через лес. На этот раз азимут удался - вышел точно к дачным участкам (пара утренних дачников очень удивилась, когда я во всем великолепии выскочил перед ними из леса на дорогу). Далее, как мне казалось, особо ориентироваться уже не надо было - все по дороге. Но и тут не обошлось без сюрпризов. Подойдя к мосту, у которого должен был находиться КП, я встретил еще пятерых участников, увлеченных его поисками. КП не было. После некоторого времени, проведенного в поисках, один из моих визави позвонил организатору и получил инструкцию следовать на север. Вся группа ушла куда-то вдоль леса на северо-восток, что показалось мне совсем уже неправильным направлением. Я решил не уходить далеко от моста и обшарить северные кусты. Как выяснилось, КП был под другим мостом, в полукилометре от места, где я его искал. Я об этом узнал чуть позже ушедших товарищей, отчаявшись и самостоятельно позвонив организатору.

КП13-КП14. Вот тут уже никаких сюрпризов - весь путь от КП до КП по дороге. На улице становится жарко. Сказывается недосыпание и усталость. На сто километров мне идти явно пока рановато. Голова гудит, но ноги идут весьма бодро.

КП14-Финиш. Еще пара километров по асфальтовой дороге, немного плутания по лесу - и я на финише! В лотерее призов для финишеров еще и цепную пилу выиграл!

50 км. Летнего Турмарафона (по факту из-за плутаний - километров на 10 больше) пройдено мной за 19 часов 45 минут (весенний на той же дистанции прошел за 12 часов). Это, конечно, очень много. Но я шел на мероприятие не за результатом - гораздо важнее опыт самостоятельного ориентирования и щедрая порция болотной жести. И того, и другого я получил в избытке. Мероприятием очень доволен. С собой тоже. Отдельно хочу поблагодарить организатора Турмарафона Дмитрия Ковалю и команду, уже второй раз сделавшую качественное, душевное мероприятие. Два раза - это уже системный показатель. Следующий Турмарафон осенью, буду ждать!»

Андрей Самойлов

Рассказ участника Турмарафона

«Уже давно преисполнившись тёплыми чувствами к Турмарафону, участвуя в разных уголках области, мне, конечно мечталось, чтобы когда-нибудь Турмарафон провели рядом с домом. И вот Дмитрий делает такой подарок - мой 10-й Турмарафон проходит всего в 28 мин. на электричке от дома. Выражаю большую благодарность Дмитрию и всем его помощникам за организацию и проведение этого зимнего праздника!

Очень понравилось бежать по сказочному заснеженному лесу! Впечатления от дистанции можно выразить цитатой стихотворения Некрасова:

«...Не ветер бушует над бором,
Не с гор побежали ручьи,
Мороз-воевода дозором
Обходит владенья свои.
Глядит — хорошо ли метели
Лесные тропы занесли,
И нет ли где трещины, щели,
И нет ли где голой земли?
Пушисты ли сосен вершины,
Красив ли узор на дубах?
И крепко ли скованы льдины
В великих и малых водах?»

Идет — по деревьям шагает,
Трещит по замерзлой воде,
И яркое солнце играет
В косматой его бороде.
Забравшись на сосну большую,
По веточкам палицей бьет
И сам про себя удалую,
Хвастливую песню поет:
«...Метели, снега и туманы
Покорны морозу всегда,
Пойду на моря-окияны —
Построю дворцы изо льда.
Задумаю — реки большие
Надолго упрячу под гнет,
Построю мосты ледяные,
Каких не построит народ.
Где быстрые, шумные воды
Недавно свободно текли —
Сегодня прошли пешеходы,...»

Алла Федорова

«С опозданием делюсь впечатлениями от прошедшего на прошлых выходных Турмарафона.

Золотая осень продолжилась в Мещерских лесах. Я даже и не знала, что в Подмосковье есть такая красота, без грязи и болот. Тем более по карте там вообще были торфоразработки, а рядом проходила дистанция Весны ММБ 2018 года, когда все плавали к КП и была «ТА САМАЯ ЛЭП».

Я ожидала мокрой дистанции. На деле же оказалась осенняя сказка.

Мы с Митей выработали стратегию на этапе планирования: лень победила - и палатки, спальники, пенки мы не брали. Следовательно, нам нужно было успеть на электричку после финиша - она была в 22-08.

Старт был с 10 - поэтому на 53 км у нас было 12 часов. А по поводу сотни я думаю уже год, возможно, попробую в следующий раз. Приехали, получили карты, поели, СПА ног как обязательная процедура и пошли за толпой.

Ну и сюрприз сразу же - по карте есть дорога к СНТ, а по факту - тупик, ну или выход на чужой участок. Пришлось обходить. Мне кажется, этот возврат делали все - и когда мы шли туда навстречу нам возвращались люди, и когда мы возвращались другие команды также шли по той же логике. После первого КП мы нашли небольшой ров - болото чуть ниже колена и я уже подумала, что мои опасения по поводу мокрой дистанции начинают оправдываться, но после него не было ни единой лужи до самого финиша.

Вообще все КП Турмарафона всегда абсолютно логичны и с точным описанием. В этот раз безупречная логика сочеталась и идеальными дорогами, кое где дистанция совпадала с разметкой Рутрейл Войново- Заполицы, так что это прекрасная возможность вернуться в те места.

Дальше мы просто шли - шли - шли - уходящая электричка прекрасная мотивация. Но мы так торопились, что успели на предпоследнюю в 20-10.

Итоговое время 9-46 за 53 км и 3 место в смешанном зачете.

Спасибо Мите, который предложил идти вместе.

Спасибо Дмитрию Ковалю, как организатору этого мероприятия. Я правда и не узнала бы что недалеко от Москвы есть такая красотень. Ну, традиционные магнит и пряник на финише - нестареющая классика.

Спасибо чайному пункту за гостеприимство и фотки. Очень чувствовалась забота - как только мы подошли, и нам сразу: «Ребят, кушать ? Пить? Печеньки? Колу? Посидеть?» Было очень приятно!»

Кстовский экстрим

Есть в Нижегородской области Кстовский район, в составе которого представляет собой административно-территориальное образование (город районного значения) и муниципальное образование город Кстово со статусом городского поселения как единственный его населённый пункт. Город Кстово расположен на правом берегу Волги в 15 км от Нижнего Новгорода на трассе М7 «Волга» и железнодорожной ветке Окская — Зелецино. Через город протекает река Кудьма.

Этот город известен с XIV века как деревня Кстовская. Ряд версий связывает название деревни с крестом: «кститься», «кстовый» — креститься, крестовый.

Согласно народной этимологии, бурлаки, тянувшие баржи из Астрахани в Нижний Новгород, дойдя до села Безводное, откуда уже было видно Нижний, переименовывались, «кстились», со словами «Ну, слава Господу, дошли до Нижнего».

Ещё одна версия связывает название с расположением деревни у перекрёстка дорог.

По другой версии, название произошло от мордовского «кста» — земляника. Это нашло своё отображение на флаге и гербе города. Окрестности Кстово заселяли мордовские и татарские племена. Население занималось бурлачеством, плетением металлической сетки, сезонной подработкой (отходничеством).

В начале XV века деревня Кстовская с принадлежавшими ей землями была отдана во владение Печерского монастыря сыном последнего нижегородского князя Даниилом Борисовичем. На протяжении последующих ста пятидесяти лет, между татарскими набегами, кстовчане занимались земледелием, охотой и рыболовством.

В 1785 году в деревне Кстово была открыта почтовая станция.

В 1818 году в Кстове была открыта каменная церковь, и с этого времени оно стало селом.

К середине XIX века Кстово было владельческим селом, принадлежавшим помещику Пашкову. Согласно «Карте Менде Нижегородской губернии 1850 года», село Кстово занимало территорию нынешней улицы 1-го Мая и насчитывало 40 дворов.

После крестьянской реформы село стало центром Кстовской волости. На 1911 год в селе насчитывалось 145 дворов. После революции в селе был создан Кстовский сельсовет. С упразднением Кстовской волости к середине 1920-х годов Кстово стало частью пригородной Печерской волости.

10 июня 1929 года в связи с упразднением волостей селения Печерской волости стали частью Печёрского района. 1 февраля 1930 года райцентр был перенесён из слободы Печёры в Кстово, а район переименован в Кстовский.

В городе Кстово имеется речной порт, действует железнодорожное грузовое автомобильное сообщение, трубопроводы, подающие в район нефть и газ.

В городе находятся: спортивный комплекс «Всемирная академия самбо», Центр народного творчества «Берегиня», музыкальная школа, художественная школа

ФОК «Волжский берег».

Кроме того, в городе действуют театр кукол, библиотеки и шахматная школа. В 2015 году рядом с площадью Ленина был построен закрытый аквапарк «Атолл», ставший первым подобным учреждением в области.

С 2007 года в Кстово под эгидой Союза писателей России ежегодно проходит Всероссийский фестиваль иронической поэзии «Русский смех». Авторы из различных регионов России и ближнего зарубежья выступают в детских и молодёжных аудиториях, а гала-концерт фестиваля проходит во Дворце культуры нефтехимиков.

«Кстовский экстрем»

В городе Кстово проходит суточный турмарафон «Кстовский экстрем».

В 2002 году состоялся девятый традиционный туристский марафон «Кстовский экстрем», о котором сообщило информационное агентство «ВолгаИнформ».

«В лесном массиве Зеленый город 5 и 6 октября будет проходить IX традиционный суточный турмарафон «Кстовский экстрем - 2002». Организаторы соревнований - комитет по физической культуре, спорту и туризму Нижегородской области, Нижегородский центр развития экологического туризма и комитет по физической культуре и спорту администрации Кстовского района. Стартует марафон 5 сентября на стадионе «Нефтехимик». В турмарафоне примут участие команды турклубов и спортивных секций из Нижнего Новгорода, Арзамаса, Богородска, Заволжья, Павлова, Кстова, других городов области. Итоги соревнований будут подводиться по следующим возрастным категориям: юноши и девушки 1985-86 г.р. (категория А), юноши и девушки 1987-88 г.р. (категория В), юноши и девушки 1989-90 г.р. (категория С), мужчины (от 1984 г.р. до 1952 г.р.), женщины (от 1984 г.р. до 1962 г.р.), ветераны: мужчины (1952 г.р. и старше) и женщины (1962 г.р. и старше).

Победителем турмарафона станет тот, кто пройдет за 24 часа максимальное количество километров. Прошедший 100 км трассы за минимальное время также получит титул победителя в абсолютной категории марафона. Рекорд трассы был установлен в 1998 г. кстовским спортсменом Дмитрием Морозкиным - за 24 часа он прошел 150 км. Другой своеобразный рекорд турмарафона был также поставлен в 1998 г. - в соревнованиях приняла участие пятилетняя девочка, преодолевшая 12,5 км. Контролировать корректное прохождение маршрута будут судьи, которым придется также подкармливать участников турмарафона - на контрольных пунктах спортсмены смогут перекусить и выпить горячий чай.

Подростки пойдут по проложенному маршруту без груза, а женщинам, младшим юношам и девушкам придется нести на своих плечах в «запечатанных» рюкзаках по 5 кг, мужчинам - по 10 кг. «Кстовский экстрем», как правило, собирает большое число участников. В 1998 году их было 412 человек, в 2000 г. - 192 человек. Призерами марафона в последние годы становились учащиеся богородского центра реабилитации несовершеннолетних, члены турклуба «Спутник» г. Кстово, ребята из села Новое Ликеево Кстовского района. Чебоксарский спортсмен Игорь Беляков, уже в течение пяти лет приезжающий на марафон, также неоднократно становился его призером, - сообщает пресс-служба администрации Нижегородской области».

Журналистка Тамара Иванская в газете «Советская Чувашия» рассказала о «Кстовском экстреме»:

«35-летний чебоксарец Игорь Беляков вновь подивил всех, выиграв уже в третий раз суточный турмарафон, который традиционно проводится в нижегородском городе Кстово.

Далеко оторвавшись от соперников за 20 часов бега, он вполне мог победно финишировать досрочно. Мог просто лечь отдыхать и проснуться через несколько часов чемпионом. Он же, перекусив и лишь чуть прикорнув на привале, вновь заспешил в путь. «Зачем?» - с недоумением говорили Игорю дежурные на контрольном пункте. Он же только отмахнулся. «Чудак», - донеслось вслед.

Разные мысли приходили в голову Игорю после этих слов, пока бежал по лесным тропам и оврагам еще два десятикилометровых круга. Каких только «комплиментов» не слышал он из-за своего увлечения. У нас ведь как: пьет человек - нормально, а если взялся что-то коллекционировать или бегать, то говорят: что-то с ним не того.....140 км (10 кругов) Игорь одолел в сверхмарафоне за 23 часа 12 мин. Пусть не смущает этот результат знатоков бега. Дело в том, что в суточном беге «Кстовский экстрем» участники

выступают, неся за плечами рюкзак с 10 килограммами груза (обычно это пластиковые бутылки с водой и одеяло, чтобы по спине не било). Вес, конечно, не велик, есть у нас в стране уже бегуны-мешочники, которые утяжеляют задачу пятьюдесятью килограммами. Но и 10 кг, поверьте, дают о себе знать, особенно к финишу.

По ходу суточного экстрема в Кстово традиционно выявляют победителя на 100-километровке. И тут Игорь в третий раз оказался лучшим. Его нынешний результат - 13 час. 10 мин. Два года назад Игорь установил на этой дистанции рекорд - 12 час. 46 мин. Конечно, сказалась серьезная операция стопы, которую Беляков перенес в конце прошлого года (из-за чего и пропустил в 1999-м эти соревнования). Кстати, первый свой послеоперационный старт в суточном забеге Игорь планировал только в 2001 году, когда полностью будут восстановлены функции ноги. А вот не выдержал, поехал раньше. И не жалеет. Да с чего бы жалеть - первым стал. Впрочем, главное в этих соревнованиях, как считает Игорь и вообще все, кто не дилетант в спорте, - испытание себя. В наградных дипломах сверхмарафонцев так и записано: «За мужество и большую волю к победе». Игорь считает, что через год ему будет под силу набрать суточный километраж гораздо больше. В качестве одного из весомых аргументов он называет свои функциональные характеристики. Его пульс по утрам, например, равен 36-38. Ударный объем крови в покое - 114 мл. Масса сердечной мышцы (миокарда) - 200 г, в то время как среднее марафонское сердце «тянет» только на 150 г. Местные врачи утверждают, что аналогов такого сердца у спортсменов-бегунов еще не встречали. У здоровых, но нетренированных людей пульс по утрам обычно где-то 70, ударный объем крови - 66 мл, а масса миокарда тянет только на 113-120 г.

Необъяснимое желание бегать пришло к Игорю лет в 16, когда из-за ухудшающегося зрения врачи запретили парню заниматься штангой. Бегал по утрам час, вечером час, иногда еще и днем удавалось.

«Возвращаешься - ноги гудят. По лестнице бывает тяжело подниматься, а внутри все ликует», - говорит о своих ощущениях после тренировок Игорь. Его маршруты обычно проходят по лесным тропам от Чебоксар в сторону Лапсар или по Ядринскому шоссе. Там его пути часто сходились с известными бегунами, например, с Валей Егоровой. Бегал Игорь долгие годы исключительно ради удовольствия и удовлетворения какой-то внутренней потребности. Не расставался со своим увлечением и во время службы в армии, которая проходила в Германии, и во время учебы на физмате в пединституте, и потом, где бы ни приходилось работать. А вот участвовать в каких-либо соревнованиях стал только 8 лет назад. Впервые стартовал в 100-километровом марафоне в 1992 году в Йошкар-Оле. Результат показал восьмой. Огорчился. Сначала думал даже больше никуда не «вылезать». Но вскоре принял совершенно противоположное решение: усиленнее тренироваться и еще показать себя. И уже в 1993 году его результат 208 км на Кубке России по суточному марафону был пятым. Еще через год на чемпионате России по суточному бегу на стадионе с результатом 223 км он стал четвертым. На 8-й строчке в итоговой таблице оказалось имя Игоря Белякова на Кубке России в сверхмарафоне по шоссе. Это было в Санкт-Петербурге в 1996 году. А в 1997 и 98-м годах он выигрывал в «Кстовском экстреме». Кроме того, Игорь участвовал в разные годы в марафонских пробегах в нашей республике - до Абашево, до Шоршел... В прошлом году из-за боли в стопе он сошел с дистанции после полуторачасового бега на чемпионате страны, проходившем в Москве, тогда и решился окончательно на операцию.

Утверждать, что именно благодаря бегу в свои 35 Игорь выглядит на десять лет моложе, не буду. Но факт, как говорится, налицо. Худощавый, среднего роста, с открытым взглядом больших серых глаз и очень обаятельной улыбкой. Питаться как-то особенно Игорю никогда не позволяли средства. Даже во время суточных соревнований, говорит он, не глотал специальные энергодобавки, жевал на ходу отварную вермишель с тушенкой, пряники, яблоки... Свое семейное гнездышко он свил недавно. Сыну Ивану полтора года. Шустрый. Ходить начал к 8 месяцам. Наверное, гены. Игорь почти не

сомневается, что быть его наследнику бегуном. Пацана он уже сейчас иногда берет на тренировки, и тот тоже бежит, сколько в силах.

Есть у Игоря и другие увлечения. И почитать любит, и в саду поковыряться... Но вот то, что он со школьных лет ведет дневники, - это, согласитесь, редкость. Спросите, какая была погода 26 октября десять лет назад, сколько тогда стоила буханка ржаного хлеба или проезд в троллейбусе, - скажет. Но самое важное - Игорь анализирует тренировки, свое самочувствие, как и сколько пробежал... К 2000 году набегал 99 тысяч километров. А сейчас уже за 100... Получается, что он как бы уже пять раз сбегал до Владивостока и обратно. Два с половиной раза обежал по экватору земной шар (длина экватора - 40075 км). А вообще-то для Игоря вполне реально одолеть со временем расстояние до Луны - 384400 км.

Как свидетельствует спортивная статистика, увлечению бегом все возрасты покорны. Особенно его любят в цивилизованных странах. Все мировые рекорды в суточных марафонах держат не россияне. Думаю, небезынтересно будет узнать некоторые из них. Так, среди мужчин среднего возраста (40-44 года) лучший результат - 303 км. В возрастной категории 70-74 года - 191 км. Еще больше удивляют женщины-сверхмарафонки. Среди 40-44-летних мировой рекорд 240 км, 64-66-летних - 170, а вот среди 65-69-летних - 176. Причем два последних установила одна дама, т.е. к 65 годам она стала выносливее, чем была в 60. Но и среди 75-летних тоже есть рекордсменки. Здесь лучший результат составляет 140 км. Все они показаны на стадионных дорожках.

Ближайшие планы Игоря - участие в марафоне в г. Подольске, который традиционно проводится в начале февраля в память о погибшем в ДТП известном российском марафонце Николае Сафине. Сейчас чебоксарец к нему готовится, тренируясь ежедневно, как минимум, по 2-3 часа.

Я пожелала ему удачи. Сверхмарафонец, прощаясь, попросил написать о том, чтобы все, кто еще думает, стоит или не стоит бегать, отбросили сомнения: стоит. Может, действительно попробовать?»

Об участии в «Кстовском экстрем» рассказала Людмила Наумова.

15 октября 2019 года

Как я прошла 100 км за 24 часа

Это – особые соревнования. 24 часа, и ни минутой больше. Нужно пройти 100 км. Можно и больше. Выигрывает тот, кто пройдет больше за 24 часа.

Я узнала про них еще в январе этого года от Ольги Паламашевой из Москвы. Мы встретилась с ней на Пискаревском полумарафоне. Шли после соревнований до метро, и тут она рассказала мне, что есть такие соревнования, и проводятся они под Нижним Новгородом. Ходят по кругу, длиной 12.5 км. Получается, надо пройти 8 кругов.

Первой мыслью у меня было: «Да разве такое возможно?». Но потом эта идея крепко поселилась в моей голове. Мониторила интернет, искала похожие случаи. И нашла целых 3 варианта: под Новосибирском – «Дикая сотка», «Бородинская сотка» под Москвой, «Одесская сотка» на Украине. Информация по Нижнему Новгороду появилась только в середине сентября. И называется все это Кстовский экстрем. К моему удивлению, эти соревнования проводятся довольно давно, в этом году уже 24 раз. Старт будет дан 05 октября на городском стадионе в 10.00. Финиш там же 06 октября в 10.00. По плану, я должна была 6 октября быть в Москве, идти 10 км на последнем этапе «Бегом по Золотому кольцу» вместе с Варей Баулиной и ее командой из Ярославля, но желание принять участие в столь необычных соревнованиях было сильнее. Поэтому пришлось менять планы на ходу.

В город Кстово я приехала накануне, за сутки до старта. Устроилась на стадионе, походила немного по городу, пообедала в кафе. Городок небольшой, но спортивный. Есть своя Академия боевого самбо. До 9 часов вечера мы ждали, когда нас пустят устраиваться на ночлег на стадионе. Сначала зал занимала детская секция бокса, потом пришли

взрослые позаниматься фитнесом. К этому времени уже начали съезжаться первые участники завтрашних соревнований. Приехал Сергей Потапов из Подмоскovie, ближе к ночи появилась Ольга Паламешева. Ночевали в походных условиях, как на Лемане: берешь мат, сверху кладешь свой спальник. На наше счастье был еще душ с горячей водой.

Утром нас разбудили в 7 утра. Народ постоянно прибывал. Обычная предстартовая суета: регистрация участников, выдача номеров. Каждому давалась карточка в виде перфокарты (раритет!), где отмечались все пройденные КП (контрольные пункты).

Эх, не повезло нам в этом году с погодой! Накануне вечером начался дождь и довольно сильный. К утру трасса размокла: грязь, лужи. И вот в таких условиях нам предстояло идти сутки. Нас 153 участника. Много детей, подростков. Приезжали целыми классами. Народ, в основном, местный, приезжих мало.

За десять минут до старта мы выходим на общее построение. Звучат напутственные слова организатора и главного судьи соревнований – Ларисы Корнеевой. Правила простые: можно идти, можно бежать. Мужчины до 55 лет и женщины до 50 идут с грузом 10 и 5 кг соответственно. Остальные – подростки до 12 лет и ветераны идут без груза. Самые опытные вместо рюкзака с грузом одевают бронежилеты. Так вес лучше нести.

Ну, вот и старт! Сначала дорога идет по лесному массиву, потом выходим на шоссе и довольно долго идем вдоль шоссе, старательно обходя все лужи. Везде на поворотах стоят указатели – не заблудишься. После моста начинается опять лесной массив. Там 4 КП, на которых надо обязательно отмечаться. Первый круг идем плотно, не растягиваясь. Дождь, слава богу, закончился через час после старта. Пока пытаюсь запомнить трассу. Дождь сделал свое подлое дело: канавы полны воды, идешь по краю, не дай бой оступиться. Стараешься сохранить ноги сухими, но напрасно: ботинки уже все в грязи. Вперед не бегу, надо как-то распределить силы, чтоб хватило на 8 кругов. Решаю для себя, что первую половину пути (4 круга) буду идти со скоростью 6 км/час, т.е. на круг – 2 часа 05 минут. Между кругами сделаю отдых 10-15 минут. И каждые 2 круга буду менять одежду.

Так оно и вышло. Первый круг прошла за 2 часа 05 минут. Второй – 2 часа ровно. Переделалась и пошла 3 круг. Иду и чувствую – есть еще силы! К четвертому кругу я знала уже трассу, как свои пять пальцев. На КП волонтеры готовили нам еду и напитки: суп, каша гречневая, чай, компот, вода, бутерброды с паштетом. И еще можно было взять конфеты и жевать их во время движения. Все бы ничего, но наступает вечер, четвертый круг заканчиваю уже в сумерках. Значит, надо доставать налобный фонарь. Очередной раз переодеваюсь, креплю фонарь на лбу и выхожу на 5 круг. С непривычки, фонарь запотеваet от моего дыхания. Иду одна: Потапова я потеряла на 3 –ем круге, а Ольга идет медленнее меня. Мы иногда на трассе с ней встречаемся и приветствуем друг друга.

На 5 –м круге уже начинает сказываться усталость. Половина дистанции за плечами, а еще половина впереди. Где-то выплзает подленькая мысль: «А может, ну его, закончим на этом». У марафонцев есть такое правило: марафон начинается с 35 километра. Здесь очень важно суметь перешагнуть через все это, идти дальше. Ладно, тогда я решаю, что пора поесть. Дохожу до ближайшего КП, особо не расслаживаю: миска каши, стакан чаю и вперед.

Волонтеры приготовили нам сюрприз: чтобы видеть повороты, и чтоб не так страшно было впотьмах идти, они прикрепили кое-где на деревьях светоотражающие полоски. Народу на трассе резко поубавилось. Идти по-прежнему скользко и мокро, хотя дождь уже давно закончился. А еще очень жутковато, хотя кроме нас и волонтеров здесь никого. На пятом круге скорость немного упала, но в пределах допустимого. Перед шестым кругом даю себе небольшой отдых. Пытаюсь найти мотивацию на шестой круг. О, чудо, нахожу! Говорю себе: « Не будет шестого круга, тогда не состоится и седьмой». Вот такая простая арифметика. И сработало, пошла 6-ой круг, закончила его к двенадцати ночи. Итак, впереди два круга. И приличный запас времени. И вот тут я совершила

ошибку, которая могла закончиться плачевно: я отступила от своего правила передеваться через каждые два круга. Просто поленилась, хотя времени было достаточно. И еще я начала спешить. Зачем, куда я опаздываю? Наверно, очень хотелось быстрее все закончить.

Вышла на седьмой круг, дошла до моста, иду по краю канавы и вот тут-то меня и накрыло: нога соскользнула, падаю на спину, плашмя, прямо в лужу. Выплыла, но с потерей: мой налобный фонарь остался в этой луже, запасной ручной фонарик отсырел и приказал долго жить. И вот я стою посреди леса, мокрая, в полной темноте. Чтоб не замерзнуть, надо двигаться. И вообще, как-то надо из этой ситуации выбираться. Делать нечего, пойду пока так, дорогу вроде знаю. Дошла до ближайшего КП, волонтеры аж вздрогнули при моем появлении. Еще бы! Я нарисовалась, как из-под земли. И первый вопрос: «Почему без фонаря?». Пришлось объяснять, что фонарь пал смертью храбрых. Иду до следующего КП. Глаза постепенно привыкли к темноте. Даже различаю белые метки на деревьях. Вдруг вижу – впереди кто-то идет. Потихонечку приближаюсь к этому человеку. Он услышал мои шаги, пропускает меня вперед, но я ему объясняю, что мне лучше идти за ним, я без фонаря. Так мы и дошли с ним седьмой круг. Постепенно разговорились: зовут его Ильсур, он из Нижнего Новгорода, марафонец, подполковник полиции. Тоже идет седьмой круг. При подходе к стадиону встретили Потапова Сергея. Он меня спросил, как дела. Услышал, что я потеряла свой фонарь, дал свой запасной.

Остался последний круг. Быстро передеваюсь в сухое, благо есть еще кое-что в рюкзаке. Ильсур меня дождался, и следующий круг мы идем вместе. Я ему всякие истории рассказываю, он мне – свои. Мы уже не спешим. Да и куда спешить – я прекрасно укладываюсь по времени. Два с половиной часа пролетели за разговорами, как один миг. И вот мы уже подходим к стадиону. Опять начался дождь. С неба сыплет что-то мокрое и холодное. Уже рассветает. Ильсур предлагает мне пройти еще круг, но я решаю на этом ставить точку. Все, я прошла свои 100 км. На сегодня хватит. Рекорды будем ставить завтра. А сейчас – горячий душ, чай и спать! Я здорово устала. Все тело ломит. А вот уснуть не могу, зверски болят ноги. Так и промаялась до утра.

В десять часов официально объявили о закрытии соревнований. Еще час на подведение итогов – и вот нас собирают на награждение. Те, кто прошел 100 км и более, получают нагрудный знак. Есть разбивка по возрастным категориям. Детей награждают всех: неважно, прошел ты один круг, или все 8! Мое время 19 часов 41 минута, первое место в группе женщин-ветеранов (55 плюс). Ольга Паламешева тоже прошла свои 100 км и заняла 3-е место в ветеранской группе.

Все, наши соревнования окончены, мы собираем рюкзаки. Ильсур подошел проститься. Вот так мы находим себе друзей. Говорят, что следующий 25-ый Кстовский экстрем будет последний. Как жаль! А может, организаторы еще передумают? Мы еще встретимся на тропе!»

Об участии в турмарафоне «Кстовский экстрем» рассказал Сергей Потапов.

7 октября 2019 года

«Экстремальные выходные получились!

На 100 км за сутки ходил, именно ходил, а не бегал, только один раз на Бородинской сотне в мае 2019 года. Там был асфальт с маленьким участком грунта и с ночёвкой в палатке. Очень хотелось повторить аналогичное приключение. От Ольги Паламешевой узнал, что в начале октября будет «Кстовский экстрем». Восемь кругов по 12,5 км в лесопарке по грунту. Пять контрольных пунктов (КП), на которых надо отмечаться и ночёвка в спорткомплексе. Цель поставлена, билеты до Нижнего Новгорода куплены.

В Кстово приехал заранее 4 октября ещё днём первым. Охранник сказал, что до 21-00 в зале тренировки, закрыл мои вещи в служебном помещении, и я пошёл прогуляться по будущему маршруту до КП 1-4. Покрытие дорожки разнообразное и чистая

асфальтированная сплошь покрытая жёлтыми листьями дорожка и грунтовка по ухоженной парковой территории. Два мостика, один над железной дорогой, второй маленький над ручейком. Далее длинная асфальтированная автомобильная дорога наполовину полностью убитая. За КП 1-4 начинался лес и туда я не пошёл. От стадиона до этого КП примерно 3,5 км. Здесь встретил будущего абсолютного победителя марафона Никитина Юрия Михайловича из Чистополя, который также прогуливался по маршруту. Впоследствии, он пробежал 150 км за 22 часа 50 минут! В отличие от Москвы на улице было сухо, но синоптики грозили дождями.

В 9-00 нас пятерых пустили в спортивный зал, где мы и разместились на полу на матах. Синоптики не обманули, вечером начался проливной дождь и поливал всё ночь, готовил нам экстремальную трассу. Утром в 7 часов стали прибывать участники марафона и организаторы. Зарегистрировались, у меня четвёртый номер. Выдали карточку, на которой потом ставили отметки на КП. В 10-00 после брифинга под дождём стартовали. Нам повезло, после входа в лес дождь постепенно прекратился и возобновился только к утру. В лесу большая часть маршрута проходила по противопожарной меже наполненной водой после хорошего дождя. Чтобы не попасть в воду приходилось перескакивать с бортика на бортик, которые были тоже грязные и скользкие. В лесу располагались ещё три КП. КП1:КП2 – 1,3 км, КП2:КП3 – 2,3 км, КП3:КП4 – 2,1 км. На каждом КП после отметки о прохождении радушные хозяева волонтеры предлагали всевозможные вкусняшки для лёгкого перекуса и различные блюда для полноценного обеда и ужина.

План у меня был такой: первые два круга по 12,5 км пройти быстро без перекусов с минимальными остановками на КП. Примерно 2 часа 5-10 минут на круг. Следующие два круга уже с обедом почти на всех КП (всё очень вкусно – попробовать же надо!). После 25 и 50 км разувался, проверял состояние ног и смазывал их ДиаДермом. После 50 км поменял гольфы, хотя они и были сухие. Первые 50 км, как и планировал, прошёл в 19:05. До 20:00 переобувался и отдыхал. Оставалось ещё 14 часов на четыре круга, т.е. по три с половиной часа на круг. Можно не спешить. На седьмом круге от разнообразных блюд возбудился кишечник, найти на КП соответствующих лекарств не удалось, но один добрый волонтер на КП1 предложил просто пососать леденцы, что в последствии и решило проблему. Спасибо ему за совет!

После второго КП на этом же круге произошёл казус, каким-то образом пропустил второй поворот, и напрямую вышел к дороге, где встретил ходока, который шёл к КП4. Здесь я совершил вторую и главную ошибку. Пошёл с ним к КП4, а надо было вернуться, найти этот поворот и продолжить маршрут. Всего-то на 800 метров отклонился. В итоге укоротил маршрут на 2,4 км и не отметился на КП3, а это грубое нарушение регламента! После восьмого круга на финише я сказал об этом, и предложил в качестве компенсации вернуться на КП1 отметить там и повторно финишировать, т.е. пройти ещё 7 км. Организатор и Главная судья «Кстовского экстрема» Мастер спорта по спортивному туризму, Чемпионка России в классе спортивных походов Корнеева Лариса Германовна пошла мне на встречу и разрешила. За что ей огромное спасибо! В итоге 100 км я прошёл за 22 часа 33 минуты 4 секунды, шестой результат в возрастной группе M50-65.

В награду получил заветный значок о прохождении 10 км и в подарок от организаторов рюкзачок.

Людмила Наумова из Санкт-Петербурга и Ольга Паламешева из Москвы заняли первое и третье место соответственно! С чем их и поздравляю!

Интересно, что кроссовки, предоставленные мне Декатлоном для тест-драйва, успешно справились и с этим с тяжёлым испытанием. Сто километров в дождь по грязи и лужам, а ноги остались сухими. Никаких следов в виде мозолей, натоптышей и потёртостей не заметил. Немного пострадала от потёртостей паховая область. На следующий день чувствуется лёгкая усталость...

Замечательное мероприятие получилось! Огромное спасибо организаторам и волонтерам!

В следующем году будет Юбилейный 25 -й турмарафон и говорят что последний. Спешите и готовьтесь поучаствовать! Есть возможность проверить свои силы!»

Кстовский экстрем

В лесном массиве «Зелёный город» под Нижним Новгородом ежегодно проводится суточный пеший турмарафон, на который приезжает от 150 до 400 участников - в основном из Кстово, Нижнего Новгорода и окрестностей, но есть и из Чебоксар, Казани, Сарова (команда более 10 человек), Владимира, С.-Петербурга, Москвы. Для иногородних участников возможно размещение в Кстово с вечера пятницы. Команды - приветствуются.

Организаторы турмарафона - Департамент по развитию спорта Нижегородской области и администрация города Кстово. Бессменный организатор и главный судья турмарафона - кстовчанка Лариса Германовна Корнеева, мастер спорта по спортивному туризму, чемпионка России по пешеходному туризму в классе походов.

В отличие от самоходных походов Антона Кротова, турмарафон проводится на замкнутой трассе длиной 12,5 км, в основном по лесным дорогам и тропинкам. При построении рейтинга учитывается число полных пройденных кругов, а при равном их числе - время. Выполнившие норматив - 100 км за 24 часа - получают диплом.

В отличие от спортивного ориентирования, в турмарафоне всего 4-5 КП, а цель - пройти максимум. В отличие от «настоящей» спортивной ходьбы, в турмарафоне нет условия не отрывать одновременно обе ступни. Зато обязателен рюкзак весом 10 кг у мужчин и старших юношей, 5 кг - у женщин, девушек и младших юношей. Ветераны - без рюкзака. Вес рюкзака контролируется судьями, за недочет - снятие с дистанции.

Регистрация участников с утра в субботу на стадионе «Нефтехимик» в городе Кстово. Старт и Финиш там же. На трассовых КП со второй половины дня разводятся костры, и организуется питание участников (суп, каша, чай с печеньем). Стоит прихватить с собой миску, кружку, ложку. И фонарик для движения по трассе в ночное время суток.

Турмарафон отличает хороший уровень организации соревнований и отличный спортивный дух. Немного соревнований, где судьбы так душевно расположены к участникам. Наверное, потому, что «Кстовский экстрем» - это одна большая компания если не друзей, то единомышленников, и главное здесь - не обойти соперника (хотя и это важно), а насладиться природой, движением и чувством «Я могу это!».

Об участии в туристском марафоне «Кстовский экстрем» рассказала Ольга Насекина.

6 октября 2019 года.

«Как это было.

Очень жаль мужчин, потому что единственное, что они могут себе позволить, говоря о подвиге - это «да ладно, че там...».

Ну, а фитоняшам можно все. Это было очень непросто, уже на первом круге (13 км) я хотела сдохнуть. А таких кругов должно было быть не менее 8, если хочешь получить «зачет» и значок, который я буду хранить вместе дедовскими медалями.

Трасса была очень сложной, лил дождь, утром был град. Плюс для меня было нереально разобраться, куда идти. Поэтому, я нашла напарника, который шел примерно с моей скоростью (а-ха-ха, я еще не знала, что меня ждет), с такой же целью - пройти сотку, не гнать, дойти в срок. И совершенно точно, без Сергея я бы этой цели не достигла. Не зная дороги, я просто бы села на пенек плакать и умирать.

Кроме того, Сергей задавал темп и знал, что ждет впереди. Очень пугал последним кругом, на котором случается много нехорошего, «то лапы ломит, то хвост отпадает». Поэтому он старался сделать хороший задел, пока возможно. Это было жестко. Шнурки я завязывала только на КП. Иначе бы отстала. А ночью не видно дальше своей руки, больше всего боялась, что сдохнет фонарь и что потеряю из виду свет от фонаря Сергея. От страха я почти бежала. И говорила себе: Оля только, не переходи на бег, это тебя убьет, потом не

сможешь идти. Ноги встанут. Да-а-а-а, ноги были просто в шоке. Такой нагрузки у них еще не было. Я не знала, где их предел, можно ли прибавить еще... Пойдут ли они на следующий круг после этого. Боялась, что вдруг придется делать укол, многие делали, но для себя я бы этого не хотела и шла на изюме. Ела его, пока отдыхала между кругами, времени Сергей давал немного не больше 30 минут, но и 5 минут было жаль, поэтому я сразу падала, а изюм ела лежа, и он из меня потом сыпался.

Перед каждым кругом Сергей спрашивал:

- Пойдешь? Точно?

- А что, по-твоему, я фитоняша?

- А разве нет?

Собиралась заранее. Боялась, что он убежит без меня. И тогда мне просто придется сойти. В тумане не видно ни одной отметки. Поэтому я не возражала, шла молча, не просила сбавить темп, ненавидела тихо. На этих канавах я все время замедлялась. И потом я догоняла исключительно от страха. Но зато как потом было приятно слышать, что успеваем, все по плану. Я мечтала о 6 круге. «Когда уже он будет!». Потому, что после него всего 2. И вот выходим на 6, а сил нет. А Сергей говорит: «Щас втопим!» И у меня сразу мысли: на этих канавах я уже отстану конкретно. И когда до них дошли, я поняла, что-либо буду идти след в след, хрен знает, как я это сделаю, либо мне потом быстро бежать, а это нереально. Либо замерзну в лесу. И я поразилась своим ногам, как будто мне кто-то одолжил свои на время. Они точно были не мои, я прыгала по этим кочкам, и боли не было совсем. И этот круг был лучшим. В конце каждого я реально не знала, выйду ли на новый. Это была тяжелая работа. Я шла всеми мышцами, что есть, пресс вообще не расслаблялся. Попа горела. Но, слава богу, ничто другое не беспокоило вообще, ни колени, ни спина, за это ходьбу я люблю больше, чем бег.

Вообще, суточный, небеговой марафон по грязи - это идеально. Это то, о чем я мечтала. И просто огромное спасибо всем, кто там трудился. Судя по ароматам, было очень вкусно. Жаль, я так ничего толком так и не попробовала на КП, забегали чисто, чтобы отметить. И завязать шнурки».

Об участии в турмарафоне рассказал Bushmen

07 октября 2014 года

«Вне дорог: «Кстовский экстрем!» - 20 Юбилейный марафон или как я чуть не сдох.

Доброго времени суток друзья, данный пост будет содержать немного лирики, немного статистики и немного выводов.

Часть 1. Марафон. Условия марафона.

Даются сутки. Нагрузка мужчины 10 кг. Женщины 5 кг. Это обязательная нагрузка! Ветераны и дети по усмотрению...

МОЖЕШЬ БЕГИ, МОЖЕШЬ ИДИ, МОЖЕШЬ ПОЛЗИ, А ХОЧЕШЬ -СПИ!

5 Контрольных Точек (КП), где надо ставить отметки в карточку и взвешивать нагрузку. Кормежка на каждом КП в течении суток. Взнос на марафон: взрослым - 400 руб. и 70 руб. детям. Главный приз Велосипед.

Часть 2. Подготовка.

Накануне я начал готовиться к марафону, мышцы необходимо было привести в тонус и проверить дыхалку. Помимо того что все лето ездил на работу на велосипеде, я начал стабильно два раза в неделю бегать на ускорение по стадиону, прерываясь на силовые упражнения (приседания, отжимания, подтягивания). Когда-то я плотно занимался бегом и у меня были не плохие результаты (за область в том числе) так что, как привести себя в «боевое» состояние я знаю. В таком режиме проходит 3 недели, за 3 дня до старта, никакого секса (чтоб «злее» был), за 2 дня прекращение всех тренировок, хорошее питание (соответственно никакого алкоголя). И вот канун старта, кидаю в багажник все, что может понадобиться из снаряги. Беру три комплекта одежды, а именно:

простая энцефалитка, спортивный комплект и «Горку» (чтоб утеплиться ночью или в дождь). Две пары обуви - это берцы и кроссовки, выезжаю в Кстово на Нефтехимик.

Часть 3. Открытие.

На стадионе толпа! Мужчины, женщины, дети, подростки, пенсионеры, ведется регистрация и там толкучка, но меня это не беспокоит, так как накануне я созвонился с админами и меня зарегали по электронке, осталось сдать деньги (400руб), получить на руки карточку для отметок на КП и получить свой номер (469)!

И я не последний в списке, то есть более 500 человек зарегистрировано! Народ разношерстный, есть те кто в новых флисовых шмотках, в цифрах, в «Горках», есть те кто как грибники одеты, есть те кто по спортивному (основные, на мой взгляд соперники одеты легко - они в дорогих трекинговых лосинах и в фирменных дорогих кроссах, а в них разбираются настоящие спортсмены. Это были чертовы лыжники! Я надел энцефалитный костюм, на ноги кроссовки (решил первый круг налегке пройти) на спину рюкзак, набил его до 10 кг.

Часть 4. Старт.

Объявили построение, организаторы сказали речь, подняли флаг, прослушали гимн и в 10 00 был дан старт!

И так идем, были те, кто побежал (Лыжники в лосинах).

Вообще есть два способа преодоления расстояния на своих двоих. Первый - это «Спортивный», когда выкладываешься по полной и отводишь время на длительный отдых. И есть «Армейский» - это когда расстояние преодолевается равными отрезками с более короткими перерывами. Я выбрал «Армейский», он мне как то ближе. По моему разумению было ускорить темп чтоб основная часть толпы осталась позади, а нужно это для того чтоб на первом КП не ждать в очереди за отметкой, не терять времени, нужно было чтоб толпа растянулась по трассе.

На 1 КП полным ходом кашеварят, тут же «рисуются» страйкболисты.

Ставлю отметку, взвешивают рюкзак (контрольное взвешивание на каждом КП) и в путь на 2 КП

Часть 5. Марафон.

Вообще на кругу 5 КП, трасса замыкается круг 12,5 км, в общем ничего примечательного, и первый круг я прошел легко. Попив только лишь, обедать отказался (кормежка на каждом КП в течении всего марафона), так как был еще не голоден и не хотел терять время, а пообедать по завершению 2 круга. И так выдвигаюсь, в ногах чувствуется не большая утомленность (не в мышцах – в суставах голени и колен). Пройдено 15 км.

К концу второго круга колени начали поднывать и голень тоже. Я решил в лагере затянуть голень в берцы, а вот эластичного бинта у меня, увы не было (думал же еще купить, но поленился зайти в аптеку и я об том сожалел до конца состязаний). Настало время пообедать на 4 КП, спрашиваю - чем кормят? (а жрать-то как хочется!), а мне говорят - а уже все закончилось. ЧЕ СЕРЬЕЗНО?!?

Выбора нет, сидеть и сокрушаться нет времени в машине есть термос с кофе, сухари и банка тушенки + большой Сникерс. Отправляюсь на 5 КП не теряя времени, ноги гудят, поставил отметку и в машину пить сладкий кофе с молоком и поесть. Вскрывать тушняк не стал, так как белок усваивается долго и мне сейчас больше нужны углеводы, которые есть в сухарях. Ем сухари, пью кофе, заворачиваюсь в плед, закидываю ноги по выше, чтоб обеспечить отток крови и засыпаю, позади 25 км время 15.30. Через 30 минут просыпаюсь, готовлюсь на круг, вместо кроссовок решаю затянуть голень в берцы. Стало ощутимо легче, но колени чувствовались.

И так круг прохожу, усталость уже наваливается, часть участников уже сошли с трассы по различным причинам. Основные - это падение духом, усталость, мозоли. На всех КП сидят забинтованные и заклеенные лейкопластырем обладатели убитых ног ждут когда их вывезут из леса, медики расходуют тонны пластырей и бинта, а я продолжаю

путь. Уже начинает смеркаться, коленям становится все хуже, начинаю делать двухминутные привалы, даже между КП. Съедаю сникерс, завершаю круг уже осознавая, что ноги не выдержат еще столько же, позади 38 км. На одном из КП предложили поесть. На выбор: гречка с мясом или куриный суп с лапшой, хотелось жиденького, я съел суп. Пошел на 5КП, на тот момент я понимал, что разуваться ни в коем случае нельзя, так как я рискую больше не обуться, так как нога отекает. Так же чувствую по 2 мозоли на каждой ноге с боку ступни (это еще от кроссовок) и на пятках - это уже от берцев. Я понимал, что разуваться нельзя, на минуту лишь развязал шнурки, попил кофе и снова на круг!

Я засекал время и обнаружил, что время третьего круга у меня увеличилось из-за падения темпа и привалов. Так как увеличить темп я не мог из-за физической истощенности, то 4 круг скорее всего будет еще дольше! Дойти бы! Выдвигаемся. Шел я медленно, точнее брел, колени не слушались, и непроизвольно могло подгибаться то одно то другое колено. На привалах, на сгибах была боль, ощущалась дрожь в ногах, но я шел. Между 2 КП и 3 КП чувствую, что-то не то, нет никого ни спереди ни сзади уже давно. И тут я понимаю что не туда ушел, пропустил метку по развилке, пришлось возвращаться. Тут я начал себя корить за невнимательность благо ушел всего на 3 км примерно и вовремя одумался, пошел назад.

Я шел и думал о наших предках, ведь когда велись войны в ранние времена, не было возможности перебросить полки с помощью техники, авиации или по воде. Солдаты шагали пешком! Какая это колоссальная подготовка, и какая воля?! Суворовцы! Армия Кутузова! А вовремя ВОВ?! Ведь тоже делали такие переходы на впечатляющие расстояния, а прибыв к месту дислокации надо было окопаться, сделать траншеи и блиндажи, а потом воевать! Вот об том я размышлял и чувствовал себя жалким насекомым по отношению к предкам, но это предавало силы, и я шел, шел и шел... Отметился на 3 и 4 КП.

Часть 6. Финиш.

На последнем отрезке я шел, опираясь на палку, но тащил свою десятку на спине! Ноги как столбы утратили свои функции сгибаться, и я просто по большому счету ими шаркал, а если надо было присесть, я мысленно подавал команду и мышцы сами все делали, но я этого уже не чувствовал. Я вышел к Нефтехимику на 5 КП походкой того чувака (из х/ф «Люди в черном»).

Позади 56 км, время 22.00 и я полностью измотан и обездвижен, то что я не пойду дальше на 5 круг я уже осознал, но не терял надежды! Идея заключалась в том, чтоб снять обувь, плотно поесть и лечь спать, за то время я все же надеялся что ноги «остынут». Хотя по опыту знал, что этого не произойдет. Я сходил, набрал в туалете стадиона холодной воды.

На стадионе вповалку в спортзале расположилась молодежь, а слева «раненые».

Я пришел на стоянку к машине, снял берцы с трудом, оборвал кожу на мозолях, и сунул ноги в ведро с водой, съел тушняк не разогревая, запил горячим кофе, посидел минут 10, завел машину, прогрел салон и лег спать. Засыпал часа полтора. В салоне было тепло, но меня лихорадило маленько. Вертеться было больно из-за ног. Но я заставил себя спать, хоть и не хотелось из-за переутомления. Проснулся в 03.15, по идее можно было выдвигаться на круг, но ноги как отнялись, и я эту идею отбросил как невозможную. Спать расхотелось, захотелось выпить крепкого спиртного грамм 50, но не было, поэтому продолжил беспокойно спать. Утром подвижности не добавилось, и я с иронией заметил, что не я один такой, эдакое сообщество калек, достаточно забавное зрелище.

Часть 7. Закрытие и награждение.

Закрытие и награждение - ничего необычного, много приятных слов, поздравлений, памятные подарки. Я находился в категории занявшего третье место по дистанции это те кто преодолели 50 км (второе место те кто преодолели 75 и первое те кто махнули 100 км-лыжники). Мероприятие прошло без происшествий.

Часть 8. Выводы.

Нужно еще больше тренироваться.

Эластичный бинт обязательно! Для тех кто готовится БП 2012, поглядывая на календарь Майя и собирается драпать (или типа того) - бинт положите в свои ТЧ! Уверяю вас, добрым словом меня вспомните! После 35 км я в нем начал все более остро нуждаться!

Треккинговые палки значительно облегчают перенос ноши и собственной туши.

Разговаривал с матерыми-марафонцами (иным не доверяю), советуют практиковать фастум гель на «ноющие» суставы, в перерывах между кругами наносить его и становиться легче. Я обычно не пользуюсь смазками и разными там пиллюльками, но видимо настало и мое время, выносливость уже не та, что 10 лет назад.

Надо купить хорошую обувь для таких многокилометровых марафонов.

Вес надо бы перераспределить часть на перед. Спортики бежали в жилетках типа маленьких бронников с пластинами. Вообще удобно. Имхо.

Буду брать РД вместо рюкзака.

Вообще основная цель это сотка! Так как круг 12,5 км, то за 24 часа надо пройти 8 кругов, то есть за 12 часов – 4 круга, которые я прошел, но на полной выкладке с полной самоотдачей получается, что при надлежащей подготовке я могу преодолеть сотку! Это и останется моей целью на ближайшее время.

И да пребудет с вами сила!»

Об участии в турмарафоне рассказал mike_nn.

10 декабря 2017 года

«Кстовский экстрем 2017 - хорошо, но мало.

В минувшие выходные в очередной раз поучаствовал в «Кстовском Экстреме» - суточном турмарафоне, где участники с обязательным грузом в 10 кг должны преодолеть максимальное расстояние за 24 часа.

В прошлом году мне удалось пройти здесь 125 км (10 кругов трассы) и в этот раз я был твердо намерен улучшить свой результат хотя бы на 1 круг.

Расскажу сначала немного о подготовке. Самое сложное на «Экстреме» - правильно выбрать груз. В этот раз, как и в прошлом году, я взял 4 двухкилограммовых блина от штанги и смотал их скотчем в компактную плоскую укладку. Обернутые для мягкости в толстую флиску, блины как раз поместились в карман для гидратора моего рюкзака. Там они находились максимально близко к спине и при этом не болтались. Недостающие 2 кг составляли вес самого рюкзака, флиски, телефона с пауэрбанком и других мелочей.

В качестве питания взял с собой гели, батончики, колбасу. Пил регидрон с витаминами и колу. Все как обычно, в общем.

До Кстова от моего дома ходит прямой автобус, но ходит редко, так что на место я прибыл за три часа до старта. Зато помог разгрузиться судьям, сходил в магазин, неспешно собрался и даже немного подремал.

В 9.45 всех вывели торжественно строиться на стадион. Пока все слушают напутственные речи, я все еще копошусь с экипировкой.

Наконец, в 10.00 стартовали. Я технично встал с краю колонны, чтобы не проталкиваться сквозь толпу, но толпы, как таковой, и не было. Народу на старте было в полтора раза меньше, чем в прошлом году, всего около 150 человек.

Цепляться за лидеров с самого начала не пытался. У меня был план, и я ему следовал. Так что у нас сама собой образовалась небольшая группа, по одному представителю из всех категорий: М, Ж, юниоры и ветераны. Такой группой и бежали почти весь первый круг.

Немного о плане. На этом старте я попытался применить «метод Сирано», о котором интересно рассказывала dao_пуха. Кому лень читать, поясню вкратце.

Постулируется, что на ультра забеге вы неизбежно рано или поздно перейдете на шаг. И раз уж этого нельзя избежать, значит надо попытаться это использовать! По Сирано, следует чередовать бег с короткими периодами шага изначально: например 14 минут бегом + 1 шагом, или 9+1.

В общем, я попробовал сделать схему 14+1. Поначалу зашло вообще отлично: очень удобно есть и пить, скорость почти не падает (даже по сравнению с бегунами вокруг), мышцы немного расслабляются при чередовании нагрузки.

Я честно придерживался схемы 3 часа, пройдя за них 2 круга трассы (25 км). После этого стало уже очень тяжело переходить на бег, и я попытался перейти на схему 9+1, но быстро сдулся и перешел на свой стандартный режим: в горку пешком, под горку бегом, по ровному - как получится. Трасса хоть и почти плоская, но около 130 м набора на каждом круге здесь есть. Теперь я шел каждый круг примерно за 2 часа. Я примерно представлял, что нахожусь на третьем месте в мужской группе, так как периодически встречал своих соперников на противоходе. От ветеранов их было отличить легко - ветераны бегают без груза (хорошо быть ветераном!).

Вот идет лидер. А вот второй номер. Говорят, с жилетом гораздо удобнее, чем с рюкзаком. А это просто героическая собака с хозяйкой. Не знаю, сколько в итоге прошла собака, но я встречал ее на трассе и днем, и ночью.

Где-то на пятом круге я обнаружил себя всего в нескольких минутах за первой двойкой - это был шанс! В самом начале круга удалось выйти на второе место, а в середине и на первое. И я даже создал небольшой разрыв. Обрадованный своим темпом, я начал осторожно мечтать о планке в 150 км. Для этого всего-то надо было продолжать выходить из двух часов на каждом круге, а на крайний случай у меня оставался запасной час, отыгранный на первых двух кругах. Все шло вполне по плану до конца 6 круга (75 км, 11 часов гонки), но потом началась резкая деградация темпа. 7 круг я прошел уже за 3 часа, и снова переместился на третье место в протоколе. Нельзя сказать, что что-то особенно сильно болело, но мышцы ног просто отказывались как следует работать, переходить на бег не получалось совсем. С планом на 150 км пришлось распрощаться, да и вообще что-то планировать дальше стало сложно. Я решил устроить себе «перезагрузку» - отдохнуть часок на стадионе, хорошенько поесть и немного вздремнуть. В прошлом году такой отдых отлично меня взбодрил, позволив снова поднять темп.

И действительно, через час я вышел на трассу с новыми силами. 8 круг я одолел за 2,5 часа, а всего шел 17,5 час гонки. Оставалась надежда сделать хотя бы 11 кругов, улучшив свой прошлогодний результат. К сожалению, положительный эффект быстро закончился. Уже в начале 9 круга я снова перестал бежать, еле шел с помощью треккингových палок. Против обыкновения, даже немного отдохнул у знакомых судей на КП 1.

Круг прошел за 3,5 часа, на этом завершил соревнования и завалился спать, полностью разочаровавшись в своих силах. Проснувшись к концу контрольного времени, с удивлением узнал, что все еще нахожусь на 3 месте! Ближайший преследователь прошел такое же количество кругов, но отстал от меня на 2,5 часа.

Что мне очень нравится на «Кстовском Экстрем», так это награждение. Кроме тройки лидеров в каждой категории, награждают еще и ТОП 25 среди мужчин и женщин, а всем, прошедшим 100 км, выдают памятный знак.

Немного анализа.

По снаряжению и питанию - все ок.

Метод Сирано - в целом понравился. Стоит попробовать начать сразу с 9+1, и надо делать тренировки в таком режиме.

Быстрая деградация после 75 км - скорее всего, не восстановился после ЧР по рогейну две недели назад. Теперь надо за три недели восстановиться перед ММБ. Там тоже ожидается 90+ км в первый день».

Из летописи «Кстовского экстрема»:

08 октября 2012

Арсений Соловей:

«Суточный пеший турмарафон «Кстовский экстрем - 2012» прошел 6-7 октября в Нижегородской области. Об этом сообщают организаторы марафона.

Этот турмарафон, посвящался памяти Дарьи Яшиной – постоянной участнице и неоднократной победительнице «Кстовского экстрема», погибшей 7 августа этого года при восхождении на пик Победы.

На турмарафоне в Нижегородской области поставлен рекорд трассы: 162,5 км за 24 часа.

Стартовал марафон со стадиона «Нефтехимик» в городе Кстово 6 октября в 10:00, а финишировал 7 октября в 10:00 там же. Задачей участников турмарафона было пройти максимальное количество километров за 24 часа. Подростки шли по маршруту без груза, а женщины, младшие юноши и девушки несли на своих плечах в «запечатанных» рюкзаках по 5 кг, мужчины - по 10 кг. Вес за спиной – это обязательное условие турмарафона.

В турмарафоне участвовала спортсменка с ДЦП. Москвичка Яна Менжевицкая участвовала в марафоне в память о Даше Яшиной, которая была ее постоянной спутницей и проводником в горах. Яна прошла 50 км.

Всего в турмарафоне приняли участие 224 человека из турклубов и спортивных секций из Нижнего Новгорода, Кстова, Семенова, Арзамаса, Чебоксар, Москвы, Санкт-Петербурга и других городов России.

Победителем турмарафона стал Игорь Комин из Санкт-Петербурга, прошедший за 24 часа 162,5 км. Игорь побил рекорд трассы, который был установлен в 2007 г. Нижегородским спортсменом Алексеем Королевым - 150 км.

Главный судья и бессменный организатор турмарафона - Мастер спорта по спортивному туризму, Чемпионка России в классе спортивных походов Лариса Корнеева».

Вспоминая Дашу Яшину

07 августа 2013 года

Саша:

«Сегодня ровно год как нет с нами Даши. Пусть ее жизнь вдохновляет на подвиги других людей. Я знал ее лично, участвовали в «Кстовском экстреме», есть общие знакомые, да и жили напротив друг друга, ее дом вижу из окна своего дома. Очень позитивной, целеустремленной и веселой она была. Такой мы ее и запоем. Навсегда. Была действительно лучшей. Очень жаль, что ее больше нет. Спасибо всем кто сопереживает вместе с нами. Спасибо, всем кто ее помнит».

Сергей Журавлев:

«Случайно наткнулся в Сети на фото и биографию юной, обаятельной и феноменально талантливой альпинистки и путешественницы из Нижнего - Дарьи Яшиной.

Заметка была позапрошлого года. Захотелось посмотреть, как она сходила на пик Победы, и что-нибудь о ней написать. Но лучше бы не смотрел. Самое дикое, что можно было предположить.

Женщина, которая в двадцать с небольшим лет в одиночку забегает на пик Коммунизма. И быстрее всех - на пик Ленина. Но зато ее короткая жизнь - это жизнь метеора.

Она и мимо меня пронеслась метеором, - падающей звездой. В одну минуту возникла из «пламени и света» и тут же разорвала сердце своим некрологом.

Что заставило ее, такую молодую и светлую, выбрать этот путь - путь настоящего Поэта?

Такая невероятная жизнь и такая невероятная смерть.
Ей было 27, когда на пике Победы снежный карниз под ее ногами сорвался вниз.
Как и в большинстве своих восхождений, она была там одна.
Мужчины не любили ходить с ней вторыми, а первыми - не могли».

Из летописи «Кстовского экстрема»:

В 2007 году на турмарафоне «Кстовский экстрем» Даша Яшина за 23 часа 12 минут преодолела дистанцию - 125,0 км.

На проза.ру можно прочитать замечательные рассказы, написанные Дашей Яшиной.

Скитулец

«Ау! На Скитулец пойдете?»

Рассказ о самом позитивном Фестивале для тех, кто там не бывал никогда

Вице-президент Федерации спортивного туризма России Валерий Николаевич Гоголадзе вот уже три месяца проводит семинар в режиме веб-конференции для тех, кто уже проводит или собирается проводить в своем регионе приключенческие гонки по поисково-спасательным работам (ПСРам). Несмотря на пандемию, инициативные люди общаются и пытаются жить интересно и насыщенно. Молодцы! И я решил рассказать участникам этих онлайн-встреч о самом неформальном и позитивном фестивале.

Возможно опыт «Скитульца» поможет кому-нибудь сделать в своем регионе еще один яркий праздник для путешественников и туристов.

Что такое «Скитулец»?

Это ежегодный слёт, съезд, сход, приполз, припрыг и т.д. и т.п. туристов-водников, пешеходников и остальных страдающих тягой к активному отдыху. В рамках этого слета, проходит соревновательный и ознакомительный сплав по паводковой речке Вашана, пешеходный полумарафон (ориентирование) И большое количество других развлекательных и увеселительных мероприятий.

«Скитулец» изначально был организован Трусовым Михаилом как встреча для туристов - участников Сервера «Скиталец».

О фестивале «Скитулец» рассказывает Дима:

«На Вашану я точно вернусь! И точно знаю с кем и на чем!»

«Суть вещей со временем не меняется. Скорее меняется твое отношение к ним. Ты должен научиться правильно воспринимать происходящее вокруг и научиться находить баланс во всем: в еде, в работе, в удовольствии. Иначе ты будешь обречен существовать, а не жить.

Это я о чем? Начало года получилось выдающееся. Побиты все возможные рекорды по событиям, которые делают нервы. То отвратительное состояние, когда все, что ты планировал, встает на паузу и повисает в ожидании, когда ситуация разрешится или в ту, или в другую сторону, и можно будет делать следующие краткосрочные планы. Поэтому Танино сообщение: «Ау! На Скитулец пойдете?», было как спасительная соломинка из этого состояния угнетения. Я даже не отдавал себе отчет куда, главное отсюда.

Начались сборы, жизнь закипела, закрутилась-понеслась. Неопрена нет, лодок нет, вёсел нет, ничего нет. Зато есть друзья! Быстро организовалась группа в чате, определилась стратегия, стали прорабатывать тактику. Решили идти на надувных лодках «Вольного ветра». Мой складной «Таймень» решили не задействовать, т.к. без опыта намотать на дерево каркасную байдарку можно запросто. Нам достались 3-х местный «Ермак» и «Каньон Экстрим». Я вообще-то давно присматривался к лодкам «Вольного

ветра», катался на «Одиссее», но больше склонялся в сторону «Маэстро» или «Т34». «Каньонов» побаивался из-за их потенциальной вертлявости. Но для меня муки выбора были формата «какую же лодку выбрать»: монобаллонную или двухслойную? Так вот «Ермак» оказался монобаллонным, а «Каньон» двухслойным. Вот заодно и посмотрим!

Сам фестиваль Скитулец проводится уже лет 15. Это мы про него узнали в прошлом году, а попали на него в этом в первый раз. Вообще-то это разноплановое мероприятие, где можно погоняться на время, можно поучаствовать в массплавле в комфортном режиме, а можно вообще приехать потусить, как многие и делали. Большинство приезжает еще в пятницу на поляну финиша и встает лагерем, но были и такие как мы, которые готовы выехать из Москвы в субботу утром в 5-6, чтобы к 8 быть на месте. После сплава тоже воля: хочешь, участвуй в конкурсах, оставайся на награждение, дискотеку и отдыхай в палаточном лагере. Если силы остались, можно собраться и уехать домой.

Регистрация по ощущениям заняла больше времени, чем мы надували и готовили плавсредства. Участников набралось на приличную очередь, хотя «старожилы» отмечали, что в прошлые года участников было побольше, трава была зеленее, и вообще. После соблюдения формальностей типа взносов и расписки, что мы понимаем и осознаем все риски связанные с предстоящим сплавом, и что это будет несколько опаснее, чем прогулка на весельной лодочке по озеру, мы получили сухой паёк и стартовый номер. Номер крепится на груди первого участника в лодке, поэтому порядок рассадки мы решили уже не менять. Сначала по ошибке мы ломанулись в большую надувную арку «Старт», но отстояв туда небольшую очередь, на контроле поняли, что это для «раллистов», т.е. тех, кто все-таки решил гоняться. Для «гражданских» старт немного ниже. Для таких как мы была подготовлена отдельная точка старта, где нас очень внимательно проверили на наличие ремонтного набора, спасательного конца, спасжилетов и чего-то еще, что мы с трудом собрали за последние сутки. Также нас очень подробно проинструктировали про маршрут, где и как лучше делать обносы завалов, как они обозначены, где замечена торчащая арматура, и что самое главное – где пункты обогрева и питания!

Спустили лодки на воду, погрузились и пошли. Река бодренько подхватила и понесла. С погодой повезло невероятно! Весна только вступает в свои права, пожухлая прошлогодняя трава по берегам выглядела довольно уныло, хотя у кого-то уже начали набухать пушистые почки. Я как истинный орнитолог иву от вербы не отличу, но исполинские трёхсотлетние ивы, которые стоят по берегам Вашаны внушают уважение и трепет. Кажется, что эти деревья пережили всю историю, которую ты проходил в школе.

По пути довольно часто встречались если не завалы, то затопленные бревна, сучки и пр. радости, местами приходилось разогнаться посильнее, чтобы проскочить препятствие сходу. В нашем «Каньоне» было надувное дно, и мы как мячик перескакивали через любые препятствия. Волновался за ребят – у них дно не надувное, только два надувных баллона, хотя проблем они не испытали ни разу. «Ермак» - лодка явно для гладкой воды, там даже сиденья как в больших резиновых лодках из фанеры с креплением на специальные рельсы на баллоне, не знаю, как они называются. С пристегивающейся спинкой и мягкой накладкой на сиденье сидишь вообще как на троне. Но даже, несмотря на то, что их галера была длиннее нашей гондолы на полметра, они с легкостью вписывались во все узкие проходы в завалах, где нужно было очень точно маневрировать.

Первое КП было на середине дистанции, аккуратно за той самой злостно торчащей из воды арматурой, про которую мы слушали на инструктаже. Силы были израсходованы еще не все, но у всех участников наблюдалась непреодолимая тяга к еде, прям таки жор. Очень порадовала организация. Под большим шатром типа «звезда» стоял стол с подготовленными супами и картофельным пюре, на раздаче тебе заботливо наливают кипяток, на столе уже подготовленные бутерброды и холодец с хреном. В кане

вкуснейший каркаде. Пишу это на работе, и понимаю, что после работы хочу не домой, а туда, на КП №1. Пока пили чай и ели тульский пряник из сухпайка мимо пролетали участники ралли. Для них КП был организован на катамаране на выходе реки из-под свайного моста. Ребята просто вылетали из под моста, хватали перекус и летели дальше. Там же на кате притаился снайпер со здоровенным фотоаппаратом. В его прицел, кстати, попали все, мы тоже.

Когда выходил из воды машинально перевернул лодку вверх дном, привычка отливать все лишнее из «Тайменя» при любом удобном случае. Пообедав, посмотрел на дно нашего «Каньона» – там специально предусмотренные отверстия для слива попавшей в лодку воды. Если где-то прижмет и струей нальет воды через борт или черпанешь на встречной волне, то управление ты не теряешь. Поскольку дно надувное, то вся захлестнувшаяся вода просто стечет, и ты продолжаешь путь в сухой лодке. «Ермак» в этом плане больше напоминает мой каркасный «Таймень», у которого противотлива не предусмотрено. Запас плавучести мы, конечно, не проверяли, но тот факт, что сидишь не на самом дне, а на специальном сиденье, и твоя пятая точка при этом не в воде, это конечно огромный плюс современных лодок.

После легкого обеда или плотного перекуса, кому как, стартанули как раз с прохода под мостом. На выходе помахали кату, попозировали снайперу-фотографу и рванули по направлению к КП 2. Только сейчас в расслаблении после обеда начал физически ощущать звон в ушах – настолько тихо вокруг! Ивы великаны как жандармы выстроились по берегам реки, они так и тянут к тебе свои кривые уродливые руки, пытаются схватить и перевернуть.

Долго не мог понять, что за автомобильные следы то тут то там спускаются с берега и уходят под воду. Сначала думал, что это затопленный участок грунтовки, которую временно захватила в свою власть разлившаяся река. Потом стали попадаться стайки джипееров, которые стояли на высоких берегах небольшими лагерями. У кого дымится шашлык, у кого турнир по пляжному волейболу, кто-то приехал на природу всей семьей с детворой и такими же как они сами увлеченными друзьями. Один раз даже обгоняли штурмующий реку в брод круазик. Ты гребешь, он – едет. Сюжет достойный Дали.

Несколько раз встречались с парнем на «Нерпе». Где-то вместе прыгали через топляки, где-то виделись на обносах. Некоторые обносы, кстати, были непроходимы от слова «совсем». Некоторые были вполне лайтовые, и их можно было проскочить, чем, кстати, более опытные участники в основном и занимались. Видимо, организаторы где-то перестраховались, поставив знаки на всякий случай в расчете на таких чайников, как мы. А где-то вода спала, и препятствие из очень опасного и непроходимого превратилось в опасное, но проходимое.

На одном из таких обносов мы прибились к берегу, стали вылезать для обноса. Мимо проскочили два пластиковых каяка, и, миновав завал, скрылись за изгибом реки. «Нерпа» бодро просвистел следом на штурм. К моменту, когда он уперся в завал, мы уже несли свою лодку вдоль реки и наблюдали всю сцену из первых рядов. Дальше все происходило какое-то мгновение, меньше минуты, но для сейчас кажется, что время тогда превратилось в густой кисель и вязко несло тебя по реке бытия. «Нерпа» еще был на лодке, когда я непонятно какому инстинкту подчиняясь, поставил лодку и отстегнул пряжку, которой крепился спасконец на носу. У «Нерпы» пока еще все было относительно не плохо, он активно боролся за взятие завала, но внутри было какое-то предчувствие чего-то недоброго, какое-то неприятное звериное состояние заставило брести в его сторону. «Помоги...пфр...теее!!!», зовет уже наполовину из-под воды голос «Нерпы». Срываюсь на бег, дублирую его призыв на помощь. Так, морковка! Достать из чехла веревку. Она легкая, не тонет. Блин, как ее кидать-то?! Попробуй кинуть легкую веревку через 10-ти метровую реку! Надо попробовать чехлом вперед – получилось не очень,

недолет метров пять. Втаскиваю веревку из воды с промокшим чехлом. Вот оно! Теперь тяжелый чехол можно зашвырнуть посильнее.

Вторая попытка: уже лучше, но «Нерпа» веревку не увидел. Он боролся за свою жизнь, и веревку снесло мимо. Вытаскиваю, целюсь повыше по течению, чтобы морковку принесло прям на него. Подбежала девчонка с пакрафта, стала помогать вытаскивать веревку и кричать «Нерпе», чтобы ловил морковку. Третья попытка, четвертая... вряд ли я бросил больше. На бестолковое вынимание веревки из воды уходит уйма времени, а золотой час «Нерпы» уже идет. Временами я вообще не вижу его лицо, но он еще борется. В какую-то попытку в отчаянии я кидаю морковку слишком сильно и попадаю на ветки кустов. Отчаяние, злость... «Если зацепишься, вырву со всеми кустами!!!» Сколько времени прошло? Не пора лезть? Помогу ли? Присоединюсь?...

«Нерпа» выдохнул какое-то звериное рычание. Его по всей видимости потоком тащило под повалившееся дерево, и он наконец-то смог высвободиться и залезть на него. «Все нормально!... Уф-ф...А-а...» Он как будто не дышал целую вечность и сейчас торопится наверстать упущенное. Руки сами замедлились вытаскивая веревку. «Нерпа» с передышками ползет на спасительный берег. «Ты как?» «Нормально!» В голосе вековая усталость, движения плавные, медленные.

Команда «Ермака» еще до начала всех событий уже успела погрузиться в лодку и отойти. Ребята помогли собрать по реке разбежавшиеся «Нерпины» вещи. Им как-то с легкостью удалось подняться по реке против потока и подвезти уплывшие сапоги и что-то еще, вот здесь не помню. Помню, девчонка с пакрафта посмотрела в глаза и сказала с искренностью: «Спасибо! Спасибо большое!!!» Мне даже стало как-то не по себе, как будто кто-то другой в этой ситуации останется безучастным. «Ты в порядке?» «Да!», - «Нерпа» уже добрался до своей лодки и что-то там ищет. «У тебя сухое переодеть есть?», - он был в тельняшке и сейчас его уже слегка колотит. «Да все нормально, есть.»

«Береги себя!» Мы оставляем «Нерпу» переодеваться, а сами отчаливаем дальше.

За одним из поворотов реки впереди слева возвышается башня технологического оборудования. Явно что-то горно-обогачительное, бетоно-производящее, дымящее, чадающее и портящее идиллию нетронутой природы. С одной стороны хочется, чтобы Родина была сильная и могущественная, а поэтому экономическое развитие и освоение недр неизбежно. С другой стороны хочется, чтобы оставили в покое природу-матушку. Пусть хоть сдохнут все, чтобы она смогла залечить свои раны. А мы останемся! Одни. Ага. Нет, здесь, как и во всем, нужен баланс!

Шумящее чудовище постепенно затихает и скрывается за вырастающим лесом. На этом участке реки он как бы плотнее обступил реку и сжал ее в кулаке своими пальцами-ветками. В узком просвете этого туннеля плывут кораблики, а река то сужается под давлением этой руки, и тогда поток становится быстрым и бурлящим, то, как будто сопротивляется и старается изо всех сил раздвинуть свои бока, и тогда поток становится ровным и плавным. В одном из просветов на холме за деревьями вырастает огромный купол какого-то здания. Чем-то похож на музей оружия в Туле. Но, во-первых, до Тулы километров 100, мы не могли так близко подойти. Во-вторых, этот купол просто огромен, он и выше, и значительно шире в основании! И то, что он далеко от нас, но значительно возвышается над ближним лесом, рисует в воображении образ чего-то еще более огромного, секретного или даже вообще инопланетного. Интересно, чем там занимаются? Почему-то вспомнился высоковольтный испытательный стенд Р-6511 в Истре...

Река делает правый поворот и выносит нас наружу на затопленную корягу. Мы ее уже почти проскакиваем, как вдруг коряга определяет нам крен внутрь поворота, и над правым баллоном нас бьет сильная струя воды. В мгновение мы оказываемся в воде и плывем по течению, держась за перевернутую лодку с двух сторон. Протискиваемся в следующий маленький завальчик, за которым река сразу становится спокойнее. Вылезаем, подтаскиваем лодку на маленький пятачок суши под обрывистым левым берегом и молча переглядываемся: купаться в эти выходные мы не планировали.

Начинаю соображать: «Таня в Олином гидрике, я во флисе. Сейчас адреналин уйдет, температура воды дойдет до мозга – мне нужно переодеться, а ей шевелиться, не сидеть». В этот момент Ермак вылетел из того же поворота, где мгновение назад мы кильнули, с какой-то противоестественной скоростью. Мне показалось, лодка не касаясь ни земли, ни воды влетела в обрыв берега и отскочила, расшвыряв свою команду в разные стороны. Оля осталась практически в месте приземления, Таню с лодкой выбросило метров 15 ниже, а Костя пролетел с течением мимо нас. В шоке от увиденного, мы даже успели среагировать, и сидели как отмороженные с открытыми ртами.

На берегу в месте где остановились «Ермак» с Таней появились три фигуры в странной форме. Двое быстро прыгнули вниз и подхватили Таню под руки помогая подняться. Третий остался стоять над обрывом и осматривал реку. «Ничего себе скорость оказания помощи!», - пронеслось у меня в голове. Я не сразу понял, что мне показалось странного в их форме. Фигура, которая осталась на берегу и медленно осматривала реку из стороны в сторону, была в каком-то подобии скафандра. Металлические части, из которых он был собран, слабо поблескивали в рассеянном ветками свете при повороте тела. Когда голова стала поворачиваться в нашу сторону, я увидел, что голова третьего скрыта за трапециевидным прозрачным забралом, но лицо разглядеть было невозможно, т.к. на голове у него было несколько фонарей, за светом которых не видно ничего. В районе у пояса висело нечто неопределенно напоминающее оружие, направленное на реку.

Двое подхвативших Таню, быстро вскарабкались на берег и потащили ее по направлению к куполу. По тому, как она слабо пыталась перебирать ногами, было видно, что река приложила ее довольно крепко, и без травм здесь точно не обошлось. Оля еле заметно шевелилась под обрывом, и с берега ее было не видно. Костю отнесло ниже по течению реки, а мы с Таней вжались в берег тоже остались незамеченными. Третий еще немного задержался на берегу осматривая берег, развернулся и пошел вслед за своими.

Выждав немного времени, Таня пошла к Оле, а я пошел за Костей. Договорились встретиться у «Каньона». Далеко за ним идти не пришлось, он встретил какой-то очередной завал, и по нему удалось выбраться на берег. Шел он уверенно, но как-то невесело после водных процедур. Подошли девчонки – на первый взгляд ничего серьезного. У Оли из-под каски видны струйки алой крови, Таня принялась помогать снимать ей каску и рыться в аптечке.

«А где Таня?», - Костя несколько раз обвёл взглядом пространство вокруг. Очевидно, он не видел все происходящего здесь несколько минут назад.

«Кость, ее забрали», – мне казалось я говорил ровно и спокойно. Глаза кости расширились, движения стали резкие, он рванулся к реке.

«Где она? Утонула? Таня!!!». Глаза взрывают поверхность воды в поисках розовой куртки.

«Костя! Не шуми!»

«Кость, ее правда забрали», - голос Тани звучит серьезно и низко. «Мы не знаем кто».

«Куда? Зачем?»

«Мы не знаем. Ее потащили куда-то в ту сторону», - указываю взглядом в направлении купола. «Их было трое, в каких-то скафандрах или экзокостюмах. Чем вооружены и намерения нам не известны»

«Дим, у нас есть только нож в герме», - Таня заканчивала обработку раны на голове у Оли. Оказалось, ничего страшного, каска от удара треснула и острым краем поцарапала кожу. Костя тем временем, молча, не сводя глаз с купола, достал свой клинок из ножен на спасжилете.

На какой-то момент я оценил нашу компанию со стороны: вооружены аж двумя ножами и очень опасны, скрытно, т.е. в цветных шлемах и ядовито оранжевых спасжилетах, вверх по склону идет боевое крыло на вырубку своей подруги. Куда идем?

Кого там встретим, зачем у них было оружие? Что они тут охраняют? Зачем они забрали Таню? Не важно, сейчас дойдем и на месте разберемся! ... Разобрались.... Поплыли дальше...

Лодка правым бортом влетела в очередное выросшее посреди реки дерево. Был бы на каркасной – намотало бы непременно! «Блин, Дим, ты рулить будешь?», - возвращает меня на реку Танин голос. Ага! На чемпионате мира по парной академической гребле журналисты заметили, что у всех русских спортсменов одинаковые имена - Гребибля и Гребубля! А еще бывают Рулибля и Кудабля, иногда к ним добавляются Нетудабля и Неорибля. Оставляем недружелюбный купол склада известняка завода Heidelberg Cement Rus позади и гребем дальше.

Впереди нас двойка с виду опытной мужской команды прижимается к правому берегу. Слева виднеется стена из фундаментных блоков разрушенной плотины, которая теперь перегородивает ровно половину реки, правая половина стекает куда-то вниз, куда не видно. Мужики явно в замешательстве, думают: или вылезать и просматривать, или обносить, или прыгать как есть. На левом берегу зритель или кто-то из команды Скитульца крикнул: «Проходите точно по центру пролома, там нормально. Слева и справа камни, можете напороться!» Мы немного сдаем назад, чтобы пропустить мужскую двойку, освобождаем им место, чтобы отойти от плотины и прицелиться в проем. В этот момент подлетает та бойкая девушка на пакрафте и быстро получив инструктаж от парня на левом берегу, сигает с плотины, не дожидаясь пока мы тут выстроим свою очередь.

Сразу за плотинной образовалась небольшая заводь, за которой на полянке раскинулся

КП №2. Мы съехали с плотины, и мне показалось, что «Каньон» впервые за весь поход оказался в своей стихии. Его загнутые вверх нос и корма специально придуманы для бурной воды. Лодка сама всходит на валы воды, которые образуются на сливе плотины. Гребцам остается только поправлять курс веслами. Скатившись вниз, снимали на телефон, как его пройдет команда на «Ермаке». И надо сказать, что лодка может не только по озеру с рыбаками перемещаться, а вполне себе универсальный снаряд, в том числе для разумного фана.

Собравшись в заводи уже хотели было продолжить до финиша без остановки на КП №2, но быстро посоветовавшись решили, что все же лучше остановиться. Гликоген в крови давно закончился, а идти на энтузиазме выжигая центральную нервную систему среди наших целей вроде не было. Идея остановки на КП №2 судя по снившимся взглядам оказалась по душе не всем. Среди обеих экипажей были участники, мечтающие поскорее оказаться на финише и снять гидрики. Я не сразу догадался, что им так сильно мешало в этих гидриках, но предложение остановиться в глуши дикой природы все равно отвергались.

Пока мы уминали сублимированные супчики с бутербродами и холодцом, с плотины прыгнула каркасно-надувная двойка. И прыгнула прямо в валун, который был в полуметре от безопасного прохода. Ребята повисли на плотине, в заводь скатилось только одинокое весло. Одному из экипажа пришлось выходить и по плотине перебираться на берег. Второму удалось-таки сойти с камня, и он причалил подобрать первого. Мы на другом берегу выловили весло и с нетерпением ждали результата, все ли обошлось. Когда они наконец-то причалили к месту стоянки, мы уже грузились в лодки и пускались в дальнейший путь. Оказалось удачно не совсем, судя по всему они погнули штевень и скорее всего на этом КП сойдут. Хотя...

До финиша осталось километров пять. Река то текла спокойно, то собиралась в шиверы как опытная портниха собирает складки и сборки. Мы наконец-то нашли себе мель, на которую сели по невнимательности. Не заметить этот метровый намытый остров было нельзя, но усталость начала сказываться. Нет, мы не теряли присутствие духа, и наслаждались природой до самого финиша, все-таки место для проведения фестиваля выбрано очень удачно. Последние километровые отметки уже не ждали с той радостью

приближения к финишу, как первые 10-15 километров. Скорее наоборот, появилось ощущение грусти, что это приключение подходит к концу. Но в голове были уже планы новых приключений, и как назойливый сверчок сверлит мысль: «Через год нужно вернуться на Вашану!»

Впереди уже видны палатки и мост, за которым будет финиш. Решили последнюю связку поворотов перед мостом и сам финиш пройти в спортивном режиме, чтобы этот Скитулец-19 точно отложился в памяти. На финише сидела парочка с пивом и радовалась каждому финиширующему. Возле финишной арки был замечен индеец с глинтвейном и Олин папа. Вообще я считаю, что поддержка участников и финишеров это очень важно, т.к. ты можешь ненадолго отвлечься от театра в себе и поиска ответов на несуществующие вопросы, мобилизовать внутренние резервы и выдержать то испытание, которое даст тебе правильную информацию о себе и добавит баллов к внутренней самооценке.

Финиш! Вылезаем из перепачканных лодок на грязный истоптанный берег. Все до головы мокрые, грязные, уставшие, как после смены в каменоломне. Но у всех улыбка на лице и какое-то внутренне свечение. Физиологические запросы организма никто не отменял, да и без движения становится прохладно, но никто не собирается расходиться. Объятия, фото на фоне арки, индейский глинтвейн... Вокруг нас такие же ошалевшие от 30-ти километрового маршрута финишеры и другие участники, финишировавшие раньше, у которых состояние оглушенности уже проходит и сознание медленно возвращается в настоящую реальность. У всех на лицах позитивные эмоции и улыбки безразмерного счастья.

По очереди перетаскали лодки к машинам, переоделись и разобрали вещи. Пока женская половина исследовала ландшафт в поисках «гримерки», мимо нас прошел Олин папа и сказал, что под рыжим шатром нам оставили шашлык из козленка. Сам он собирался уже стартовать в Москву, поэтому мы попрощались и пока девушки не вернулись, занялись разборкой судов. Разбираются надувные лодки ничуть не сложнее, чем собираются. Все насосы могут работать как на нагнетание, так и на откачку. Поэтому, надувные баллоны вакуумируются в идеально плоское и компактное полотно, которое сворачивается и прячется в родную сумку-переноску.

Внизу тем временем гремела музыка, сопровождающая конкурсы организаторов. Участвовать сил уже не было, а посмотреть было бы интересно. Пока закидали вещи в машины, конкурсы уже закончились. Наших сил только и хватило, что погрызть козленка, пофоткаться на фоне пьедестала для награждения победителей и призеров и попить чай в палатке Бабиры. Кстати, организаторы укомплектовали пункты питания чаем производства «Huleys» и сублимированными супами и пюре марки «Ваш выбор». Чай оказался откровением даже на мой избалованный вкус, особенно зеленый серии «Actea life». Бренд «Наша марка» вроде принадлежит «Глобусу», кто на самом деле производитель разобраться так и не смог, но супчики и пюре замечательные. Самое главное, что никакой изжоги, икоты и прочих спецэффектов.

Прощались долго, никак не могли расстаться. Погрузились по машинам, и пока ребята строили маршрут, мы потихоньку тронулись. Тульская область, поленовские пейзажи, место творчества Толстого, Болотова, родина сталеваров Демидовых, дворян Тургеньевых и других наших великих соотечественников. Это место силы, какой-то полюс энергии проникающей во все вокруг: в землю, в деревья, в воду, в тебя. На Вашану я точно вернусь! И точно знаю с кем и на чем!»

История фестиваля

История «Скитульца» ведется с апреля 2006 года, когда на берег Вашаны приехали чуть более сорока туристов-водников, завсегдаев туристического интернет-сервера «Скиталец», чтобы сплавом по паводковой реке отметить начало нового туристического сезона.

Два дня практически непрерывного дождя со снегом не охладили желание друзей-туристов встречаться в такой компании, на таком месте с такой душевной атмосферой.

Расставаясь в 2006 году, все участники уже не сомневались в том, что прошедшее мероприятие должно стать традиционным.

За прошедшие годы «Скитулец» вырос в хорошо отлаженное массовое мероприятие с исключительно дружеской атмосферой, в котором принимают участие более полутора тысяч участников и гостей.

Из камерного мероприятия туристов-водников «Скитулец» стал фестивалем для туристов всех направлений и уровней, на который приезжают гости не только из близлежащих областей, но и «заграницы» — Белоруссии, Украины, Латвии, Германии.

«Скитулец» – это ежегодный слет туристов-водников, пешеходников и всех прочих людей, имеющих тягу к активному отдыху. Это возможность соскучившимся за зиму спортсменам и любителям встретиться в теплой дружеской атмосфере, отвлечься от рабочих будней, а также померяться силами в различных соревнованиях, обменяться опытом и ознакомиться с новыми образцами туристического снаряжения.

Фестиваль «Скитулец» ежегодно проходит в середине апреля три дня с пятницы по воскресенье. Традиционно первый день отводится для заезда и расположения участников и гостей на поляне Базового лагеря. В субботу – «Массплав», основные соревнования: «Скитулец-Ралли», «Полумарафон», соревнования велосипедистов на дистанции 30 км «ВелоТулец», вечером забег «В баню с любовью», вечернее награждение победителей, концерт или дискотека. А в воскресенье – массовые мероприятия для гостей, детские игры, командное соревнование «Скитульское Догонялово», забег с пакрафтами «Скитульское Забегалово», турнир по армрестлингу.

Конкретные даты фестиваля организаторы обычно уточняют в начале марта, ориентируясь на состояние снежного покрова и долгосрочный прогноз погоды, стараясь попасть в короткий промежуток времени, когда на Вашане только-только пройдет пик паводка, но река еще не успеет вернуться к низкому летнему уровню.

Ежегодный весенний фестиваль «Скитулец» — это одно из наиболее массовых туристических мероприятий в Центральной России, на котором встречаются и открывают сезон сотни любителей активного туризма — водники, пешеходники, велосипедисты и просто любители свежего воздуха и хорошей компании.

Фестиваль «Скитулец» с 2006 года проводится в Алексинском районе Тульской области на реке Вашана, которая в паводок и сразу после него представляет собой весьма интересную в спортивном плане реку с навалами на береговые кусты, низколетающими бревнами, каменистыми перекатами и длинными плесами.

В водной части фестиваля, а это дистанция около 29 км, обычно принимают участие до 300 экипажей каякеров и байдарочников. Одни экипажи идут в рамках спортивного «Скитулец-Ралли», другие просто проходят маршрут в рамках «Массплава» без учета времени. Время прохождения трассы различается от рекордных 2-х часов до вальяжных 8-ми часов.

Пешеходники соревнуются на дистанции «Скитульского Полумарафона». На живописных берегах Вашаны на дистанции около 25-26 км устанавливаются 10-12 КП с компостерами. Суть КП отнюдь не в их поиске, а для того, чтобы неким образом определить маршрут движения. КП ставятся на явно видимых ориентирах. Победители пробегают дистанцию «Полумарафона» менее чем за 3 часа.

В этом году запускали пилотный проект велогонки «ВелоТулец» — дистанция около 30 километров по грунтовкам и лесным дорогам, неотмаркированная, но заранее выложенная в Сети с приложением треков для навигаторов.

На водной дистанции устраивается два пункта питания (ПП) – на 13-ом и 22-ом километрах. Здесь можно перекусить горячей едой, выпить чаю или кофе, а в случае необходимости – сняться с дистанции. От ПП организован вывоз «аварийщиков» в Базовый лагерь.

Дистанции «Полумарафона» и «Велотульца» также строятся так, чтобы участники могли по пути подкрепиться.

Базовый лагерь «Скитульца» расположен на огромной поляне, где в воскресенье проводятся уже менее спортивные соревнования – турнир по армрестлингу, командная гонка «Скитульское Догонялово» с оригинальными правилами. Для детишек-скитулят, приехавшими вместе с родителями в воскресенье устраивается специальное развлекательно-спортивное мероприятие со сладкими призами.

Основное достоинство «Скитульца» – это невероятный дух доброжелательности и взаимопомощи, как на Поляне, так и на дистанциях гонок.

В рамках фестиваля проводятся различные соревнования.

«Веселые Старты» — шуточно-нешуточные «семейные» соревнования для уверенных в своих силах «родителей» с «детьми» от 3 до 55 лет. Проводятся в Базовом лагере фестиваля. Соревнования командные. Состав команды – 4 человека. В составе команды должны быть представлены «родственники» всех полов и возрастов:

«Дедушка» или «Бабушка» — 1 штука.

«Родители» — 2 штуки.

«Ребенок» — 1 штука (возраст этого персонажа не должен превышать 10 лет).

Причисление участников команды к той или иной категории «родственничков» осуществляется судейской коллегией на основании своего субъективного мнения. Оцениваются внешние данные и одежда участников. Наличие хотя бы одного «родственничка» женского пола обязательно.

Задачей команды является совместное выполнение участниками команды комплекса мероприятий, придуманных заботливыми организаторами. Команда должны быть готова претерпевать в ходе выполнения поставленных перед ней задач моральные и физические неудобства. Постановка задачи производится Организаторами непосредственно перед ее выполнением.

Соревнования для взрослых «В баню с любовью».

Эти соревнования организуются и проводятся в рамках фестиваля «Скитулец» производственной компанией «ГорынычЪ» (СПб).

Соревнования проводятся на р. Вашане в базовом лагере фестиваля «Скитулец».

Старт соревнований (обычно) в 20:30 в первый день фестиваля, дабы участники и зрители успели вдоволь наболеться и все-таки успеть поучаствовать в торжественном концерте на сцене «Дворца культуры Скитульцев». Начало регистрации команд и мандатная комиссия в 20:00 у сцены. Соревнования проводятся в командном зачете. Состав команды: одна мужская («Участник») и одна женская особь («Спутница») половозрелого возраста, связанные очень близкими отношениями.

Цели и задачи соревнования: отработка методов и тактики спасения одинокой женщины, якобы лишившейся возможности передвигаться самостоятельно.

Формат соревнований: забег «Участника», отягощенного наличием у него в руках (на плечах, на спине, за спиной...) близкой ему женщины («Спутницы»). В роли «Спутницы» может выступать исключительно женщина, связанная с участником близкими отношениями. Проводится один забег с массовым стартом. В момент старта «Спутница» уже должна находиться в транспортном положении (на руках, на спине, на плечах, в рюкзаке, на жесткой сцепке...). Фантазия «Участника» в способах перемещения «Спутницы» не ограничивается. Задачей «Участника» является перемещение «Спутницы» за линию финиша с помощью исключительно своей мускульной силы. «Спутнице» запрещается физически помогать «Участнику» в передвижении. Допускается исключительно моральная поддержка «Спутницей» «Участника» посредством подбадривающих криков, стонов, нашептываний в ухо и т.п. возбуждающих действий. Допустимой заменой перемещения «Спутницы» с помощью мускульной силы, является сковывание пары «одной цепью» — связывание разноименных нижних конечностей «Супругов» короткой, но очень крепкой веревочкой...

Перед стартом мандатная комиссия в присутствии зрителей проверяет наличие между членами команды близких отношений. Подтверждением таковых, безусловно, может являться:

- копия свидетельства о браке участников команды;
- копия свидетельства о расторжении брака между участниками команды;
- копия свидетельств о рождении, подтверждающих наличие родственных отношений (брат и сестра);

Блиские отношения иного рода, подтверждаются демонстрацией оных прилюдно перед мандатной комиссией и зрителями посредством жарких продолжительных поцелуев, нежных объятий и т.п. действий.

Внимание! Прохождение командами мандатной комиссии, безусловно, будет фиксироваться любопытными зрителями на фото и видео, которое впоследствии, несомненно, будет выложено в Интернет...

Не рискуйте выступать с чужими женами и девушками!!!!

Описание трассы «Вбаню»: старт на грунтовой дороге, ведущей к роднику. Финиш – в районе «Концертного тента». Дистанция проходит непосредственно по грунтовой дороге, возможно с колеями. Качество дороги будет соответствовать погодным условиям...

Длина дистанции около 200 метров. Дистанция идет в гору.

С целью обеспечения безопасности «Спутницы» перед стартом проводится жесткий допинг-контроль «Участника». «Спутница» должна иметь на голове защитную каску.

Самое интересное: Главный приз для команды, занявшей первое место — уникальная печка «ГорынычЪ» от автора – Юрия Корсакова и его производственной компании «ГорынычЪ» (С-Петербург).

Команды, занявшие второе и третье место, награждаются компанией «ГорынычЪ» менее ценными, но, тем не менее, очень приятными призами...

Еще есть соревнования по скоростной сборке байдарок «Гаймень» - «Разрушители мифов» а также другие оригинальные состязания и конкурсы.

Рассказывает Михаил Трусков

О «Скитульце» рассказывает автор идеи и организатор этого фестиваля руководитель Тульской областной общественной организации туристов «Скитулец» Михаил Николаевич Трусков.

«В первые скитульские годы основным населением фестивальной поляны были туристы из Москвы, Подмосковья, Питера и Калуги. Тульские водники (а тогда собиралась исключительно водная тусовка) наше мероприятие не жаловали.

Нельзя сказать, что они ничего не знали о «Скитульце». Знали, но приезжать не торопились. Одной из причин этого прохладного отношения было некоторое недоумение, что на «их Вашане» кто-то проводит соревнования! Более того, моя попытка попросить помощи в проведении соревнований по технике водного туризма (ТВТ) в 2008 году, обращенная к одному моему, казалось бы, доброму приятелю из этой среды разбилась о фразу: «А нафига нам москвичам соревнования проводить?».

У меня с туристической молодости сохранились на тот момент самые теплые отношения с бывшим руководителем турклуба Тульского Машзавода Вячеславом Ивановичем Иевлевым, одним из организаторов Федерации спортивного туризма Тульской области и проводившихся с начала 70-х годов прошлого века соревнований на Вашане.

Вячеслав Иванович при наших личных контактах всегда сожалел о таком непонимании и пытался ввести меня в тогдашнюю среду «федерастов». Как-то он зазвал меня на собрание руководителей тульских водников в период подготовки очередного «Скитульца». Закончилась встреча практически ничем, поскольку одним из первых же

вопросов, заданных мне, был следующий: «А что мы получим в результате участия нашей Федерации в вашем «Скитульце»?» При этом речь шла не о моральных дивидендах, а о прагматично-монетарных. Короче, разговор не сложился после того, как я рассказал, что все это мероприятие я провожу за свой счет и мне нужны помощники, а не акционеры... Вячеслав Иванович очень сильно переживал за тот неудавшийся альянс.

Тем не менее, я стал замечать на «Стартовой поляне» тульских водников во главе с харизматичным мастером спорта СССР Владимиром Киняевым, хорошо мне знакомым, и Александром Сеничкиным – самым, пожалуй, узнаваемым и знаменитым тульским водником.

Узнаваемым, потому что на Поляне он всегда появлялся с закрепленной на левом плече игрушкой-белочкой, а знаменитым – потому что в начале 80-х годов Александр создал уникальную по тем временам конструкцию лодки, на которой успешно прошел такие реки, как Чуя и Катунь (5 кс). После прохождения в 1982 году на своей лодке Малого Нарына (6 кс) Александр получил звание Мастер спорта СССР. Поскольку Александра в туристической среде именуют «Смит», то лодка получила очевидное наименование «Смитка». Паводковую Вашану на «Смитке» Смит впервые прошел в 1983 году.

Тогда же, чтобы застолбить за собой приоритет в изобретении подобной конструкции, Смит написал письмо в журнал «Турист» с приложением чертежей и фото своего «промышленного образца». В Тулу посмотреть лодку приезжал сам Петр Лукоянов, мастер спорта СССР, заместитель председателя Всесоюзной федерации туризма, автор ряда книг по туристическому самодельному снаряжению. В итоге, в одном из номеров журнала «Турист» за 1983 год появился материал и «авторские права» Смита были закреплены.

Володя Киняев, один из самых титулованных тульских водников, был неформальным лидером тульских каякеров. В конце концов, он принял как неизбежность то, что на «его Вашане», по которой он гонялся еще в далекие 80-е годы в соревнованиях «Кубок двух рек», теперь сплавляются «скитульцы». Будучи весьма энергичным руководителем, замотивированным на победы, Володя начал выставлять на «Ралли» команду тульских спортсменов и ребята начали занимать призовые места. Сначала в личных зачетах, а потом и командой. Уже в 2012 году Михаил Никитский занял первое место в классе П1М, установив рекорд трассы. Весной 2016 года 60-ти летний Владимир Киняев в паре с Сергеем Рыжким заняли первое место в классе К2М, а ведомая им команда «Тульских каякеров» заняла второе место, уступив только профи из «Агентства Венгрова».

Это была лебединая песня нашего «Дяди Володи»... В августе того же года мастер спорта СССР по туризму Владимир Киняев погиб на реке Учкулан. Мощный поток не дал ему возможность зачалиться перед порогом, и он вошел в него с ходу...

Потеря опытного организатора не сказалась на активности «Тульских каякеров». Место неформального лидера занял не менее харизматичный человек – Александр Эдуардович Соловьев, легко откликающийся на демократичное «Эдуардыч», несмотря на всю свою статусность во внекаякерском мире.

В 2017 году «Тульские каякеры» вновь выставили в Ралли две команды, одна из которых заняла 2-е место из десяти участвующих команд. Экипаж Сергея Рыжкина с Игорем Новиковым взяли «золото» в Н2М.

В 2018 году «Тульские каякеры» взяли в Ралли третье место. А вот в рамках проводимого в том году первом «Скитульском Триатлоне» сборная команда «Тульских каякеров» заняла 1 место в командном зачете в составе: вода — А.Соловьев, вело - Н.Новиков, бег — Егор Торсов.

В 2019 году снова две команды, но что-то пошло не так и всего 4-е и 5-е места, хотя три экипажа взойшли на «бронзовые» ступеньки подиума.

Не страшно. Ребята отряхнутся от коронавируса и в 2021 году отыграются. Нисколько не сомневаюсь.

Несмотря на то, что подготовка двух команд требует наличия «длинной скамейки» сильных участников, «Тульские каякеры» не забывают просьбу «Оргов» и добросовестно выделяют опытных ребят на общественные работы – в «Команду 911».

Что хотелось бы сказать в заключении.

Я искренне рад, что отношения «Скитульца» с родными тульскими водниками вышли на высочайший уровень дружбы и взаимной любви. Также, в конце концов, выстроились прекрасные отношения с руководством Тульской федерации спортивного туризма. Тесные человеческие контакты с Александром Ефимовым и глубокоуважаемым Александром Эдмундовичем Миллером уже много лет помогают в обеспечении фестиваля «Скитулец» опытными судейскими кадрами при проведении «Полумарафона».

«Тульские каякеры» напряженно борются за награды «Скитулец-Ралли» и откровенно «отрываются» на «Идиотульцах».

А я отвечаю им по-своему, как могу. Дважды в год я возвращаю им свою любовь и уважение приготовлением большого казана аутентичного плова на очень домашних соревнованиях на ставшей весьма популярной «Киняевской бочке».

Да, последний проект «Дяди Володи» Киняева – удачно подобранное и обустроенное место на реке Упа на остатках старой полуразрушенной плотины стало местом паломничества для тренировок и соревнований огромного количества слаломистов и родеистов со всех окрестных областей.

По мнению весьма авторитетных спортсменов, «Киняевская бочка» сильно изменила ситуацию с «массовыми миграциями родеистов». Народ перестал бредить Лиексой и Платлингом, а популярную ранее Окуловку многие вообще стараются избегать.

Искусственно созданная «бочка» получила имя Владимира Киняева, память о котором всегда будет в сердцах тульских спортсменов и просто туристов-водников».

«Ситуация на «Скитульце» 2019 года.

Как я уже писал в первой заметке, этот материал я выкладываю в основном для участников онлайн-семинаров, которые проводит Вице-президент Федерации спортивного туризма России Гоголадзе Валерий Николаевич с целью подготовки организаторов региональных соревнований на комбинированных дистанциях (ПСР). В связи с этим, мне кажется, будущим организаторам соревнований будет полезно получить информацию о сложной ситуации, которая произошла на «Скитульце» в 2019 году. Об этом в письме подробно рассказал Михаил Николаевич Трусков.

«Ситуация на «Скитульце» 2019 года.

Председателю Федерации спортивного туризма Московской области Е.В.Милевскому, Председателю МКК ФСТ МО Е.П.Зайцеву.

Уважаемые коллеги!

Наша общественная организация «Скитулец» ежегодно в апреле проводит Весенний фестиваль туристов «Скитулец». Главной составной частью «Скитульца» является массовый сплав участников по реке Вашана в период спада уровня воды после паводка.

В таком сплаве обычно принимает участие до 150 экипажей каяков и байдарок в рамках соревнований «Скитулец-Ралли» и до 130 экипажей т.н. Масссплава. Учитывая, что сплав по паводковой реке сопряжен с целым рядом опасностей (быстроток, навал на берег, прижимы к береговым кустам, завалы, низкоопущенные бревна, прочие естественные препятствия) Оргкомитет Скитульца принимает все от них зависящие меры по предотвращению несчастных случаев на воде во время фестиваля.

Так, в частности, мы сознательно назначаем сроки Скитульца с таким расчетом, чтобы не попасть на пик паводка, при котором Вашана становится, безусловно, опасна не только для водников-любителей, но и для опытных участников. Полная длина маршрута

составляет около 29 километров, на котором устраиваются два Пункта питания (ПП) с горячей пищей и возможностью эвакуации участников и их судов в Базовый лагерь с помощью автотранспорта Оргкомитета.

На воду выходят т.н. «Контролеры дистанции» - наиболее подготовленные каякеры, хорошо знающие реку, которые распределяются по всей длине маршрута и помогают участникам при аварийных ситуациях.

Непосредственно накануне массового сплава по реке проходят т.н. «Прокатчики дистанции», которые выявляют наиболее опасные участки реки при данном уровне воды, состоянии естественных препятствий, и помечают потенциально опасные места специальными яркими знаками «Опасность», заставляющих участников повышать бдительность при прохождении этого участка реки.

При выявлении прокатчиками экстремально опасных участков реки, на них во время массового сплава выставляется пост береговых контролеров – профессиональных спасателей, для регулирования прохождения участка или предупреждения о полном запрете его прохождения по воде, или проведения спасработ в случае аварий экипажей.

После выхода на воду последних участников Ралли и Масссплава, на воду становятся т.н. «чистильщики», которые сплавляются последними и при их приходе на ПП можно быть уверенными, что выше них на воде не осталось ни одного участника. «Чистильщики» последовательно закрывают участки от Старта до ПП1, от ПП1 до ПП2 и от ПП2 до Финиша (Базового лагеря).

Старт для участников ралли и Масссплава закрывается в 11-12 часов, учитывая возможность экипажей за оставшееся светлое время суток самостоятельно дойти до финиша (Базового лагеря). Выход участников с ПП1 закрывается в 16:00 и с ПП2 в 18:30 с тем же расчетом, чтобы экипаж даже со средней степенью подготовки успел до сумерек добраться до базового лагеря.

Зачем я так подробно описываю меры безопасности при проведении водной части «Скитульца»? По той простой причине, что паводковая река слишком непредсказуема и опасна в условиях эмоционального стресса спортсмена на фоне физической и холодовой усталости. Задача Оргкомитета - сделать все возможное, чтобы избежать несчастных случаев на фестивале.

Ситуация, которую я хотел бы осветить далее и довести до сведения максимального количества заинтересованных лиц, на мой взгляд, выходит за рамки разумного.

В этом году фестиваль «Скитулец» проводился 20-21 апреля. 20 апреля, около 12 часов дня, закрыв старт для участников Скитульца и уже выпустив на воду «чистильщика», я встретился с группой детей от 10 до 15 лет в сплавном снаряжении, сопровождаемых одним взрослым сопровождающим, спускающихся на стартовую Поляну с пластиковыми каяками и собранной байдаркой. Из разговора с руководителем, я уяснил, что это группа из Раменского турклуба, и они собираются идти маршрут по Вашане вне формата «Скитульца».

Безусловно, я не имею права запрещать тем или иным лицам сплавляться по реке Вашана в удобное для них время, но я попросил руководителя на будущее строить свои маршруты таким образом, чтобы не пересекаться с участниками крупного массового мероприятия во избежание ненужных ассоциаций в случае несчастных случаев или аварийных ситуаций.

История имела продолжение. В тот же день, примерно в 21:30, во время процедуры награждения спортсменов, занявших призовые места в Ралли и прочих соревнованиях первого дня Скитульца, выяснилось, что на финише появились некие «замерзшие дети в неопрене», которых тут же поместили в протопленную мобильную баню, расположенную в непосредственной близости от места финиша. Дети были крайне усталые и замерзшие. При этом надо отметить, что сумерки переходят в темноту в это время года примерно в 20:30. Таким образом, получается, что примерно около часа дети шли по паводковой реке

в темноте. Объявив через звукоусиливающую аппаратуру появившуюся информацию, я попросил «родителей» подойти к бане и забрать своих замерзших детей. Как позже выяснилось, за детьми прибежали двое взрослых и увели детей в свой лагерь, расположенный тут же, на Скитульской Поляне.

В результате элементарного расследования выяснилось, что эти дети – та самая группа из Раменского турклуба, с руководителем которой я пообщался на Стартовой Поляне. Руководитель – Иван Михайлов – руководитель водной секции Раменского турклуба. В телефонном разговоре со мной И. Михайлов не смог пояснить мне, почему он решил таким странным образом поучаствовать в фестивале «Скитулец» - выйти на воду позже всех участников, вопреки всем требованиям безопасности, рискуя жизнью и здоровьем своих подопечных детей. Не будучи зарегистрированными участниками фестиваля, группа И. Михайлова шла по маршруту без какого либо сопровождения квалифицированными контролерами дистанции, не имели возможности пользоваться Пунктами питания, которые уже были закрыты к моменту их прохода, не имели возможности воспользоваться эвакуацией с ПП. Известно, что группа из нескольких экипажей перемещается по маршруту значительно медленнее, чем одиночные экипажи, не связанные между собой. Именно из-за этого, детская группа под руководством Ивана Михайлова была вынуждена завершать маршрут в полной темноте. Почему в момент финиширования детский экипаж не встречал никто из взрослых руководителей похода мне неизвестно. Фактически, руководитель И. Михайлов прибежал в баню за детьми только после того, как об этом было объявлено по громкой связи в Базовом лагере. Радуюсь за то, что дети, все-таки, смогли завершить маршрут. А Иван Михайлов должен радоваться, что никто из скитульцев не провел с ним прямо у финишной арки «разъяснительную беседу» на тему обеспечения безопасности в детской группе в походах по паводковым рекам.

Полагаю, что выводы из описанных действий Ивана Михайлова должны сделать не только официальные лица Раменского турклуба и ФСТ МО, но и родители этих детей, неосмотрительно доверивших своих юных спортсменов человеку, неспособному обеспечить им безопасные условия прохождения маршрута.

Мы все знаем последствия детского похода по относительно гладкому Сямозеру. Не хотелось бы наступать на грабли на нашей любимой Вашане.

С уважением, Председатель Оргкомитета Фестиваля «Скитулец»
Президент ТОООТ «Скитулец» Михаил Трусков».

Дополнительная информация о фестивале

«Скитулец» - это ежегодный фестиваль туристов-водников, который проходит на реке Вашана в Тульском районе с 2006 года в период весеннего паводка. Мероприятие постоянно развивается, ежегодно фестиваль приобретает новых партнеров.

История «Скитульца» берет начало с весны 2006 года, когда на берегу Вашаны собралось около сорока туристов-водников, которые приехали туда, чтобы отпраздновать начало нового сезона и устроить сплав по реке. За прошедшее с этого момента время «Скитулец» превратился в хорошо организованное массовое мероприятие, где всегда царит дружеская атмосфера. В фестивале участвуют до 1000 человек – как непосредственных участников сплава, так и гостей. В роли организатора мероприятия выступает один из основателей сервера «Скиталец» Михаил Трусков. Также организацией занимается большое количество помощников-добровольцев из разных городов.

«Скитулец» проводится ежегодно, он проходит в середине апреля – в выходные, с пятницы по воскресенье. Конкретные даты, как правило, уточняются в начале марта. Их выбирают с тем расчетом, чтобы пик паводка на Вашане уже спал, но вода еще не успела вернуться к летнему уровню. В числе программы фестиваля – массовый сплав, различные соревнования, развлекательная часть для многочисленных гостей.

Также организаторы проводят еще одно мероприятие – «Идиотулец», который позиционируется как «младший брат «Скитульца».

В первых числах марта река Вашана представляет из себя реку, очень интересную для спортивного сплава на байдарках и каяках. Организаторы сознательно уходят от проведения «Скитульца» по высокой воде. Это связано с тем, что на фестиваль приезжают не только опытные спортсмены-каякеры, но и обычные туристы-водники, для которых Вашана в пик паводка может быть просто опасна.

Сроки проведения очередного фестиваля «Скитулец» назначаются заранее, чтобы все заинтересованные лица могли заранее сверстать свои весенние планы. Поскольку прогнозировать состояние реки за полтора месяца до мероприятия дело весьма неблагоприятное, на каждом «Скитульце» уровень воды, а, следовательно, и условия сплава, могут радикально отличаться от предыдущего.

В 2008 году уровень воды был практически летним, и участники скребли днищами лодок по оголившимся щебенчатым перекатам. А в 2012 и 2013 годах был, практически, пик паводка и многие новички реально попадали в весьма экстремальные ситуации.

Спортивные мероприятия Скитульца:

«Скитулец-Ралли»

Это лично-командное соревнование по скоростному сплаву на различных туристических и спортивных судах на дистанции около 30 км по реке Вашана.

И это массовый сплав участников фестиваля по реке Вашана.

Внешне участники «Скитулец-Ралли» (желтые «личные» и синие «командные» номера) и просто участники массового сплава «Скитульца» (розовые номера) на дистанции различаются только тем, что одни лопатят вашанскую воду ради престижа и призов, а другие – исключительно ради собственного удовольствия...

Оргкомитет ежегодно обращается с «масссплавщикам» с просьбой пропускать «раллистов» на дистанции, особенно в местах массового скопления лодок перед завалами и иными препятствиями.

«Скитульский Полумарафон» — это марш-бросок с 10-12 КП. Длина дистанции обычно составляет 24- 26 км. (замеряется по отрезкам между КП).

«Скитульские Перевертыши» — это соревнования на скорость выполнения 10 эскимосских переворотов без весла в надувном бассейне (диаметр около 4.5 м, глубина около 1 м.)

С 2018 года соревнования не проводятся в связи с утратой к нему интереса среди участников.

«В баню с Любовью» — это шуточный забег семейных пар (любовников, сожителей...). Дистанция около 200-300 м, обычно в гору по не самой удобной трассе. Мужская особь несет женскую особь на руках, на спине, на загривке....

Турнир по минифутболу. (команда: 4 в поле + вратарь).

Турнир по волейболу (классические правила).

Конкурс «Веселые старты». Соревнования для семейных команд с мелкими детьми.

В последние годы для детей проводятся специальные «Апотоповские игры», во время которых команда Александра «Апотоп» Потапенко развлекает мелких «скитулят» разнообразными соревнованиями и конкурсами с вручением специальных призов.

«Скитулец», помимо всего прочего, традиционная площадка для демонстрации крупнейшими российскими производителями спортивного и туристического снаряжения новых образцов продукции, в т.ч. каяков и байдарок.

Свою продукцию на пункты питания регулярно предоставляет компания «Гульский Дворик»(Тула).

Благодаря наличию большого числа спонсоров, организаторы фестиваля «Скитулец» имеют возможность во всех номинациях соревнований и конкурсов вручать

призерам ценные подарки – от недорогих гермомешков до специально изготовленных для «Скитульца» призовых байдарок.

Некоторые виды конкурсов изначально являются «фирменными». Так, забег семейных пар «В баню с Любовью» организывает и обеспечивает призами производственная компания «ГорынычЪ» (С-Петербург). Она специализируется на выпуске мобильных печей для туристических бань и служб МЧС. Печь и является главным призом конкурса.

Поскольку основное мероприятие фестиваля – массовый сплав по паводковой реке, то вопросу безопасности при организации уделяется повышенное внимание.

Встать на воду после регистрации и получения номеров можно только после получения разрешения у службы технического контроля.

Еще на этапе публикации «Анонса» о мероприятии, Оргкомитет напоминает участникам о требованиях к их квалификации и необходимой комплектности снаряжением спортсменов и судов.

Непосредственно перед сплавом служба технического контроля проверяет лодки и снаряжение на соответствие требованиям, а сами экипажи на видимые признаки употребления алкоголя. При малейших отклонениях от требований безопасности экипажи до соревнований не допускаются.

На берегах Вашаны во время проведения массового сплава участников гонки «Скитулец-Ралли» размещаются два пункта горячего питания (на 12 и 24 км дистанции), на которых Оргкомитет кормит всех желающих горячим картофельным пюре, бутербродами с колбасой, горячим чаем и кофе. Такой же пункт питания разворачивается на стартовой поляне, чтобы все участники могли подкрепиться перед спуском на воду.

В момент регистрации все экипажи и участники полумарафона получают в путь «сухой паек» из тульского пряника и бутылочки минеральной воды.

Пункты питания, кроме своей непосредственной задачи накормить и обогреть участников сплава выполняют и вспомогательную функцию – на любом из них можно завершить свой путь по реке.

После прохождения мимо пункта питания последнего участника сплава оргкомитет автобусами вывозит всех находящихся там волонтеров и участников в «Базовый лагерь».

Также, на пунктах питания дежурят добровольцы на своих джипах, специально оборудованных для перемещения по бездорожью. Ребята по сигналам от спасателей выезжают на места аварий и доставляют «потерпевших» на пункт питания.

На финише гонки спортсменов встречают девушки в фирменных скитульских кокошниках и преподносят им по стаканчику горячего глинтвейна. С 2018 года наряду с алкогольным глинтвейном на финише предлагают так называемый «Хот-компот» — безалкогольный глинтвейн для алконенавистников и тех, кому за руль).

На финишной поляне (в Базовом лагере) под тентом организаторов постоянно работает настоящая кухня, оборудованная несколькими газовыми плитами. Оргкомитет фестиваля предлагает фирменные «скитульские» щи, гречневую кашу с тушенкой, свежие салаты, чай и кофе. Основными гостями этой кухни, безусловно, являются оргкомитет, помощники, судьи, спасатели, водители и все те, кто тем или иным образом обеспечивает проведение фестиваля.

Огромную помощь в проведении фестиваля оказывают добровольные помощники. Многие туристы, окунувшись в атмосферу фестиваля, горят желанием приложить свою руку к этому яркому весеннему событию.

В вечернем субботнем концерте раньше традиционно участвовала московская группа фолк-группа «Тесно». В последнее время после торжественного вечернего награждения победителей и призеров субботних соревнований проводится дискотека для тех, у кого еще есть силы после гонок или массплава.

Многие туляки, никак не связанные с водным туризмом, едут на «Скитулец», чтобы погрузиться в его праздничную атмосферу, посмотреть на людей, влюбленных в

свое хобби, отдохнуть от рутины города, послушать хорошие песни на вечернем концерте и уехать в Тулу с последними залпами массового праздничного фейерверка.

Фестиваль «Скитулец» изначально не является коммерческим мероприятием и все расходы по его проведению несет Оргкомитет, частично компенсируя затраты за счет стартовых взносов и продажи скитульской символики.

Рассказывает Борис Котельников

А теперь предлагаю рассказ о фестивале Бориса Котельникова. Борис назвал свой очерк так: «Рассказ о том, как наша команда поучаствовала в десятом «СкиТулце» и о том, какой восторг мы при этом испытывали».

Давайте почитаем и тоже испытаем восторг. Что еще нужно, чтобы дожить до марта.

«Про то, как мы на «СкиТулце» ездили.

Девять лет в России проходил «СкиТулце» - и все девять раз без нас. На десятый раз мы решили положить конец этой вопиющей водной несправедливости. Сказано – сделано. Точнее, принято решение. С нетерпением ждем объявления на сайте «СкиТулца» о времени проведения действия, а дождавшись, берем билеты до Москвы.

Официальная информация: «Скитулец» – ежегодный фестиваль туристов, проводимый в середине апреля на реке Вашана (Алексинский район Тульской области) в период весеннего паводка.

Вот что пишет про сроки проведения главный организатор, верховный жрец и духовный лидер фестиваля водного туризма Михаил Трусков: «...Ежегодно объявляя сроки очередного «Скитульца» в начале марта я, тем не менее, регулярно ошибался с т. з. «оптимальности».

При этом надо понимать, что для всех эта «оптимальность» немного разная - для спортсменов - пик паводка, для массплавщиков - средний уровень воды, для оргов - сухая Поляна и самый низкий уровень воды...»

В итоге, в 2015-м году «СкиТулце» проходил с 11 на 12 апреля.

Организаторы прилагают невероятные усилия для создания максимально комфортных условий для участников. Например, мы - иногороднее турье - были любезно избавлены от необходимости искать попутный транспорт или добираться до Тулы на электричке. Загодя на форуме скитульского сайта началась запись на автобус, который должен был доставить турье от станции метро Бульвар Дмитрия Донского до стартовой поляны. А на следующий день – забрать всех, соответственно обратно.

Состав нашей нижегородской делегации несколько раз менялся – кто-то «отваливался», потом присоединялся, а затем снова «отваливался»... В итоге, нас было четверо – ваш покорный слуга, Серега Шурыгин, Ваня Палутин и Кирилл Кукло.

Каждый едет за своим. Адекватно оценивая свои возможности после ленивого межсезонья, я еду активно провести время в компании замечательных людей. Молодежь, мечтательно закатывая глаза, рвется к призам и всескитульской славе.

Ну что ж, вперед за славой!

Дорога до Москвы прошла спокойно. Не в пример походным выездам, ознаменованных ночными бдениями и шараханьем по вагону, мы были паиньками, и пытались соблюдать спортивный режим. Что и говорить: примерно за неделю до «СкиТулца» я решил срочно стать святым, дабы достигнуть пика формы. Не пил, не блудодействовал, и даже честно пытался делать зарядку.

В Москву прибываем рано утром, перебрасываемся на метро до точки отправления автобуса, и присоединяемся к туристам, ожидающим старта на куче рюкзаков и плавсредств. Молодежь успевает добежать до МакДональдса и купить какой-то чепухи – типа, завтрак. Сначала я воротил нос, глаголил про санции, но голод не тетка, а потому приобщился к американской трапезе.

А вот и автобус. Белый Хайгер неспешно подруливает к остановке. В голове мелькает мысль: а как мы туда поместимся?

Торопясь начать укладку рюкзаков, туристы устремляются к автобусу. «Открывайте!» - кричат они водителю. Так командует гестапо партизанам, закрывшимся в конспиративной квартире. Места, разумеется, хватило всем. Иного и быть не могло. Слаженность действий и суровая логистика – вот слагаемые успеха.

В дороге пытаюсь уснуть, что получается довольно плохо. Молодежь, подкрепившись фаст-фудом, болтала нон-стопом о творчестве Тимати, расширении НАТО на Восток, полигамии и эксгибиционизме.

Дорога занимает каких-то полтора часа. И вот мы уже на стартовой поляне! Куда там цыганскому табору. Здесь все ярче, пестрее, громче. Туда-сюда шарахаются водники, собираются плавсредства, раскидывается снаряга.

Собрав байдарки (много времени у нас это не заняло – три «Каньона» и «Илекса»; что там собирать-то!), отправляемся на регистрацию, под красивый оранжевый шатер. Там наш бюджет секвестрируется в эквиваленте оргвзноса, и мы получаем номера, карты местности и сухой паек. Расписки о том, что ответственность за жизнь и здоровье возлагаем на самих себя написали еще в Нижнем.

Здесь же организаторы кормят всех желающих горячим картофельным пюре, бутербродами с колбасой, горячим чаем и кофе.

Чай, кофе и бутерброды на старте. Номера на «Скитульце» трех цветов. Участники «Ралли» получают желтые номера, участники командной гонки – синие, а «Масс-сплавщики» - розовые. Первые две категории участвуют ради спортивных результатов, а третьи лопатят воду ради собственного удовольствия. Мы самонадеянно заявляемся на «Ралли», и, радостно похрюкивая, напяливаем на себя желтые номера.

Кто-то опять рожи крючит!

В сухой паек входит бутылка минеральной воды (на регистрации даже заботливо спрашивают: с газом или без газа!), пряник и фирменная скитульская символика – наклейка (приделал на каску) и календарь (лежит на работе, поднимает настроение дождливыми вечерами). Пряники, как говорят, были очень вкусными. Я свой сразу не съел, привез в Нижний, а там его спорол, плотоядно чавкая, вечно голодный Завхоз Варнаков. Даже откусить не дал.

На старте выстраивается очередь – шутка ли, у каждого нужно проверить обязательный минимум (каска, спасжилет, спасконец, аптечка, ремнабор), провести визуальную проверку на контакт с Бахусом... Да и выпускают на трассу с интервалом.

Над очередью витают шутки и приколы. Я стремительно обрастал новыми знакомствами, как старый лесной пенёк мхом.

Да, кстати, про рюкзаки. Их можно было оставить под тентом оргкомитета для того, чтобы орги перевезли их на финиш! Представляете? В очередной раз мне захотелось преклонить колени перед трудом организаторов! Правда, перед тем, как преклонить колени, я заботливо, словно бабушка поздних внуков, закутал настойки собственного производства в вещи. А ну как разобьются при загрузке или выгрузке?

И вот очередь все ближе. Начинаю волноваться, как сопливый мальчишка перед первым свиданием. Я до сих пор всегда волнуюсь перед первым свиданием. Впрочем, и перед вторым тоже. Зато можно изучить карту! Подходит время закрытия старта, и участников гонки начинают выпускать группами.

Старт! Впереди 34 километра активной гребли. Что готовят они нам? Просматривая видеоролики с предыдущих «СкиТулцев», мы немного пужались паводковой воды - беспощадного быстрого потока, несущего утлые суденышки и байдарочников в них прямо на коряги и «расчески».

Увы, основная вода уже сошла. В некоторых местах струйка Вашаны была тонюсенькая, как у больного циститом большевика. Зато завалы были представлены во всем великолепии! Иной раз в узких проходах (или пролазах?) через завалы моллю

массплавщиков пропустить меня вперед. Кто-то ведется на уговоры, а у кого-то сердца, черствые, словно подметка армейского сапога, остаются глухими.

Километре на десятом начинаю понимать: да, в межсезонье нужно поднимать что-то тяжелее авторучки и гербовой печати. Кого-то обгоняю я, кто-то обгоняет меня. Но в целом, расклад выходит не в мою пользу. В который раз обещаю себе начать заниматься ну хотя бы скандинавской ходьбой по утрам! Позади меня слышалось тяжелое дыхание анонимных гребцов. Казалось, сзади бригада грузчиков перетаскивает фортепиано. Оглянувшись, я увидел за собою всего лишь одну девушку. Она улыбнулась мне, насколько это возможно, когда перетаскиваешь фортепиано.

Я забыл сказать, что на трассе организовано питание. Да-да! Действуют два пункта питания – на 12-м и 24-м километре дистанции. Хочешь – останавливайся, хочешь – гребь дальше. Я гребу дальше, но ряд истощенных скитульцев радостно зачаливается на прикорм. В очередной раз – честь и хвала организаторам!

После первого пункта питания, на одном из завалов, встречаю печального Шурыгина. Продираясь сквозь завал, он напоролся бортом на гвоздь, торчащий из остатков то ли мостков, то ли забора. Да так удачно, что в баллоне образовалась дыра размером с лошадиную голову. Вот так Вашана огорошила его пыльным мешком судьбы по голове. Похоже, это был сход. Это все равно, что сказать космонавту, что в космос он больше не полетит. Оглашая окрестности инвективными вокативами (матюками), Шурыгин поплелся к первому пункту питания (ПП1). Оттуда (равно как и с ПП2) предусмотрительные организаторы и осуществляли эвакуацию терпящих бедствие раллистов и загулявших массплавщиков. Я не повторюсь, если в очередной раз выражу безмерное уважение в адрес оргов?

Через какие-то завалы можно было пролезть, какие-то приходилось обносить по берегу. Берег уже представлял из себя грязную жижу. Регулярно кто-то падает (я, разумеется, не стал отрываться от коллектива!), валяется в грязи, но при этом в воздухе витает ощущение абсолютного счастья! Если честно: я не помню грубости на «СкиТулце». Тут все добры и позитивны. Более половины участников гребут не за награды и не славы для. А, как я, для самоутверждения и ради хорошей компании.

Ближе к середине трассы я чувствовал себя как Жанна д'Арк в последние минуты жизни... Но тут открылось второе дыхание, и я, проклиная пятничные посиделки, снова рванул вперед.

На трассе раллистов подлавливает и «подстреливает из фоторужья» небезызвестный авторитет в области надувастиков Михаил Левашов, известный также как Zindolog. Те фотографии в этом рассказе, которые помечены как фото с Зиндологической Галереи – его авторства.

И вот финиш! Когда я увидел финишные буйки, сердце пойманной селедкой забило в сетях моей груди! Участников встречали чуть ли не с оркестром. Приветливая девушка в кокошнике потчевала горячим глинтвейном. Кирилл Кукло и Ваня Палутин, уже переодетые из сплавного, ожидали меня на берегу. Где-то там, на ПП1 горевал и кудахтал над разорванным «Каньоном» Серега Шурыгин. Когда я вывалился из байдарки, движения мои были угловатыми и нелепыми, как у пьяного эпилептика...

Ставим лагерь. Впрочем, что нам ставить-то! Палатка и горелка. Офицерский клуб построен! Он же камбуз, он же кубрик, он же бар.

С нами пытается дружить компанейский турист из Перово, ожидающий своих друзей. В ожидании, он изошел на нервы, и, незаметно для себя, стал мастером-фломастером синего цвета. Пытаясь развести костер, он устраивает пожар. Потушив пожар, мы стремглав, со скоростью напуганных ягуаров, перетаскиваем палатку подальше, а самого мастера-фломастера уговариваем отправиться в царство Морфея.

Уже затемно привозят Шурыгина. Он устал ругаться, смирился с судьбой, и вообще был настроен весьма философски.

Вечером идем на награждение. Разумеется, мы ничего не заняли (максимальный результат у Кирилла, четвертое место в своем классе), но настроение все равно отличное. Награждение перемежается душевными «вставками» от ведущих – «Скитулец»-то десятый, юбилейный! Узнаем лица, которые до этого видели только на просторах Интернета. Рядом демонстрируются новинки промышленности, производящей плавсредства. Шурыгин придирчиво осматривает рыбацкий катамаран. Так цыган на ярмарке оглядывает хромого коня. За ним пристально следит, словно царский филер, торговый представитель.

Потусовавшись немного, отправляемся, благоразумно, спать. Правда, Палутина и Шурыгина неминуемо потянуло к Бахусу и Афродите, но природная лень побеждает, гулять и искать большую любовь они не идут, и оба остаются вести разговоры в палатке, бубня часами напролет, как обкурившиеся Демосфены.

Вообще, культура общежития на «СкиТулце» на высоте. Никто не шарахается в непотребном виде по кострам, не орет матерные частушки, не навязывает знакомство... Поневоле начинаешь сравнивать с «Открытием» и «Закрытием» в Тарасихе...

Утром даже удалось выспаться. Правда, с утра меня растолкал Палутин и сказал, что все обеспокоены моим отсутствием, чем тронул меня до слез. Они, видимо, подумали, что я отдал концы от вчерашнего напряжения. Но мы еще повоюем!

«СкиТулце» продолжается. Программа более чем насыщенная. Вот схема лагеря, наглядно объясняющая, какие зрелища и действия разворачивались в Вашангтоне (так называют здесь финишный лагерь).

- Могли бы тоже указатель вырезать! У тебя же были в детстве уроки труда? – укорил я Шурыгина.

- Нет! - ответил он, помрачнев от детских воспоминаний. - У меня были другие забавы. Я воровал помидоры на огородах и взрывал в парках урны самодельными взрывпакетами!

Впечатлил баннер 6х2 метра с лицами скитульцев. Нашедшие своё изображение могли смело поставить автограф рядом со своей мордочкой. Маркеры висели тут же рядом.

Кирилл участвует в соревнованиях по армрестлингу, где занимает третье место. Знай наших! Прямо чувство гордости распирает!

Еще прибрахаемся фирменными скитульскими сувенирами – будет, что в город привезти!

И вот дорога обратно. Перед погрузкой успели сфотографироваться на общее фото.

Едем весьма довольные собой. Отзваниваемся в город, сообщаем краткие итоги поездки. Говорят, что когда Варнаков на том конце провода услышал о том, что Шурыгин продрал «Каньон», то издал громкий вопль, как будто Мерлина Мэнсона укусила в причинное место анаконда, и чуть в столб не въехал от радости. Еще сутки по Варнакову было непонятно, улыбается он или тужится.

Дорога домой. На вокзале местные зазывалы настойчиво предлагают мне временную регистрацию и работу. Видимо, за несколько «дорожных суток» я, все-таки, успел необратимо ассимилироваться и мимикрировать.

В ресторане «Елки-палки» договариваемся встретиться с Пашкой Смирновым, живущим и трудящимся нынче в Златоглавой. Попав в ресторан, я почувствовал себя как бомж в джакузи. По старой интеллигентской привычке я пришел загодя и, заказав кружку пива, в волнении ожидал встречи (типа Максим Исаев с женой в Германии). Встреча состоялась! Кроме Пашки подтянулся Мишка Киселев - еще один нижегородец, сбежавший делать карьеру в столицу. Что может быть лучше воспоминаний, старых шуток, и хохота, от которого сотрясаются стены!

Начали в «Елках-Палках», продолжили на вокзале.

Но пора и честь знать. На ночном «Буревестнике» отбываем обратно в Нижний Новгород. Укладываемся поздно – хочется все обсудить. Засыпаю. Я точно знал: ровно

через два часа я проснусь. Это мой долг, это моя работа. Так оно и случилось... А все кончается, кончается, кончается...

Единогласное мнение всех участников: на следующий «СкиТулещ» поедем опять!»

Идиотулещ

Массовое ежегодное мультибезобразие на открытом воздухе, происходящее 2 января.

- Идиотулещ - это что или кто? А, точнее где?

- Как, вы еще не были на Идиотулеще? Тогда слушайте и запоминайте, через год пригодится.

Идиотулещ - это младший брат «Скитулещца. Бешабашный отморозок.

Межсезонное мультибезобразие на свежем воздухе проводится **ежегодно 2 января** с 2011 года на участке Вашаны между с. Казначеево (ПП2) и Базовым лагерем Скитулещца.

В программе: сплав безбашенных участников на любых судах по незамерзающей в этом месте реке Вашане. Длина участка от моста до моста — 8 км. Уровень воды в это время года обычно невысокий, возможно шкрябало по каменистым перекатам.

Кроме идиоводников в мероприятия принимают участие вполне себе нормальные лыжники (если, конечно, на берегах рассыпан снег...), пешеходники и просто гости, приезжающие заразиться оптимизмом и позитивом.

Обычно на Идиотулещ приезжают тульские джиперы и квадрациклисты чтобы посмотреть на идиот...тульцев и покататься вдоль и поперек Вашаны

На старте оргкомитет кормит приехавших гостей бутербродами и поит горячим чаем.

На финишной поляне чуть замерзших водников ждет теплый шатер, где можно отогреться и переодеться, праздничный стол со множеством вкусняшек, формируемый оргкомитетом и всеми желающими. В качестве традиционных вкусностей – копченая скумбрия от организаторов, пловы, шашлыки, торты и пр. и пр. от гостей и участников.

В итоге все это выливается в чудесное новогоднее мероприятие, способствующее очищению организма от вредоносного воздействия праздничного застолья и зарядке позитивом на весь год.

Традиционное расписание действия:

Орги (организаторы) на месте старта и финиша с 8 утра. Старт водников – по готовности, обычно с 10 до 13 часов. Автомобили участники с места старта заранее отгоняют на финиш (около 8 км), а водители доставляются к месту старта с помощью оргкомитета.

С 13 часов вся движуха происходит на финишной поляне. К 17 часам обычно все успокаиваются и разъезжаются по домам.

История названия мероприятия:

Середина декабря 2010 года. Мы с супругой и дочерью Анной (16 лет) едем в машине. На улице декабрьский дождь. Не оборачиваясь к ребенку, говорю:

- Ань, мы с мамой собираемся на Новый Год сплавиться по Вашане...

Короткая пауза и с заднего сиденья доносится:

- ...Идиоты!!!.....

Так устами «младенца» было придумано название мероприятия...

Восхищение

Крик души одного из участников ИдиоТулещца:

«Всех еще раз с наступившим Новым годом!

Сегодня 2 января, а значит, самое время устроить сплав по реке в компании безбашенных товарищей. Ведь каждый год 2 января, начиная с 2011, на реке Вашане проходит мероприятие под названием ИдиоТулещ — сплав по незамерзающему участку реки.

ИдиоТулещ — это мини-версия фестиваля СкиТулещ (ежегодный фестиваль туристов водников, пешеходников и остальных, страдающих тягой к активному отдыху, проходит традиционно в апреле), только более бесшабашная и атмосферная, здесь нет правил, сплошная демократия и капелька анархии.

Участники сплавляются на любых судах, а вдоль берега их сопровождают лыжники, пешеходники, джиперы и квадроциклисты. И вообще все желающие.

В прошлом году, в связи с погодными условиями, фестиваль прошел в лайт режиме. Снега и льда не было, а уровень воды в реке порадовал участников. Некоторые смельчаки даже открыли купальный сезон, несмотря на температуру воды в 2 градуса!

Организаторы мероприятия были как всегда на высоте, организовав вкусное угощение, шатёр с тепловыми пушками для переодевания, трансфер и душевную атмосферу для всех кто решился посетить это замечательное событие.

Наша команда, конечно же принимает участие в ИдиоТулеще и в этом году, ведь лучшее начало года — совершить что-то безбашенное, в отличной компании близких по духу людей и получить заряд позитива и энергии на весь год! Чего и вам желаем!

В отличии от прошлого года, в этот раз гости фестиваля попали в настоящую зимнюю сказку: снега было о-о-о-очень много, участники в шапках Деда Мороза и мишуре, а организатора мероприятия можно было определить по фуражке адмирала.

На старте всех ждал завтрак и горячие напитки, а так же трансфер старт-финиш для болельщиков. Несмотря на низкий уровень воды, заплыв прошёл на ура! На всём протяжении сплава – кристально чистая вода, а накрутых берегах снежные шапки и переплетения, блестящих от инея, стволов деревьев.

Пара завалов и несколько «расчесок» добавили спортивно-экстремальной изюминки. Так что участники не расслаблялись. Как сказал наш инструктор Алексей: «сплав прошёл жарко», распахивая спасательный жилет, из под которого валил пар.

А на финише всех уже ждал накрытый стол: фирменный плов, бутерброды с салом (приготовленное по секретному рецепту Ларионова), жареные караси (которые единогласно были названы самым впечатляющим блюдом) и много других угощений.

Огромное спасибо организаторам ИдиоТулеща, которые собрали любителей водного туризма на берегу реки Вашана, за невероятную атмосферу. Как всегда все прошло очень позитивно и по доброму. С нетерпением ждём следующего события на Вашане – СкиТулещ!»

Пояснение.

Заключительное слово Михаила Николаевича Трускова:

«Как всегда 2 января... Уже 11 год. Мероприятие называется Идиотулещ. Кто-то, вероятно, подумает, что «идиоты» - это те, кто по морозцу сплавляется по реке Вашана среди заснеженных берегов.

Вчера мне пришла в голову мысль, что человек со стороны оценит этот термин немного по-другому.

Два главных идиота - это мы с Инной, которые собирают, кормят и поят эту толпу веселящихся людей, наряженных в маскарадные костюмы.

Может быть, в этом есть доля правды.

Но мы получаем от этого мероприятия невероятную дозу позитива и адреналина!

Дорогие друзья! Спасибо всем, кто 2 января без лишних приглашений приехал на наше традиционное новогоднее безобразие на Вашану. Было очень приятно видеть знакомые ИдиоМордочки в костюмах сказочных персонажей на сапах, каяках и иных средствах перемещения по жидкой водной глади. Еще более приятно было знакомиться с новыми членами нашей идиокомпании! К гостям из Подмосковья, Калуги и Рязани мы привыкли, но в этот раз к нам приехал Андрей Лукин из неблизкого Кирова... Ну, что сказать...Идиот...улещ! По-моему, ему понравилось наше бесшабашное шоу.

Очень жаль, что в связи с неблагоприятными дорожными условиями до нас в прямом смысле не доехала наша «Йолочка», стильная саперша Лена Казакова. Пожелаем выздоровления ее поврежденной машине.

Хочется искренне поблагодарить тех, кто помогал при подготовке и проведении этого безобразия: Александра Елагина, Михаила Круглова, Григория Зыбина, Александра Фролова за помощи в погрузке/разгрузке/монтаже/демонтаже. Своим «московским» детям и внучке тоже огромное спасибо, но это, вроде как, их прямая обязанность помогать престарелым и немощным родителям.

Спасибо тем, кто приготовил для идиотульцев свои бесхитростные подарки. Валентина Пенар традиционно подарила нам ведерко отборного меда, которым сдабривали чай отдельные гурманы и эстеты в оранжевой кухонной палатке. Отборный мед Валентина Пенар отбирала у отборных пчёл на своих отборных пасеках.

Сергей Ларионов в этом году наготовил столько вкуснейшего вечнозеленого сала, что бутербродов хватило всем желающим и даже осталось!

Кстати, на этом мероприятии Валентина бесстыдно в присутствии своего мужа Германа в очередной раз меня соблазнила. Она это постоянно делает на всех мероприятиях, где нас сводит судьба-злодейка... Будучи за рулем, я так и не смог ей отказать и принял от нее стаканчик с волшебной отборной медовухой! Сказка! Суздальская жидкость с идентичным названием нервно курит в сторонке...

К сожалению, я в этот раз облажался с пловом. Отвлекся от первого казана на вторую печку и упустил процесс... Первый (большой) казан оказался суховатым... Можно, конечно, важно говорить, что это был плов «аль денте», но лучше честно признаться, что обо\$рался.

Второй (маленький) казан оказался лучше. Простите меня, люди добрые! В следующий раз исправлюсь и по качеству и по количеству.

В запасе есть еще один казан на 30 литров. Будем использовать и его.

Очень важная информация! Читать до конца!

Когда вы в своих постидиотульских публикациях на страницах этой группы и на своих страничках искренне благодарите некоего «Михаила Трускова за организацию этого праздника», то этими словами вы вколачиваете огромный клин в мою семейную жизнь, порождая незаслуженные обиды, упреки и подозрения.

Публично заявляю, что полноправным и неотделимым от меня организатором всяческих Идио и Скитульских безобразий является неприметная маленькая женщина Инна (с 2004 г-жа Трускова), которую вы можете видеть в кухонных палатках на старте и финише, разливающей чай, щи и предлагающая бутерброды с домашней бужениной.

Без ее моральной и физической поддержки и помощи все эти «дурацкие хобби» быстро бы затухли и померкли, а не развивались динамично вширь и вглубь.

Я все сказал! Супружеский долг исполнил!!!»

Гонка Героев

Гонка Героев — российский экстремальный забег с препятствиями по пересеченной местности, организованный «Лигой Героев».

Руководитель проекта – Ксения Сергеевна Шойгу.

В 2013 году вместе с командой единомышленников Ксения Шойгу организовала спортивное мероприятие в необычном формате — первый забег с препятствиями «Гонка Героев», который дал толчок развитию в России нового спортивного движения — OCR (obstacle course races — гонки с препятствиями).

Все началось с малого — простых препятствий, знакомых и друзей в качестве участников, небольшой площадки. Большая часть препятствий представляла собой деревянные конструкции. Тогда это было только начало «Гонки Героев». Сегодня это бег с препятствиями по пересеченной местности с массовым стартом, спортивной фан-зоной фестивального формата. Он особенно сильно полюбился аудитории.

В 2016 году Ксения Шойгу со своей командой провела зимнюю «Гонку Героев». В 2018-м и 2019-м Ксения привозила ее в Германию. Зимний забег с препятствиями, который назывался Winterhell, прошел на знаменитой гоночной трассе Нюрбургринг. В нем приняли участие в основном европейцы. В 2017 году «Гонка Героев» прошла в Азербайджане под названием Mubarizler.

Стремительный рост популярности проекта привёл к созданию автономной некоммерческой организации «Гонка Героев». Сегодня под общим брендом «Лига Героев» команда Ксении ежегодно проводит десятки массовых спортивных мероприятий федерального и международного уровня.

Делая спортивные проекты, Ксения обратила внимание на рост интереса к беговым мероприятиям. В 2017 году под ее руководством состоялся полумарафон «ЗаБег», первый с синхронным стартом. Старт бегунам одновременно дали в 10 городах России. Если Москва стартовала в 10 утра, то Владивосток — в 5 вечера. В следующем 2018 году количество городов «ЗаБега» выросло до 17.

Еще одним ярким проектом Ксении Шойгу стала «Арена Героев». 160-метровую полосу препятствий, которую участники проходят в основном на руках, в 2018 году установили в Москве на Поклонной горе, а в 2019-м — на набережной в парке Горького. Тогда же под руководством Ксении прошел первый чемпионат мира по забегам с препятствиями формата Ninja OCR. В нем приняли участие спортсмены из 17 стран мира. В 2020-м в Сочи планировали провести чемпионат мира по гонкам с препятствиями.

Ксения Шойгу активно работает с государственными структурами для того, чтобы сделать забеги с препятствиями еще более массовыми. В России силами команды «Лиги Героев» создана Федерация по забегам с препятствиями. В конце октября 2019 года приказом министра спорта гонки с препятствиями признаны официальным видом спорта.

Из истории Гонки героев

В 2013 году прошла первая тестовая Гонка героев на военном полигоне «Алабино», которая собрала около 300 участников.

В 2014 году забег собрал в Москве около 10 000 участников и зрителей.

В 2015 году Гонка героев состоялась в 7 городах-участниках, в которых суммарно прошло 50 экстремальных забегов. Всего около 50 000 участников и зрителей.

В 2016 году мероприятие прошло в 16 городах. Всего около 250 000 участников и зрителей.

В 2017 году мероприятие прошло в 17 городах. Собрано 485 000 участников и зрителей.

Для участия в Гонке героев требуется покупка билета на официальном сайте проекта, цена зависит от места проведения. Участие может принять любой желающий старше 18 лет. Из бегунов формируются команды, возможно участие в индивидуальном зачете. Участники награждаются жетоном на стальной цепочке.

Гонка Героев проходит на двух типах локаций: на военных полигонах (при поддержке Министерства обороны РФ) и на гражданских территориях. Также в рамках Гонки Героев проводятся корпоративные дни, в которых принимают участие представители бизнес-структур на коммерческой основе.

Главная особенность мероприятия на военном полигоне — реалистичные боевые имитации: стрельба холостыми, дымовые завесы. Одно из испытаний — проползти под танком.

Гражданский формат экстремального забега с препятствиями проводится на горнолыжных курортах, в парках отдыха, в горах и долинах.

Среди препятствий, которые участникам необходимо преодолеть: «рукоходы», скалодромы, «тропа разведчика», трамплины, «тарзанки» и множество других. Порядок прохождения испытаний уникален для каждой локации.

Гонка героев - Зима

Формат, проводящийся в зимнее время на гражданской территории. Отличительная особенность — препятствия, созданные при использовании снега и льда. Хронология проведения проекта:

За время существования формата в нём приняли участие более 7000 человек.

Гонка героев - Ночь

Ночной формат экстремального забега с препятствиями. Первая серия тестовых ночных забегов прошла в 2016 году. В регионы формат вышел в 2017 и прошёл в Москве, Санкт-Петербурге и Новосибирске. Световое шоу, факелы и люминесцентная разметка являются обязательными атрибутами формата.

Гонка героев - Урбан

Более компактный формат классической Гонки Героев.

Проводится с 2017 года в 4 регионах России.

Основные отличия — компактность и доступность площадки, проходная зона для болельщиков на протяжении всей трассы, сокращенное количество препятствий и протяженность трассы. Средняя длина маршрута — 2 км.

За время существования формата в нём приняли участие более 20000 человек.

Гонка героев - Дети

Мероприятие было организовано в 2015 году в московском Дворце пионеров на Воробьевых горах. В нём приняли участие свыше 500 детей. В последующие 2 года формат не нашел развития в виду сложного согласования мероприятий для несовершеннолетних.

С 2018 года Гонка героев - Дети проходит в рамках классической Гонки, но на отдельной трассе.

Winterhell

Первая Гонка, организованная «Лигой Героев» в Евросоюзе, состоялась 20 января 2018 года в Германии на гоночной трассе «Нюрбургринг». В мероприятии приняли участие около 1000 бегунов из различных стран: Германии, Австрии, Бельгии, России и др.

Mubarizler

Мероприятие, впервые организованное в Баку в 2017 году на территории учебного центра МЧС. Имеет формат классической «Гонки Героев».

Гонка героев - чемпионат

Формат Гонки, проводящийся на время. Проводится также на двух локациях: на военных полигонах и на гражданских территориях. Принять участие можно в 4 форматах: индивидуальном мужском, индивидуальном женском, парном и командном.

Трассы, построенные на военных полигонах, остаются в ведомстве Министерства обороны Российской Федерации. На них проходят тренировки и различные соревнования для Вооруженных сил Российской Федерации.

Гонка героев одна из самых крупных российских гонок с препятствиями (OCR — Obstacle Course Race). Именно с нее стоит начать своё знакомство с новым видом спорта, если вы хотите получить незабываемые впечатления! Именно на этих стартах вы встретите наибольшее количество участников, испытаете своё тело, дух и проведёте яркие выходные! Большинство стартов проводится в Москве, Санкт-Петербурге и некоторых городах-миллионниках. Регионы, не отчаивайтесь! И в вашем городе будут старты. Ведь с каждым годом всё больше новых проектов зарождается на просторах нашей страны. А если на вашей улице ещё не нашёлся тот смельчак, готовый взять на себя организацию сего масштабного мероприятия, — не сдерживайте себя и выбирайте самый интересный старт из предложенных! Будет повод открыть для себя новый регион.

Гонка героев - самый масштабный проект на просторах нашей Родины, который по праву занимает первое место в рейтинге. С ним знакомы не только OCR-спортсмены, но и простые обыватели. «Гонка Героев» как имя нарицательное, именно с ней ассоциируются

любые гонки с препятствиями в России. С момента своего основания гонка охватила около миллиона участников из 16 городов России.

Гонка Героев стартовала в 2013 году на базе военной полосы препятствий в Алабино. Тысячи участников любят именно эту локацию. Ведь каждый желающий может сменить офисный дресс-код и от души поваляться в грязи, попробовать все 60 испытаний и окунуться в командную работу со своими коллегами. Никаких соревнований и спешки!

Массовый старт — можно прийти с друзьями или найти их прямо на старте. Участники пробегают или проходят дистанцию, по возможности пробуют препятствия. С первого раза может и не получиться, на этот случай на дистанции работают инструкторы, которые помогут разобраться с техникой прохождения.

Командный старт — собирай команду друзей или коллег и выходи на старт, чтобы испытать новые ощущения. Если готовой команды нет, не отчаивайтесь, присоединяйтесь к существующим командам и обретайте новых друзей.

Профессиональным атлетам и тем, кто хочет почувствовать дух соревнований, стоит попробовать себя на Гонке Героев в Сорочанах. Новая локация появилась только в 2017 году и уже обрела своих поклонников. Дистанция в Сорочанах напоминает лучшие европейские старты — настоящий трейл с подъёмами и спусками, бродами и высокой травой. Всё это приправлено большим количеством действительно сложных многосоставных препятствий — рукоходы за рукоходами, свободное падение, прыжки в воду и перенос тяжестей в горку.

В формате чемпионата каждый участник должен обязательно преодолеть все препятствия, количество попыток не ограничено. Зато есть контрольное время, в которое необходимо уложиться. Давно хотели зарубиться с другими атлетами или проверить на прочность свой характер? Вам сюда!

Гонка Героев в Сорочанах даёт возможность получить квалификацию на чемпионат мира и Европы, а также попасть на суперфинал самой гонки, который проводится в конце сезона. Всё, что вам нужно, — это определиться с форматом участия.

Форматы участия на чемпионате Гонки Героев

Командный зачёт — команда состоит из 5 атлетов, один из которых обязательно должен быть противоположного пола. Простыми словами, в команде должна быть одна девушка или один мужчина. В этом зачёте разворачивается эмоциональная борьба за пьедестал и призовой фонд.

Age — личное первенство, в котором участники соревнуются со своим же возрастом в диапазонах 18-29 лет, 30-39 лет и 40+. Категория позволяет получить квалификацию на чемпионат Европы и чемпионат мира, а также медали и подарки от спонсоров.

PRO — вот здесь самый сильный накал страстей и реальная конкуренция! Соперники сражаются не просто за пьедестал и квалификацию на чемпионат Европы и мира, в качестве награды их ждёт призовой фонд и всеобщее признание.

Парный зачёт — команда, состоящая из мужчины и женщины. Прежде в этот формат уходили из личного первенства за более лёгкой медалью, сейчас всё изменилось. На кону призовой фонд и квалификация на чемпионат мира и Европы.

Первая Гонка Героев прошла в России в 2013 году и собрала 300 участников. Всего за 5 лет его география проекта расширилась до 17 городов от Москвы до Камчатки, а количество участников и зрителей приблизилось к полумиллиону. Формально любому желающему достаточно лишь купить билет на официальном сайте. Но может ли человек без специальной подготовки пробежать 10 километров и преодолеть полосу от 30 до 50 препятствий? Организаторы мероприятия уверенно говорят «да», и требуют лишь стандартную медицинскую справку.

Представьте, что вы бежите по пересечённой местности, падаете в ров с грязью, пропитываетесь ею насквозь и, наслаждаясь чавканьем в ботинках, ждёте, когда же нужно будет преодолеть брод с чистой водой, чтобы хоть как-то отмыться. Это всё цветочки.

Впереди вас ждёт колючая проволока, рукоход по кольцам и канатам, переходы по брускам и другие препятствия, на которые у организаторов хватило фантазии.

Если так выглядит ваш идеальный план провести выходные, то вы уже наполовину герой, и самое время выбрать формат участия:

- собрать команду заранее: наилучший формат, так как главное на трассе гонки героев – сплочённость и мотивация, а помочь товарищу не менее важно, чем преодолеть препятствия самому, каждую команду сопровождает и вдохновляет профессиональный тренер;

- присоединиться к команде, в которой не хватает участников: размер каждой команды – 10 человек, и не все они укомплектованы заранее, но в данном случае вы познакомитесь с остальными членами команды за час до старта;

- заявиться индивидуально: такой формат доступен не во всех городах, ключевым отличием одиночных участников является то, что они могут пропускать препятствия, если не чувствуют в себе достаточно сил для прохождения;

- для спортсменов предусмотрен особый формат – чемпионат, в нём нужно уложиться в определённое время, а прохождения препятствий контролируют судьи.

Какие особенности Гонки Героев?

Будьте готовы почувствовать себя в армии. Мероприятие проводится на настоящих военных полигонах и тематика у него соответствующая. Так, команды участников называются взводами, а в конце гонки все получают жетоны вместо медалей. Еда в конце забега тоже армейская – не удивляйтесь, когда получите гречку с тушёной. Кстати, питание, раздевалки, душ и трансфер до места проведения состязаний включены в билет. Организация такого масштабного мероприятия – очень непростая задача, но она всегда – на высшем уровне.

Как ни странно, идея хлебнуть всех радостей армейской подготовки привлекает людей далёких не только от солдатской, но и от спортивной жизни. Офисные работники с упоением и горящими глазами бросаются на вертикальные стены или под колючую проволоку. Почему? Возможно, в нашей серой повседневности людям нужно бросить себе вызов и узнать, где предел их физических возможностей и волевых качеств. На испытание действительно можно прийти прямо из офиса, но всё же существуют специальные подготовительные тренировки к гонке героев, которые позволят улучшить свою физическую форму и заранее проработать сложные моменты.

Начинать подготовку лучше за 3-4 месяца, с регулярными тренировками не менее 2-х раз в неделю. Про гонку героев тренер знает всё, потому что участвует в ней как инструктор, он определит уровень вашей физической подготовки и предложит комплекс специальных упражнений, чтобы «прокачать» слабые места.

Мотивация – это необходимая, если не самая важная, составляющая успеха. Во время групповых тренировок ниндзя OCR вы сможете, во-первых, помериться силами с другими участниками, а во-вторых, оценить свой прогресс. Вначале и пара перехватов рукоходом даётся с трудом, а через месяц вы преодолеваете всё препятствие – что может дать больше мотивации?

Командный дух появится на полосе препятствий Гонки Героев, хотите вы этого или нет, но не лучше ли заранее сплотить свою команду, узнать характер товарищей, их сильные и слабые места, ведь иногда на гонке приходится буквально тащить и уговаривать отчаявшихся друзей.

Разве недостаточно просто начать бегать по утрам, подумаете вы. Не забывайте, что вы не марафон собираетесь бежать. На гонке вас ждёт полоса препятствий, и для тренировки нужны специальные снаряды, поэтому рекомендуется заниматься в оборудованных спортивных клубах.

Делать ОФП можно, конечно, и дома. Вот только у многих ли хватает силы воли, чтобы оторваться от мягкого и манящего дивана? Регулярность тренировок также важна,

как и их программа, поэтому тренер будет ждать вас два раза в неделю в точно назначенное время.

Рассказывает участник Гонки Героев Павел Мартынов:

«Всё было ничего, на 4 с минусом. Большинство снарядов обледенелые, большинство тропок явно нехожанные, ибо проваливаешься постоянно. Последнее не то, что проблема, но создавались пробки на дорожках, а бегать по снегу не самая лучшая затея, ибо неизвестно, что справа или слева (у меня был случай, когда обгонял парочку гнедых по снегу и упал в яму). В кишке на подъеме можно было бы и песочек обновлять на восхождении, а то люди застревали с завидной регулярностью. Что до восторгов каши с тушёнкой, то возможно для кого-то прохладная каша это верх крутости, но это большой провал и это не говоря о мизерной дозе в одну ложку. К чаю вопросов нет, чай вкусный, хлеб хоть и холодный, но так же как чай вопросов не вызывает. Чай который вне полевой кухни давали, был ужасен, я давно перестал пить чай с сахаром, но я помню, что чай с сахаром должен быть сладким, а не подслащенным и вообще должен быть чаем, а не коричневой водой. Так же мест для того, чтобы погреться было очень мало. Фан-зона была тупо холодной. Не очень понятно, на что ушли все бабки, возможно на отрыв от несения службы роты солдат, взятку отцам командирам и аренду площадки, но где именно эти деньги не очень ясно. Организаторам есть над чем ещё поработать».

25 июля 2019

Как я готовилась к Гонке Героев - рассказала участница Гонки Наташа:

«Когда мне предложили пробежать Гонку Героев, у меня был животик, ручки-веточки и неутолимое желание ввязаться в какое-нибудь приключение. Я согласилась.

Гонка героев — это 15 км бега и 50 испытаний. В другой вариации — 10 км бега и 32 испытания. Мне повезло со вторым. Готовиться начала за 2 месяца. Этого хватило, чтобы добежать до финиша и получить заветный жетон.

Один парень из команды готовился максимально. Пока другие записались на гонку ради веселья, он был настроен только на победу. Начал худеть, ходил в зал на кроссфит и пригласил тренера поднатаскать нас к забегу. Тренер был мощный каскадёр из ближайшего фитнес-центра. Мы занимались по воскресеньям в 10 утра.

Первая тренировка была смешанная кардио-силовая: бег — упражнения — бег — упражнения. Это формат, максимально приближённый к тому, что будет на гонке: есть трасса, на которой каждые 500–700 метров нужно проходить испытания.

Мы бегали 800 м, потом делали 30 берпи, снова бег, 30 отжиманий, потом опять бег, 40 скручивания пресса. Так занимались часа полтора. В конце — заминка.

Я уставала догонять мальчишек, которые бежали намного впереди меня, но добросовестно делала все упражнения.

На следующей тренировке отработывали упражнения, которые напоминали реальные испытания гонки: забирались на гору, карабкались на стену, бегали по лестнице вверх-вниз. Для меня дополнительным испытанием было то, что приходилось держаться за канат всей командой, чтобы никто не отставал. Вторую тренировку я плелась позади. Тренер говорит: «Наташа, давай! Тебя тащит вся команда». Я говорю: «я знаю, я же предупреждала». Обмотали пальцы пластырем, чтобы не содрать кожу на турниках.

Когда бежишь в команде, нужно подстраиваться под общий ритм. Для меня это было тяжело. Я привыкла бегать сама по 5–10 км, участвовала в забегах в Лужниках, даже в Полумарафоне. Бежать за кем-то и подстраиваться под общий ритм не входило в мои планы. Я закончила тренировки с командой и начала тренироваться сама.

По вечерам я выбегала из дома и наматывала круги по району. В неделю выходило 1–2 раза по 5–7 км. Ходила на йогу, каталась на велосипеде.

Было стыдно опозориться на Гонке перед всей командой, но встать в воскресенье в 8 утра было плохой мотивацией, чтобы продолжить заниматься с тренером.

Ребята из команды выкладывали фотки с турников. Решила не отставать от них и на даче облюбовала перекладину. Висела, пока руки сами не отцепятся. Выходило по 20–30 секунд за один подход. Маловато, но как человек, который ни разу в жизни не подтягивался, я собой гордилась.

За 3 недели до Гонки решила покачать руки. Эспандер на 20 кг сначала сжимала по 5 раз каждой рукой. По чуть-чуть увеличивала нагрузку каждый день, и к Гонке жала 25 раз каждой рукой.

5 дней в неделю я еду в офис и обратно домой на метро. На станции Дмитровская особенно длинные эскалаторы. Можно подниматься и спускаться по ним каждый день. И попу качаешь, и дышалку, и на работу не опаздываешь.

Об этом способе тренировки подумала только за пару дней до забега. Особо разогнаться не удалось, тем более, что в час пик часто заполнены обе стороны. Но как каждодневное упражнение заходило отлично.

За неделю до Гонки не делала ни-че-го. Знаю, что такой формат часто используют марафонцы: бегают до упора, увеличивают дистанцию к самим соревнованиям, но за неделю до забега — ни-ни. Только отдых, только восстановление.

Решила попрактиковать. Вышло не очень: уже вошла во вкус фитнеса и здоровой активности и всё-таки за пару дней до старта пробежала 5 км.

Что ещё нужно сделать до Гонки? Оформить медицинскую справку

На гонку не пустят без подтверждения врача. Нужна справка с допуском к марафону или к забегам на 10–20 км. Ее оформляет любой медцентр.

Поугуглите «сделать справку для забега» и переходите по первой ссылке. Доктор померит давление, послушает сердце, спросит, есть ли жалобы. Всё. Справка будет стоить 400–500 руб.

Еще нужно купить форму, бандану и перчатки.

Гонки обычно проходят летом. Бегать придётся по 2–3 часа, поэтому важно, чтобы одежда была лёгкой и дышала. Организаторы советуют беречь колени и локти. Не зря. На Гонке много упражнений на «ползти ползком», много будете падать, пробираться сквозь воду и грязь. Чтобы защитить руки, берите перчатки, цепляться будет легче, и не натрете мозоли на турниках.

Бандана или платок — обязательно, чтобы не напечь голову. Выглядишь как додик, конечно, но на Гонке в целом не приходится думать о красоте. Зато прибегаешь живой.

Общие впечатления

Кайф Гонки в том, чтобы пробежать ее для себя. Нет штрафных испытаний, если отказываешься пройти упражнение, но чувствуешь себя полным лузером, что отступил назад. Мне Гонка далась тяжело. Трасса была холмистая, с перепадами высот. Когда совсем не хватало дыхания, меня подталкивали парни из команды. Ребята помогали лезть через стену или карабкаться по бревну. К финишу прибежала довольная, но совсем без сил. Кажется, если бы я не готовилась совсем, даже не добежала бы.

Организаторы пишут, что гонку пройдет любой человек даже с нулевым уровнем подготовки. Инструктор, который сопровождал нас на трассе, рассказывал, что Гонку пробежал даже двухсоткилограммовый толстячок. Так что ты точно справишься.

Берегите здоровье и тренируйтесь в удовольствие».

О Гонке Героев в одном из интервью рассказала Ксения Сергеевна Шойгу.

Учитывая, что до этого у нее не было опыта организации мероприятий такого масштаба – успех этого начинания удивителен. Девушка рассказала, что в детстве она увлеклась бегом, но мечтала организовать любительские соревнования только для своего ближнего круга. После появления концепции «Гонки Героев» стали собирать активную команду для его реализации в общероссийском масштабе. Для того чтобы эффективнее продвигать этот проект, эту концепцию преобразовали в полноценный бренд. По ходу поэтапной реализации, команда, по ее словам, набиралась опыта, работая с полной

самоотдачей. Промежуточным итогом стал выход в свет полноценного проекта, который становится все более востребованным во всех регионах страны. По мысли основателя этого соревнования, оно стало своеобразным римейком ГТО («Готов к труду и обороне»), который был военно-спортивным и одновременно спортивным этапом подготовки юношей и девушек к обороне своей страны от нападения врагов. Как отмечают историки спорта, на самом деле эту идею подал еще в 2012 году Владимир Путин, который и вспомнил в своем интервью журналистам о ГТО, которое в СССР было массовым; в его этапах участвовали все старшеклассники, студенты и люди более старшие, совершенствуя свои спортивные навыки и воспитывая силу воли.

Ксения Сергеевна рассказала журналистам, что на начальном этапе забеги устраивали на обычном, не приспособленном для спорта поле. На него в определенном порядке построили искусственные препятствия из покрышек, досок и других материалов. По ее словам: «Получилась настоящая тропа разведчика» - и это было впервые в 2014 году, когда обстановка в мире накалилась настолько, что возникла необходимость готовить молодежь к будущим испытаниям. Тогда на этом поле встретились команды, составленные из друзей и знакомых друзей – и их набралось несколько сотен. Это были настоящие энтузиасты, которые впоследствии стали пропагандистами этой идеи и организаторами в разных регионах страны. И только три года назад, после поддержки со стороны военного ведомства – «Герои» стали известны и благодаря телевидению. В настоящее время соревнования проходят в двадцати пяти регионах страны, с количеством участников в пол миллиона человек.

Руководитель проекта перечислила наиболее популярные препятствия, которые являются наиболее узнаваемые: «рождённый заново», «рукоходы», «Эверест». При этом, в наиболее сложных трассах больше препятствий и увеличенный пробег с добавлением водных ям, грязевых участков. Журналисты спросили Ксению Шойгу и о наиболее привлекательных качествах молодой россиянки. Она ответила кратко так: «Современная россиянка должна быть умной, привлекательной и спортивной». Кроме того у нее должна быть активная жизненная позиция и чувство патриотизма. Все эти составляющие характеристики молодой россиянки (и россиянина) в ближайшей перспективе, по мнению авторов проекта, станут базисом для стабильности политической системы страны в условиях постоянного внешнеполитического воздействия со стороны Западного мира. Также стало известно в ходе интервью, что девушка снялась в кино, которое известно всей стране – «Утомленное солнце -2», однако эта сфера деятельности не вдохновила ее чтобы продолжить карьеру актрисы, а вот Гонка Героев и Битва Героев. Для Ксении Шойгу стало «Звездным Часом».

Вы уже посмотрели расписание Гонки Героев на официальном сайте и выбираете подходящую дату? Даже если до ближайшего старта остаётся совсем немного времени, не отчаивайтесь — начинайте тренироваться уже завтра, чтобы в назначенный день и час обойти своих соперников, которые всё это время уныло просидят в офисе!

Компот

Компот - это вкусно и полезно!

Компот - это не напиток, а семь соревнований, объединенных в общий Компот-кубок:

1. Московский WHITE — праздник на лыжах
2. Воря-трейл - Беговой трейл. Дистанции 25, 40 и 65 км.
3. Компот-рогейн на лыжах. Форматы 3 и 6 часов.
4. Рогейн. Форматы 2 и 4 часа бегом.
5. О-Компот. Ориентирование.
6. Компот-рогейн бегом и на велосипеде. Форматы 5/10 часов вело, 3/6/12 часов бегом.

7. Компот-финал. Финал Компот-кубка. Рогейн 2 и 4 часа бегом.

Кубок проводится с целью популяризации физической культуры, спорта и активного образа жизни в Москве, Московской области и соседних регионах, выявления сильнейших участников. Для участия в этапах Кубка приглашаются все желающие, в соответствии с положениями об этапах Кубка. В этапах Кубка участвуют в соответствии с положениями об этапах Кубка: команды, в составе от 2 до 5 человек и (или) одиночные участники.

Кубок проводится на территории Московской области в 7 этапов:

1). 13 февраля - Московский WHITE, трейл на лыжах и бегом, 10-115 км за 12 часов, Устинки - Радонеж.

2). 27 февраля - Лыжный Компот-рогейн, 3/6 часов на лыжах, Зелёный Городок.

3). 1 мая - ± Рогейн, 2/4 часа бегом.

4). 22 мая - Воря-трейл, 25/40/65 км бегом, Абрамцево - Красноармейск - Лосино-Петровский.

5) 3 июля - О-Компот, ориентирование, пл. Ивантеевка-2.

6). 4 сентября - Вело-беговой Компот-рогейн, 5/10 часов вело, 3/6/12 часов бегом, Электрогорск.

7). 25 сентября - Финал Кубка, рогейн 2/4 часа бегом, Невзорово.

Московский WHITE — праздник на лыжах

Лыжно-беговой трейл от 10 до 110 км. 80 км на лыжах и 30 км бегом. Отдельная дистанция 10 км для формата «Родители-дети». Контрольное время 12 часов. Комбинацию кругов и порядок их прохождения участники выбирают сами.

Костер и горячее питание в центре соревнований.

Участникам будут предложены три лыжных круга (33, 33, 15 км) и два беговых (10, 21 км). Задача - пройти как можно больше километров за контрольное время (12 часов).

Беговые круги проходят по грунтовым и проселочным дорогам и хорошо пробегает при любом количестве снега. Проходить беговые круги на лыжах НЕЛЬЗЯ! Лыжные круги проходят по лесам, полям и народным лыжням. Туда категорически нельзя бегом.

Лыжный круг 10 км предназначен только для участников формата "Родители-дети".

Московский WHITE – соревнования для всех. Что важно помнить.

Для самостоятельного участия в MW вам должно быть не менее 18 лет. Несовершеннолетние участвуют только вместе с родителями или совершеннолетними сопровождающими (при наличии согласия родителей).

Справка и страховка не нужны, но мы надеемся, что все наши участники люди разумные и умеют выбирать физические нагрузки в зависимости от состояния своего здоровья. При этом мы настоятельно советуем вам иметь с собой не только полис обязательного медицинского страхования, но и специальную спортивную страховку. Если что, с ней проще.

Без определенных формальностей никак. Мы попросим вас заполнить расписку о том, что вы осознаете все риски, связанные с участием в таких соревнованиях, и освобождаете организаторов от любой ответственности за возможные травмы и другой вред здоровью.

После уплаты взноса у вас есть время, чтобы отменить регистрацию команды и вернуть взнос. Но после определенной даты взнос не возвращается. Если выйти на старт не получается, не расстраивайтесь. После соревнований вы сможете забрать у нас свой пакет участника и потом сами погуляете по красивым местам.

Старт открывается в 08:15 и закрывается в 21:30. У вас есть максимум 12 часов, чтобы пройти выбранную дистанцию. Длину вы выбираете сами. Если есть силы и желание, всегда можно пройти еще кружок и перейти в следующий зачет. Финишировать можно в любой момент, но не позднее 21:30. При этом нужно помнить, что контрольное

время - 12 часов, т.е. если вы стартовали в 08:15, ваше время финиша без штрафа - 20:15. И чтобы максимально использовать контрольное время, нужно стартовать не позднее 09:30.

И, конечно, не забудьте почитать Положение. Там детально описаны все условия участия в соревнованиях «Московский WHITE» и есть еще очень много важной и полезной технической и организационной информации. Регистрируясь на MW, вы соглашаетесь со всеми условиями Положения.

Положение

«Московский WHITE 2021»

Трейл «Московский WHITE 2021» является первым этапом КОМПОТ-КУБКА 2021 и проводится 13 февраля 2021 г. на территориях Дмитровского, Сергиево-Посадского и Пушкинского городских округов Московской области.

Цель участников – прохождение за контрольное время (12 часов) максимального километража с отметкой на контрольных пунктах (КП). Способ передвижения – на лыжах (лыжня классическая) и бегом.

Участникам будут предложены три лыжных круга (два по 33 км и 15 км) и два беговых круга (10 и 21 км). Общую протяжённость дистанции, комбинацию кругов, а также направление движения по кругам участники определяют самостоятельно с учётом ограничений, указанных в Положении. Зачёт – индивидуальный.

Для группы «Родители – дети» предлагается лыжный круг 10 км.

1. Время и место проведения соревнований

Дата проведения соревнований: 13 февраля 2021 года.

Центр соревнований расположен в Сергиево-Посадском городском округе Московской области, примерно в 3 км от ст. Костино (БМО). От станции к Центру соревнований ведёт промаркированная лыжня. Дополнительный старт (ДС) расположен в 2 км от пл. Радонеж Ярославского направления.

1.3. Проезд к Центру соревнований:

- на общественном транспорте – электричкой до ст. Костино (БМО) или до ст. Дмитров и далее на автобусе (маршрутном такси) №24 или на такси до ост. «Станция Костино» и далее 3 км по лыжне.

- электричкой до ст. Хотьково, далее до ост. Васьково на авт. № 31 и 43, затем пешком 3 км до Устинок.

- на личном автомобиле (удобное место для парковки на разворотном круге возле авт. ост. «Станция Костино») и далее 3 км по лыжне.

- на автобусе организаторов от ст. метро Алтуфьево до ст. Костино и далее 3 км по лыжне. Подробнее о трансфере см. п. 7.3.

1.4. Проезд к дополнительному старту:

электричкой с Ярославского вокзала до ст. Радонеж, далее 2 км пешком или на лыжах.

на автомобиле - до пос. Абрамцево и далее по схеме.

2. Характеристика дистанции

2.1. Местность среднепересечённая. Суммарный набор высоты на кругах длиной 33 км – от 250 до 450 м. На лыжных кругах лыжня классическая. В зависимости от погодных условий, на некоторых участках дистанции лыжня может быть переметена, засыпана свежим снегом или частично повреждена квадроциклами и другой техникой. Беговые круги проходят по грунтовым и просёлочным дорогам и хорошо пробегает при любом количестве снега. На местности все дистанции промаркированы. Однако следует иметь в виду, что маркировка может быть частично нарушена охотниками и местными жителями.

2.2. Трасса трейла представляет из себя пять кругов: два лыжных примерно по 33 км, один лыжный круг 15 км, один беговой круг 21 км и один беговой круг 10 км. Для группы «Родители-дети» предусмотрен отдельный лыжный круг 10 км.

2.3. Особенности прохождения кругов:

- лыжные круги можно проходить только на лыжах, а беговые круги – только без лыж (бегом, пешком). Проходить беговые круги на лыжах НЕЛЬЗЯ! Лыжные круги проходят по лесам, полям и народным лыжням. На лыжные круги категорически НЕЛЬЗЯ бегом!

- фиолетовый лыжный круг 33 км, на котором расположен дополнительный старт, разбит на два сегмента. Прохождение данного круга засчитывается только при прохождении обоих сегментов круга (не обязательно подряд). Прохождение только одного из сегментов этого круга в километраж не засчитывается.

Каждый круг (сегмент) можно пройти не более одного раза.

2.4. Для контроля прохождения кругов (сегментов кругов) на каждом круге (сегменте) установлены КП, которые расположены непосредственно на трек дистанции. На каждом круге необходимо обязательно отметить на всех КП, не меняя последовательности, в которой они расположены на круге. Направление движения и взятия КП (по или против часовой стрелки) участники определяют самостоятельно. При отсутствии отметки на КП прохождение круга (сегмента) участнику не засчитывается. Если участник нарушил порядок взятия КП, прохождение соответствующего круга (сегмента) участнику также не засчитывается.

3. Участники соревнований

3.1. К самостоятельному участию допускаются участники не моложе 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

3.2. Участники моложе 18 лет участвуют только вместе с сопровождающим (18 лет и старше), несущего за них ответственность, и предоставляют письменное согласие родителей (опекунов).

3.3. Всю ответственность за свою безопасность участник несёт сам.

3.4. Перед началом соревнований каждый участник предоставляет организаторам расписку об освобождении от юридической ответственности.

4. Снаряжение

4.1. Запрещённое снаряжение. При прохождении дистанции запрещается получение какого-либо снаряжения от лиц, не являющихся участниками соревнований, а также использование любого транспорта.

4.2. Обязательное снаряжение. От момента старта до момента финиша участники должны иметь при себе компас, фонарь, личную аптечку (см. примерный состав в разделе 9.3), работающий сотовый телефон, свисток.

4.3. Рекомендованное снаряжение: тёплая куртка или свитер, тёплая шапка, запасные варежки, запасные носки, термос с горячим питьём, провизия, лыжные мази, растирка и скребок для очистки лыж, деньги на такси на случай поломки снаряжения.

4.4. При выходе на дистанцию можно оставить вещи в центре соревнований. Организаторы не несут ответственности за их сохранность.

5. Порядок старта и финиша

5.1. Участники стартуют по готовности в любой момент, начиная с 08:15 13 февраля.

Стартовать можно как из центра соревнований (ЦС) у ст. Костино, так и из дополнительного старта (ДС) у ст. Радонеж. Из дополнительного старта (ДС) у ст. Радонеж можно стартовать только на лыжах. Участники группы «Родители-Дети 10 км» могут стартовать только из центра соревнований (ЦС) у ст. Костино.

5.2. При уходе на любой круг (сегмент круга) участник отмечается на станции «Старт».

5.3. После прохождения круга (сегмента круга) участник отмечается на станции «Финиш».

5.4. При выходе на каждый следующий круг участники снова отмечаются на станции «Старт».

5.5. При подсчёте времени прохождения дистанции учитывается только «чистое» время нахождения участников на дистанции. Время отдыха между прохождением кругов (сегментов кругов) при подсчёте времени прохождения дистанции не учитывается, но при этом входит в контрольное время 12 часов.

5.6. Лыжный фиолетовый круг 33 км разбит на два сегмента. При его прохождении участники, стартующие из Центра соревнований, в точке ДС отмечаются на станции «Финиш» и могут сделать перерыв на отдых. Для продолжения дистанции необходимо отметить на станции «Старт». Время отдыха при этом не ограничено и при подсчёте результатов не учитывается, но при этом входит в контрольное время 12 часов.

5.7. Карты дистанции выдаются всем участникам заранее вместе с чипами электронной отметки.

5.8. Участник может в любой момент до закрытия финиша завершить своё участие в соревнованиях и сдать чип. Временем финиша будет считаться время последней (в пределах контрольного времени) отметки на финишной станции.

5.9. Финиш (и в Центре соревнований, и в точке ДС) закрывается в 21:30 13 февраля. Помните, что контрольное время для любого участника - 12 часов, независимо от времени старта. Если вы стартовали в 08:15, финишировать необходимо не позднее 20:15.

5.10. При подсчёте результатов и определении общего километража учитываются только круги, пройденные до истечения контрольного времени, и учитывается последняя сделанная до истечения контрольного времени отметка на станции «Финиш».

6. Результаты

6.1. Результат участника определяется по километражу, пройденному до закрытия финиша. Участник, прошедший больший километраж, а при равном километраже, прошедший данный километраж за меньшее время, занимает более высокое место.

6.2. Подсчёт результатов проводится по группам:

1. Открытая группа, без возрастных ограничений - Мужчины, Женщины.

2. Ветераны, возраст участника не менее 40 лет - Мужчины ветераны, Женщины ветераны.

3. Суперветераны, возраст участника не менее 55 лет - Мужчины суперветераны, Женщины суперветераны.

4. Ультиветераны, возраст участника не менее 65 лет - Мужчины ультиветераны, Женщины ультиветераны.

6.3. В группе «Родители-Дети 10 км» участвуют только команды от 2-х до 5-ти человек, которые должны включать не менее одного участника не старше 12 лет и не менее одного участника 18 лет и старше. Для группы «Родители-Дети 10 км» составляется отдельный протокол результатов.

6.4. Московский WHITE является первым этапом КОМПОТ-КУБКА 2021. На данном этапе разыгрывается 2000 кубковых очков.

Количество кубковых очков каждого участника определяется в соответствии с Положением КОМПОТ-КУБКА 2021.

Участники группы «Родители-Дети 10 км» получают кубковые очки как за километраж 10 км в зависимости от времени прохождения дистанции.

6.5. Дисквалификация

Участники, нарушившие правила соревнований, дисквалифицируются. Причины для дисквалификации участника:

Нарушение пунктов 4.1 и 4.2 настоящего Положения. При выдаче и считывании чипов электронной отметки может проводиться проверка обязательного снаряжения. Участники, не имеющие хотя бы одного элемента обязательного снаряжения (см. п. 4.2), дисквалифицируются.

Утеря чипа электронной отметки.

Если участник не сдал чип после финиша.

Нарушение природоохранного законодательства. Запрещено рубить живые деревья и кустарники, оставлять после себя мусор. В Центре соревнований предусмотрены мешки для мусора.

Не рекомендуется брать с собой собак и других животных. При агрессивном или шумном поведении животного участник может быть дисквалифицирован.

Повреждение КП и станций, неспортивное поведение.

6.6. В день соревнований результаты не подсчитываются и награждение не производится.

6.7. Протокол результатов соревнований публикуется через 1-2 дня после соревнований на сайте <https://x-lite.run>, а также на страницах «Московский WHITE» ВКонтакте (<https://vk.com/moswhite>) и в Фейсбуке (<https://www.facebook.com/moswht>).

6.8. При несогласии с решением судейской коллегии, участники соревнований могут направлять протесты по электронной почте moswhite@x-lite.run в течение недели после объявления результатов соревнований.

6.9. Все участники соревнований получают памятные сувениры.

6.10. Участники, занявшие с 1 по 3 место в своих группах, награждаются медалями и дипломами. Информация о порядке награждения будет опубликована на сайте и страницах в соцсетях.

7. Регистрация и стартовые взносы

7.1. Заявки на участие в мероприятии подаются с 15 декабря 2020 г. по 9 февраля 2021 года включительно посредством заполнения формы онлайн регистрации.

7.2. Для подтверждения заявки её необходимо оплатить до 9 февраля 2021 года включительно.

7.3. Заявку можно подать также непосредственно на месте старта.

7.4. Источник финансирования – стартовые взносы, которые расходуются на подготовку дистанции, печать карт, транспорт, питание участников. Размер стартовых взносов определяется следующим образом:

Первые 30 оплаченных заявок - 900 (500)*

Оплата по 25.01.2021 включительно - 1200 (700)

Оплата с 26.01.2021 по 09.02.2021 включительно - 1700 (1000)

Оплата на месте старта - 2200 (1500)

* – в скобках указана стоимость для льготных категорий: 2006-2011 г.р., 1961 г.р. и старше.

Дети 2012 г.р. и младше участвуют бесплатно.

Стартовый взнос необходимо уплатить через интернет до закрытия регистрации в 23:59 9 февраля 2021 г.

При оплате неподтверждённой заявки наличными на месте старта размер стартового взноса составляет 2200 руб. (для льготных групп - 1500 руб.), как для заявок на месте.

7.5. Участникам, уплатившим стартовый взнос, предоставляется:

- герметизированная карта с нанесёнными дистанциями,
- треки дистанций (будут предоставлены в электронном виде не позднее, чем за 2 дня до старта),
- чип электронной отметки,
- горячие напитки, горячее питание, большой костёр в Центре соревнований,

- памятный сувенир.

7.6. Для участников соревнований может быть организован автобусный трансфер от м. Алтуфьево в район Центра соревнований, до ст. Костино. Стоимость трансфера примерно 350-400 руб. на одного участника. Если вы хотели бы воспользоваться трансфером, напишите об этом на moswhite@x-lite.run. При наличии достаточного количества участников трансфер будет заказан. Организаторы дополнительно свяжутся со всеми, кто оставил предварительную заявку, и уточнят стоимость и порядок оплаты.

7.7. При отказе от участия после уплаты стартового взноса участник сообщает об этом до 23:59 9 февраля 2021 г. на эл. почту moswhite@x-lite.run. Возвращается вся сумма. Срок возврата - не позднее 28 февраля 2021 г. При отказе от участия позже 23:59 9 февраля 2021 г. стартовый взнос не возвращается.

8. Карты и система электронной отметки

8.1. Дистанции трейла нанесены на карту масштаба 1:45 000 (1 см = 450 м), сечение рельефа 10 м. Карта напечатана на ламинированной бумаге формата А4. Точки и легенды КП впечатаны в карту.

8.2. При прохождении трейловых кругов разрешается использование любого собственного картографического материала и любых электронных приборов и навигаторов.

8.4. На соревнованиях используется электронная отметка RFID Sports Timing System, модификация системы Sportiduno. Каждый участник получает в аренду на время соревнований чип электронной отметки. Участие со своими чипами не предусмотрено. Для отметки на КП нужно поднести чип вплотную (0-1 см) к красному кругу на станции. В случае успешной отметки станция издаст короткий звуковой и световой сигнал.

8.5. КП на дистанции представляют собой станцию электронной отметки и расположенную рядом плоскую бело-оранжевую ламинированную бумажную призму.

8.6. После окончательного финиша участники сдают чипы организаторам.

9. Безопасность.

Московский WHITE 2021 не имеет статуса официальных спортивных соревнований и не отвечает требованиям, которые предъявляются к официальным спортивным соревнованиям и публичным мероприятиям.

Организаторы не располагают ресурсами для срочной эвакуации и оказания медицинской помощи. В случае возникновения аварийной ситуации следует сообщить в службу экстренной медицинской помощи и МЧС, а также организаторам и обратиться за помощью к другим участникам соревнований.

Участники предупреждены, что дистанция является потенциально небезопасной и участие в соревнованиях может быть связано с риском для здоровья и жизни. Участники освобождают организаторов от любой материальной, административной, гражданской или уголовной ответственности в случае любого причинения вреда здоровью или имуществу. Участники принимают участие в соревновании в случае полного и безоговорочного согласия и принятия настоящего Положения и своей заявкой и взносом подтверждают данный факт. Участники дают согласие на обработку и хранение предоставленных персональных данных, а также фото и видео съёмку во время соревнований.

9.2. Основные опасности на дистанции:

Острые ветки и сучья деревьев.

Экстремальные погодные условия: низкая температура, снег, дождь, ветер.

Возможная поломка снаряжения.

Скоростные спуски.

Пересечение автомобильных и железных дорог. Будьте осторожны и внимательны при переходе!

9.3. Пример аптечки: марлевый стерильный бинт или салфетка, средства фиксации повязки (тейп, пластырь), антисептик (мирамистин, хлоргексидин), обезболивающее (кетанов, нурофен), жгут для остановки кровотечения, жирный крем (вазелин, боро плюс). Полный состав аптечки определяется индивидуально каждым участником.

Московский Марш-бросок

В Ленинградской области на Карельском перешейке и в Московской области вот уже много лет проходят марш-броски. Об этих увлекательных приключенческих гонках на выживание написали интереснейшие очерки непосредственные участники этих соревнований. Эти рассказы, возможно, помогут и тем, кто ежегодно организывает приключенческие соревнования по поисково-спасательным работам (ПСР).

У марш-бросков есть чему поучиться и организаторам соревнований по спортивному туризму.

Итак, что такое марш-бросок?

Марш-бросок — традиционные соревнования по туристскому ориентированию, в которых участники автономно проходят заданную дистанцию с поиском определенных контрольных пунктов (сокращенно КП), расположенных на протяжении всего маршрута.

Марш-бросок проводится ежегодно в конце сентября в Ленинградской области на Карельском перешейке и дважды в год (в начале мая и в конце октября) в Московской области; каждый раз в новом месте. Для участия в соревнованиях нужно отправить заявку организаторам и оплатить стартовый взнос. В 2006 году в каждом Марш-броске участвовало более 300 человек, в том числе и дошкольники (участники до 14 лет должны иметь взрослого сопровождающего). Можно участвовать командой либо в одиночку.

Дистанция марш-броска состоит из двух этапов с промежуточным финишем между ними и обычно рассчитана на два дня. В Питерском марш-броске старт совпадает с финишем, и карта выдается на всю дистанцию (около 80 км) сразу. В Московском марш-броске старт и финиш расположены в разных местах на значительном удалении друг от друга, на старте выдается карта первого этапа соревнований, карта второго этапа выдается на старте второго этапа, максимальная дистанция составила весной 2010 г. 93 км по прямому между КП. Для Московского марш-броска также характерны смены карт на этапах (практически всегда на первом, иногда и на втором). На сменах карт участникам выдаются новые листы карт на оставшуюся часть этапа, либо на спецэтап и фиксируется время прохождения, но без остановки отсчета времени.

Ориентирование проходит по картам масштаба 1:50000, которые выдаются участникам организаторами соревнований, также организаторами выдается «легенда», в которой описаны ориентиры для нахождения каждого контрольного пункта. Каждый участник марш-броска получает на старте карточку или электронный чип для внесения отметок на каждом взятом КП дистанции.

На финише судьи проверяют количество взятых КП для подсчета результатов участника. Результаты участников определяются по времени прохождения этапов дистанции с учетом штрафного времени за невзятые КП или бонусов за выполнение дополнительных заданий. Участники, превысившие контрольное время прохождения каждого этапа, либо досрочно сошедшие с дистанции, снимаются с соревнований и указываются в итоговом протоколе с пометкой «сошёл». Результаты соревнований подводятся в командном и личном зачётах. Итоговый протокол публикуется в Интернете.

Для каждого Марш-броска составляется Положение, в котором приводятся условия соревнований.

Устоявшиеся принципы Марш-броска:

Запрещено использование механизированных средств передвижения.

Запрещено использование какой-либо внешней помощи.

Разрешается взаимодействие между командами.

Разрешено разделение команды на дистанции, кроме активных КП.

Участники должны иметь все необходимое снаряжение для автономного прохождения дистанции и для ликвидации возможных аварийных ситуаций.

Рекомендуемое снаряжение: аптечка, компас, спички, фонари, снаряжение для ночевки, питание и средства для его приготовления, сотовый телефон.

Участники не должны оставлять мусор на дистанции, обязаны бережно относиться к природе.

Московский Марш-бросок - соревнования по туристскому ориентированию.

Основная идея: полностью автономное прохождение лесного маршрута с отметкой на контрольных пунктах. Общая идея соревнований и многие детали взяты из традиционного питерского Марш-броска.

Московский Марш-Бросок — это полностью автономное прохождение лесного маршрута длиной более 90 км с отметкой на контрольных пунктах. Проводится дважды в год: в середине мая и в конце октября. Обычно, ММБ состоит из двух этапов ориентирования с ночёвкой между ними. Организаторы стараются включить в соревнования ночное ориентирование и различные неожиданности на дистанции. Трасса не всегда проходит по тропам, скорее, наоборот: часто встречаются болота, броды и трава по пояс, хотя дороги по чистым хвойным лесам тоже есть.

Обычно за месяц до проведения ММБ в Сеть выкладывается положение, а за неделю раскрывается место старта. Тем, кто ещё не участвовал в Марш-броске, рекомендуется изучить результаты и впечатления участников прошлогодних ММБ, серьёзно отнестись к подбору снаряжения (с учётом веса и с расчётом на неблагоприятные погодные условия), обдумать тактику прохождения дистанции.

Самые массовые соревнования по туристическому ориентированию в России.

Впервые ММБ был организован весной 2003 года. С тех пор ежегодно проводятся два Московских Марш-броска - весенний и осенний. Традиционно весенний ММБ проходит в мае, осенний - в конце октября. В первом ММБ весной 2003 года приняло участие 70 человек, осенью 2006 - 767, весной 2013 - 1130 человек, из которых 542 дошли до финиша. К весне 2016 года в ММБ участвовало немногим менее 2000 человек. Организаторы для уменьшения нагрузки на природу и транспортную инфраструктуру решили ограничить количество участников. Было введено ограничение количества команд, увеличено количество обязательных контрольных пунктов, которые увеличили минимальное пройденное расстояние от старта до финиша.

Карты рисуются непосредственно организаторами соревнований. При отрисовке карт используется информация из целого ряда источников: генштабовские 500-метровки, «Арбалетовский» атлас, доступные в сети спутниковые снимки местности, данные самостоятельных разведок. Основной масштаб карты в настоящее время - 1:40000 (400-метровка), для спецэтапов - обычно 1:15000 (150-метровка), осенью 2006 и 2008 гг. использовались крупномасштабные спутниковые снимки местности.

Правила ММБ постоянно видоизменяются. Например, весной 2004 года организаторы впервые использовали пошаговые КП - на КП отсутствует компостер, но есть описание «настоящего» КП. Осенью 2004 года была дистанция из 3 этапов, второй из которых был кольцевым. Тогда же одного из КП не существовало, его номер можно было вычислить по ходу дистанции. На втором этапе были поставлены бонусные КП, найти которые можно было по подсказкам на других КП. Осенью 2005 не было обязательной ночёвки между этапами. Начиная с весны 2006 года запрещено разделение команды на дистанции. Осенью 2006 и 2008 годов на части дистанции использовался космический снимок Google. Весной 2007 и осенью 2009 годов несколько КП нужно было найти с помощью фотографии. Весной 2008 года в начале дистанции был спецэтап из 24 КП, не нанесённых на карту, но имеющих взаимные ссылки, и расположенных в указанном

участке леса площадью 1 квадратный километр. Весной 2009 года КП были расположены над руслом небольшой лесной реки - их можно было обнаружить только при аккуратном исследовании всего русла. Осенью 2009 года один из пяти спецэтапов представлял цепочку из 6 пошаговых КП (КП1 вёл на КП2, КП2 - на КП3 и т.д.).

У ММБ существует общий рейтинг всех участников за все время проведения соревнований.

Перед марш-броском организаторы приглашают участников на традиционный вечер подготовки к Московскому Марш-Броску.

Вот что организаторы написали в приглашении перед предыдущим марш-броском:

«ММБ — это праздник, которого с нетерпением ждут и считают дни до открытия регистрации. В нём участвуют, чтобы проверить себя, получить заряд эмоций от путешествия, открыть что-то новое, и, конечно, получить радость от найденных КП.

На встрече будет раскрыта главная интрига — организаторы расскажут о месте проведения соревнований и что будет этой осенью. Вечер откроют организаторы ММБ, именно они расскажут о районе соревнований и параметрах дистанции, а также к чему готовиться. Ну и конечно, не обойдёмся без встречи с друзьями, советов от финишёров: как согреться в лесу или сделать навес из подручных материалов, в чём лучше бежать и что взять с собой.

До встречи в лесу!

Далее представлены очерки участников и Питерского и Московского марш-бросков без какой-либо хронологии и симпатии.

Андрей Зайцев

Настоящий Отдых

Этот марш-бросок оставил массу разнообразных впечатлений. Началось все с большой неприятности. Из-за какого-то уродского глюка в системе заказа билетов РЖД, билеты Антона и Ольги не попали в список прошедших электронную регистрацию. В итоге их отказались пускать в вагон на свои места. Ругань с проводниками и начальником поезда ни к чему не привела, поезд тронулся, а ребята остались в Москве. Сказать, что это сильно подпортило всем (особенно мне) настроение – значит ничего не сказать... В итоге наша гоп-компания в одночасье лишилась одной из самых сильных и перспективных команд. Да и ребят было очень жаль. В общем, капец... На основании этого печального опыта можно только дать совет – не ленитесь получать бланки билетов в кассах или терминалах на вокзале.

В шумной компании фанатов ЦСКА прошла ночь. Здравствуй, Питер. Традиционные блины, потом Финнбан, электричка до Каннельярви.

Регистрируясь на старте, слышим краем уха разговоры о том, что у стартовавших ночью в классе «Туризм» возникли какие-то проблемы с военными. Оказалось, что поблизости идут учения, и ночью велась неслабая стрельба из тяжелой артиллерии. Ничего себе!

Получаем карту – здоровенную простыню формата А2, которую сразу же режем пополам, чтобы меньше трепать. Маршрут – заданное направление, никакой тактики от нас особенно не требуется. Не спеша собираемся.

За неделю до старта я, оценив свое состояние и списки соперников, решил перезаявиться из класса М-соло в класс МЖ за компанию с Аней Уразовой. Так что на спорт с самого начала было решено забить, сберечь здоровье и двигаться в своем темпе с целью пройти всю дистанцию по возможности без затупов. И пофоткать заодно.

На брифинге Костя Бекетов рассказал о том, что в район проведения соревнований также в режиме марш-броска выдвинулись (и кое-где окопались) танковые части. В связи с этим пара КП была отменена, а участники получили инструкции о том, как избежать неприятностей с военными. После этого вскоре был дан старт.

Мы с Аней побежали в толпе резвых спортсменов, но вскоре перешли на быстрый шаг, и больше уже почти не бегали, а вереница бегунов окончательно скрылась за горизонтом. Первый КП был взят без труда, а по дороге на второй нам следовало двигаться не по прямой дороге, так как там стояли военные посты, а обходить их стороной по дуге. Проблем на этом участке не возникло, да и в лесу бродило немало грибников.

Второй КП был поставлен возле развалин какой-то старинной усадьбы в глухом лесу. Сохранился лишь обширный фундамент и каменная парадная лестница. Приостановились, я заклеил стертую ногу, сфоткали со всех сторон достоприм.

Следующий по порядку КП был отменен. А нужный нам оказался за сгибом карты, и мы ломанули по выбранной заранее дорожке, поздно заметив, что огибаем большое озеро не с той стороны. Возвращаться было уже поздно, и в итоге мы заработали лишних километра полтора...

Потянулся длинный перегон. Из-за отмены КП оптимальный путь проходил по асфальтированному шоссе, с которого мы, в конце концов, радостно свернули в родные сердцу болота. КП был установлен на огромном валуне а-ля Некантуй в центре старого танкового стрельбища. Вокруг раскинулся марсианский пейзаж, а сюра еще добавляли танковые мишени и искореженные остатки каких-то автобусов на горизонте. Часто попадались старые болванки и ржавые обломки каких-то снарядных железок.

Следующие два КП также заставили слазать на здоровенные валуны в лесу. Затем мы принялись пересекать большое живописное болото с окнами открытой воды, заманчивыми клюквенными кочками и старыми заросшими воронками, оставшимися, наверное, еще с войны. Болото пересекала тройная линия полусгнивших столбиков с остатками гнилой колючей проволоки. Укрепрайон, однако!

Тематику продолжил следующий КП, расположенный на одном из ДОТов знаменитой линии Маннергейма. Арматура толщиной с ручку от лопаты, завязанная узлом, безусловно, впечатляет...!

Топаем дальше, и неподалеку от следующего КП замечаем остатки знаменитого ДОТа Миллионный, подходим пофоткать... После этого длинный перегон к следующему ДОТу, где за отметкой приходится спускаться в глубокий подвал.

Дальше характер развлечений немного меняется. Предстоит переправа через большую реку, мостов по пути не ожидается. Проломив через пойму к реке, обнаруживаем по берегу рыбацкую тропинку, которая чудесным образом приводит нас к хлипкому мостику. Итак, первого купания удастся избежать. Темнота сгущается, надеваем фонари и выходим в район следующего КП. Предстоит найти в лесу камень высотой аж 7 метров. Рядом показана просечка, отслеживаем ее начало с дороги, находим характерный излом и берем азимут. Но КП что-то не видать. Все приметы совпадают, и канавы на месте, и рельеф похож, и россыпи камней присутствуют. Однако искомый камень как сквозь землю... По лесу шарят коллеги, значит место верное. Что за ерунда? Навернув три-четыре круга, пригорюнились, даже звякнули от безысходности Организатору. Но Костя сказал, что если камень куда-нибудь денется, то он очень удивится, и что вероятность хищения станции примерно равна вероятности высадки марсиан. А народ, типа, КП находит...

Делать нечего, выходим на пятый круг, и поискав по другую сторону просеки, случайно натываемся на КП. Пардон за тавтологию, но подобную ситуацию, подобную этой надо еще поискать, очень уж все гладко совпадало...

Выбираемся на дорогу и держим путь к следующей реке глубиной 2,5 метра. Мостов также не предусмотрено, но на карте в одном месте я заметил брод глубиной 0,5. (Изучая карту дома, я рассмотрел, что это были характеристики не брода, а старого моста грузоподъемностью полтонны.) Шагаем сначала дорогами, но за пару километров до реки попадаем на адские вырубki, по которым продираемся с черепашьей скоростью. Этот прорыв нас изрядно измотал...

Возле переправы у тлеющего костра лежит пара тел в спальниках. Убираю шмотки в рюкзак, оставив только кроссовки на ногах, и вхожу в обжигающую воду. После первого шага дно под ногами пропадает, и я понимаю, что придется плыть. Рюкзак не тонет, и я толкаю его перед собой. Выбираюсь на другой берег, кидаю баул и сразу, пока не задубел окончательно, плыву обратно за мешком Ани. Вода – бодряк, аж дыхание перехватывает.

Облачившись обратно в беговое, топаем поскорее дальше, чтобы сбросить с хвоста шумную толпу, появившуюся на переправе в момент моего первого отплытия.

Берем КП, ради которого собственно и пришлось плавать. Дальше путь наш лежит дорогами параллельно реке. Переплывать ее обратно не пришлось, так как дальше на карте обозначен мост. Шагаем под звездами, Аня понемножку сбавляет темп, но идти-то надо. На наше счастье мост оказался на месте. Подсекаем народную тропу, проложенную через поля. Без труда находим КП в каких-то оврагах, и вот он долгожданный перегон к промежуточному финишу. Каждый шаг приближает нас к макаронам, коньячку и сухим спальникам. Но и тут мы умудряемся найти приключения. Свернув с хорошего шоссе на дорожку-срезочку, оказываемся в итоге на заросшей ЛЭП, потом форсируем ручей, в результате чего я умудряюсь навернуться с бревна и снова искупаться по пояс (только лосины высохнуть успели...).

В итоге на промфиниш мы притопали после 3 часов ночи. Я развел костерок, не очень удачно сварил ужин, мы хряпнули коньячку и завалились спать на оставшиеся до подъема 3 часа.

Но краткий сон взбудрил, тело вполне слушалось команд упрямого мозга, и после скромного завтрака мы собрали скарб и снова оказались во всеоружии, готовые к дальнейшим подвигам. На старте увидели Колю и Рому, слегка обменялись впечатлениями.

Стартовав, вначале опять немного пробежались, но вскоре стало ясно, что Аня бежит дальше не потянет, пришлось перейти на шаг. Длинная просека, ведущая на первый КП, позволила разглядеть многих участников и помахать вслед убегающим друзьям.

Дальше ковыляем совсем медленно, нас постоянно кто-то обгоняет, а я их фотографирую. На одном из привалов забываем компас. На глазах у изумленной публики бегаю належке метров 500 назад. В общем, совсем расслабуха наступила.

И тут – маленький сюрпризик. Нет моста через очередную реку. На переправе большое оживление. Кто-то кидает палку с веревкой и перетаскивает рюкзаки, кто-то плавает на гермах и ковриках, кто-то разворачивается и уходит (непонятно, правда, куда)... В общем, весело. Мы тоже подключаемся к нудистскому празднику и, не особо задерживаясь, переплываем, одеваемся и уходим дальше.

Следующий КП мы тоже искали как-то бездарно долго. Обманула вырубка, не показанная на карте, вернее, показанная в другом месте. Да и просто немного не повезло. Долго мы там бродили...

По пути к последнему КП мы повстречали вырубку, на которой совсем недавно тусовались вояки: все было изрыто ямами, земля разворочена гусеницами танков. Но теперь – ни души.

После последнего КП пройти по прямой на финиш не удалось – дорогу опять перегородили военные патрули. Пришлось заложить крюка в обход. Но вот, наконец, долгожданное озеро Исток. Последний рывок, и мы уже считываем чипы, общаемся с Колей, узнаем новости...

Марш-Бросок 2009 пройден. Нам очень понравилось, душевно погуляли!

Аня Уразова

Настоящий Отдых

Стартовали мы довольно бодро, но уже после нескольких километров стало очевидно, что здоровья пробежать всю дистанцию не хватит (у меня в первую очередь), и силы следует поберечь. Мы перешли на быстрый шаг (а иногда и на небыстрый).

Единственным нашим шансом было четкое и безошибочное ориентирование. Но тут нам три раза конкретно не везло (пусть про это Андрей Зайцев пишет).

Золотая осень на Карельском перешейке – это очень красиво! Я поняла это еще в прошлом году. Но тогда было слишком много спортивного азарта. А когда бежишь на пределе своих сил, концентрируешься на главном, и многое вокруг остается не воспринятым.

Поэтому я несказанно радовалась, что Андрей не настаивал на ломежке и позволил наслаждаться этой красотой!!!!

А сколько там было ягод! Это просто праздник какой-то. Черника была немножко переспевшей, оно и понятно – конец сентября, но пройти мимо черники или клюквы с вишню величиной не было никаких сил. Сладко-горький вкус брусники... Ммммм!!!! Большущие кочки, сплошь обсыпанные спелыми ягодами! А запахи!!!!!! Поэмы можно писать про такую осень!

Грибов белых, подосиновиков, лисичек и всех прочих можно было бы насобирать несколько корзинок. Я даже сорвала один наиболее симпатичный молоденький белый, но потом наступила Ж (сложные времена), стало не до того и пришлось его выбросить.

Но основным приключением этого МБ несомненно был военный мотив. Мало того, что мы лазили по старым ДОТам, посетив миллионный и еще несколько. Но мы стали невольными зрителями учебно-боевых стрельб!!!

Сложно передать ощущение, когда в нескольких километрах бахают пушки. Мы четко следовали всем рекомендациям Бекетова и были лишь наблюдателями, а не участниками событий.

Кульминацией стал въезд бронемашин в финишный городок практически во время награждения. Всего-то навсего пехота приехала на родник за водой, а вы что подумали?

Дистанция - это просто сказка! КП охватили многие изюминки района: лестница старинной усадьбы, огромные камни, на которые надо было залезать, ДОТы, танковые дороги и полигоны и много-много всего. Косте большое спасибо!

В результате мы 4-е в своем классе. За спиной около сотни километров. И я почти инвалидка на ближайшие два дня. Зато сколько впечатлений!!!

Роман Бутов

Тупо ломиться

Было круто! В этом году рядом с дистанцией проходили общевойсковые учения с применением бронетехники, артиллерии и авиации. Бежишь-ломишься себе, а мимо танки ездят. Особенно повезло стартовавшим перед нами в 0 часов по классу Туризм. По рассказам, с вырубки перед первым КП удалось наблюдать демонстрацию всей военной мощи нашего государства: работу систем залпового огня, осветительные ракеты, вертолеты и пр.

На изменение оперативной обстановки организаторы отреагировали незамедлительно; перед стартом класса «Спорт» объявили о том, что в район КП 32 выдвинулась танковая бригада, и дистанцию соответствующим образом скорректировали.

Спортивная составляющая тоже удалась! Всех закономерно надрал default-first-place Бородулин, но за остальные места рубилово было очень серьезное. Лидирующие учаснеги месили болота большой толпой, разделялись на перегонах между КП, снова встречались. Мне с самого начала как-то не бежалось. Решил уже пойти в своем темпе, не напрягаясь и поедая чернику; но в бегущей толпе разве устоишь - про слабое здоровье забыл - в итоге уторчался по полной.

В ходе одной из переправ пришла в негодность карта. Наугад отыскал следующий КП и там встретил Сашу Тониса, который во время того же заплыва утопил компас. Удивительное везение! Закономерно объединили усилия и вместе бежали до

промфиниша, которого достигли вместе с целым пелетоном команд - потенциальных призеров.

Побаливающие органы движения намекнули, что на второй день подвига не состоится, и с чистой душой отказался от призовых разборок. Небольшим коллективом повалились у костра, выпили водки, общались до часу ночи - красота!

Погода была суперская - последняя отрыжка бабьего лета. Килограмм теплых шмоток протаскал без толку, спал топлесс в расстегнутом спальнике.

А еще порадовал ростом спортивного мастерства и спортивным же характером Ваня-Олень: в первый день, ориентируясь самостоятельно (!), пришел на промфиниш в группе лидеров; а вот в день второй заявил, что третье место - это для неудачников, и принципиально не стал брать последнее КП.

Красной Армии - СЛАВА!!!

Алексей Соболев

Марш-бросок: записки выжившего

«3 Апреля 2020

Третий раз за сутки нам предстояло преодолевать водную преграду вплавь. На небе светило солнышко, но я не поклонник открытия купального сезона на Карельском перешейке в мае. Увидев ширину реки Рошинки в предполагаемом месте форсирования, мой напарник Валерий засомневался. Лёгким пинком под зад я развеял его сомнения и прыжком отправился вслед за ним. В принципе, скажите вы, ничего особенного в майском купании нет, и не такое делали, но надо учитывать, что за спиной у нас был восьмичасовой бег сквозь лес в субботу, утомительная ночевка с субботы на воскресенье под ёлочкой и под аккомпанемент мелкого дождичка, и ещё 3 часа бега сквозь лес в воскресенье, и всё это с 15-20 литровым рюкзаками весом под 3-4 кг. И зачем? А затем, чтобы вписать своё имя в историю знаменитого Марш-Броска, как команда-двойка, победившая в абсолютном зачёте, вырвав каких-то смешных полторы минуты на дистанции протяжённостью 70 км.

Что такое Марш-Бросок?

Это - культовое и, в какой-то мере, оккультное мероприятие, которое зародилось как внутреннее соревнование в Тур клубе при СПбГУ (ЛГУ) и переросло в культурное явление в среде туристов Санкт-Петербурга в первую очередь и, с появлением Московского Марш-броска, Москвы и России вообще.

Примерно с 2003 года, как гласит история, Марш-Бросок постоянно проводится силами Константина Бекетова, который имеет прозвище *kandid*, и это никак не связано с лекарственным средством, а отсылка к произведению Вольтера «*Candide, ou l'Optimisme*»

На сайте можно почитать, как проходило становление Марш-Броска и посмотреть архивные материалы: краткие описания дистанций, фотографии, карты с дистанциями.

Формат Марш-Броска представляет собой преодоление дистанции в заданном направлении с определённым порядком взятия контрольных пунктов на местности, обязательную ночёвку, что предполагает использование бивачного снаряжения, полную автономность на маршруте, что означает перенос всего снаряжения от старта до финиша без посторонней помощи и использования забросок. Изначально это были сугубо командные соревнования для команд из 4-х и 2-х человек, но сейчас существует и одиночный формат.

В мае 2020 мы ждём очередной Марш-Бросок, уже в какой-то мере легендарное мероприятие в определённых кругах, несмотря на вот это вот всё. Мероприятие, оставляющее гордость за преодоленную дистанцию, т.к. далеко не все могут в положенный срок закончить намеченное директором гонки Константином Бекетовым. Только здесь, преодолевая хламное болото и думая, что хуже быть не может, ты через пару перегонов благополучно находишь хуже, уже, глубже и грязнее. Рассказывать о самой гонке, о трассе, трудностях и подготовке к ним можно много, долго и красиво, но

сейчас я хочу углубиться в частности и рассказать о пути к моей маленькой мечте - добиться победы в абсолютном зачёте Марш-Броска.

Эволюция в действии или поучительные примеры из жизни.

Год 2008.

Для меня Марш-Бросок начался в 2008 году. Слегка приукрашивая рассказа о том, какие же это замечательные соревнования, и как же будет здорово прогуляться по осеннему лесу, я подбил брата к участию. Он же, имея опыт участия в Vike-Adventure, как говорится, повёлся.

Для первого раза нами была выбрана группа «туризм», т.к. преодолевать дистанцию мы предполагали пешком, не прибегая к высоким скоростям. Старт был ночью, в Орехово на озере Фигурном, что сильно повышало наши шансы не заблудиться на первом же КП. Для неискушенных читателей скажу, что карты для Марш-Бросков рисует художник Константин и поэтому даже звание Мастера Спорта Международного Класса по спортивному ориентированию не гарантирует тебе удачное взятие КП.

На первый КП мы пришли первыми, несмотря на возмущившую меня группу спортсменов в трико, которые затесались в класс Туризм явно по злему корыстному умыслу. На первой же развилке дорог после старта основная группа двинулась направо и, хотя я точно знал, что здесь надо сворачивать налево, сделал это с превеликим трудом, потому как магическая сила толпы тянула в другую сторону. На перегоне ко второму КП нас бодро обогнали бегущие с 90-литровыми рюкзаками люди, тем самым открыв нам нехитрую правду о том, что есть еще куда расти и тянуться. На четвёртый КП решил подрезать углы лесом. После четвёртого КП решил, что подрезать углы лесом глупая затея и, вообще, подрезать и сходить в лес с найденных дорог - это не про Марш-Бросок. По пути на пятый КП пересекали болото с широким ручьём. Дело кончилось тем, что я почти полностью ушёл в воду при неудачной попытке перелететь три метра водной поверхности, да, и брату не покорился заветный рубеж. И, как говорит Лариса Савченко, здесь начался карьер.

Вещей на нас было много, а на дворе была холодная осенняя ночь, поэтому, после полу- вынужденного купания, мы мгновенно замерзли, и, даже бодрый (насколько возможно) бег по дорожке, не помогал согреться. Продержавшись на честном слове еще перегон, мы решили разжечь костер – хотелось хоть немного согреться. Грелось нам с трудом. Забравшись в спальник, не раздеваясь и не снимая обуви, я свернулся червяком у костра с мыслью, что всё, пора сходить, и, чем скорее, тем лучше. Посмаковав сию мысль в воображении, я уснул.

Утро было ясное и стало ясно нам, что надо продолжать. Продолжили мы резово, и скоро среди листов осенних стали появляться участники в спальниках и на ковриках. Дальше была ознакомительная экскурсия по болоту с романтичным названием «Неодолимое». Не дрогнув перед серьёзным именем, мы преодолели и его. Перед самым промежуточным финишем пошёл сильнейший ливень, и встал вопрос о переправе вброд. Вопрос был решён положительно и ответ на него был решительным. Финишный спурт под аккомпанемент дождя венчал дистанцию первого дня.

(Спурт - это тактический прием, резкое кратковременное увеличение темпа движения в скоростных видах спорта. - Л.Г.).

На промежуточном финише мы пытались собрать сухие дрова, чтобы разжечь хоть какой-либо костёр. Подсунув газовую горелку под кучу мокрых сучков, стали радоваться мелким язычкам пламени, правда, горелку мы не выключали еще полчаса, пока язычки не окрепли. Язычки окрепли настолько, что сушившиеся шиповки подгорели (Под утро я замотал их скотчем, чтобы «не просили кушать»). Ночь была тяжела. Спальники Loop даже в спарке не давали нужного тепла, лишь обозначая преграду между тобой и внешним миром.

Второй день, как это часто бывает на МБ, прошёл без особых приключений по хорошим лесам и песчаным дорогам. Финишировали мы шестыми, с осознанием того, что начало положено.

Следующий год мною был пропущен по причине отпуска. Рассказывают, было весело и бодро. Карта радовала креативными названиями в честь эпических мультиспортивных героев современности (ур. Куприенковское, Бородулинское).

Год 2009.

Марш-Бросок в этом году оказался немного скандальным, по причине проходящих параллельно военных учений. Место проведения было замечательным, но делить его с военными - сомнительное удовольствие.

Год 2010.

Ознаменовался появлением весенней сессии, в которой мы не преминули поучаствовать. Так как участвовал я в паре с братом, было решено снова бороться в классе «туризм». Весна, в отличие от осени, радовала яркой зеленью, синим небом, ярким солнцем и остатками снега в глубоких тёмных ямах. Первый КП - и мы снова первые. На третьем КП мы первые уже с неплохим отрывом. Азимут, протяженностью в два километра, удался на славу – вышел с уклоном от точки в 50 метров. Дальше пошли хорошие дорожные перегоны, на которых часть быстро бегущих участников нас догнала. Правда, вследствие высокой скорости, они никак не могли совладать с ориентированием, и мы держались первыми до восьмого-девятого КП. Далее была пара перегонов по дорогам общей протяженностью около 10 км. Кирилл бежать уже не мог. Поэтому первый день мы завершили с хорошим настроением и в ранге лидеров в группе ММ, позволив опередить себя только паре одиночек.

На промежуточном финише порадовался, что не зря тащил на себе палатку Alexika Super Light. Ни до, ни после этого, я никогда так комфортно не ночевал на МБ. Второй день прошёл в отчаянной борьбе за скорость. Я постоянно понукал и понуждал брата бежать до того момента, пока он в изнеможении не упал после финиша. Это принесло результат. Результат был хороший. Мы заняли первое место в классе «туризм» в группе ММ, совсем немного проиграв одиночкам.

Осенью того же года я первый раз побежал в одиночку. Разделения на классы не было, поэтому старт был общий в 12-00 субботы. Дистанция давалась тяжело. Было ли тому причиной низкая физическая форма или тактические просчёты - не ясно, но на середине дистанции мне хотелось лечь и умереть. Но дело было в болоте и лечь было негде, поэтому от, казалось бы, замечательного плана пришлось отказаться.

Преодолев кризис, я продолжил, и мне удалось приподнять скорость и боевой дух. Промежуточный финиш был на берегу финского залива, среди песчаных дюн и сосен. Погуляв часок среди природного величия и богатства, я дождался финиша брата (он тоже бежал один). Запасливый Кирилл нёс с собой тент и мы, соорудив один бивак на двоих, отошли ко сну.

Второй день, по традиции, прошёл достаточно спокойно. Затруднения вызвал лишь перегон сквозь заболоченные вырубki на второй КП. Карта была недостаточно подробная, что позволило повысить навык интуитивного ориентирования. Лёгкую ностальгию вызвал перегон мимо озера «Пистолет» в Яппиля.

Год 2011, весна.

Я смог собрать команду – четвёрку с девушкой участником. Это был бесценный опыт. Разная физическая готовность участников не позволила показать хороший результат, но дала возможность продемонстрировать участникам сильные волевые качества. Дистанция первого дня была нами преодолена за 20 часов. Некоторые куски дистанции претендовали на номинацию «трэшняк года». Большое количество водных преград и тяжёлый каменистый рельеф севера Карельского перешейка стали хорошим испытанием выносливости и терпения. Второй день был короче по протяженности, но несколько не легче в плане препятствий и преград. Чего стоит преодоление переправы в

месте соединения двух озёр со звонким именем водопад Смирновский. Финишировали мы одними из последних уже после церемонии награждения, но полностью удовлетворённые тем, что не сошли и смогли полностью завершить предложенный маршрут.

Год 2011, осень.

К осеннему Марш-Броску я, признав эксперимент с четвёркой не самым удачным, решил вернуться к команде-двойке. С единомышленником Валерием Мельниковым мы составили ударный тандем.

В этот раз старт был сделан с полуночи до полудня. Стартовав ближе к полудню, взяли резвый темп. Валерий был немного не готов, но старался не отставать. На перегоне на второй КП, благодаря тактике прямохождения и подрезания, мы потеряли 30 минут от времени лидера на этапе. Далее приходилось навёрстывать упущенное. Вёрсты сдавались с трудом. На четвёртом КП сделали паузу на перекус. Сосредоточенно жуя сухарик, я уснул минут на пять. Следующие пара перегонов не таили в себе опасностей и трудностей, поэтому трудности подкрались оттуда, откуда не ждали. На перегоне на шестой КП у меня стало болеть колено, и, если физическая форма позволяла еще бежать непрерывно, то колено говорило категорично – нет. Ближе к промежуточному финишу колено вообще предлагало сдаться.

Сильные впечатления оставил КП на горнолыжном склоне в Коробицыно: сто метров подъёма никого не оставят равнодушными. А какой неописуемый восторг вызвали спины конкурентов недалеко от последнего КП первого дня дистанции. Это зрелище так воодушевило нас на борьбу, что, отметившись параллельно с ними, мы сумели выиграть минут пятнадцать на перегоне до промежуточного финиша.

На промежуточном финише мы опробовали свой вариант бивака - лайт. Это два коротких ковра Thermarest и спальный мешок на двоих человек (PoCa) от Сиверы. Вначале непривычно, но, когда сумеешь синхронизировать свои повороты во сне с поворотами товарища, становится намного комфортнее.

На старте второго дня дистанции колено не преминуло напомнить о себе, и весь день, к сожалению, не прекращались наши с ним препирания. Аргументы в виде обезболивающих таблеток воспринимались плохо. Скорость неумолимо падала (хотя дистанция проходила по хорошим лесным дорожкам и чистейшим сосновым борам). Где-то в середине наступил момент, когда боль была так невыносима, что казалось я не смогу идти. На выручку, сам того не зная, пришёл директор дистанции Константин Бекетов и его КП на плавучем острове. Сентябрьское купание освежило и немного приглушило боль, позволив добраться до финиша.

В этот раз многих участников подстерегли травмы, и не только наших непосредственных конкурентов, поэтому мы неожиданно заняли первое место в группе ММ. Это был приятный сюрприз, но, чёрт подери, заслуженный сюрприз.

Год 2012, весна.

Благодаря тому, что я смог улучшить тренировочный процесс, мы задумались о победе в абсолютном зачёте. Конечно, команде противостоять сильным одиночкам сложно, но трудности лишь усиливают желание. Основной проблемой для нас стала низкая скорость Валеры по грунту, потому как основное время он проводил, бегая по парку, и к ориентированию никакого отношения не имел.

Первый КП мы смогли взять достаточно хорошо и без особых потерь времени, хотя карта создала несколько проблем. На втором перегоне мы подняли темп и на одном из перекрестков свернули слегка не туда, прирезав себе петельку в лишних 200 метров. Третий перегон с виду не таил сложностей, но на деле оказался не таким простым. При заходе на КП карта не давала ответы на некоторые вопросы, поэтому мы вышли метров на 200 правее запланированной точки. На следующем перегоне к четвёртому КП, который пролегал по прямой, как стрела, дороге вдоль газопровода, нас догнала двойка Тампель-Храбрых. Включая сильную двойку Куприенко-Горбатенков, это были наши прямые

конкуренты. Немного взгрустнулось, потому как мы не смогли даже продержаться за ними по дороге. Насколько они нас догнали, я не знал, да, и знать не хотелось.

Сердце подтачивала грусть, мой хрупкий план рушился. Но, о чудо, четвёртый КП мы берём чуть раньше, благодаря навигационному чутью, и быстро удаляемся в лес. Пятый КП расположился в середине крупного мохового болота. Бежать невозможно, поэтому мы соревнуемся с конкурентами в быстром шаге. Долгое хождение по болоту вытягивает силы насосом. В итоге выбираем на шестой КП прямой вариант, который оказывается не очень удачным, и отпускаем вперёд Храбрых и Тапмеля.

Начинается дождь. Температура опускается так низко, что начинают стынуть руки. Нам остаётся два перегона до промежуточного финиша, один из которых протяженностью километров так пять-семь. Мы выбираем достаточно прямой вариант, положившись на интуицию. Подбегая к седьмому КП, готовимся к преодолению крупной водной преграды. И, каково же было наше удивление, когда на уходе с КП мы встретили заходящих на него Тапмеля с Храбрых. Мы сразу встрепенулись и решительно проплыли 10 метров протоки. Выскочив на берег, со всех ног рванули к промежуточному финишу. На промежуточном финише наш ждал судейский костёр и чай, чай и судейский костёр, и так по кругу минут 40-50 пока мы окончательно не обогрелись. Разбили бивак в ёлках и завалились спать.

Я понимал, что основная борьба развернётся на следующий день, хотя и не представлял в точности, каковы разрывы между командами. С утра мы не стали дожидаться окончания времени старта и ушли без пяти минут девять. С ходу взяли такой темп, что мимо мелькали лица удивленных участников-пешеходов. На первый КП решили не заморачиваться и плыть. Оказалось, что плыть не надо, только лишь пройти вброд по пояс. Зато на втором перегоне, чтобы не ждать очереди возле бревна мы переплыли протоку шириной метра четыре. Взбодрились. Дальше взвинтили скорость до максимума и уже к пятому-шестому КП обогнали всех. После этого шли первыми, держа в уме, что ни в коем случае нельзя сбрасывать скорость, чтобы нам на спину не сели конкуренты.

На одном перегоне снова пришлось пересекать реку вплавь. Порадовались синему небу и солнцу. На перегоне на последний КП были так измотаны, что еле ползли по заболоченной и заваленной просеке. Какое же облегчение я испытал, увидев последний КП. Оставался перегон до финиша, но это уже было формальностью. Я буквально летел на крыльях, выжигая всё топливо до последней капли. Валера хрипел, сопел и закатывал глаза, выказывая сомнения в возможности продолжать. Последние два-три километра по дороге я, буквально, толкал его в спину и тянул за руку. Какого же было изумление Кости Бекетова, увидевшего нас на финише. Он еще не успел натянуть полотнище «Финиш», а мы уже рвали воображаемую красную ленточку. Итог борьбы оказался для нас положительным. Мы смогли выиграть у двойки Храбрых-Тапмель полторы минуты. Полторы минуты на 70 км дистанции это всего ничего, пару раз остановиться по нужде или завязать шнурки. Это был наш маленький и заслуженный триумф.

После успеха весной 2012 года были ещё достижения в команде 2-ке, не абсолютные, но победы. Но дальше, примерно после 2014 года, летопись моего участия прервалась. Отчасти потому, что у Константина Бекетова немного изменился подход к качеству проведения, отчасти, что стал больше интересоваться trail running как дисциплина, ну, и отчасти я был занят проведением собственных мероприятий.

Теперь что касается участников и необходимого снаряжения.

Всех участников, на данный момент, я бы разделил на три категории:

1. Супермены-спортсмены

Они в буквальном смысле преодолевают большую часть дистанции бегом и в период обязательной ночёвки ночуют на фольге у костерка. Эта категория использует минимальный набор рекомендуемого снаряжения.

Обязательное снаряжение перечисляется в положение о соревнованиях. Как это выглядит на самом деле:

Это, обычно, рюкзак на 15-20 литров. Маленькая горелка на одного человека с кружкой для заваривания Доширака. Чайник или котелок. Фольгированная подстилка.

Гели и запас питьевой воды в питьевой системе. Гермомешок литров на 10-15, чтобы засунуть весь скарб для преодоления водных преград вплавь, а такое бывает регулярно.

Маленький фонарь. Спички в непромокаемой упаковке. Нож. Личная аптечка, собранная на опыте поноса, стёртых ног и индивидуальной реакции на обезболивающие.

2. Крепкие походники.

Крепкие походники передвигаются обычно быстрым шагом и перебежками. Их набор снаряжения отличается в пользу большего комфорта на биваке.

Горелка помощнее, но тот же Доширак. Хотя есть эстеты, которые вкушают сублимированное питание от западных партнёров, вкусное, сытное и разнообразное. Я, к примеру, из таких). Многие крепкие походники по совместительству альпинисты.

Пенка потолще В случае дождя имеют тент, который натягивается низко над землей под наклоном, создавая примитивное убежище, как минимум, на двоих.

Эти могут позволить себе дополнительные носочки, термобельё и какую-нибудь бивачную тёплую куртку и, даже, штаны.

Также крепкие походники знают толк в трекинговых палках.

3. Обычные нормальные люди, которые зачем-то вписались в Марш-Бросок

Это обычно команды из 4-х человек, которые желают проверить свои силы и готовность к летнему походному сезону. Они договариваются об аренде Парра Hubba у друзей, куда ютятся вчетвером, берут комфортные пенки или Thermarest, в зависимости от бюджета.

Могут не брать горелку, а использовать костёр с одним большим общим котлом.

У них достаточно, но не избыточно одежды: термобельё, мембранная куртка, мембранные штаны, запасные носки и, о, боги, спальный мешок.

Что касается одежды и обуви для подобного мероприятия, то спортсмены-супермены натягивают эластичные лыжные костюмы, добытые ими во время крутых волн (распродаж)), отключают голову и бегут. Самое большое, что они могут себе позволить это вторая пара носков и два полиэтиленовых пакета. Смысл пакетов в том, чтобы после прибегаания на промежуточный финиш, снять мокрые кроссовки, поменять мокрые носки на сухие и надеть на ноги полиэтиленовые пакеты, чтобы мокрые кроссовки не намочили сухие носки, хотя бы до следующего дня. Спортсмены предпочитают минималистичные прочные кроссовки от Inov-8, Salomon, Icebug или ещё кого.

Одежда и обувь крепких походников отличается в сторону более классического кроя и цветов. Походники предпочитают одежду, которую используют в своих регулярных экспедициях или восхождениях, но по минимуму, потому что тащить много не комильфо. Тем более, они привыкшие к страданиям, лишениям и испытаниям, и им не впервой. Но, нет-нет, да посматривают за модой спортсменов-суперменов и порой натягивают на ноги тайтсы.

Нормальные люди, вписавшиеся в Марш-Бросок, должны соблюдать простые правила, которые мы, в «Трамонтане», транслируем каждому. Натуральное не брать, это что касается носков и термобелья. Шерсть тоже не рекомендуется, потому что при вынужденном купании тянет на дно и очень долго сохнет. Обувь должна быть разношенной и привычной, пусть и не всегда подходящей. При возможности лучше отказаться от обуви с Gore-Tex, потому что вы всё равно провалитесь глубже, чем ваши ботинки, а высушить обувь с Gore-Tex изнутри довольно проблематично, а на костре критично по отношению к мембране. Помните, что в горах сгоревших не находили, а замерзших полно, а учитывая, что Карельский перешеек - не Эмираты, это подходящее замечание. При любом раскладе стоит брать мембранную куртку, она сохранит вам присутствие духа при любых погодных выкрутасах.

Заключение

Рассказывать о нюансах снаряжения, тактики и подготовки к Марш-Броску, особенно если вы хотите перейти в категории спортсмены-супермены можно бесконечно. Лучше пишите мне вопросы на почту или ВКонтакте. Буду стараться отвечать своевременно.

А пока я сижу в самоизоляции и верю в лучшее: в тёплые майские болота, крепкие рукопожатия у костра на промежуточном финише и обсуждение всяческих летних планов. Ваш Алексей Соболев».

Антон Чугунов

28 октября 2019 г.

Спешу поделиться своими впечатлениями от участия в экстремально-увеселительно-спортивном мероприятии «Московский марш-бросок» (ММБ). Это такие непрофессиональные соревнования по спортивному ориентированию, которые ежегодно проходят весной и осенью в разных углах Московской области (а когда в ней углы позаканчивались, стали вылезать в соседние). Марш-бросок длится три дня (точнее, двое суток — с вечера пятницы по вечер воскресенья), в течение которых нужно пройти (или пробежать) под сто километров по лесам, полям да грязям, собирая по пути чек-поинты. Собственно, это было бы обычное спортивное мероприятие, если бы не одно НО.

Мне посчастливилось стать новобранцем в прославленной команде Пирожок, которая уже много лет удивляет публику своим экстравагантным прохождением маршрута, нацеленным не столько на спортивные достижения, сколько на трэш и угар в процессе этого броска. В этой связи к новобранцу предъявляются особые требования не только по физической форме, но и алкогольной подготовке, свободному владению обценной лексикой без словаря, а также различению не менее 50 оттенков черного юмора.

Achievements unlocked:

- более 80 км по самым наваристым грязям Переславского района;
- более 40 часов без сна;
- около 24 часов из них — почти непрерывной ходьбы: всю первую ночь и весь следующий день напролет, до первой (и единственной) нормальной ночевки;
- более 20 различных (!) крепких алкогольных напитков — ей-бога, не вру;
- более 10 разновидностей владимирских и ярославских грязей;
- эпичный ночной прыжок через речку с последующим мгновенным погружением почти по пояс в жидкое дермо, из которого, по всей видимости, состоял противоположный берег;
- разболевшаяся коленка и полтора дня ковыляния, как на костылях, по невероятной грязище и непролазным лесам;
- самые запрещенные в интеллигентном обществе песни у костра и в электричке;
- вселенская печаль, когда понимаешь, что ЛЭП — это волк в овечьей шкуре;
- бездна отчаяния, когда понимаешь, что финиш вот-вот закроется, а ты всё еще находишься in the middle of nowhere;
- бесконечное облегчение, когда пересекаешь финишную черту — пусть и с 10-минутным опозданием (вовремя финишировали лишь четыре Пирожка, а один и вовсе снялся с маршрута с черной меткой);
- решение по колено в болоте этических проблем сродни известной задаче про толстяка и вагонетку.

«Здесь пойман и сбережен свет Эарендила, отразившийся в моем Зеркале. Чем чернее ночь вокруг тебя, тем ярче будет он освещать твой путь. Ему гореть там, где погаснут все другие огни. Помни Галадриэль и ее Зеркало». В роли погасших огней — налобный фонарик, дожавший за два часа до финиша в темном-темном лесу третий комплект батареек. В роли виала Галадриэли — резервный маломощный фонарик для

палатки, который мне пришлось взять в зубы, поскольку руки были заняты палками для ходьбы

Впервые за долгое время:

- ощущение, когда только что встретил людей, а как будто уже сто лет их знаешь;
- шаурма на площади трех вокзалов.

Летний ММБ осень 2019.

«Впечатления от одиночной команды №63

- Да, машина у Вас, конечно, большая и вонючая - ровно после этих слов в автосервисе родилось и название моей команды на этом ММБ: «Машина большая и вонючая».

В этот раз я участвовал один - напарников по силам не подобралось, да и в одиночку не участвовал аж с осени 2015. Одиночный старт требует максимальной отдачи - если в команде проигрыш на тупках отыгрывается совместными решениями во избежание ошибок, то здесь все приходится делать одному: следить за состоянием здоровья и ног в частности, питание, вода, регидрон, ориентирование, тактика, смотреть под ноги, следить за зверями и любоваться видами, думать о великом.

В июне получил растяжение связок голеностопа, сорвавшись с боулдеринговой трассы. Надо было срочно восстанавливаться, так как в конце августа идти в пешую 4-ку на Камчатку, поэтому беговые тренировки исключил полностью. После возвращения с успешно пройденного Камчатского похода почувствовал улучшения в голеностопе, и начал помаленьку тренироваться, съездили на Владимирский рогейн, так же готовился на Мосмеридиане и на нано-рогейне в Бутовском лесу. Самое сложное для меня - скрытые КП, отрабатывал их поиск, будучи в невыспавшемся состоянии по пути на работу на старых ММБшных картах. В общем, подготовка вышла по итоговому результату оптимальная.

И вот, пятница перед стартом ММБ. Жена всячески поддерживает меня, настраивает на предстоящую гонку, я собираю рюкзак, стараясь уж не совсем stupid-light-ить, краем глаза поглядывая в прогноз погоды и помогая мысленно Саше Тонису бить в бубен и отгонять дождь. По рюкзаку вышло порядка 6 кг - все весьма стандартно.

Место проведения ММБ было между Александровом и Балакирево. Территория ограничивалась трассой М8 и железной дорогой Москва-Ярославль. Места для меня интересные - я как-то хотел сходить сюда в ПВД, но при обзорном рассмотрении карты для меня места слишком населенные, а я люблю такое, чтобы населенки вообще почти не было. Как в Мещере: Одни дебри да вепри.

На старт до Арсаков ехал на электричке с Ярославского вокзала в 20:36. Доехали веселой компанией с ребятами, с кем ходили на Камчатку: Наташей Зубаревой и Андреем Ивановым и с Васюком и Дашей. Стартую ближе к закрытию - итак хватит ночного времени! На старте как всегда аншлаг, много веселого народа, приехавшего на этот праздник души и тела. Решаю особо не задерживаться, нацепляю наколенники с гамашами и стартую в сторону Промфиниша.

Традиционно после старта линейка КП с пока еще кажущимися конскими перегонками между. Я долго запрягаю, но быстро еду, а хочется быстро запрягать и быстро ехать. Пытаюсь бежать, тяжело - дороги все развезло накануне прошедшими дождями. Все вполне стандартно. Эх, Сергеев Молоток, легендарная песня с прошлого ММБ, хоть ты помоги. На Господа на ММБ надеяться нельзя: Решаю не тратить время и сразу начать планировать тактику на облачке на обороте карты. Бегать пока боязливо - не та форма, но шило свербит, раскручивается и вонзается больше - бегу. На линейке особо ничего не запомнилось, кроме обалденного звездного неба, виды которого очень хорошо разгружали голову. На ММБ нельзя без эстетики! На 3 КП вижу клюкву под ногами, чуть не останавливаюсь, чтобы покушать, но не в этот раз.

На 4 КП встретил Белку, которая в этот раз была волонтером. Обменялись приветствиями, лечу дальше. На 5 КП был чайный пункт Вестры, где я встретил Мишу Попова. Поприветствовали друг друга, и я побежал дальше. Как-то не задалось с чаем в этот раз - ни одной остановки на спонсорских пунктах не было.

Облачко планирую так - 6-7-11-10-9-8-12-13-14-15-18-17-16-19-20-21-22-СК. Тактику заложил от смены карт в обратном порядке. Может быть, неоптимально, кто-то с 6 на 8 заходил, но фиг знает. Здесь начались приключения. В азимуте между 6 и 7 КП увидел большую серую собаку (волк?) и никого рядом. Ладно, у меня другие задачи сейчас, не на зверье залипать, на 7 КП вообще была череда неудач - ветка по касательной задела глаз, вынула из него линзу, которую я умудрился поймать в воздухе. Время, поэтому линзу вставляю так в глаз, как было - насухо. В итоге, до Промфиниша, пока ее не промыл, видел этим глазом не очень, мягко говоря. На самом 7 пункте продолбал минут 10 точно - долбаные ямы. Но по сути, надо быть просто внимательнее и не лететь вперед головы. На 11 КП встретил команду Кураган. На 10 КП встретил Таню с Димой.

Жарко. Снимаю беговой термик, остаюсь в лосинах и в футболке! Классный осенний ММБ, мне очень нравится!

Запомнился глухой азимут с 8 на 12 КП, тут я начал понимать, что перегоны не такие уж и конские, расстояние быстро проходимся. Был здесь один, совсем один, нахлынула паранойя по диким зверям - каждые 30 шагов кричал Хоп-Хоп, чтобы не столкнуться со зверем лицом к морде. Какой легкий был 12 КП и каким тяжелым грузом упал 13 КП. Где-то в приполянных дебрях мы встретились с Корнетом, Колей Кузнецовым и Сашей. Вот, все участники Камчастского похода (Наташа, Андрей, Корнет, Таня) встретились на ММБ за первую 1/4 дистанции. Начали полусовместный поиск КП, ходили, бродили по непонятному недолесу-недозаросшей-недовырубке, искали несчастную поляну. Какой-то ручей, непонятное отсутствие исчезающих дорог, еще 10 минут времени - и КП найден. С 13 на 14 был неудачный азимут - югом вышел на какую-то очень свежую вырубку, зачем-то хотел рвануть через нее, но понял, что это глупая идея. Начало накрывать тупняком, хотелось взять бревно и огреть им по экскаватору из-за того, что здесь устроили вырубку, но вместо этого как порядочный ММБшник я выпил гуараны и выругался матом, растянувшись о какую-то ветку. Бревно, наверно, захотело выпить мою гуарану. Не в этот раз.

С 18 на 17 КП в лес с моей траектории движения рванула какая-то крупная тварь. Я опять один. Да, это не ММБ-шник - фонарика не было и скорость слишком большая, да и шум. Ладно, включаем режим Хоп-Хоп и помним про целебный свисток в рюкзаке. В общем, так и предполагал уже за неделю до ММБ, что по зверям в этот раз будет лихо мне тут.

Ох, скорее бы ночь кончилась. Осенняя ночь темная, глухая, целых 7,5 часов темного счастья. А светает быстро - почти, как лампочку включили. Под утро, зато самое гадкое состояние - тупняк и рубливо. Но в этот раз особо сильного не было, собственно как и последние 4 ММБ наверно.

На 16 КП встретил Мишу Богатырева, они гуляли большой дружной компанией. С ними я встретил окончательно рассвет, прошел до 27 КП, потом наша тактика немного разошлась. Смена карт как-то не запомнилась, на Спортмарафоновском питьевом пункте съел 1 апельсин и залил себе водички.

А дальше спецэтап! Какая-то непонятная картинка, три скрытых КП, все это дело в облаке, надо закладывать грамотное прохождение. Кое-как что-то угадываю, хотя сам не пойму что. Тактика была следующая, и не самая оптимальная: 24-27-26-25-28-30-32-29-31-33-34. Здесь запомнились красивые очень меняющиеся азимуты и меняющееся состояние с бодрости на какой-то успокаивающий полусон, в котором получалось как-то неплохо ориентироваться и соображать. То болото, то лес с парковой проходимостью, то небольшой завал, там кусок вырубки, овраг, ручей. Красота! И солнышко местами

выглядывало. 28 КП был судейский. Спасибо, ребята за гостеприимное отношение и за вкуснейший напиток богов - Кока-Колу! Стаканчик колы окрылил в сторону 30 КП, но здесь случился переломный момент всего. Я неправильно определил местонахождение 30 КП и начал его искать южнее карьера! А там на карте яма, а не бугор. Вот блин. Попсиховал, хотел вообще сливаться, потом успокоился и осилил 30 КП. По пути на него встретил Катю Меньшову, которая, скорее всего, уже добирала последние КП в облачке и устремлялась на Промфиниш. С 30 КП усердно прикидывал расстояние до Прома - начали побаливать голеностопы и чувствоваться первые признаки натертостей-натоптышей на пальцах.

С 32 КП на 29 встретил на просеке двух лосей. Хоп-Хопать не стал, чтобы не получить Хоп-Хоп копытами. Пусть бегут себе. С 29 КП тоже объегорился - нашел его юго-восточнее почему-то. Но благо, что быстро исправил свою ошибку. После 29 КП в общем-то оставалась линейка, на которой я уже просто терпел и шел, стараясь не сбавлять темп. Тяжко. Но с каждым шагом ты ближе к КП, с каждым КП ты ближе к Промфинишу, нет, вернее к указателю на Профминиш. С 31КП хотелось рвануть азимутом на 33КП, но понял, что там я просто убьюсь. Пошел по нормальной человеческой дороге. 34-35-Пром были несложные азимуты, получалось даже разгоняться.

На промфинише был в 16:02, нашел наших волгушинских в журнале и поковылял, пополз вверх по склону. Здесь я встретил Колю Левенчука с Ромой, чуть позже подошли Ира Богомолова, Коля Кузнецов и Саша. Корнет, к сожалению, сошел с дистанции на смене карт. Встретил своего однокурсника Руслана. Рома Андриянов, Андрей с Наташей и Панда пришли, когда я уже спал. На промфинише состояния ни на что не было. Отодрал тейпы, которые давно отклеились, заставил себя сходить за водой и покушать. Даже костер не разводил, посидели с соседом за его костром, поболтали, покушали. Да, и в такую теплую погоду можно без костра, но воду кипятить как-то надо.

Перед отбоем растягивал мышцы, надеясь все же как-то воскреснуть на второй этап и постараться прибавить в скорости. Под ноги положил бревно, чтобы держать их выше сердца, но посреди ночи проснулся, выкинул бревно и лег спать дальше под умиротворяющие капли дождя. Отбой в 18:30.

Подъем: 04:10. Утром казалось, что я чуть-чуть воскрес по ногам. Может быть, удастся вернуть хотя бы ту скорость, что была до Смены карт. Увиделись с Ромой Андрияновым - в этот раз мы братья по несчастью - обоим в глаз ветка прилетела на первом этапе.

Решаю стартовать затемно - хотелось часок провести в темном лесу и понаслаждаться одиночеством. Сразу за промфинишем увидел медвежьи задиры на деревьях. Свисток, твое время! Никого вокруг - свистел каждые 30 метров. Не хотелось встретить медведя.

Дистанция коварная - для начала длинная линейка обязательных КП, выполненная полукругом. Дороги были только между 36 и 37 по сути. Там я и закладывал тактику взятия облака - бегать пока не было сил. Да и голеностопы уже забитые, а идти еще километров 35. Линейка понравилась - очень глухие таежные леса, много завалов, буреломов. Интересная часть дистанции. Идешь один, и находишь пункты самостоятельно. Запомнился путь 37-38 через заказник напролом через буреломы. Как же там чудесно дремуче! Очень красивая овражистая система у 38 КП. Насыщенный азимут с 38 на 39 через ручей, по склонам, по оврагам. С 39 на 40 запомнился местами очень труднопроходимым лесом и верховьями овражков. На 40 КП был питьевой пункт Сплава, традиционно для этого ММБ надолго не задержался.

После 40 КП обнаружил, что на большой пальце правой ноги конкретно натопталась мозоль - снимаю все, прорезаю ее пластиковым ножом, натуго клею пластырем и бегу по дороге дальше. Затупил на 41 КП, умудрившись промахнуться мимо болота. С 41 на 42 КП был длинный путь по ЛЭП. Здесь я уже не мог бежать,

зато меня нагнали бегуны из топ-20, просто шел и дополнительно смотрел на предстоящее облачко. Самочувствие было не очень, начал немного терпеть. Но к 43 КП я ожил, видимо, потому что ушел с ЛЭП. ну не люблю я ЛЭП после того случая на ММБ весна 2018. Лучше уж медведь большой, чем подлесок на ЛЭП густой!

Облачко взял так: 42-43-46-49-48-47-44-45-50-51-52. Самая оптимальная тактика. Бес хотел попутать меня, чтобы я с 43 на 44, а затем на 45 пошел, но я вовремя его прогнал. Поиск КП здесь вообще не вызывал никаких затруднений - ориентирование очень простое, КП поставлены достаточно очевидно. На азимуте 47-44 меня догоняет Коля Кузнецов с Сашей и обгоняют. Я иду берегусь, надеюсь на финальный отрезок

После 51КП у меня похоже лопается кожа на большом пальце уже левой ноги, и я уже не могу идти. Я побежал, и все оставшееся до конца взял на очень быстром бегу. Прибежал на финиш в 15:26. А на финише пиво, сосиски в тесте, вкуснейший мед и красивый значок. Немного грустная атмосфера закончившегося праздника. А дальше меня ждал 6 часовой этап пути до родного дома к любимой жене, которая меня встретила вкусным ужином и отменными домашними пирожками с мясом!

Выводы, итоги:

- 119 км за 25 ч:58 мин, что означает среднюю скорость 4,58 км/ч на дистанции;
- 50 место в итоговом протоколе. Так высоко еще не забирался;
- Нагулял лишних 8 км за счет тупок, затупов и не совсем оптимальной тактики.

Это потеря 1 ч 45 мин времени. По большому счету, это невнимательность;

- очень сильно утомил голеностопы - думаю за недели 2 все пройдет;
- набил впервые за 9 ММБ такие сильные мозоли;
- взял 350 грамм лишнего карпита;
- сделал очень ценные выводы относительно оптимизации дальнейшего участия в подобных соревнованиях;
- появились осознанные мысли как-нибудь попробовать себя «по ту сторону компостера» в качестве постановщика дистанции.

Спасибо Саше Тонису за неумный энтузиазм и организуемый для нас праздник 2 раза в год. Спасибо организаторам, судьям, волонтерам и участникам за очередной удавшийся праздник на этот раз теплого лампового осеннего ММБ! Спасибо любимой жене за поддержку!

До встречи весной!»

ММБ 2019 осень

Как мой второй бросок задался с самого начала

Мы только подходили к старту, а уже заметили пункт Сплава с каркаде и другими ништяками. «Вот это гостеприимство» - подумали мы.

После удачного весеннего Марш-броска 2019 у меня не было сомнений принимать ли участие осенью. Заявилась, приглашение по лотерее выиграла и... решила пойти одна в команде. Накануне я переслушала ГрОБ и мне захотелось выбрать название из какой-нибудь его песни. Мне подумалось, что «Лёд под ногами» (без «Майора») лучше всего передаёт настроение и цель с которой я поду на этот ММБ.

Всё, что возьму с собой накануне разложила на полу. Ничего лишним не показалось, поэтому упаковала с собой всё.

На работу в пятницу я уже пришла с рюкзаком, примерно 9.5кг. После - на Ярославском вокзале встретились с обновленным составом «На Месте Разберемся!», с кем я ходила весной. 2.5 часов для пл. Балакирево Владимирской области прошли незаметно, в разговорах между собой и очень любопытным и настольгирующим пассажиром рядом.

Стартовали в 22 часа. До рассвета решили идти вместе - и обеим командам безопаснее, и тёмное время быстрее пролетит за разговорами.

Первые 6 точек обязательные. Одно из них - пошаговое. Мне нравится такой формат заданий - сперва находишь указанную в карте, а потом идешь туда, куда посылает

врезка на дереве. Поди, найди ещё этот «врезанный» фрагмент на своей карте... когда внимание потихоньку рассеивается в темноте.

Последний час перед рассветом показался мне самым долгим - «The darkest hour is just before dawn», говорит английская пословица. Крепитесь и идите дальше.

Смена карт в 09:40. На ней встретила и коллег, и «Разберемся». Позавтракала. Пошла дальше... Здесь я что-то разошлась и взяла дальше побольше, чем ожидала от себя. На промфинише была засветло, чему очень обрадовалась - очередное ночное ориентирование не входило в мои планы...

Некоторые дорогие на карте были отмечены словом «грязно». Оказалось, что это лесовозные маршруты на просеках, где не просто грязно, а охренеть какие горы и моря из глины. Как будто измесили Белазом...

Финишировала первый этап в 17:12. Второй начала в 07:52 с длинных, под 3 км, прогонов между обязательных КП - мы огибали заказник Плещеево Озеро. Большие-пребольшие поля, живописные луга с ромашками кое-где, белейшие березовые рощи.

Маршрут в целом был очень глиномесным - накануне прошел хороший дождь да и в день гонки время от времени моросило. Особенно утомляла грязь на подъемах - мы выходили с территории заказника и попало несколько таких подъемов, где ноги неплохо проскальзывали.

После заказника углубились снова в леса. Участились болота. В одно такое пришлось войти дважды - на входе проворонила КП, а поняла, что проворонила только на выходе... Только бобровых плотин было три.

Очень пожалела, что не взяла треккинг-палки - форсировать болота и плотины было бы быстрее. Без них пришлось рассчитывать на чувство баланса и на то, что кочка впереди достаточно плотная.

Первый ММБ, когда использовались электронные отметки. До этого компостеры, с помощью которого делаешь дырочку в соответствующей ячейке контрольной карточки. А тут приложил чик к станции, она пропищала-помигала и ты пошел дальше.

И тут я затупила, а время побежало вдруг быстрее. Очень долгий проход необязательных КП ближе к концу. Я припустила по просеке на юг, потом вдоль ЛЭП на восток, снова на юг на очередной просеке. Снова смеркалось, третий раз за мои ударные выходные... Увидела таких же спешащих на финиш с севера с 51-ого КП походников.

Красивую извилистую финишную прямую с двумя обязательными КП до финиша я осилила в светящейся налобными фонариками веренице участников.

18:33 финиш. Мой второй значок и горячий чай. Голову захотелось отключить, а было рано - в темноте ещё нужно было отыскать выход с финиша в город и после на вокзал. До электрички час.

Моя экипировка помогла пройти без потерь. Единственное, чтобы изменила, это штаны и гамаши, взяла бы более тонкие и обтягивающие, чтобы налипало не так много грязи (гамаши, штаны). Например, взять беговые.

Обувь средняя Queshua. Ноги ни разу не были сырыми насквозь. Натёрли в первый день только потому, что я надела низкие носки... На второй день поменяла их на высокие гольфы, затянула хорошо ботинки. Люблю средние, потому что голеностоп зафиксирован. Ноги в хорошем состоянии, ногти все на месте.

Рюкзак женский 30 л сидит как влитой. На КП в стороне от основной дороги ходила с ним, настолько было удобно, хотя могла бы оставить, чтоб сбегать налегке.

Тент 3x3 Сплав, не дам ссылку, потому что не нашла его уже в продаже, покупала два года назад. Надо научиться нормально ставить, а то получается каждый раз по-разному... Но мне под ним комфортно.

Спальник на +10С в других условиях мог бы оказаться слишком холодным, но мне было нормально - переделась в сменную чистую одежду и хорошо выпалась.

Софтшелл Queshua идеально сел под рюкзак. Два плоских длинных кармана вдоль груди уместили мягкую флягу, навигатор, карту и мобильник. Плюс - пояс рюкзака

отделил верхнюю часть кармана от нижней и вещь, положенная в них, ни за что бы в жизни не выпала, даже когда открываешь карман в районе нагрудного ремешка рюкзака».

Антон Ростовиков
ММБ 2019 осень

В этот раз на ММБ я попробовал нечто новое. Я бежал в команде. Что из этого вышло - ниже.

Решение это пришло довольно спонтанно. Я как обычно планировал бежать один, уровень подготовки для меня был хороший, как вдруг за неделю до старта я взял и попросился в команду к Саше Розову и Диме Замараеву. А они вдруг взяли и согласились. Парни сильные, год назад я и подумать не мог, что когда-то дорасту до их уровня. Но как-то прокачался, и последние летние и осенние рогейны довольно чётко говорили, что мы сейчас примерно на одном уровне.

Вещи собирал ещё более критично, чем обычно, за счёт чего удалось ещё больше сократить вес рюкзака (думаю, на старте с литром воды было чуть больше 4 кг). Не стал брать навигатор и батарейки к нему (а это 250 грамм), рискнул и не стал брать запасной аккумулятор от фонаря, из одежды - только то, что на мне, плюс пуховка. Еды - меньше, чем обычно. На рогейнах последнего года обнаружил, что стал есть на дистанции раза в полтора меньше, чем раньше, и этого мне хватает, так что удалось сэкономить на беговой еде. Облегчению ещё способствовал прогноз погоды и небывалое для конца октября тепло. В дневное время бегал в одной футболке и было отлично.

Стартуем незадолго до полуночи. Окончания старта ждать не стали, дабы не толпиться. Со старта разгоняет Дима. Первая мысль: «нахрена мы так быстро бежим?» Было реально быстро. Но потихоньку я втянулся и решил, что в принципе должен до прома таким темпом дотерпеть. Тем более там впереди ещё куча азимутов будет, отдохнём. Азимутов, к слову, на дистанции была львиная доля, ММБ вышел совершенно небеговой. Первые часов пять меня сильно беспокоила боль в животе. 7 бананов (и больше ничего!) перед стартом - это, пожалуй, не то, что надо было съесть, лошара, блин. Но держать темп команды, в принципе, не мешало, и я не жаловался. Вариант обхода облака родился быстро и на бегу, и в целом он был оптимальным.

Оказалось, что я на дистанции некоторые вещи делаю по-другому, нежели Саша с Димой. Вот, например, планирование обхода облаков я всегда делаю пешком, ибо не могу одновременно и на дорогу смотреть, и в карте что-то думать. Но втроём на бегу в принципе нормально. С ориентированием получилось, что ребята тоже думают как-то немного по-другому, а главное, легко понимают друг друга с полуслова. У них уже устоявшаяся команда. А я, хоть и не совсем новичок в ориентировании, иногда не сразу врубался, что они говорят. Нельзя сказать, что я не был в карте. Был, и порой вносил ценные мысли или замечания. Но именно инициатива почти всегда шла от них.

На смене карт были уже с рассветом. Там мы отдохали несколько минут, разгадывали спец-этап. Он был довольно простой. Тут же оказалось, что все основные лидеры тоже тут примерно в это же время. Но это не плохо. Мне очень хорошо запомнилась фраза, сказанная кем-то из «детей болот»: «ММБ начинается после смены карт». Это ключевой участок. Бежать со старта может много кто. Бежать во второй день может много кто. Но кто хорошо пройдёт участок от смены карт до промфиниша, сделает себе отличный задел. И бежать в воскресенье будет морально гораздо проще.

В тот момент я чувствовал в себе достаточно сил бежать вплоть до прома, меня наоборот наконец начало «переть», боль в животе отпустила, организм втянулся в длительный бег, можно было мочить. Но в этот раз я не одиночка, у нас Команда. И эта Команда уже много сделала для меня, а сделает ещё больше. И в этот момент мы вместе как Команда начали уставать. Причём начали очень стремительно. Скорость упала по всем фронтам: азимуты стали медленнее, дорожные участки практически перестали бегаться, а только ходились пешком. Морально было тяжеловато, особенно когда под

конец мы пересеклись с командой «Ночью в поле с сайгачкой», и они ушли от нас пешком, а мы не могли держать их скорость.

Промфиниш наступил для нас в 13:11. На финише много знакомых лиц, и похоже на то, что мы проигрываем сразу нескольким командам считанные минуты, плотность результатов удивительная.

Второй день был днём ошибок. Стартовали вместе со всеми, держали неплохой темп с намерением отыграть те самые считанные минуты отставания, но потом всё похоронили. Сначала два раза прошли мимо КП, один из которых очень болезненный, оставили там 15 минут. А потом добились тем, что выбрали неверный порядок взятия КП в облаке. Причём ошибка была довольно очевидной, но мы в три головы не увидели правильного варианта. Точнее, увидели, но не увидели, что он очевидно лучше нашего. В общем, набор косяков, который окончательно расставил точки над «ё». Кому мы проиграли в первый день, тому проиграли и во второй.

Мы в итоге девятые. Плотность результатов всё равно удивительная. Меньше получаса отделяют нас от пятого места и меньше часа - от третьего. И мы ясно видим, где можно сбросить это время. Результат для нас всё равно отличный: мы с Димой до этого не попадали в топ-10, а по рейтингу это лучший результат для всех троих. А простор для улучшения - это хорошо. Так что хочу сказать спасибо своей команде. Саша и Дима, спасибо за опыт!

ММБ - это уникальные соревнования. Это больше, чем соревнования. Низкий поклон всем его создателям».

Иван Мишанов

«Место, куда вещи приходят умирать» или ММБ в деталях.

Подбор снаряжения.

Неделю назад прошел очередной Московский марш-бросок.

Соревнования регулярные и этой весной проводившиеся уже в 33-ий раз.

Поскольку друзья и знакомые часто просят рассказать о данном мероприятии, я написал пару постов в ныне модный Дзен, но аудитории Риска эта информация явно будет ближе, чем среднестатистическому человеку, да и обзоры с аналитикой тут любят, а последнее, что нашел здесь по подготовке к ММБ кроме анонсов - толковое видео-интервью Дениса Доропея с Михаилом Волковым перед стартом.

Постараюсь подойти более детально к вопросу выбора снаряжения для эффективного и относительно комфортного прохождения от старта до финиша. Участники постоянно изобретают новые лайфхаки, так что пишите в комментариях, будет полезно.

Объясняя те или иные варианты снаряжения, поясню, почему их выбирают и что будет, если Вы за час до отхода последней электрички на старт, вспомните, что сегодня хотели бежать, а из одежды только костюм фабрики «Большевичка» и модные мокасины.

Зачастую в первый раз люди идут на ММБ для проверки себя на выносливость. Физическая подготовка нужна недюжинная, даже если Вы идете по оси дистанции, собираете только обязательные контрольные пункты (КП, они же «точки»), которые спасут Вас от дисквалификации. Все равно не получится пройти меньше 50 км за двое суток, а такое расстояние с тяжёлым рюкзаком (а в первый раз он у всех тяжёлый), да ещё по болотам и буреломам... это непросто)

На дистанции наверняка встретятся болота. Если повезёт, то глубже, чем по колено, Вы не залезете. Но одно неловкое движение и можно искупаться. Болота бывают протяженными. Плюс, если лес мокрый от дождя/снега/росы, то пара тысяч ног радостно превратят любую тропинку в грязное скользкое месиво. Обязательно будут буреломы. Их надо бы обходить, но не всегда получается. Буреломы резко снижают скорость передвижения, всячески стараются зацепиться сучками за Ваши одежду и снаряжение.

Между ветками приходится протискиваться, стараясь не напороться на что-то острое. Кроме того это дополнительная нагрузка на суставы ног.

Могут быть броды, не через все ручьи и речки есть мосты и бобровые плотины.

Добавьте сюда умственную нагрузку из-за поиска КП, постоянного контроля своего местоположения, необходимость идти через усталость и/или боль и Вы поймёте, что это неплохая проверка себя на прочность. При выборе снаряжения стоит обращать внимание на функциональность и вес. То есть необходимо брать те вещи, которые позволят Вам пройти дистанцию эффективно, в каком-то смысле комфортно (грань комфорта каждый определяет для себя) и в то же время ничего лишнего быть не должно. Ниже приведен вариант для быстрой ходьбы, но бегунам может быть тоже полезно.

Стандартный список снаряжения:

Одежда и обувь:

1. Разношенная (это **ОЧЕНЬ** важно) обувь с хорошим протектором. Предпочтительно легкие кроссовки, не задерживающие воду. В фаворе у лидеров Salomon Speedcross, серия Asics Fuji, Inov. Можно доукомплектовать беговыми гамашами, чтобы мусор не засыпался внутрь обуви. Есть вариант пойти в сапогах из вспененной резины.

Asics FujiAttack (1000км пробега+2ММБ, ещё живы), Salomon Speedcross 4 Wide Black (300 км трейлов+100 по горам+1ММБ, стоят своих денег), гамаша Nera Gear Perch (лёгкие, недорогие, рвутся, но задачу свою выполняют)

2. Носки. Мягкие треккинговые или неопреновые, хотя есть любители бегать в обычных ХБ. Их главные задачи: не дать мокрым ногам замерзнуть и предотвратить образование мозолей. Я предпочитаю неопреновые носки. Они не высыхают, но при плюсовых температурах греют ноги все время, пока ты движешься достаточно активно.

3. Штаны, которые защитят Вас от сучков, слабых осадков и всякой живности, желающей попить Вашей кровушки (клещи, комары и прочая мерзость). Некоторые бегают в тайтсах, кто-то даже берет щитки, защищающие голени. Мой выбор: тайтсы для тепла и сверху быстросохнущие ветрозащитные походные брюки.

4. Футболка с длинным рукавом/термобелье. Выполняет функцию отвода влаги от тела, утепления.

5. Кофта из флиса. Утепление на ходу или на ночевке.

6. Куртка для защиты от ветра и осадков. Чаще всего легкая мембранная, ветровка или анорак. Если влагостойкость недостаточная, то можно взять дождевик (например, пончо, чтобы и рюкзак закрыть заодно).

7. Баф. Многофункциональная вещь. Это и шарф и шапка и просто платок, чтобы стереть пот со лба. (Баф - разговорное сокращение от испанского слова «bufanda» - читается «буфанда», что означает «шарф»). Многофункциональный аксессуар. -Л.Г.)

8. Очки для защиты глаз от веток. В предыдущие заходы не раз наткнулся на ветки, а моя знакомая даже получила повреждение роговицы, так что вещь крайне рекомендуемая. Пробовал желтые (якобы добавляют контраста и точно делают мир более солнечным), но, возможно, прозрачные меньше скрадывают детали в лесу.

9. Опционально наколенники. Если когда либо проблемы с коленями были, лучше надеть до старта. Предотвратить проще, чем лечить.

10. В зависимости от погоды может иметь смысл взять шапку и перчатки, заменить футболку с длинным рукавом на обычную и так далее. Но общий принцип многослойности спортивной одежды сейчас уже почти никто не подвергает сомнению. Это практично, удобно, комфортно, функционально.

Сверху вниз: фонарик налобный китайский (на одном аккумуляторе 18650, 5 режимов, есть фокусировка), очки китайские, баф с последнего ММБ, мембранная куртка (не нравится, но другой нет), синяя флиса из Декатлона, жёлтая термофутболка, накомарник, штаны цвета куртки с поясом, тайтсы из Декатлона, наколенник, неопреновые носки.

Что же мы несем на спине, поясе и в карманах?

1. Рюкзак. Такой, чтобы все влезло, спине было удобно и при этом полегче. Можно из влагозащитной ткани, хотя я все равно укладываю все важные вещи (спальник, документы, деньги, батарейки) в лёгкий гермомешок или плотный мусорный пакет. Обычно объема 25-30 литров достаточно.

2. Укрытие для ночлега. Палатка, тент или ничего. Палатка - очень тяжело. Тент - уже лучше, особенно если это пончо-тент и по совместительству он же будет Вашим дождевиком (многофункциональность - наше всё).

3. Спасодеяло. Об этом элементе и способах его применения можно наверно книгу написать. В частности это неплохой тент (пару раз под таким ночевал, вполне терпимо). Немного широкого канцелярского или армированного скотча для экстренного ремонта снаряжения.

4. Спальный мешок + коврик. Спальник берется полегче исходя из прогноза погоды. Если достаточно теплого нет, можно взять дополнительную одежду на сон. В качестве коврика обычно берется тонкий каремат или фольгированный строительный утеплитель толщиной 3-5 мм. За комфортом тут особо гнаться не стоит. Если получится, Вы сделаете под него подстилку из травы или лапника. Если нет, то после суток на ногах Вы все равно уснете на любых кочках, лишь бы в тепле.

Внизу конверт из строительного утеплителя 3мм, спальник (синтетический на +10, весит около 1кг, простой, зато не жалко), пончо-тент китайский, колышки алюминиевые (можно не брать, использовать ветки), репшнур для установки тента, спасодеяло.

5. Посуда для приготовления пищи + зажигалка (можно взять легкую газовую горелку с баллоном, чтобы не зависеть от костра, или систему ДжетБойл). Обычно это кружка объемом от полулитра, которая служит и котелком и миской и кружкой. Газовый баллон (никак не кончится, уже 5-ый ММБ с ним), кружка нержавеющей 0.5 литра (она же котелок, она же миска), горелка китайская (накручивается на баллон, очень лёгкая), зажигалка.

6. Аптечка. Индивидуально, но как минимум там должны быть пластыри, обезболивающее (не для выхода на максимальный результат, т.к. это чревато травмами, а чтобы доползти до цивилизации, если травма все же получена), средства для нормализации пищеварения и спасодеяло. В идеале еще эластичный бинт, обычный бинт, перекись. Можно добавить грелку-теплоид, если обещают холод, и спрей от комаров/клещей. Ещё беру беруши - и даже короткий сон позволяет восстановить силы. И конечно индивидуальные лекарства лично для вас (от аллергии, капли для глаз и т.д.). Туалетная бумага, грелка-теплоид (на экстренный случай), эластичный бинт, антигриппин, батарейка 18650 для фонарика, влажные салфетки, армированный скотч, булавки для мелкого ремонта, кусачки, ножик, бинт, зубочистки, беруши, таблетки, финалгон в тубике, линзы, Боро плюс, пластырь.

7. Еда. Расчитываем, что нам потребуется порядка 3-4 тысяч калорий в сутки. Часть еды откладываем для ночевки (например, лапша быстрого приготовления, быстрорастворимые каши, сосиски, сало), а часть на перекусы на ходу (батончики, шоколад, углеводные гели, мармелад, орехи и т.д.). Я обычно беру для разнообразия немного чего-то несладкого: сушеную рыбку с перцем, сухарики. Можно взять что-то с кофеином для противодействия усталости.

8. Вода. Организаторы обычно предупреждают о наличии источников воды на дистанции. Чаще всего это ручьи и речки, иногда ключи. Можно нести воду в бутылках или гидраторе и пополнять по мере необходимости. Для восстановления солевого баланса хорошо добавлять в жидкость регидрон или изотоник. Я для себя нашел решение в виде бутылки с угольным фильтром. Из болота или реки, текущей через ферму/поселок пить все равно небезопасно, а из чуть мутного ручья вполне терпимо. Лучше конечно кипятить перед употреблением, если есть такая возможность. Кто-то использует обеззараживающие таблетки, не пробовал. В итоге я беру 2-3 бутылки по 0,5 литра, одну из них с фильтром и через него прогоняю всю воду. Стартую с полными.

9. Компас, деньги на оплату карт и проезд (и запас на случай экстренного вызова такси). Копии паспорта и полиса в герметичной упаковке.

Деньги, компас на шнурке (на этот же шнурок вешаю карточку для отметок на КП).

10. Налобный фонарик средней мощности с запасом батареек. Первую ночь имеет смысл идти без сна, да и в субботу вечером он тоже может пригодиться.

11. Заряженный телефон. Для экстренной связи. Можно использовать в качестве навигатора, если заранее загрузить нужные карты, либо использовать внешний навигатор. Ну, или идти по хардкору только с компасом.

12. Палки. Трекинговые или обычные, выломанные из сухостоя на ходу. Разгружают ноги, берегут колени, но могут мешать при движении по буреломам.

13. Опционально внешний аккумулятор и кабели для зарядки фонарика, смартфона, навигатора и часов.

А теперь вернёмся к трудностям!

Вам в любом случае придется идти по болотам. Вопрос в глубине, вязкости. Но не сомневайтесь - болота будут. А значит, Вы наверняка промочите ноги. Просто смиритесь с этим и подумайте, что будет дальше и как минимизировать негативные последствия.

Если заранее пропитать ступни ног вазелином или жирной мазью (Говорят, недавно появилась «Боро плюс» без запаха. Аромат ММБ-эшных электричек может кануть в лету.), то кожа не будет впитывать воду и это значительно уменьшит вероятность образования мозолей.

Если Ваши кроссовки не будут задерживать воду в себе, то и время контакта ступни с водой уменьшится и ей опять же будет легче. Да, время от времени при активном движении даже приятно остудить ноги в ручье, но это другая история. Кроме того кроссовки значительно легче берцев или трекинговых ботинок, после 50-80-100 тысяч шагов за сутки Вы почувствуете разницу. Опорно-двигательный аппарат настолько устает, что уже не так хорошо работает стабилизация на кочках и брёвнах, поэтому важен хороший протектор. Просто смиритесь.

Также существует риск перегрева и переохлаждения. И тут работает принцип многослойной одежды: Вы всегда можете подобрать такую комбинацию, чтобы Вам стало комфортно. В экстренном случае или на ночевке можно использовать спасодеяло: оно отражает тепло завернутого в него человека. Можно, например, сделать из него конверт с помощью скотча и одеть поверх спальника. Спасодеяло не дышит и спальник может подмокнуть, но несколько градусов тепла оно добавит.

И тут Вы уже наверно поняли, почему снаряжение стараются выбирать максимально легким и компактным. Вы несете рюкзак на поясе и плечах. Если он будет тяжелым, Вы будете перегружать ноги. Если он будет большим, то в буреломе Вы будете цепляться за каждый сучок, тормозить тех, кто присторился в «паровоз» за Вами и можете даже порвать рюкзак.

Обычно на старте организаторы дают возможность взвесить рюкзак или потом ввести вес на сайте самостоятельно. Так Вы сможете отслеживать динамику изменения веса снаряжения от старта к старту (если конечно не направитесь в сторону электрички после захода в первое болото, по дороге громко проклиная друга, который обещал, что будет весело.)

Вот так выглядит моя история изменения веса. 2018 весна вес меньше всего, но тогда я не дошел до финиша, ибо взял мало теплых вещей и под дождем замёрз.

Понятно, что искать нужно предел комфорта. Если Вы вообще не возьмёте теплых вещей и дождевика, а небо включит ливень на все выходные, то Вы неминуемо замерзнете и скорее всего не дойдете до финиша. Некоторый запас прочности должен быть.

Вес рюкзака реально уменьшить за счёт хождения в команде. По правилам размер команды до 10 человек. И конечно в пересчёте на одного участника общий тент будет легче, посуды можно брать меньше и даже одеяло одно на всех вместо спальника. Подводный камень такого подхода в возникновении зависимости. Команда всегда

движется с темпом самого медленного участника. Если участник решает сойти с дистанции, его общественное снаряжение придется распределять между оставшимися и тут уже может получиться даже менее выгодно, чем ходить соло.

Кроме того, надо четко осознавать, что даже самое крутое снаряжение при таких нагрузках может Вас подвести. Есть ненулевой шанс, что кроссовки развалятся, Вы порвете дорожную куртку, рюкзак или утопите смартфон. Из таких мыслей сформировался подход брать вещи, которые не жалко. Старые рваные кроссовки, например. Но подумайте - в них будут постоянно попадать ветки и грязь. И что Вы будете делать, если в середине дистанции у кроссовки отвалится подошва? Брода часто можно избежать, сделав крюк. Но стоит ли? Подведем итоги.

- Брать проверенную, но ещё прочную экипировку.
- Обязательно брать аптечку.
- Заниматься физподготовкой, чтобы нагрузка не воспринималась организмом как экстремальная и уменьшился риск получения травм.

- Не брать лишнего. Если берёте для комфорта зимний спальник и кемпинговую палатку, то Вы должны осознавать, насколько путь станет тяжелее.

- Не забыть ничего из главного. Лучше составить список за неделю и постепенно складывать рюкзак.

- Подготовьтесь морально. Посмотрите видео с прошлых стартов (на фото часто не попадают самые интересные моменты). Найдите друзей-попутчиков, вместе веселее.

- Не забудьте зарегистрироваться. Регистрация открывается заранее. Можете найти группу в ВК и там отслеживать новости. Обязательно изучите положение о соревновании, не стесняйтесь задавать вопросы.

И удачи Вам! ММБ - это своя, особая философия. Надеюсь, она найдет отклик в Вашей душе.

Андрей Потапенко

ММБ осень 2019 – работа над ошибками

Собирался на ММБ уже в пятницу днем - впопыхах докупал продукты, взвешивал, упаковывал, собирал вещи. Гамаши не нашел, но и без них обошелся, не критично. Учитывая прошлый печальный опыт, проверил зарядку фонаря, взял запасную батарейку и легкий запасной фонарик - без света теперь уж точно не останусь.

Рюкзак по весу примерно 6 кг - неплохо, это благодаря хорошему прогнозу. Если холодней, был бы тяжелей.

В 23 часа на станции Арсаки встретился с Сергеем (он ехал другой электричкой), взял у него пилу, и мы пошли через поселок в лес на старт.

Со старта большой прогон через обязательные КП до первого облака. Местами, где относительно сухо, получается бежать и обгонять. Несмотря на конкретно протоптанные тропы до КП, умудряюсь пару раз затупить: по темноте сложно ориентироваться.

Облако планирую идти 8-9-10-11-15-14-18-17-13-12-16-20-21-22

7 КП брать не хочу - показалось далеко -, и это было ошибкой, так как часовой штраф сильно перекрывал время на взятие. Уже в процессе, передумал и захотел взять 7КП, но в темноте увлекшись за кем-то проскочил место, где надо было свернуть. Не судьба.

Вообще, передвижение (бегом это назвать нельзя) в темноте по раскисшей грязи между глубоких колея с водой очень напрягает и отвлекает все внимание. Как я ни старался балансировать, все же пару раз приложился к земле, один из них всей правой половиной в колено с грязной водой, брррр...

На смене карт был в 10:31, задерживаться не стал, прошел до спонсорского пункта «Спорт-Марафона», где под чай подумал над загадкой следующего облака.

Она мне показалась несложной. Отмечаю предполагаемые точки нахождения 28, 29 и 30 КП и планирую идти 24-25-26-27-31-29-28-30-32-33-34.

Беру 24, вижу хорошую тропу на 27 и, не подумав, меняю свой план (ошибка 2). С 27 ухожу 26-25-29-28. К месту предполагаемого 30 захожу, бросив рюкзак на просеке восточней карьера (ошибка 3) и не нахожу его.... Вместо ожидаемого бугра находится яма. Обозначение ямы я принял за бугор - мелкие штришки детали не разглядел. Если бы не бросил рюкзак на просеке, еще можно было бы подумать и уйти с этого места в правильном направлении, а так пришлось возвращаться.

Дальше беру 32, с развилки дорог бегаю туда-сюда на 31 (дурная голова ногам покоя не дает), затем 33 и 34. На промфиниш прихожу уже по темному в 19:24.

Промфиниш - самая приятная часть ММБ: отдохнуть после 19 часов движухи, поесть, немного выпить и у костра пообщаться с друзьями.

Утром ранний подъем - старт закрывается в 8:00.

Клею пятку, которую за вчера намял, и стартую в 7:20.

Первые шесть КП обязательные, наматываем полукольцом почти 20 км до облака перед финишем. Казалось бы, двигайся вместе со всеми, обгоняй по мере возможности, но и здесь я умудрился накосячить... Перед 37 обгоняю Сергея, который стартовал раньше меня, после 39 увязываюсь за компанией, которая вроде бы идет правильно, и держусь за ними (ошибка 4), изредка сверяя направление. Ребята в какой-то момент отклонились от азимута. Я понял это, когда уже выходили из леса. Впопыхах, привязываясь к местности, еще немного лишнего крутанул. Потом сориентировался, вышел на 40 КП, налил кружку каркаде от доброго спонсорского стола «Сплава» и пошел, на ходу закусывая.

Вдруг вижу, впереди люди, которых я примерно час назад обогнал, потом догоняю Сергея, он удивляется... Мне обидно – практически на линейном участке потерял кучу времени. После 42 КП предфинишное облако, планирую 43-46-44-45-47-радиалка на 50 (ошибка 5) – 49-48-51.

Иду по своему плану, в основном азимутами – лес достаточно чистый, позволяет. На удивление, выхожу почти всегда очень точно на КП, но скорость по лесу никакая.

Последний прогонный участок до финиша, километров 5, по возможности бегу, но все равно финиширую уже в темноте - в 17:44.

Дома, просчитав все свои косяки, получил:

- примерно 40 мин потерял (штраф минус время на взять) за 7КП;
- еще примерно столько (штраф, минус время на подумать и взять) за 30КП;
- из-за нерационального планирования только на 2 и 3 облаке намотал лишних 2,6 и 5,6 км соответственно. С учетом моей средней скорости передвижения по треку, это еще 2,5 часа. В итоге: потерял, как минимум, 4 часа.

Мое время по протоколу (с учетом штрафа) 32:25 и 129 место.

Теоретически, если вычесть 4 часа мог бы сместиться на 49 мест вверх.

Но это только теоретически, на практике, когда бежишь ММБ один, с учетом всех негативных факторов (темнота, утомление), избежать ошибок почти невозможно (в моем случае точно). Бегать, желательно, надо командой примерно одинаковых по физическим силам людей, тогда есть возможность контролировать и помогать друг другу.

Светлана Будько

ММБ - моя главная интрига года

ММБ, московский марш-бросок, был главной интригой этого года. Ещё в январе, впервые пойдя в поход с москвичами, я только и слышала: «О-о-о, ММБ! Как, ты не была?» Нет, я не была. Не слышала. И кто вообще в Минске об этом слышал? Но истории сыпались одна за другой, и я подумала, что надо. Мне тоже надо – увидеть всё самой. А главное – почувствовать.

ММБ – пеше-беговая гонка. Сутки на первый этап, после ночи – второй, линия обязательных КП и облака рогейна (это когда можно выбрать, какие КП брать, а за невзятые – просто штраф).

ММБ – главная тусовка московских туристов. За год я знакомилась с разными компаниями – и все говорили про ММБ. Как прекрасно там воскресать в третий раз, и как здорово топтать грязи и болота в мороз. И что вообще весь ММБ ради промфиниша – уютно посидеть после суток на ногах и залечь в норку – никаких палаток, только тент, только тонкий спальник на двоих: ведь всё нести на себе. Все 100 км – на себе.

«Побежали, побежали!» - «Миш, я по болоту не бегаю!» - «Это не болото. Это дорога!» Дороги, то есть тропы там и правда болотоподобные – грязь по щиколотку, растоптанная тысячей (!!!) участников, быстро проникает в кроссовки. «И что, так всегда будет?» – «Ага!» - смеется мой напарник и обгоняет очередную команду. Обгон сотни людей, когда вокруг кусты и бурелом – совсем непростое занятие, но ведь мы выбрали бегать, так что – наслаждаемся по полной!

Вереница людей постепенно редет: начался этап рогейна, и большая часть команд его просто пропускает. Мы решительно разрабатываем стратегию взятия, конечно, всего и спешим дальше. В восторге от того, что так долго могу бегать, я обгоняю очередного участника. Идет 14-ый КП, 4 утра.

Вот бег сменяется шагом: быстрым, медленным, хромым. Мозоли. Как я могла забыть про мозоли! От сильной боли невозможно идти – с рогейна уже не свернуть. Толпа осталась в стороне – и мы бродим – наконец-то, как и положено в гонках – в одиночестве. Я злюсь на безолаберность, на вечное авось пронесет – обидно, что физически могу, а тут мозоли. Вдруг приходит мысль, что обезболка – это же от любой боли (ну, мысли нужные под утро всегда долго приходят) и понимание, что никто из этого леса меня не вытащит. Что помогло больше – не ясно, но пятки как-то оживились. «О, ты почти бежишь!» - удивляется Миша. 20 минут назад он видел меня умирающей среди болота – вот оно, воскресание!

Смена карт – традиционный ритуал в середине суток. Вся дистанция на одну карту не влазит – вот и дают новую, с раскрытой интригой, где же промфиниш, то есть промежуточный. Настоящий всё ещё покрыт мраком тайны – зато нам открываются уже посветлевшие леса, чистые (понятие чистоты сильно изменились) тропы и очередной рогейн. Поскольку я воскресла, мы снова решаем брать всё – и бодро наворачиваем азимуты. Единственная загадка (ах, как мне, привыкшей к белорусским мультигонкам, не хватало заданий на подумать!) быстро решается: просто рельефная карта-снимок с определенного ракурса, геофак не прошел даром.

Только вот на подходе к загаданному КП ноги начинают снова ныть, нудная дорога под ЛЭП съедает моральные силы... «Может, откажемся от парочки КП?» Ох, и непростое решение: отказываться, когда решил брать всё. Когда видишь, как бодро идут остальные (а что, я хуже?) Но здравый смысл напарника, который, видно, соображает после бессонной ночи лучше меня, победил. КП 28 и 30, так замечательно разгаданные, остаются без нас – в утешение подбираем остальное и двигаем на финиш. Промфиниш. Второе умирание – теперь уже и ногомышц – приходится на последний отрезок, и тут овраг. Бурелом. Опять овраг. И издевательские такие стрелочки «финиш там». Ух!

Промфиниш – прекрасное место с душевными кострами. Спасть сразу расхотелось, нам повезло прийти на готовый костер – как прекрасно, когда напарник из подмосковного турклуба! Наверное, одиночкам куда хуже на этом финише – а у нас чай и теплый костер. Правда, компаний вокруг видимо-невидимо. Пойдя на речку, я попала в самое сложное испытание: найди свою палатку. 20 минут. 20 минут – и даже встреча человека с нашего лагеря не помогла! «Что, не нашла?» - встретил он меня во второй раз, и тут уж отвел сам. Ура, я дома, можно и поспать!

Вопреки моим представлениям (я никогда не спала под тентом и в полуторном спальнике на двоих), спать было прекрасно. Не прекрасным было одевание кроссовок с утра – я не шла, а хромала к старту, вообще не понимая, как сейчас пойду. Теперь толпы обгоняли уже нас – а я ползла черепашкой, с ужасом глядя на предстоящий километраж. Про рогейн речи и не шло – лишь бы дойти. Доползти, что ли.

И вдруг случился он – 39 КП. А точнее, река за ним. На скользкое бревно Миша посмотрел с недоверием, и мы пошли купаться на боброплотину. И вдруг после плотины я зашагала быстрее. Ещё быстрее. Лечебные бобры? Вот это счастье! О, какое это счастье – воскресать в третий раз!!! Мы стали бодро обгонять людей и даже – даже подбегать!

По пути попался ещё питьевой каркарде-пункт, так что, конечно, начало рогейна вновь пришлось на воскресание. Немного (совсем чуть-чуть) поумневшие, мы отказались от пары КП, но остальное было с удовольствием взято. Правда, перед финишем нас вновь стали обгонять («так мы же замедлились!» - «Да? А я и не чувствую») Чувствовала я только то, что финиш – он вот. Он близко. Он существует.

А на финише – то, что я это сделала. Мы это сделали. Что я тоже могу - 110км. 144 место из 808.

Зачем? Не знаю. Но раз я счастлива – всё не зря!

Большое спасибо ребятам из т/к «Абрис» г. Королев – за уютный лагерь и костер, «Спортмарафону», «Сплаву» и т/к «Вестра» - за воскресабельные чаепункты, Лёше Казанцеву – за обилие самых первых заманушных рассказов про ММБ, и самое большое - моему напарнику Мише Бочагину – за терпение с моей черепашестью, бесконечную поддержку и веру, что мы всё сможем!

Октябрь 2019 года, Владимирская и Ярославская области.

Денис Агапов

Московский марш-бросок. И живые будут завидовать мертвым

Тело, не спавшее уже больше 36 часов, нудно ныло и скулило. Сознание давно разделилось на две независимые части с именами, неуловимо отдающими французским акцентом — Нахерабль и Надобль.

Надобль, сцепив зубы, молча и упрямо ворочал рычагами управления ходулями, в которые давно превратились ноги. Раз-два, раз-два, раз-два. До промежуточного финиша, где можно было хоть как-то отдохнуть, оставалось еще примерно пятнадцать километров.

— Ну, вот и зачем тебе все это надо? – спрашивал Нахерабль, периодически безуспешно пытаясь перехватить управление организмом.

— Поехали домой, а? Фильм посмотрим какой-нибудь, на диване поваляемся.

Движение рычагов явно замедлялось.

— Баня! Пиво! Девочки! – выдал затертое клише Нахерабль, уже предвкушая близкую победу. И, еще не успев договорить до конца, понял свою ошибку.

— Девочки... — устало хихикнул Надобль и с удвоенной силой задвигал рычагами. Раз-два, раз-два, раз-два. Силы оставались только на это.

Месяцем ранее.

Я без особой цели прыгал по страницам в интернете. О! Явная движуха, все какой-то предстоящий ММБ обсуждают. Так, посмотрим, что это еще за ММБ...

Полностью автономное прохождение лесного маршрута с отметкой на контрольных пунктах (КП). Длина дистанции по прямому между КП составляет 90 км. Опять соревнования для каких-то титановых людей. Но где-то глубоко-глубоко опять появился небольшой зуд.

День назад.

Опаздываю, опаздываю, опаздываю! Так, ребенка сдать тренеру на руки, пожелать удачи в расправе над питерскими спортсменами, а самому бегом на последнюю электричку до станции с чудным названием Донховка. Фу-у-ух, успел.

В электричке было весело. Больше всего доставляли удовольствие притихшие электрические гопники, совершенно офигевшие от такого количества ярких людей с рюкзаками.

Месяцем ранее.

В голове уже шла борьба. Организм всеми силами пытался локализовать и ликвидировать тот самый надоедливый небольшой зуд.

— Ты же ни разу не ходил на такие расстояния! 25 километров, пусть и по горам, это совсем не 60! – патетически восклицал Нахерабль.

— Нормально все будет, люди же ходят, — отвечал Надобль.

— Да это марафонцы! У них наверняка родственники в Кении живут. А ночью?! Ночью ты же ни разу не ходил в лесу! Как ты себе это представляешь?

— Да, ночь – это проблема. Ладно, давай сходим и посмотрим, как там, в лесу ночью.

День назад.

Разноцветная людская река выливается из электрички и течет куда-то вдоль путей. Ориентироваться как бы особо и не нужно, вливаешься в эту реку и топаешь два километра до старта. Можно даже фонарик не включать.

На старте куча народа, горят фонарики и ничего не понятно. Первое желание нормального русского человека в такой ситуации – встать в очередь, причем в любую. А потом, уже стоя в очереди, тихонько спрашивать соседей – а куда все вообще стоят?

Регистрируюсь, получаю карту и решаю взвесить рюкзак у специально обученных этому делу людей. 12,5 килограмм! И еще фотоаппарат, который у меня в руках! Тут даже Надобль смутился, который читал отчеты умных людей с прошлых мероприятий и знал, что рюкзак должен весить в районе 5-6 килограмм. Наверное, все-таки это полезно – иметь весы дома.

Ну ладно, надо хоть карту посмотреть. Занятно, что тут сказать... В лесу нужно найти «сухую елочку» и где-то в ее корнях будет первый контрольный пункт. Второй КП – березовый десятиметровый мегапень. Ага, пеня в лесу это, безусловно, очень явные и заметные ориентиры... Аааа!

Народ со стартовой площадки рассасывается очень быстро. Нужно заканчивать тупить над картой, иначе скоро я останусь совсем один. Решил до первого КП идти дорогами, пусть это и крюк. По направлению, азимутом, в ночном лесу идти мне казалось сложно. Одного не учел – если азимутом прошло полторы тысячи человек, то там появляется дорога.

Вот и второй КП. На шнурке от ботинка висит компостер с двумя квадратными сантиметрами светоотражающей ленты. Никаких больших и ярких призм, видимых за 500 метров, никаких светящихся фонарей. Вообще больше ничего. Спасает только рой фонариков около каждого контрольного пункта.

Дохожу до обязательного КП — места, где нужно всей командой отметить у судей. Я еще не очень в теме, но, судя по всему, некоторые команды немного жульничают. Часть команды с грузом сразу идет на промежуточный финиш и ставит там полноценный лагерь, с палатками, костром и прочими удобствами. А спортивного вида человек с легким рюкзаком бежит и собирает КП. А потом они соединяются, спортсмен получает полноценный отдых, а остальная команда – место в зачете. Вот для уменьшения таких случаев и сделали обязательное КП. Знающие люди, если я не прав, поправьте, пожалуйста. Непосредственно перед обязательным КП бревенчатый перелаз через ручей. Некоторые участники выдавали знатные пируэты.

Ну, уж был денек! Сквозь лес дремучий

Туристы двинулись как тучи,

И все на наш КП.

Спортсмены с длинными ногами,

Улитки с толстыми мешками,

Все промелькнули перед нами,

Все побывали тут.

Судьи с обязательного КП, видя в лесу огни очередного мегапаровоза, направляющегося к ним, шутили между собой: «Ребята, гасим иллюминацию! Они явно лезут на свет!»

А дальше началось страшное – народ начал стремительно расползаться по сторонам и вставать на ночлег. Как так? Куда спать? Зачем спать? Кто вместе со мной будет КП искать? Я же останусь совсем один, в темном лесу. Там же волки жрут всех подряд!

Каким-то чудом избежав встречи с волками, я шел и шел навстречу новому дню и смене карт, собирая по пути КП. А найти нужно было что-то типа: «Ю. угол листовенного леса, вдающегося в ельник. Y-образная ель d 25+25см.». Ну, то есть, ищем елку на углу леса, вдающегося в лес.

Рано утром постоянно попадались спящие на земле, без всякого лагеря, люди. Даже рюкзаки не снимали. Осень, туристопад, что тут поделаешь:

Пройдя наискосок один лист А4 с обеих сторон, прихожу в районе 13 часов субботы на смену карт, где получаю новую карту — еще один лист А4. Хотел отдохнуть и вскипятить чай, но рядом ходил громкий судья и смущал участников криками: «Если вы хотите дойти хоть куда-нибудь, то советую вам прямо сейчас идти напрямиком на промежуточный финиш и не тратить время на взятие КП». Я же первый раз и этот судья меня-таки смутил. Поэтому на чай я время не трачу, выпиваю 0.33 энергетика, съедаю сникерс и отправляюсь дальше:

День назад.

Тело, не спавшее уже больше 36 часов, нудно ныло и скулило. До промежуточного финиша оставалось еще пятнадцать километров перегона без КП, и я начинал очень сильно жалеть, что не выпил чаю на смене карт. Но останавливаться не хотелось, потому что вообще не факт, что я двинулся бы дальше. И тут на пути появляется совершенно для меня внезапный спонсорский КП «Спорт-Марафона».

Халявный чай, печеньки, небольшие, но приятные подарки, дисконтная карта. Но самое главное, это даже не чай. Это апельсины! Все-таки вся суть в контрастах, как ни крути. Не знаю, встретятся ли мне еще такие вкусные апельсины. Дальше были полчаса счастья — три раза я подходил к палатке и три раза мне наливали стакан горячего чая и насыпали полные руки печенок и апельсинов.

Ребята, вы определенно делаете мир лучше!

Месяцем ранее.

— Снаряжения же нет! Нет ни среднего рюкзака, ни теплого спальника. Как пойдешь? – уже почти кричал Нахерабль.

— Купим.

— Ты вообще курс доллара видел? Зайди в интернет, приценись к «Татонке» или «Дойтеру», например. Купит он.

— Чего-нибудь придумаем, не бойсь...

День назад.

Снаряжение пришлось докупать, да. Из основного – купил рюкзак и спальник от «НоваТур» и одиночный тент от «Сплава». Пикантности добавлял тот факт, что под тентом я еще ни разу не ночевал – всегда только в палатке. Боялся замерзнуть, если честно. Но все было просто прекрасно.

Народ вокруг делился на палаточников и прочих. Прочие ютились по-разному: от спальников под открытым небом, до совершенно немыслимых сооружений из пленки.

Следующего дня ждал с опаской, боялся какого-то неконтролируемого отказа организма. Когда уже даже упертость Надобля не сможет помочь. Но ничего, поскрипел суставами, несколько раз присел, размялся и вернулся в норму.

На второй день КП были сгруппированы двумя кучками по небольшой площади (бывалые говорят – рогейновая часть). И вот тут я облажался сразу несколько раз: я неправильно выбрал траекторию движения и, наконец, понял, что мой рюкзак для такого мероприятия все-таки очень тяжелый. Без рюкзака я вполне мог бегать, а вот с рюкзаком только медленно ходить. Нужно было бросать его в районе 34 КП, делать круг налегке и уходить дальше. Дальше был забавный подвесной мост, раскачивающийся над рекой.

Некоторые личности женского пола переходили его с большой опаской. Впереди идущая группа парней сразу предложила перейти на строевой шаг и ввести этот мост в резонанс. Студентов-технарей видно издалека, что уж тут.

Был небольшой, но очень грязный брод. Тут, кстати, становится понятно, зачем все эти неопреновые носки и пластырь на ногах. Зачерпнув полный ботинок этого болотного абразива можно очень быстро привести ноги в совершенно непотребный вид.

Дальше финиш в 19 с копейками, быстрый чай и попытка успеть на экспресс до Москвы, которая вылилась в совершенно эпический шторм этого самого экспресса. Нужно было успеть пересесть с одной электрички на другую за пару минут. Естественно, что билетов никто купить не успевал и все ломанулись на экспресс, в надежде купить билет на месте. Но оказалось, что экспресс не просто, а VIP — там проводники и билеты, как на поезда дальнего следования. И никто нас не ждет!

Ну а дальше был шторм тамбура, визжащая тетя-проводник, вцепившаяся в стопкран, охранники и начальник поезда. И совершенно забытое студенческое ощущение полной свободы от условностей, типа «это же неприлично». Но условности, в виде начальника поезда и охранника, все же победили и нас всех выгнали.

Потом часовое ожидание последней электрички, ходящие зомби в местном «Магните» и ошарашенные видом этих зомби покупатели. Дома был в 2 ночи понедельник.

Выводы:

Отмечу организаторов – ребята, ваша работа просто гигантская. Спасибо!

Отмечу участников – все было очень позитивно и доброжелательно. Как это ни странно (больше 1500 команд!), но «дух ММБ» на самом деле есть.

Всего было зарегистрировано 1556 команд, из которых финишировало 723. Моя команда из одного меня с названием «Встречаю КП с трепетом» находится на 387 месте, что является практически четкой серединой. Если считать, что реальный результат, на который я рассчитывал, был «лишь бы вообще дойти хоть куда-нибудь в контрольное время», то, в принципе, это неплохо.

Пойду ли еще раз? В течении этих выходных у меня были сотни вариантов ответа на этот вопрос. Но если взять пробегающие мысли, типа: «в следующий раз я отрежу лишние части шнурков для облегчения веса» и вычленив из них ключевое «в следующий раз», то может быть будет и продолжение.

P.S. И чего это я поднял эту историю годовалой давности? А потому что уже сегодня все будет повторяться и электрички в сторону населенного пункта Башкино будут забиты яркими и веселыми людьми с рюкзаками...

ММБ 2019. Московский Марш Бросок.

Знакомо ли вам значение слова рогейн?

(англ. rogaine, rogaining) — командный вид спорта, сочетающий в себе стратегию и тактику, навигацию на пересечённой местности, а также физическую выносливость.

Сейчас будет очень много букв про рогейн - если лень читать - пролистывайте весь курсив.

Цель команд в соревнованиях по рогейну заключается в наборе за установленное время максимальной суммы очков, присуждаемых за посещение контрольных пунктов, установленных на местности и обозначенных в карте соревнований. До старта соревнований командам даётся определённое время для планирования своего маршрута на местности и порядка посещения контрольных пунктов.

Традиционная продолжительность соревнований по рогейну — 24 часа, но проводятся и более короткие соревнования продолжительностью от 3 до 12 часов.

Контрольные пункты в соревнованиях по рогейну имеют разную стоимость, выраженную в очках, в зависимости от их удалённости от старта и навигационной сложности их взятия. Проходить контрольные пункты можно в произвольном порядке.

Как правило, взять все контрольные пункты за установленное время соревнований невозможно.

Состав команд на соревнованиях по рогейну от двух до пяти участников. Команды могут передвигаться исключительно способом определённом формате соревнований (пешком (ходьба и бег), на велосипеде, на лыжах и др.)

Для навигации команды могут использовать только выданные карты соревнований, магнитные компасы и часы. Использование других навигационных приборов, в том числе спутниковых приёмников запрещено. На многих соревнованиях по рогейну организуется центральный базовый лагерь, который обеспечивает команды горячим питанием. Команды могут вернуться в любое время, чтобы поесть и отдохнуть. Команды передвигаются в своём темпе, что делает рогейн доступным как для молодых, так и для пожилых участников, интересным как для сильных спортсменов, так и для простых участников.

Рогейн направлен на повышение у участников уважения к окружающей природной среде, на развитие навигационных навыков, уверенности в себе, улучшения общего физического состояния участников и способности работать в команде.

Рогейн имеет сходство с некоторыми другими видами спорта (например, такими, как бег по пересечённой местности, трейлраннинг, спортивный туризм, ориентирование, приключенческие гонки и др.), но имеет свой собственный уникальный характер и правила.

Концепция рогейна, как вида спорта, возникла в Австралии и ведёт своё происхождение от первого 24-х часового мероприятия в 1972 году, и первых соревнований по рогейну в 1976 году. С тех пор рогейн распространился по всему миру и в настоящее время во всём мире ежегодно проводится несколько сотен соревнований по рогейну.

Сорри за долгое предисловие, это чтобы вы понимали, что такое ММБ. О ММБ я узнал примерно год назад. В голове мелькнула мысль, а не попробовать ли? В итоге в мае я стал участником ММБ весна 2019.

Итак, делюсь впечатлениями.

Я очень долго думал идти или не идти. В итоге принял решение идти. За окончательное решение спасибо Кате К. именно она окончательно помогла принять мне решение.

Света, Артём и Денис помогли собраться. Спасибо Артёму и Свете за совет не брать камеру. Цель сборов была уложиться в минимальный вес. Брал только необходимое. Например, взвесил ложки обычная столовая 45 грамм, деревянная 20 - взял деревянную. В итоге рюкзак вышел 7 кг. Как-никак двое с лишним суток топать полностью автономно - вся снаряга и еда несётся с собой. По поводу воды, нас сильно выручил походный фильтр Артёма. Специально для ММБ были куплены шузы (бюджетный «Декатлон», чтобы можно было выкинуть после - выкидывать не пришлось), гамаши - классная вещь и накомарник.

За неделю до старта известно только его место. И всё. Меня взяли в команду - получилось 3 мальчика и 3 девочки. Выезд с Савеловского вокзала. Мальчики пришли первыми и ждут девочек.

Электричка на 95% забита ММБ-эшниками. Каждое ММБ проходит в новом месте.

За полчаса до станции назначения по собаке распространяется запах мази «Боро плюс». Все ММБ-эшники мажут ноги. Я был не исключение и тоже стопы намазал толстым слоем. Парни по соседству разжились у нас нитками и иголкой, что Света положила мне, и в знак благодарности дали нам пачку хамона.

Через два с лишним часа выгружаемся. Народу много, стоянка быстрая надо выгрузиться быстро. Перрон маленькой станции полностью заполнен участниками марш-броска.

Идём колонной до места старта. Там можно взвесить рюкзак (результаты есть в группе ММБ), получаем карту (за 250 рублей с участника, это, кстати, единственный взнос), карточку для отметки контрольных пунктов (КП) и электронную метку для тестирования. Все следующие ММБ со слов организаторов будут проводиться с использованием электронных меток, в нашей команде эту метку как раз я таскал. Так что я успел застать эру компостеров. Потерял карточку - считай дисквалифицирован.

И стартуем. Время 22.56. По правилам ММБ первые сутки идём ночь и день, потом ночлег в ночь с субботы на воскресенье и в воскресенье уже топаем до финиша. Можно утром стартовать, но тогда придётся не идти быстрым шагом, а прям, бежать, чтобы и КП собрать, как минимум, обязательные, и в лимит уложиться. Старт открыт с 20.00. Но рано стартовать тоже плохо - много по темноте идти надо будет.

Первое КП пошаговое. Пошаговые карточки используются как средство связи. Сотовая связь на дистанции местами отсутствовала совсем.

Примерно в 2.30 ночи фитнес браслет провибрировал мне, что я прошёл суточную норму шагов. Ночью идти было конечно весело. При том что виды вокруг были потрясающие - туман в болотах, луна, ясное ночное небо, расчерченное инверсионными следами самолётов. Также были противопожарные рвы в торфе, броды, мосты из стволов деревьев, бурелом. Ноги долго отказывались привыкать к постоянной сырости. Одно болото было с очень холодной водой. Хотя год назад ребята сутки шли вообще при морозящем дожде.

Перед рассветом первая точка, где необходимо отметить всей командой.

Карабкаемся на горку. Отмечаемся - как раз видно компостер и электронную отметку.

Встречаем рассвет и далее в путь. Созерцая все эти виды на протяжении двух суток, отрываешься от цивилизации. Всё это время предоставляется прекрасная возможность побыть наедине с самим собой.

Ну и плюс проверить свою выносливость. Времени на это предостаточно.

Утром пришли на смену карт. Где устроили себе первый горячий приём пищи и двухчасовой привал, после примерно 35 пройденных километров. Получили новую карту.

И опять в путь. До обещанных накануне глюков дело не дошло. Зато мы дошли до первого пункта питания от «Спортмарафона». Магазины торгующие снарягой устраивают на ММБ рекламные пункты питания. На этом кормили апельсинами, печеньками и чаем. Раздавали вазелин, дисконтные карты и брелоки светоотражатели. А ещё фотографировали.

Здесь я отведал самые вкусные апельсины в своей жизни, решил проблему со сбившимися в гармошку стельками и встретил соседа по дому. Оба удивились данной встрече.

В тот день я понял, что такое динамическая медитация. Когда ты только и делаешь, что идёшь. Моей основной задачей на этом ММБ было просто дойти до финиша, то есть мне надо было просто дойти, ни о каком активном ориентировании с моей стороны речи не было, этим у нас занимались более опытные участники, в основном Денис. На дистанции было много плотин бобров. На каком-то этапе встречали много борщевика. Некоторые виды данного растения очень опасны.

В пятом часу вечера добрались до промежуточного финиша. Это место ночлега для участников. Здесь всё чётко организовано: есть, где набрать воды, где помыться (естественно и первое и второе делается в естественных водоёмах), есть импровизированные улицы, туалеты, кострище, где вечером даже песни под гитару поют.

Чтобы не тащить лишнего спим не в палатках, а под тентом.

Еду готовим на газу. Можно наконец-то разуться и отмыть ноги, попробовать посушить обувь, надеть чистые и СУХИЕ носки. Правда при хождении, чтобы свежие носки не намокли от сырой обуви, приходится надевать поверх носков пакеты. В пакетах ходит почти всё население промфиниша.

Если честно, я очень хотел посидеть у костра и послушать исполнителей, но отведав ужин приготовленный Денисом (булгур с тушнякам) я решил прилечь полежать. В итоге я естественно вырубился, проспав всё на свете.

Шагомер вечером показывал. Сейчас у меня дневная норма 12 000 шагов. До этого максимум был чуть меньше 28 000 за сутки.

С утра на проме всех ждёт новый старт, на котором выдают последнюю третью карту. Наконец-то стало известно место финиша. Некоторые участники ММБ очень креативные ребята, например эти шли с сумками двух конкурирующих доставок еды, кто-то идёт в костюмах. Есть и свои легенды. Вообще ММБ-эшники делятся на три типа: первые бегут на результат, собирая как можно больше КП, вторые идут с целью дойти до финиша собирая обязательные КП и часть необязательных, третьи приезжают потусить. Несколько раз встречал пап с сыновьями. У парней, я думаю масса впечатлений.

На проме есть фотозона, где можно сделать фото на память.

И опять в путь. Решил на второй день мазью не мазаться - в итоге за всё ММБ ни одной мозоли. Были конечно прекрасные участки с сухими дорогами и красивыми полями, но не всегда. Много было леса, бурелома, бродов, болот, плотин и грязи.

Кстати настоящих лосей встречали и оленей. Не говоря уже о белках и зайцах.

Комаров было много - антимоскитная шляпа пригодилась.

Самый кайф на привале - это вытянуть гудящие ноги. Правда, после привала эти самые ноги напрочь отказываются идти дальше первые несколько минут.

На привалах попутно стратегию взятия КП обсуждаем. А также живность всякую изучаем.

Во второй день можно выиграть приз от одного из спортмагазинов. Для этого необходимо собрать все первые 10 КП и успеть прийти на их пункт питания в числе первых 500 команд. Что мы собственно и сделали. В бандане ММБ и напившись вкуснейшего каркаде идти стало намного веселее.

На каждом этапе давали новую карточку. Каждый КП имеет свой уникальный рисунок компостера. Кстати, на этом ПП была отличная возможность освежиться.

Заключительный этап. Запомнился рыдающей в лесу девушкой, которая потеряла телефон и очень расстроилась, видимо ещё накопившаяся усталость давала о себе знать. Сообщили о ней на всякий случай организаторам.

На финише, всех желающих катают на катамаране.

Примерно через 4 часа я был дома. Ноги от грязи не отмывались больше недели.

За эти двое суток прошли около 100 км.

Мы шли с GPS. Спасибо ребятам, что взяли меня с собой. Хотя в первый вечер на проме я думал, что вряд ли когда-то подпишусь на такое. Но уже на финише понял, что повторить хочется. Учитывая, что это не коммерческое мероприятие от слова ВСЕМ, при таком масштабе и с таким прекрасным уровнем организации, хочется сказать отдельное БОЛЬШОЕ СПАСИБО организаторам и волонтерам.

Олега Чегодаева

Московский марш бросок – глазами бегущего фотографа

У нас на Южном Урале есть традиция, каждую осень мы морозим задницу и убиваем колени в суточных соревнованиях по пешеходному туризму «Кольцо – 24», но в этом году вместо всех этих интересных и приятных развлечений я грел пятую точку в Крыму на соревнованиях CremaXrun.

Осталась неудовлетворенность, которая требовала заполнения. Впрочем, кандидат на роль убийцы подвижных частей в ногах нашелся очень быстро, много лет я слышал про культовое московское развлечение Московский марш бросок, и вот теперь не было никакого повода отказать себе в его посещении.

Место проведения ежегодно меняется и держится в тайне, в 2017 году квадрат местности между железнодорожными станциями Хорошово – Шиферная.

Использование GPS/ГЛОНАСС: разрешен
Протяженность: более 100 километров
Количество участников: более 1500 человек
Регистрация: ограниченная
Стоимость участия: 250 рублей – 1 комплект карт
Способ отметки на КП: компостер
Вид старта: свободный в промежутке времени с 20:00 до 23:59 пятницы
Определение победителя: по наименьшему времени

Регистрация

Легко захотеть, но не так легко попасть на ММБ. Как я понимаю, ввиду большого количества желающих принять участие в старте, число команд ограничено 1000 (но в команде может быть любое количество участников от 1 до бесконечности).

Механика регистрации команды на ММБ достаточно сложна и непривычна.

Организаторами ведется рейтинг участников, первые 800 человек из него имеют приглашение зарегистрировать свою команду на предстоящую гонку либо передать его другой команде. Оставшиеся 200 приглашений разыгрываются при помощи лотереи.

Поэтому если вы не входите в топ 800 участников ММБ и не желаете надеяться на лотерею, вам необходимо найти человека из рейтинга, команда которого уже получила приглашение. И договориться с ним, что бы он предоставил это приглашение вам. Так я и поступил.

Снаряжение

После того как проблема регистрации была решена, наступила очередь второго ММБ-ого вызова, делающего этот старт особенным. Нужно было решить проблему снаряжения.

Суть в том, что гонка была создана туристами и для туристов, в первом пункте положения о соревнованиях сказано «полностью автономное прохождение лесного маршрута с отметкой на контрольных пунктах».

Для имитации автономного похода в теле гонки предусмотрена обязательная стоянка с ночевкой между первым и вторым этапом. Время ночевки может варьироваться и зависит от скорости прохождения команды первого этапа, обычно составляет от 24 до 10 часов. Чем быстрее ты движешься, тем больше проводишь времени на промежуточном финише.

В этом месте сталкиваются два противоположных стремления, и красивое гармоничное их решение становится настоящим вызовом для участников, делая гонку еще интереснее.

С одной стороны, для максимально быстрого и интенсивного движения (бега) команде необходимо нести минимальный вес, с другой стороны, команда должна провести длительное время в осеннем лесу, часто заснеженном, а иногда и морозном (до -15 градусов). При этом желательно отдохнуть, не навредить здоровью и иметь возможность продолжить интенсивное движение на следующий день.

Эту то проблему и предстояло решить мне.

Так как осенняя погода не устойчива и могла преподнести множество сюрпризов, а возможностей отреагировать на них оперативно у меня было меньше, нежели чем у аборигенов, пришлось заложить дополнительный запас прочности по бивачному снаряжению.

Взял с собой из Уфы для ночевки:

Бивакзак Marmot (900 г.)

Легкий (500 г.) трехсезонный пуховый спальник Marmot Phase 30 с температурой комфорта 0,6 С

Метровый обрезок тонкой пенки (200 г.)

Из одежды использовал:

Третий слой (верх): Куртку Red Fox GRAVITY PARKA GTX.

Второй слой (верх): Инновационную куртку The North Face Summit L3 Ventrix Hoodie Fiery Red.

Читал про нее восторженные отзывы, про новую технологию, позволяющую куртке эффективно отводить тепло во время движения и предотвращать его потерю во время остановок. Подумал, что это именно то, что мне нужно, и нет лучшей возможности проверить ее свойства.

Первый слой (верх): Пуловер мужской Red Fox Power Stretch

Второй слой (низ): тайтсы Red Fox Multi

Первый слой (низ): Кальсоны мужские Odlo Evolution Light Black

Обувь: кроссовки Salomon XA PRO 3D GTX Black

Гамашы: OR Stamina hydro

Перчатки: Red Fox Transmitten черный

Все снаряжение сложил в любимый рюкзак Salomon X Alp 30 Lime Punch, rf The

Web

Как можно понять по комплекту одежды, уже изначально не предполагал бегать, потому что запланировал фотографировать на гонке. Для этого взял собой интегрированный с гермой (собственной доработки) кофр для фотоаппарата и фототехнику:

Фототехника:

Камера Canon 5D mark3

Объектив Canon F 6-35mm f/2.8L I SM

Объектив Canon 70-20 mm f/2.8 IS SM

Вспышка Canon speedlite 430 EXII

Общий вес фото оборудования 5 кг.

Прочее:

Также, помимо всего прочего, у меня с собой был запас пищи и двухлитровый гидратор, которого мне хватило на 2 дня. С водой в Подмосковье сложно, заболоченные, перекрытые бобровыми плотинами ручьи, высокая антропогенная нагрузка. Крайне желательно кипячение, что в условиях гонки сложно выполнимо.

Трансфер на гонку

Традиционно лучшим способом попасть на гонку считается электричка, ММБ вообще привязан к железной дороге, дистанция спланирована так, что участники стартуют и финишируют вблизи от станций. Оно и понятно, перевести несколько тысяч измученных человек, оперативно и безопасно под силу только ж. д.

В этом году старт гонки был организован в паре километров от станции Хорошево, финиш в 5 километрах от станции Шиферная.

Рассказ об участии в ММБ осень 2017

Старт гонки дается в пятницу вечером уже по темноте с 20.00 до 23.59, и логично получается, что кто стартует позже, меньше времени проводит на дистанции в темное время суток. Поэтому большинство участников, особенно лидеры, старается стартовать максимально поздно.

Наша электричка пришла на станцию Хорошево около 22.00, зрелище орд туристов, идущих по притихшему к вечеру поселку, не лишено эпичности.

Жаль, многие сэкономили заряд налобных фонарей, по настоящему «факельного шествия» не получилось.

Пара километров по свежелегшему поверх грязи снегу до стартовой поляны, уютно спрятавшейся среди леса.

Регистрация, оплата стартового взноса, получение карточки для проставления отметок о взятии КП.

Под кумачовым полотнищем с надписью СТАРТ с напутствием хорошей дороги получаю комплект карт из рук Александра Тониса, одного из главных организаторов гонки, и делаю первый шаг за черту старта.

Карта пластиковая, формата А4. Легенды КП указаны прямо на карте, что удобно. Из неудобного, по личному опыту знаю, что изображение на таких картах после активного использования начинает стираться и, по закону подлости, именно в том месте, где вы еще не были или находится сложное КП.

Вокруг меня десятки людей каждую минуту убегают со старта, несколько минут изучаю карту, намечаю общую тактику и встаю в хвост группы, бегущей с приемлемой для меня скоростью. Мы частенько обгоняем пешеходов, но иногда нас по обочине обходят особо быстрые болиды. Берем первое КП, бежим ко второму по большому полю.

Красивое зрелище, везде, где только хватает глаз, движущиеся огоньки. Второе КП под раскидистой сосной. Время подходит к 23.59, в это время по традиции стартуют лидеры, решаю задержаться у дерева и подождать их. Красивое место, грех упускать такую возможность. Ставлю вспышку и снимаю людей, отмечающихся на КП.

Время идет, а лидеров все нет и нет, зато снимаю Марину Галкину, очень уважаемую мной спортсменку и путешественницу. Книга Марины, прочитанная мной на заре увлечения путешествиями, произвела большое впечатление и попала в мой топ лист книг: Лучшие книги про исследователей, путешествия и путешественников.

– Марина, – негромко окликаю я, и ее сосредоточенный на компостере взгляд на секунду проникает в мой объектив.

40 минут на КП, а лидеры так и не появляются, ждать больше нет возможности, видимо, они выбрали другой порядок взятия КП, сворачиваюсь и бегу дальше.

Проходит несколько часов бесконечных перегонов по лесным дорогам и просекам.

Тактически думать не надо, важно лишь наметить общую стратегию. Все передвижения между КП проходят по протоптанным в снегу «рельсам», тактика простая: выбираешь направление, встаешь на тропу и бежишь по ней до очередного КП, в месте, где должна быть точка, видишь несколько десятков человек, сидящих и задумчиво изучающих карту, на глаз определяешь подпадающее под описание легенды дерево с наибольшим утоптаным коричневым пятном вокруг него, это и есть КП.

Перед рассветом забегаю на обязательное КП № 20. Там чай, легкие перекус, считывание посещения по штрих-коду и отметка.

Множество участников отдыхают подле костров, вот участник мажет ноги кремом Боро+, и он не первый замеченный мной за использованием этого крема. У нас я подобного не встречал, вазелин пользуется большой популярностью.

Незаметно, за собиранием КП, рассветает. Снег начинает потихоньку таять, сплошная грязь покрывает бесконечные километры троп.

Жалею, что не взял хотя бы одну палку. Много сил уходит на стабилизацию положения на скользкой поверхности. Предательски начинает болеть колено, ушибленное не так давно на хребте Карамурунтау.

Однообразие пейзажей и покрытий начинает раздражать: лес, грязь, иногда поля и совсем чуть-чуть воды.

Специально для того, чтобы рассказать, как выглядит КП на ММБ, делаю этот кадр.

Очень не привычно для нас, тотальный минимализм. Вербочка, компостер и совсем маленькая светоотражающая вставка. Думаю, первым приходится совсем не сладко, тем более что компостеры частенько прячут, это, во-первых, а во-вторых, фантазия в постановке КП у организаторов отсутствует напрочь. Это в 99% дерево, коих в округе сотни, другие элементы рельефа и созданные человеком конструкции не используются.

К обеду добегаю до этапа смены карт. Дистанция длинная, и, конечно же, одного А4 на нее не хватает. Получаю новую карту с карточкой для отметок, теперь вперед и вверх, на промежуточный финиш. До него около 30 километров.

Через пару часов после получения новой карты наступает кризис, упадок сил, сильная боль в колене. Я еще ни разу не присел с момента старта, а сил тащить груз и снимать уходит много. Делаю 5 минутный привал, выпиваю таблетку кетонала.

Уже через 30 минут боль отпускает, и бегу дальше. Пока еще не пропустил ни одного КП, хотя, конечно, отстал сильно от ребят, с которыми стартовал. Но на фото уже ушло как минимум пару часов. Светящуюся золотом арку замечаю издали, о, земля обетованная, спонсорская точка лучшего outdoor магазина страны «Спорт-Марафон».

Треш и угар в самом позитивном смысле этого слова творился у ребят.

Мандарины, вазелин, светящийся фаллический символ, стихи от участников и много красивых улыбающихся девчонок, готовых кормить, поить и ободрять.

Все это, как магнит, притягивает и не отпускает, теперь я понимаю, почему некоторые участники обвиняют «Спорт Марафон» в том, что не уложились в КВ: уйти в ночь и холод было очень сложно.

Беру на память пару банок с фирменным вазелином, снимаю команду «Спорт-Марафона» и, полный сил, бегу в сторону финиша.

Остается не больше 5 километров. Как приятное исключение в однообразной череде КП, ищу фотоКП на участке протяженностью в 2 километра.

Промежуточный финиш беру уже по темноте. Сдаю карточку, считываюсь и устало волочу ноги в сторону настоящего городка, образованного тысячной толпой участников. Еще большего сравнения с городом ему придают размеченные улицы.

В итоге, первый этап составляет 85 километров.

Взяты все контрольные пункты (КП) в следующей последовательности 1-2-3-11-12-10-4-20-5-6-7-13-14-15-9-8-18-19-17-16-СМЕНА КАРТ- 21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ФИНИШ 1 КАРТА 1 ДНЯ 2 КАРТА 1 ДНЯ 3 КАРТА 1 ДНЯ

Ночь проходит в тепле и комфорте. Температура воздуха поднялась, снег растаял. Внутри бивака сильный конденсат, внутри спальника сухо и хорошо. Не вылезая в промозглое утро, готовлю завтрак.

Как можно дольше оттягиваю самый неприятный утренний момент, когда нужно на сухие теплые ноги надеть два холодных, мокрых куска грязи.

В нескольких метрах от моей палатки лежит человек в продолговатом коконе с полиэтиленом на голове. Хочу сфотографировать, одеваюсь и периодически посматриваю в его сторону, надо как-то добраться до него. Но вот «мумия» приходит в движение, садится и расстёгивается. Пропал кадр, наплевав на сухие носки, не надевая ботинок, дохожу и делаю пару кадров. Вот именно так, судя по всему, выглядит типичный ММБ-эшник.

Теперь уже спокойно одеваюсь, складываю рюкзак и осматриваюсь в лагере. Вчера по ночи это было делать не сподручно. Многие уже стартовали, но все равно, куда хватает глаз, везде палатки, тенты и совсем уж непонятные конструкции, призванные защитить от капризов осенней погоды.

Делаю несколько кадров типичных ММБ-эшных жилищ.

Фантазия и смекалка двигают науку легкохождения вперед, а этот старт – отличный полигон для испытания.

Как я прочитал позже, самый легкий вес рюкзака у участника успешного прошедшего дистанцию равнялся 2,5 килограмма!

Стартую за час до КВ, в 9 утра. Получаю карту и действую по старой схеме. Нахожу движущийся с приемлемой для меня скоростью поток и отдаюсь ему, пока меня ведут, изучаю карту и прикидываю время. Так как место финиша было неизвестно до получения карт, сейчас самое время. На карте помимо информации, касающейся непосредственного гонки, для каждого населенного пункта указано время отправления транспорта в сторону Москвы, что очень удобно. Посчитав примерный километраж, сопоставив его с расписанием электричек, временем, необходимым добраться до Москвы, временем на забор оставленных у друзей чистых вещей, а также расписанием

аэроэкспрессов, делаю вывод, что финишировать нужно не позднее 7-ми часов вечера, а лучше 6-ти, чтобы успеть на самолет. Это за 3 часа до окончания соревнования (21:00).

Вполне приемлемо, если учесть, что я не ставлю перед собой в этот раз спортивных целей.

Оторвавшись от вычислений, замечаю, что трасса второго дня более интересная. Появляются завалы, грязи становится меньше.

Добегаем до первого КП, оно представляет из себя пошаговое КП: на дереве, где должен быть компостер висит пластиковая карта, и на ней указана точка, где находится компостер, это в нескольких километрах от данного места.

Бежим дальше. В этот день будет явно больше воды. Дорога идет преимущественно по лесным тропам и просекам, а, может быть, эти лесные тропы создаются в реальном времени, трудно понять, находясь в арьергарде гонки.

Снова меня догоняет Марина Галкина, не упускаю возможности представиться и выразить свое почтение. Марина, «коллега», также бежит с камерой и снимает фильм.

В этом же месте меня догоняют и лидеры, многолетних чемпионов, команду «Дети болот», я, к сожалению, не знаю в лицо, зато Якова Френклаха да, вместе работали в Крыму пару дней назад. Яков бежит ко второму месту в ММБ, на финише его время составит 17 часов 13 минут, от первого места он отстанет на 36 минут.

Примерный километраж составит «82,5 км в первый день и 42,5 во второй день», также надо учесть время необходимое для ориентирования и фактическое взятие 59 КП, и станет примерно ясно, как быстро нужно бежать на ММБ для попадания в призы. Конкуренция высочайшая. За Яковом подтягивается Илья Цыганков, организатор гонки StimeaXrun, приятно встретить на дистанции сильных и красивых людей, которые бегут.

Время идет, километры ложатся под ноги, и становится понятно, что в режиме фотографирования мне не успеть взять все КП, поэтому решаю сосредоточиться на самых дорогих и бросить большинство КП, расположенных на картах малого масштаба и стоящих всего 20 минут времени. Наверное, в этом месте будет уместно пояснить правила ММБ, касаемые подсчета результата и выявления победителя.

В отличие от подавляющего большинства подобных соревнований, на ММБ результат считается не по очкам или количеству взятых КП, а по времени, затраченному на прохождение дистанции. Кто быстрее, тот и победил.

Время прохождения складывается из двух показателей:

1. фактического времени между стартом и финишем (время нахождения в лагере на промежуточном финише не учитывается);

2. штрафного времени за не взятые КП.

У каждого (не обязательного для взятия) КП определен штраф в минутах, которые будут прибавлены к фактическому времени в случае его не взятия участником. Разброс по штрафному времени осенью 2017 года составлял от 20 до 60 минут, в зависимости от КП.

Также, на дистанции есть несколько обязательных КП, не взятие которых влечет за собой снятие команды. Итак, я бросаю дешевые 20-ти минутные КП и собираю дорогие.

Воскресная погода радует, иногда накрапывает дождик, но большую часть сухо и стоит легкий, придающий особое настроение лесу, туман.

Воды, как и предполагалось, больше, равно, как и завалов.

Подмосковье в моих глазах начинает потихоньку реабилитироваться после вчерашнего провала. Воспользовавшись наличием мобильного интернета, я написал вечером предыдущего дня комментарий, справедливости ради отмечаю, что он не полностью объективен. В воскресенье становится гораздо больше всего того, что я люблю.

Овраги, болота, ручьи, завалы, бобровые запруды.

Перегоны по полям.

Отмечаю один важный и непривычный для меня момент. В узловых местах, там, где для взятия КП требуется сход с генеральной линии движения, встречаю целые

лежбища отдыхающих участников, обычно, это молодые красивые девушки. Такая ситуация объясняется просто, в положении о соревнованиях сказано, что «Разделение команды на дистанции допускается, но не приветствуется», все это приводит к тому, что команды, имеющие более одного участника, предпочитают брать отдаленные КП по очереди либо дают отдых наиболее уставшему члену команды. Это нельзя осуждать, так как все, что не запрещено, разрешено, но учитывать эту особенность нужно обязательно.

Также делаю еще одно интересное, на мой взгляд, наблюдение, говорящее о качественном составе участников соревнования. Это количество курящих. Признаюсь честно, я был немного удивлен и огорчен таким засильем курильщиков на ММБ. Практически на каждом КП или перекрестке находилось несколько групп, устроившихся на массовый перекур. Я уже, наверное, лет 10 не видел вообще столько людей в одном месте с сигаретами, не говоря уж о соревнованиях. Я думал: «Почему так?», и пришел к выводу, что Московский марш бросок – это, ввиду своей массовости, уже давно не чисто туристическое спортивное соревнование.

Участников старта можно разделить на три неравномерные группы:

1. Спортсмены. Самая малочисленная и сильная группа, в ее границах происходит борьба за победу. Это ультрамарафонцы, трейлраннеры, ориентировщики, мультиспортсмены. Впрочем, все эти ипостаси очень часто сочетаются в одном человеке.

2. Туристы. Предполагаю, что эта группа наиболее многочисленная. Ребята и девчата, занимающиеся туризмом, представители турклубов. Подготовленные к более медленному, но длительному движению в условиях дикой природы.

3. «Белые воротнички». Не знаю, как точно назвать эту очень разношерстную группу. Подозреваю, что ее костяком служат образованные москвичи, не имеющие прямого отношения к outdoor, изредка выезжающие «на природу», имеющие для этого характерное (не топовое, большое и тяжелое) снаряжение и рассматривающие участие в ММБ как определенного рода дауншифтинг, скоротечный и не опасный для жизни. Думаю, это и была основная масса курильщиков.

Финиширую по темноте. В лучах фонаря светится долгожданный кумачовый финиш.

Ни на минуту не задержавшись, убегаю дальше на железнодорожную станцию. Гонка «за возвращение домой» продолжается еще 7 часов.

В 1.00 следующего дня улетаю в Уфу.

Во втором дне взяты контрольные пункты (КП) в следующей последовательности:

СТАРТ – 32-33-34-45-44-43-42-47-48-49-55-57-58-59 -ФИНИШ

1 КАРТА 2 ДНЯ 2 КАРТА 2 ДНЯ

Итоговое время с учетом штрафных КП 33 часа 56 минут. Результат в общем протоколе 207 из 831.

Общий километраж по двум дням: примерно 135 километров.

Заключение

Московский марш бросок – это, безусловно, интересный, самобытный, предъявляющий высокие требования к участникам, старт. На мой взгляд, если вы любите соревнования «когда тяжело, плохо и долго» – это именно то, что нужно вам для расширения своего опыта и кругозора. На ММБ многие соревновательные вопросы реализованы несколько иначе, чем принято на большинстве гонок, это будет интересный опыт ломающий шаблоны.

Из позитивных моментов гонки могу выделить следующие:

- высокая спортивная конкуренция;
- необходимость решать в рамках соревнования нетривиальные задачи;
- умеренная сложность дистанции для бега;
- сложность и непредсказуемость погодных условий;
- позитивная атмосфера.

Недостатки:

- несмотря на то что на соревновании предусмотрено ориентирование, по факту оно в 90% случаев отсутствует;
- однообразие полигона;
- сложная механика регистрации новых участников.

Как видите, я нашел больше позитивных моментов, что, наверное, можно интерпретировать как утверждение о том, что гонка мне понравилась.

Сергей Прудлик

«Что такое ММБ и как к нему подготовиться?»

Постоянные участники считают ММБ испытанием для организма и праздником для души.

Московский Марш-бросок — это целый праздник, которого с нетерпением ждут и считают дни до открытия регистрации. В ММБ участвуют, чтобы проверить себя, увидеть возможности своего организма, открыть для себя что-то новое, научиться ориентироваться и преодолевать самые непредвиденные трудности. Ну и ради тусовки, конечно.

ММБ проводится с 2003 года. По сути, это некоммерческое мероприятие — минимальный стартовый взнос за участие лишь покрывает расходы организаторов на подготовку карт и других материалов. Возможно, именно поэтому соревнование обрело душу, оно манит и будоражит тех, в ком сидит дух бродяжничества. Кто однажды попал на ММБ и проникся этой атмосферой, возвращается сюда снова и снова. Привлекает и то, что организаторы продумывают трассу для ориентирования так, чтобы провести участников по самым интересным местам Подмоскovie и ни разу не повториться.

Соревнования проходят два раза в год: весной и осенью, в первые выходные после майских праздников и последние выходные октября. Старт в пятницу вечером, обычно с 20.00 до полуночи — участники стартуют в удобное им время (но из года в год возможны варианты, нужно смотреть положение). Дистанция состоит из двух этапов ориентирования с обязательной ночёвкой между ними на промежуточном финише, в ночь с субботы на воскресенье. Время ночёвки не учитывается в результате.

Нужно быть готовым к ночному ориентированию и неожиданностям — организаторы любят устраивать сюрпризы. Трасса не всегда проходит по тропам, скорее, наоборот: часто встречаются болота, броды и трава по пояс, хотя дороги по чистым хвойным лесам тоже есть. Задача — собрать все КП (контрольные пункты). Участники, которые собирают все точки и нигде не плутают (а это редкость), проходят и пробегают около 100 километров. Те, у кого хуже с ориентированием, накручивают и до 150 километров за двое суток.

Кто может участвовать?

Мероприятие собирает пару тысяч участников, но только половина из них доходит до финиша.

Всех участников можно условно разделить на категории:

Спортсмены. Они регулярно участвуют в подобных соревнованиях, в том числе и на профессиональном уровне. Бегут всю дистанцию или большую её часть. Спортсменов обычно немного и они нацелены на результат, а не на «тусовку».

Соревнующиеся туристы. Это увлечённые люди, которые борются за результат, но без больших спортивных амбиций. ММБ вообще популярен у туристов — в отчётах о походах часто встречаешь на фотографиях традиционные банданы с символикой марш-броска.

Любители. Большинство участников — это обычные люди, без особого соревновательного азарта. Они участвуют, скорее, для того, чтобы окунуться в эту атмосферу, проникнуться духом ММБ, весело провести время на природе в хорошей компании, посмотреть красоты Подмоскovie.

Залётные. Случайные люди, которые что-то услышали про ММБ, и пришли проверить себя, зачастую даже не туристы. Таких сейчас минимум.

Чтобы ограничить число случайных людей, организаторы ввели лимит — участвовать могут не больше 1000 команд, причём заявиться можно только по приглашениям. Часть приглашений получают постоянные участники, набравшие определённый рейтинг, часть разыгрывается в лотерею. Все вопросы о заявках организаторы собрали на отдельной странице — изучите их, если вы новичок и хотите участвовать.

Чем отличаются весенний и осенний ММБ?

Весенний ММБ

Вливаться в ряды участников марш-броска лучше всего весной, когда теплее и светлее. В мае световой день длинный, ориентироваться ночью проще. Многие спортсмены предпочитают выходить на старт как можно позже, в полночь, чтобы застать меньше тёмного времени на дистанции. Но, на мой взгляд, на весеннем ММБ актуальнее другая тактика. До 23.00 ещё светло и лучше начать пораньше и использовать максимум светлого времени, чтобы прибыть на ПФ (промежуточный финиш) раньше и иметь больше времени для восстановления перед стартом второго этапа.

Весной довольно тепло, поэтому нужно меньше тёплой одежды, меньше еды, а броды доставляют меньше неудобств. В целом весенний ММБ воспринимается легче, хотя бывает всякое: от проливных дождей до внезапных заморозков.

Осенний ММБ

В моей практике осенний ММБ имел больше вариантов старта и прохождения: был и трёхдневный, и общий с ночным стартом. При разнесённом времени старта (с 20:00 до 23:59) выходить в полночь оправданно: в восемь вечера уже темно, а если стартовать в полночь, тёмного времени «на ходу» остаётся меньше. Но эту тактику стоит использовать только спортсменам, которые способны уложиться в короткий осенний день и не застать тёмное время следующего дня.

Осенние соревнования в сравнении с весенними более суровые: погода сырая и холодная, световой день короткий, часты ночные заморозки, а то и снег. Как следствие — требуется больше тёплых вещей и продуктов, а вместо гидратора с водой лучше брать термос с горячим чаем.

Как дойти до финиша?

Как пройдут ваши выходные на ММБ, зависит от сезона и личных спортивных амбиций. ММБ можно рассматривать как соревнования на результат, а можно как поход выходного дня — мероприятие отлично заходит в любом качестве. Понятно, что подготовка и сам процесс в этих форматах будут сильно отличаться.

Вот несколько рекомендаций для тех, кто нацелен на результат:

Не пропускать КП. За пропущенные КП полагается штраф, который прибавляет время к результату. Чтобы ничего не пропустить, нужно непрерывно ориентироваться и внимательно читать легенду — если там не сказано, что какие-то точки можно пропустить, лучше стараться собирать все КП. Такая тактика помогает всегда контролировать своё местоположение и уменьшает риск заблудиться.

Почаще брать азимут. «У туристов нет троп, есть только направления» — эта походная истина как раз про ММБ. Путь по азимуту всегда короче — разумеется, если не нужно продирается через кусты или завалы, а можно пройти чистым разряженным лесом или полем.

Не останавливаться. В идеале отдыхать нужно только на промежуточном финише, а если и останавливаться, то не более чем на 5 минут. Всё можно делать на ходу: от продумывания стратегии и изучения карты и до перекусов и утоления жажды. Если дать ногам расслабиться на 15 минут и больше, то высока вероятность, что они остынут, отекут, и идти станет тяжелее.

Облегчать рюкзак. Чем меньше вещей возьмёте, и чем легче они будут, тем проще пройти длинную дистанцию. Ультралёгкий спальник, тент вместо палатки, лёгкая и калорийная еда вроде батончиков, орехов и спортпита — самое время вспомнить основы легкоходства.

Дополнительные рекомендации:

Берегите ноги. Кто-то идёт в беговых кроссовках, кто-то в трекинговых ботинках — но грязь на ногах будет у всех. Эта грязь будет натирать кожу, ноги начнут «гореть». Не ленитесь останавливаться и заклеивать любую натёртость. Помогает смазывать стопы и пальцы вазелином или кремом «Боро+». Выбирайте самые толстые трекинговые носки — чем больше ткани, тем меньше чувствуется грязь.

Возьмите средства от комаров. На бегу комары не слишком мешают, но стоит остановиться, как сразу атакуют. Чтобы они не мешали вам спать и отдыхать, запаситесь проверенными средствами.

Подумайте о воде. Нести с собой много воды не хочется, но пить на трассе нужно. Воды стоит взять не более литра — пополнять запасы можно из родников и ручьёв, не протекающих через населённые пункты. Их стоит наметить заранее и рассчитывать запасы.

Команда «Спорт-Марафона» ежегодно поддерживает участников ММБ на одном из контрольных пунктов. Погреться у костра, пополнить запасы воды, разжиться вазелином и зарядиться апельсинами — это к нам. Ориентиры места не скажем, но апельсины точно будут!

Ну а тем, кто хочет интересно провести время без заявки на результат, можно отнестись к мероприятию как к обычному походу выходного дня. Подготовка в этом случае сводится только к подбору одежды по погоде и комфортного снаряжения.

Личный опыт автора

Впервые я участвовал в ММБ в 2011 году. Я не знал ни сути мероприятия, ни его атмосферы, мне был чужд соревновательный дух — пришёл только потому, что товарищ уговорил. Уже через 6 часов после старта пришёл и азарт соревнований, и привязанность к мероприятию. С тех пор я люблю все приключенческие гонки, но ММБ у меня на особом месте — не как соревнование, а как некое душевное мероприятие, где все свои, где царит особая обстановка, свой маленький волшебный мир.

С весны 2011 года я не пропустил ни одного марш-броска. Сначала это был поход выходного дня со стандартной походной раскладкой, а со временем превратился в беговую дистанцию с максимально облегчённым снаряжением. С каждым ММБ я набирался опыта, улучшал физическую форму, навигационные навыки, появилось «географическое чутьё» — в результате я поднялся с третьей сотни до второго десятка. ММБ добавил в мою жизнь много хорошего, изменил и личностные качества, а главное, остался праздником, к которому готовишься и ждёшь с большим нетерпением».

Справочная информация о Московском Марш-броске

Дистанция на примере ММБ-2019-осень

ММБ-2019-осень будет продолжаться двое суток. Дистанция одна, общая для всех; состоит из двух этапов с обязательной ночёвкой между ними, на промежуточном финише. На первом этапе будет пункт смены карт. Будет много вариантов линии движения, также будет возможность сократить путь ценой пропуска некоторых КП.

Задача участников - пройти через КП дистанции, затратив на это как можно меньше времени. Результат команды равен сумме времён прохождения двух этапов и штрафного времени за невзятые КП. Время отдыха на промежуточном финише не включается в результат, а на смене карт - включается. Величина штрафного времени для каждого КП будет указана в легенде. Кроме того, на дистанции будут обязательные КП, без взятия которых команда будет считаться сошедшей с дистанции. По предварительной оценке длина дистанции при прохождении без штрафа составляет 90 км по прямым между

КП (первый этап - 55 км, второй этап - 35 км). Обязательная часть (ось дистанции) составляет 57 км по прямым.

На карте КП обозначены пурпурными кружками. На местности КП представляет собой станцию электронной отметки, снабжённую светоотражателем. Отметка на КП производится чипом (выдаётся один на команду). Нужно прислонить чип к станции и дождаться звукового и светового сигнала - это признак успешной отметки.

КП можно брать в произвольном порядке (в пределах каждого листа карты).

На дистанции могут быть участки, на которых разрешается пропуск нескольких КП без штрафа в пределах лимита, указанного в легенде. Штрафное время за невзятые КП начисляется только при превышении лимита, на величину превышения.

Участникам будут выданы цветные карты масштаба 1:33333 (3 см = 1 км) с нанесёнными КП. Организаторы не принимают претензий по поводу несоответствия карты и местности.

На дистанции могут встретиться некоторые неожиданности, влияющие на результат. Читайте внимательнее легенду. На дистанции могут оказаться полезны карандаш с бумагой или устройство с фотокамерой.

Регистрация участника на сайте ММБ и заявка команды.

Каждый участник ММБ должен быть зарегистрирован на сайте как пользователь сервиса ММБ. Это делается один раз; регистрация пользователя на сайте позволяет включать его в команды на последующих ММБ. Для регистрации нового пользователя надо открыть сайт ММБ, пройти по ссылке «Новый пользователь», заполнить форму и активировать регистрацию с использованием электронной почты. После этого пользователю будет выслан пароль для авторизации на сайте.

Чтобы создать команду, надо авторизоваться на сайте, указав свой e-mail и пароль, выбрать в списке «ММБ-2019-осень» и нажать ссылку «Новая команда». После этого надо заполнить форму для создания команды. Крайний срок создания команд - 23:59 17 октября (четверг). Все команды после создания получают статус «Ожидает приглашения».

Количество команд на ММБ-2019-осень не может превышать 1200. Для реализации этого лимита производится заявка по приглашениям.

Приглашения раздаются:

1. По рейтингу: сразу после открытия заявки первые 900 пользователей по убыванию рейтинга R6, не имеющие знака «!», становятся владельцами приглашений, дающих возможность пригласить одну команду, свою или чужую. Это можно сделать до окончания заявки команд. Чтобы команда попала в число приглашённых, владельцу приглашения нужно авторизоваться, войти в карточку команды и нажать кнопку «Пригласить команду».

2. По лотерее: после окончания заявки команд между ещё неприглашёнными командами, имеющими в своём составе хотя бы одного участника, когда-либо стартовавшего на ММБ в зачёте, проводится лотерея. В этой лотерее оставшиеся места разыгрываются так, чтобы общее число приглашённых команд не превышало 1200. Команды, выигравшие приглашение в лотерее, будут автоматически переведены в число приглашённых. Все остальные команды без приглашений будут удалены.

Крайний срок заявки участников и удаления их из команд - 23:59 24 октября (четверг). До этого момента разрешается добавлять в приглашённые команды любых участников, зарегистрированных на сайте ММБ. После этого до 10:00 25 октября возможно только исключение участников и изменение данных о наличии спутникового навигатора. В 10:00 25 октября закрывается доступ к изменению любых данных.

Запрещено иметь в составе команды незаявленных участников. Кроме того, не допускается участие команд вне зачёта. Все неприглашённые команды будут удалены по окончании заявки команд. Стартовый взнос: 300р за один комплект карт.

Старт, смена карт, промежуточный финиш, финиш.

Старт и финиш дистанции расположены в разных местах. Рекомендуется ехать на старт на электричке. Время в пути между Москвой и стартом/финишем, включая подходы пешком, - в пределах 3.5 часов.

Все прибывшие на старт приглашённые команды по мере готовности платят стартовый взнос, получают чипы и карты и стартуют. Старт работает с 20:00 до 23:59 пятницы 25 октября. Временем старта считается момент отметки в стартовой станции. Для стартовавших после 23:59 время старта считается равным 23:59, независимо от времени ожидания в очереди на старте. Крайний срок старта опоздавших - 8:00 субботы 26 октября.

На старте команда должна:

- назвать свой номер и название;
- при отсутствии некоторых заявленных участников сообщить об этом;
- сдать стартовый взнос в соответствии с заявленным количеством комплектов карт;

карт;

- получить свой чип, убедившись, что судьи его инициализировали;
- отметить чипом на стартовой станции;
- получить заявленное количество карт;
- покинуть место старта и уйти на дистанцию.

Контрольное время смены карт - 16:00 субботы 26 октября.

Контрольное время финиша первого этапа (прихода на промежуточный финиш) - 8:00 воскресенья 27 октября.

Сдавать чипы на смене карт и промежуточном финише не нужно.

Старт второго этапа (с промежуточного финиша) - по готовности, в воскресенье 27 октября, с 5:00 до 8:00.

Порядок старта:

- отметить чипом на стартовой станции;
- получить заявленное количество карт;
- покинуть место старта и уйти на дистанцию.

Для стартовавших после 8:00 время старта считается равным 8:00. Крайний срок старта опоздавших - 9:00.

Контрольное время финиша второго этапа (он же - финиш всей дистанции) - 20:00 воскресенья 27 октября.

На финише после отметки на финишной станции команды должны сдать свои чипы. Команды, сошедшие с дистанции, также должны постараться после окончания ММБ передать свои чипы организаторам.

Кроме того, в связи с необходимостью снимать и перемещать станции электронной отметки время работы каждого КП будет ограничено. В легенде будет указано контрольное время каждого КП.

Подробная информация о месте и порядке старта, а также уточнённые параметры дистанции будут опубликованы не позднее, чем за неделю до старта.

Подсчёт результатов

Результат команды равен сумме времён прохождения двух этапов и штрафов за невзятые (сверх установленного лимита) КП. Время отдыха на промежуточном финише не учитывается. Все времена определяются по электронной отметке. Чтобы получить место в итоговом протоколе, команда должна успеть получить все карты на пунктах их выдачи, взять все обязательные КП в контрольное время и уложиться в контрольное время на каждом этапе. Выход за пределы контрольного времени и сход с дистанции не различаются в протоколе.

Итоговый протокол будет опубликован на сайте ММБ. Претензии по нему принимаются в течение семи дней после опубликования, в специально созданном для этого сообщении в ЖЖ-сообществе `_mmb_` или по общему адресу, указанному на сайте. После проверки эти изменения вносятся модераторами в протокол.

Участники соглашаются на обработку персональных данных, содержащихся в их учетных записях и в протоколе. Цель обработки данных: формирование итогового протокола, поддержка работы пользователей с сайтом ММБ, анализ статистических параметров сообщества участников ММБ.

Команды

К соревнованиям допускаются приглашённые команды любого состава (в том числе одиночные участники), если это не противоречит разделу «Безопасность и ответственность».

Допускается сход с дистанции некоторых участников команды с отражением этого факта в протоколе. Остальные участники этой команды могут продолжить движение по дистанции и получить место в протоколе.

Разделение команды на дистанции допускается, но не приветствуется. На старте и финише каждого этапа, на смене карт и обязательных КП команда должна появиться в полном составе, за исключением сошедших участников. Время отсчитывается по последнему пришедшему участнику. Кроме того, на дистанции могут быть КП (неизвестные участникам заранее), для зачёта которых необходимо присутствие команды в полном составе, за исключением сошедших участников.

В итоговом протоколе допускается объединение нескольких финишировавших команд в одну команду, если они шли всю дистанцию вместе и у них совпадают времена на всех точках контроля времени. Допускается незначительное (1-2 минуты) расхождение времён, с записью объединённой команде худшего результата. Команды, решившие объединиться, должны сообщить об этом в комментариях к соответствующему сообщению в ЖЖ-сообществе `_mmb_` или по общему адресу, указанному на сайте. Объединение команд до начала ММБ невозможно, вместо этого надо до 23:59 24 октября удалить одну из команд и добавить её участников в другую команду.

Снаряжение

Участники должны иметь всё необходимое снаряжение для автономного прохождения дистанции и для ликвидации возможных аварийных ситуаций. Команда, неспособная автономно пройти дистанцию, может быть дисквалифицирована.

Рекомендуется иметь компас, карту местности вокруг района соревнований (она вряд ли пригодится при ориентировании, но поможет выйти к людям, если команде придётся сойти с дистанции), спички/зажигалку, фонари, свисток, аптечку, тёплую одежду, снаряжение для ночёвки, питьевую воду, питание и средства для его приготовления, мобильный телефон, карандаш, бумагу.

Использование спутниковой навигации разрешено, но должно быть отражено в протоколе. Если вы собираетесь использовать навигатор с экраном (в том числе, встроенный в телефон, часы или другое устройство), укажите это при заявке команды на сайте ММБ.

С момента старта первого этапа до момента финиша второго этапа (или схода с дистанции) запрещено пользоваться любыми транспортными средствами, услугами группы поддержки, иметь в составе команды незаявленных участников. На ММБ запрещено обмениваться информацией о дистанции с идущими по ней командами, препятствовать другим командам в прохождении дистанции (в частности, изменять расположение КП без согласования с судьями).

Разрешено пользоваться чужими кострами (в том числе судейскими), но только с согласия и на условиях хозяев костра. Участникам запрещено ночевать в огороженной зоне у судейского костра, складывать там вещи, создавать помехи движению участников и работе судей. Также запрещено мыться и стирать вещи в зоне водозабора и выше по течению.

Кроме того

Подразумевается бережное отношение участников соревнований к природе и корректное к окружающим. В частности, запрещается рубить живые деревья, оставлять

мусор, заходить на закрытые территории и в частные владения, громко шуметь ночью на промежуточном финише. Организаторы оставляют за собой право наказывать нарушителей вплоть до дисквалификации.

Безопасность и ответственность

Участие в Московском марш-броске является потенциально опасным занятием. Рекомендуем ознакомиться с перечнем опасностей, составленным нашими коллегами - организаторами соревнований по рогейну. Все эти опасности могут встретиться и на ММБ.

Выходя на дистанцию ММБ, каждый участник принимает полную ответственность за все свои действия, произведённые во время соревнований и в связи с ними, и согласен отказаться от любых претензий к организаторам ММБ в случае любого ущерба своему здоровью или имуществу.

Участники моложе 18 лет должны иметь сопровождающего (18 лет и старше), несущего за них ответственность, и, при участии в ММБ без родителей (опекунов), - их письменное согласие.

Организаторы ММБ не занимаются обеспечением безопасности и эвакуацией участников. Участники должны рассчитывать только на свои силы и своё снаряжение. Участникам необходимо уметь ориентироваться, иметь опыт ночёвки в лесу, быть готовыми к неожиданностям и не бояться трудностей.

Финансирование

ММБ - это некоммерческие любительские соревнования. Сообщество организаторов ММБ не является коммерческим предприятием, не оказывает услуги, не продаёт товары. Это команда добровольцев, которая берёт на себя труд по организации данного мероприятия по просьбе и поручению участников. Источник финансирования ММБ - стартовые взносы, которые полностью расходуются на печать карт, оборудование, инвентарь, транспорт.

Не допускается коммерческая деятельность посреднического характера, связанная с перепродажей права участия в ММБ, включая (но не ограничиваясь) продажу приглашений, команд, учётных записей, коммерческие походы с инструктором в рамках ММБ. За нарушение команда может быть лишена заявки или дисквалифицирована.

Заявка команды и другие вопросы, связанные с заявкой на ММБ

Leonid Fishkis edited this page on 19 Oct 2018·18 revisions

Предполагается, что Вы успешно авторизовались на сайте (в меню, под логотипом ММБ Вы видите своё ФИО). Если Вы не смогли этого сделать или не зарегистрировались на сайте - смотрите раздел.

Где найти Положение?

Ссылка на Положение отображается в окне заявки команды, в разделе «Команды» над списком команд, и в разделе «Материалы».

Самые распространённые вопросы участников:

1. Я бегу один, нужно ли заявлять команду? Команду нужно заявлять в любом случае.

2. Как заявить команду?

Убедитесь, что в меню, в списке Марш-бросков выбран нужный Вам ММБ и нажмите ссылку «Заявить команду». Заполните форму заявки и нажмите «Создать команду». В случае успешной заявки Ваша команда отобразится в списке команд.

Важно!

С осени 2016 года существенно меняется порядок: теперь недостаточно заявить команду для участия в марш-броске - необходимо перевести её в зачёт Приглашением (описано ниже). Все команды после заявки получают статус «Ожидает приглашения». Заявка возможна только после открытия марш-броска для регистрации команд и только до указанной в Положении даты окончания регистрации.

3. Я не вижу в списке очередной марш-бросок! Я не вижу ссылку «Заявить команду»! Что делать?

Если Вы не видите марш-броска в списке или отсутствует ссылка «Заявить команду», значит заявка команд ещё не открыта, либо уже закончилась, или Вы выбрали уже закрытый марш-бросок. Если Вы вместо этой ссылки видите ссылку «Моя команда» - значит Вы уже являетесь участником какой-то команды и заявить новую команду можно, только удалив себя из уже заявленной.

4. Как найти команду, которую я зарегистрировал?

Это можно сделать разными способами:

После авторизации через пункт меню «Моя команда» вы сразу попадете в карточку команды. После авторизации зайдите в карточку пользователя - там перечислены все команды, в которых Вы участвовали, включая команду на ближайший Марш-бросок.

Поиск по номеру - работает в рамках выбранного ММБ.

По ссылке «Команды» из меню откроется список всех зарегистрированных команд - нажмите Ctrl+F и наберите часть названия команды или своё ФИО.

В случаях 2. - 4. перейдите по ссылке с названием команды и окажетесь в её карточке.

Полина Трояновская

Сладкий дух ММБ

«Здравствуйте, это смена карт и здесь время не останавливается (весенний ММБ-2014).

Я была волонтером на весеннем ММБ-2014 - на старте, смене карт и промфинише.

ММБ - это Московский марш-бросок, проходящие дважды в год (весной и осенью) соревнования по ориентированию.

В этот раз время от старта до финиша соревнований составило ровно двое суток. В маршброске приняло участие больше 1000 человек. Участники перемещались от старта к смене карт, затем к промежуточному финишу и финишу. И в каждой точке находили судей и волонтеров, которые выдавали карты и карточки, сканировали карточки, говорили волшебное «а еще у нас есть чай» и далее, и далее.

Хочу попытаться ухватить в этом тексте сладкий дух ММБ, а еще записать впечатления от лица этих прекрасных людей - судей и волонтеров, которые невозмутимо сидят на поляне в глубине леса, куда участники уже пять часов ломались через бурелом. И весь их вид говорит, что в этом нет ничего необычного. Для того чтобы получить Настоящее Удовольствие от ММБ, мне немного не хватает физической подготовки.

В этом есть свои плюсы - мне было легче решиться побыть волонтером и Настоящее Удовольствие от этого, я честное слово получила. А сейчас немного цитат, заметок на память и ответ на два самых частых вопроса выходных «если на смене карт так хорошо, то почему вы идете в другую сторону?» и «а как судьи перебираются с этапа на этап, это ведь ты мне выдавала карту на старте, а сейчас сидишь на смене карт?».

В этот раз старт ММБ был расположен в паре километров от ж/д станции Жилево. Открытие старта в пятницу, 16 мая, в 20:00.

Традиционные заполненные людьми с рюкзаками электрички.

И традиционные разговоры с дачниками:

- А у вас поход?

- Да, поход.

- А где финиш?

- Э.. понимаете, мы этого сами точно не знаем (и в этом месте бурная мимика, призванная сказать «но вы не подумайте плохого, это очень интересное и благоразумное мероприятие»).

Поляна старта.

Волчатником ограничена судейская зона. На ковриках, по порядку номеров разложены карточки команд - их чуть больше 1300.

Организовано шесть коридоров. Для старта участник должен найти «свой», взять карточку команды, отдать 100 рублей и пойти к сканеру и выдаче карт - это точка старта.

В этот раз на карточках есть штрих-код. На этапах его сканируют, что позволяет существенно уменьшить количество бумажной работы.

Желающих уже много, до заявленного момента старта считанные минуты.

Исторический телефонный звонок Тониса: «Сканеры будут чуть позже? Хорошо, ждем».

(Спасибо участникам, которые спокойно ждали около 20 минут. Ну, пару раз скандировали «Ска-не-ры! Ска-не-ры!»)

В момент открытия старта жаждущие толпой накатываются на судей.

Я специально засекала - первая волна у нас кончилась за 6 минут, то есть никакого мучительного долгого ожидания там вовсе не было. Потом люди приходили волнами - как придет электричка, так волна побольше. Но ожидание в очереди не больше пары минут. Иногда очередь возникала у сканера, но даже в самые пиковые моменты ожидание было тоже не больше нескольких минут.

В нашем коридоре была прекрасная команда (Алла, Сережа, привет!).

А еще у нас выпускалась Марина Галкина (если вы вдруг не читали её книгу «Одна на краю света», не откажите себе в удовольствии).

Ещё видела четыре команды с собаками. Одна другой краше.

Стемнело. Участники изучают карты. Что-то в традициях золотого века испанской живописи. Интересный момент: все, кто стартуют после полуночи, получают отметку о старте, как о 00:00.

Это приводит к тому, что для лидеров выгодно стартовать именно в полночь - более ранних они догонят, а более поздние получают «лишнее» время.

Сравнение времени лидеров со временем «обычных участников» впечатляет. «Средний участник» шел до смены карт 9-10 часов, а лидеры добежали за 5,5. Дело и в более высокой скорости движения, и в отсутствии лишних метаний. Один из судей рассказывал, что видел два трека прохождения одного и того же участка с одинаковым количеством взятых КП. У хорошего участника со всеми метаниями вышло 75 километров, а у одного из лидеров - 55.

23:50 - толпа лидеров теснится у старта, ждет заветного момента, кричит голосами лесных птиц.

Час ночи.

К раннему утру первые участники пробегут по 40 километров и окажутся у точки «Смена карт». К этому моменту хорошо бы перебросить туда часть судей.

Идем два километра до Жилево, там садимся в машины и едем в Куртино. Потом 6 километров по ночному лесу.

Итого работа сидячая, а баланс такой: за первый день 4 часа работы на старте + 10 (2+2+6) километров пешком. В два часа ночи прибываем на смену карт.

Натянут судейский тент, под ним разложены карточки, лежит сканер, дремлет судья.

Чуть накрапывает дождик. Кстати выясняется, что желанная палатка до места не доехала.

Ксения в минуту собирает конструкцию из коврика и спальника и располагается спать под судейским тентом.

Мы с Валею медлим у костра пару минут, затем начинаем устраиваться рядом (и тут Андрей Чупикин говорит: «Кстати, у меня там есть пустая палатка» - через минуту мы блаженно растягиваемся в палатке. Спасибо!). Три часа ночи.

Соловьи поют не переставая. Судьи у костра тоже трещат не переставая.

В 5:20 добрый голос у палатки произносит: «Пришли лидеры. Пока вставать не надо, но имейте в виду, что скоро пойдет народ». На улице сыро и прохладно, греемся в спальниках.

Кукушка-кукушка, сколько мне спать осталось? «Ку!» Что, всего полчаса?

В 6:00 от костра крикнули «Девушки, подъем! Пошел народ».

И с 6 до 16 часов мы сидели на этапе: забирали карточки первого этапа, маркировали их, подклеивали в ленту, выдавали новые карты и карточки, отвечали на вопросы. Иногда отходили на пару минут.

В 7 утра на смену карт пришла участница Валя, которая за ночь взяла все КП, но в процессе заболели колени. Она осталась с нами и здорово помогла. («Чем помочь?» - «Нам бы поесть» - и рядом материализуется кружка с чаем и бутерброд с тремя слоями сыра и колбасы. О, блаженство.)

Все останавливаются отдохнуть и изучить новые карты - кто на пять минут, кто на пять часов.

Неутомимо повторяем «Здравствуйте, это смена карт и время здесь не останавливается».

Имеется в виду, что время прохождения первой части пути считается от старта до промежуточного финиша. На смене карт время никак не «замораживается», продолжает тикать. Самые первые участники, которые идут на результат, спешат уйти поскорее.

Чупикин гоняет их от канов: «Куда! Зачем вы пьете сырую воду! Она еще не кипела!».

Днем этой проблемы не стало. Отчасти потому, что участники меньше спешили, а отчасти потому, что разнесли две зоны: то, что висит над огнем, трогать нельзя. Готовый чай и вода выставляются к дереву, где каждый может налить себе.

Это огромная работа - сделать так, чтобы всё время горел костер и почти бесперерывно был чай для всех желающих. Пока нет окончательных цифр, но до смены карт дошло - ну, пусть 1000 человек в течение суток.

Это почему участники такие добрые? Это потому что у нас чай есть!

Многие здесь спали час-другой.

С 8 до 10 прошел дождик, в остальное время было сухо.

Еще было не удивление мало комаров. И один клещ.

Удобнее всего было работать вчетвером: первый приветствует команды, сканирует карточку и называет номер команды. Второй выдает команде новую карточку (это для него вслух называется номер, ему нужно найти и достать соответствующую бумажку). Третий проставляет плюсы-минусы, отмечает спорные моменты (непропечталось, перепутали и прочее) и выдает карту, четвертый подклеивает карточки первого этапа в длинную ленту. (А еще пятый в палатке вводит данные в планшет).

Втроем тоже удобно. Вдвоем уже тяжеловато.

Люди приходят постоянно, примерно по команде в минуту. Часто приходят «паровозы» - несколько команд вместе.

Особенно часто такое происходит в темное время суток. Кто-то кого-то нагнал и пристраивается следом, и хвост постепенно растет. Старожилы говорят, что в ночное время команды приходят реже - примерно раз в 15 минут. Но почти всегда паровозами. (А значит - хей-хей! - надо еще немного ускориться).

Для истории - маркеры для CD-дисков отлично пишут на карточках. На сухих и на влажных. Лучше ручек.

Раннее утро, приходит мужчина. Говорит: я был на этапе и снял там компостер, вам же нужно? Этап 28. Как сняли, еще же тысяча людей пройдет?! Через пару волнительных секунд выясняется, что это старый этап и старый компостер.

Участники разбредаются по поляне. Крепкий сон.

Если вы организатор этапа и у вас повезло получить в волонтеры Ксеню и Валю, то вам очень повезло. Вообще, огромное количество красивых девушек.

У каждого свой вкус, но я думаю, что девушки в туризме потрясающее. Помимо красоты это умение обжить любой угол, приготовить еду из чего угодно, перенести любую погоду и перегрузку, умение дружить и идти вперед. Такие качества на вес золота.

Приходите на ММБ волонтерами! Это прекрасный коллектив, интересные задачи, а также крепкий здоровый сон на свежем воздухе!

Чистый курорт!

А люди приходят и приходят. Кто-то бежит, кто-то хромает. Очень по многим видно, что люди устали.

Очень многие - по городским меркам - выглядят нелепо.

Но какой поток замечательных, живых лиц. Это большой подарок - видеть такое.

Все приходят в разном состоянии. Самыми бодрыми выглядели самые юные и самые опытные участники.

Вот подходят в меру уставшие мужчины, а впереди почти бегом прекрасная девочка с компасом.

Одна из команд - их название «Холодец и курица» - ушла, не взяв нужную бумажку.

Не подумав, выкрикиваю: «Холодец и курица, подойдите, пожалуйста!»

Пара участников срывается с мест - где, где будут раздавать холодец и курицу?!

Про карты: погода на выходных была великолепная и явка участников была очень большой. Настолько большой, что возник дефицит карт. Самые-самые последние стартующие пришли, когда карт уже не хватало на всех. Их объединяли в небольшие группы с одной картой на группу, чтобы хоть как-то выпустить.

Одна из команд рассказывала, что они пришли, когда карт не осталось вовсе. Они поймали в лесу другую команду, сфотографировали их карту на телефон (!) и какое-то время шли по этому. А потом нашли на КП чью-то чужую потерянную карту.

- А как идти по маршруту командам, которым не хватило карт?

- Ну, их ставят в начало тропинки и говорят - смотри, вот в той стороне, через 36 километров, у раздвоенной березы, смена карт.

- Как-то слишком просто. Может, их еще предварительно раскручивают?

Вот первая из дошедших до СК команд с собаками. Это после 15 часов.

Других собак не видела. На промфинише никого с собаками - увы - не видела.

На всех этапах собирали потерянные вещи.

Телефон (хозяин уже нашелся), намордник, носок («он чистый!» - благоговейно сказал передавший носок человек), заколка для волос.

Знаете, что удивительно, от многочасового сидения очень устаешь. Во-первых, затекают ноги. Во вторых, довольно ощутимо прорабатываются мышцы спины, пресса, боков. Налево, взять бумажку, наклониться, направо протянуть руку, вытянуться, отдать, вернуться в исходное положение. Повторить 600 раз.

Сейчас я чувствую себя так, как будто долго и тщательно делала разные скрутки и наклоны. Судье на заметку: если есть возможность взять раскладной стул, надо брать.

Поток участников чуть-чуть спал и часть судей решено было перебросить на промфиниш, куда вскоре пойдет большой поток. Мы пошли к машине по лесу, который в солнечном свете оказался прекрасным (ночью всё было помрачнее).

Примерно пять километров до машины. (Не могу утверждать точно, потому что ночью поленилась включить gps, но мне кажется, что ночью мы сделали один лишний крюк и немного удлинили путь).

Машины - это машины волонтеров, которые делали почти незаметную для участников, но очень важную для процесса работу - перебрасывали судей и снаряжение с этапа на этап.

Нам навстречу шли команды, с которыми мы обменивались примерно таким текстом.

- Здравствуйте! Хм, а что, смена карт в другой стороне?

- Нет, она там, вы верно идете.
- А что, там так плохо?
- Нет, там замечательно.
- Но если там так хорошо, почему вы оттуда уходите?

Промфиниш. Здесь «время останавливается» и устраивается принудительный отдых для всех. Старт последнего этапа назавтра, в воскресенье, с 8 до 11 часов.

Лидеры пришли на промфиниш в 10-11 часов субботы. Сильные участники - в 16-17 часов субботы. Выносливые участники - в 21-22 вечера субботы. Героические участники приходили до 6 утра воскресенья.

Я побродила по лагерю, поздоровалась с друзьями (иногда это было почти нелепо, потому что мы уже здоровались вчера на старте и сегодня утром на смене карт и поняла, что у меня есть часик, когда я никому не нужна).

И еще у меня есть последний бутерброд.

Бросила коврик за палаткой (Лена, спасибо, что приютила!) и легла на спину.

К ночи палатками и отдельными спящими людьми будет покрыто всё, кроме центральной тропинки и зоны старта-финиша. Впечатляющее зрелище.

Судейский костер. Тут всегда был огонь и кипятились 4 кана с водой.

Ручей основательно замутили подходящие команды, поэтому за водой ходили довольно далеко. Но видели бы вы лицо человека, который уже сутки тащится по маршруту и вот уже в темноте, усталый, доходит до промфиниша и слышит, что есть костер и чай - прямо сейчас.

Финишная тропа красиво приходила к узкому проходу.

Сразу после подъема сидел судья со сканером. До полуночи мы сидели прямо у окончания тропы. Потом переместились к костру.

Удобнейшая табличка «финиш». Во-первых, она светоотражающая («они» - их несколько), а во вторых, стрелка клеится на липучке, то есть можно переклеить её так, чтобы она показывала в другую сторону.

Сидим у костра. Команды всё приходят и почти всегда паровозами по 2-3-4 команды. Приходят с двух сторон - поток побольше справа, из тех, кто уже просто шел по дороге. Поток поменьше слева, с КП. Шутим, что это похоже на игру «Ну, погоди», где с четырех насестов катятся яйца и надо все поймать, никого не уронить.

Оттачиваем формулировки: «Чай был, нет и будет».

Обсуждаем, какую вкусную раздатку для участников можно было бы делать для участников на промфинише, но чтобы легкую, по небольшой штуке. Решаем, что это изюм.

- Что такое быстрорастворимые макароны?

- Это когда ты сварил кан макарон, отвернулся, потом повернулся обратно, а их уже нет.

После финиша парень долго, непослушными руками снимает перчатку. Подходит к участнику соседней команды. Крепко жмет руку, говорит: «Спасибо».

В два ночи, после 4 часов дежурства, ухожу спать.

Утро. Тетрис из палаток и людей. Живое учебное пособие по сооружению легких и быстрых мест ночлега.

7 утра. Часть команд уже встала и собирается, чтобы стартовать в 8. Большинство спит.

Надо ехать в город. Мы снова идем два километра к дороге, к машине.

ММБ продлится до вечера - финиш закрывается в 21.

Итого - мои цифры.

Время участия: с 20.00 16 мая по 7.00 18 мая.

Время работы на этапах (чистое, без учета дороги, сна и слоняний): старт 4 + смена карт 10 + промфиниш 4 = 18 часов.

Пройдено пешком: у старта 4 + у смены карт 11 + у промфиниша 4 = 19 километров.

Людей и впечатлений - годовичная норма.

Это было потрясающе.

Полина Трояновская

Осенний ММБ-2015 - смешное и красивое (и про праздник)

В этот раз совсем не было времени, но всё-таки собралась в субботу и приехала волонтерить на смену карт.

Всю дорогу сомневалась - нужно ли ехать, вроде бы и так много волонтеров.

Но когда навстречу пошли люди с рюкзаками, запахло лесом, а в голове включили «Встанет лес глухой стеной, нам с тобой», поняла, что приехала правильно.

Погода в этот раз была изумительная - не холодно, не жарко, не мокро.

На смене карт многочисленные бодрые чистые участники.

Первые участники прибежали глубокой ночью, группа лидеров забега - примерно в 6 утра.

Местами по виду это было похоже на промфиниш - люди строили места для отдыха и с комфортом отдыхали. В этот раз опробовали новый способ крепления карточек. Очень удобно, в разы удобнее, чем с кармашками!

И вот примерно так выглядит судейский уголок смены карт.

Один сканирует, второй проставляет время, третий ищет новую карточку, четвертый ставит плюсы и подклеивает, пятый выдает карты, шестой рассказывает, где вода, куда деть мусор, как сойти. Ну, или кто-то совмещает эти роли.

Разговоры с участниками:

- Скажите, а если я встречу по пути магазин, я могу там что-то купить?

- Да, конечно. Ну, может, кроме машины.

- Скажите, пожалуйста, а где промфиниш - на промфинише?

- Будьте аккуратны возле 24-го КП. Вроде бы там охота.

- Простите, что это значит? Нам дадут оружие?!

И еще байки.

Байка, принесенная со старта. Юноша объясняет:

- Я зарегистрировал жену, но она со мной не пошла. Вот он (показывает на друга) вместо жены. На рюкзаки наклеивали кусочки светоотражающего материала.

Участники интересовались, что это.

А это - ручная кладь.

Участник подходит к месту выдачи новых карт, бормочет: «О, карты! Мне карту, еще карту, еще, себе, хватит, перебор» - и невозмутимо идет дальше.

Трое участников лежат на земле, задрав ноги на дерево. Ржут и стонут одновременно «У нас готова каша, но мы не можем к ней подойти!»

Ну и «то, что нельзя починить с помощью прозрачного скотча, можно починить с помощью серого»

Я пишу этот пост в ночь с субботы на воскресенье, сейчас кто-то отдыхает на промфинише, кто-то еще идет, кто-то сошел и приехал домой. Ужасно жаль, что дела не отпустили на все выходные. Жаль пропускать то настроение и тех людей, которых дает ММБ.

Ребята, вы потрясающие!

Полина Трояновская

Зимний ММБ-2014 - впечатления волонтера

Из разговоров в электричке в Москву:

«У этого ММБ был только один небольшой минус. Минус восемнадцать».

«Это был экстрим. Не такой экстрим, когда «ааа, страшно», а такой, когда на самом деле страшно»

Только что закончился осенний ММБ-2014. ММБ проходит дважды в год - весной и осенью, зимних ММБ не бывает. Этот получил прозвище «зимнего» из-за очень холодной погоды. Было всё время меньше нуля, а в первую ночь на смене карт зафиксировали -18. Район Туголесье-Петушки.

Весной я тоже была волонтером и писала об этом заметки. Казалось бы, к чему повторяться. Но всё было совсем иначе.

Ходят слухи, что собираются печатать значки «Я пережил ММБ-2014». Я обязательно буду носить.

«Это, конечно, не подвиг, но в этом было что-то героическое».

Начинается всё привычно. Электричка людей с рюкзаками, быстрые сумерки, судьи рассаживаются с карточками. С каждой электричкой приходит толпа желающих («Смотрите, снова участники прут как мухи!»). В этот раз многих испугал холод.

В зачет были зарегистрированы 1200 команд, стартовало менее 800.

Но я забегаю вперед. Из-за суровой погоды всё началось еще раньше - с подготовки снаряжения. Обычно большинство участников идет с легкими рюкзаками. В этот раз средний объем рюкзака был литров 60-70.

Довольно много термосов. Муж, который бежал ММБ как участник, попросил сделать ему что-то питательное и горячее.

Делюсь историей успеха - «Гречка нажористая, рецепт».

1. Отварить мясо на косточке.
2. Обжарить морковь, лук, немного помидоров.
3. Вынуть мясо, сварить на бульоне гречку, оставить слегка жидкой. Посолить, поперчить.

Мясо срезать с кости и нарезать кусочками. Мяса должно быть много.

4. Соединить все ингредиенты. Добавить нарезанный чеснок.

5. (В этот момент я спросила мужа, не надо ли посолить посильнее, с перебором. Он сказал «не надо, но я добавлю прямо туда регидрон». И добавил, и очень доволен.

6. Заложить в термос горячим. Можно добавить немного нарезанного сала.

Рано утром на КП «Спорт-Марафона» гречка была горячей. И это очень сытная еда.

Ещё впечатления от снаряжения:

1) Отлично себя показало спасодеяло, сразу сделанное как мешок (называется Survival Thermal).

2) Носки Wading. Цитирую: «Они очень комфортные, мне впервые за все ММБ почти ничего не натерло и не намяло даже без вазелина. Они непромокаемые - когда я наступал в лужу, то чувствовал где-то минуту холод и все. В итоге ноги остались полностью сухими. Они почти до колена и теплые - ноги у меня вообще не мерзли, хотя я был в дешевейших кроссовках за 700р. У них сверху специальная «липучка» которая прилипает к коже, не дает носкам соскальзывать и не дает воде заливаться в носок»

Итак, вечер.

Регистрация идет полным ходом. В этот раз на ММБ было пять собак (и я их всех погладила!), до финиша дошли три (еще одна доехала на машине, хозяйка сошла).

Участники постепенно расходятся. Появляются первые сошедшие - побегав час по холодному лесу, они понимают, что слабо одеты и решают ехать домой.

Ночью переезжаем на смену карт. Холодно. Огромное звездное небо. Андрей Чупикин загадочно улыбается участникам и дергает головой вверх «не пропустите подсказки, ах, какие подсказки». Участники волнуются.

Иду спать в палатку, но больше ляжу и трясусь. Около семи утра зафиксировали рекорд -18 градусов. По ощущениям, все они сконцентрированы где-то в районе моих ног. Трясу ногами, но никак не решаюсь вылезти из спальника.

Мимо проходят участники, слышу голос: «Это что, тут надо стоять в очереди?»

Это заставляет так стремительно вылезти и пойти к костру, помогать с карточками. Справедливости ради - очереди больше, чем на пару минут так не бывало.

Светаёт. Участники приходят один другого красивее - с ресницами, волосами, бородами в инее. Было два костра - судейский и общественный.

Большое спасибо тем, кто грелся у общественного и помогал его поддерживать!

Участники, которые рвались к судейскому - вы ощутимо мешали.

Утренняя зарисовка: у участника звонит телефон и он говорит: «Да, я тепло одет. Да мама, я сейчас ем кашу. Мама, я сплю в спальнике, но это очень теплый спальник». Рядом прячут улыбки те, кто, как и юноша, шел всю ночь без отдыха, так как лечь и спать при такой температуре без палатки возможным не представлялось.

Начинаем обрастать имуществом. Один из участников приносит в подарок насквозь замерзший апельсин. Потом участники начинают оставлять бутылки с водой - вернее, с глыбами льда. Наконец, приходит участница с пирожками: «Я Лиса, передайте это, пожалуйста, волонтеру Оле».

В этот ММБ многие судьи спали у костра - было сложно заставить себя идти в холодную палатку. Ну, и не так много того сна.

Переезжаем на промфиниш.

Водители спрашивают друг друга, какая там дорога.

«Ну, как будто была большая лужа, потом она замерзла, а потом лед проломился. И так семь раз»

Для истории: придумали отличный способ наклеивать карточки. Скотч вешается на ветку и хвост с карточками спускается вниз. Ничего не надо придерживать руками.

Участники вьют гнезда - собирают сухую траву, чтобы сделать подкладку под коврик. Саша Зотов фотографирует. После съемки один из участников говорит другому: «Пошли, Изаура!»

- А зачем вы так много указателей на промфиниш повесили?

- А это потому, что участники пытались массово ходить через озеро. А лед еще хрупкий. Сделали указатели на обход.

- Ого!!!

Вечереет. Участники идут и идут.

На этом ММБ было довольно мало возможностей для схода, так что некоторые идут совсем через силу. Мы смотрели на то, в каком состоянии приходят участники.

В 15-16 часов прибежали спортсмены. Веселые, бодрые.

Часов с семи стали приходиться более усталые участники. Ближе к ночи - всё более измученные. Собаки скрывали своё состояние меньше всего - доходили до финиша и просто ложились на землю.

А у судейского костра возник интересный спор о том, как должен вести себя судья во время финиша или старта.

Одна уважаемая сторона говорила, что он должен максимально быстро выдавать бумажку и переходить к следующему участнику. Другая уважаемая сторона говорила, что он должен общаться с участниками, подбадривать их, вселять в них энергию.

Утром, так вышло, на старте собрались представители второго клана. Мы болтали и шутили с участниками, как могли. Периодически натывались на ответные взгляды вида «что за веселый идиот». Периодически видели, как участник приходил к нам с похоронным лицом, а уходил улыбаясь.

Очень здорово стартовать спортсменов. Стройные, бодрые, в красивых лосинах. Их не надо смешить, они в порядке.

Марина Галкина рассказывает: «А зачем палатка? У меня два спальника - один в другой, и полиэтилен сверху. Лежишь там как огурец в теплице!»

Из толпы добавляют: «Да, постепенно зеленеешь и покрываешься пупырышками»

Хорошо стартовать веселые компании «Привет! Нас было пятеро, но мы одного съели, вычеркните его, пожалуйста».

А потом подходит участник и говорит «Нас было трое, я остался один». И как бы улыбается, а глаза такие серьезные, что дыхание перебивает. Вот эти серьезные глаза я много раз утром видела - в них весь холод субботы и убитые ноги и 25 километров до финиша.

В ожидании старта мы нашу елку украшали потеряшками - фонариками, компасами, перчатками. Даже треккиговая палка была. Вода была из озера.

Утром я попала в неловкую ситуацию. Соратник-волонтер налил мне что-то в чашку. Я заглянула и радостно сказала:

- Как хорошо, что сразу заварили чай! Можно не рассматривать, что там плавает!

И услышала в ответ:

- Чай еще не заварили, это такой кипяток.

Единственная возможность сойти - в 13 километрах. Второй вариант - финиш в 25.

Начало первого. Старт с промфиниша закрыт. Последние участники собираются выходить. Пора переезжать на финиш.

Приезжаем на финиш и - о чудо - сразу видим финиш одних из лидеров.

Через 10 минут. «Там четверо, бегут быстро»

«Дети болот!» Эти команды прошли от ПФ до финиша примерно за 4 часа (и собрали КП!).

Примерно в это время финиширует довольно много других участников, которые просто шли по дороге, без КП.

Очень красиво и очень ветрено (часам к 17 ветер утих).

Юноша с длинными волосами, финишировавший примерно в 16:30, внезапно зачерпнувший полную горсть значков из пакета и быстро ушедший к станции под наши возмущенные крики. Вы нам очень не понравились. И всем участникам, которые прибегали примерно в 18 часов - через несколько минут после того, как значки кончились - тоже. Значков было мало. Значки достались многим из тех, кто просто шел по дороге. И не достались многим из тех, кто брал облако КП возле финиша и финишировал после 18. Очень жаль.

Диалоги на финише:

- Как вы?

- Получили удовольствие, но с большим трудом.

- В следующий раз надо зарегистрировать в команде лошадь и ехать на ней. А в Положении ничего не сказано о том, что нельзя ездить на участниках.

- Ни разу за ММБ не замочить ног - когда такое бывало!

- Это были самые лучшие страдания в моей жизни!

52 часа пробега. Снова вечер. Финиш закрывается в 20:00.

Всё красивее и красивее! А через поле движется почти непрерывная цепочка фонариков.

За 50 метров до финиша стройный порядок нарушается и некоторые фонарики пускаются бегом.

И, наконец, домой.

Толпы идут к электричкам в Петушках.

Местные жители выскакивают из домов и останавливают свои машины: «А что это так много людей с рюкзаками?»

Москва, Курский вокзал, ковыляющие люди.

(Кто-то за спиной говорит: «Так вот ты какой - зомби-апокалипсис»)

У меня сегодня день рождения. Хотела прийти на работу красавицей.

Утром проснулась с ужасной головной болью. Лицо обветренное. Волосы после двух дней под шапкой привыкли к плохому и не хотят ложиться по плечам золотыми

волнами. Пальцы поцарапаны и не очень гнутся. Еще почему-то - видимо из сочувствия к участникам - болит правая нога.

Хорошо-то как! Значит всё это на самом деле было.

До весны! Ваша Полина.

Полина Грояновская

Весенний ММБ-2016 - о васильковом медведе, крокодиле и любви

Только что закончился весенний ММБ (Московский марш-бросок). Обычно я с большой охотой пишу репортажи о нем, о волонтерстве на ММБ и об участниках. Настолько большой, что в этот раз трое волонтеров сказали, что пришли после моих постов.

Писать в этот раз хочу и очень, но вот в каком ключе: на днях рассказывала про ММБ тому, кто никогда там не был. И вообще не нашла слов для того, чтобы передать всю прелесть, всю мощь, весь драйв, всю любовь и заботу, которые тут есть. А для меня их так много, что хочу найти эти слова.

Это будет о том, почему для меня это важно, почему так сильно это люблю.

Я не участник (ну, в прошлом участник, а последние два года - нет), я вечный организатор-волонтер - тот самый, который смеется над названиями команд, подзывает собак и желает хорошего дня. И это вообще не официальный пост, это просто охота за моментами. ММБ-бусы. А еще в посте будет несколько исторических фотографий - и я помню, что других фотографов рядом не было. А не всякий фотограф заберется так глубоко в гущу событий. Забрался бы Саша Зотов, но он в этот раз был участником.

А пока моё внутреннее кино, покадрово. В нем смешиваются события этих выходных и то, что было раньше.

Всё начинается с электрички, переполненной людьми с рюкзаками. И с соседей, которые спрашивают «ребятки, а вы куда?» Может быть, от едущих на ММБ исходит особый азарт - но спрашивают всегда (и кто почестнее говорит под общий смех «в лес, точнее пока не знаем»).

А потом змейка из участников, которая тянется к старту. Я ехала в электричке одна, на платформе просто повернулась к змейке, через минуту увидела Любу и мы всю дорогу шли и хохотали, вспоминая былые бои. Смеялись над моим «легким рюкзаком» выше головы - он правда был легким, просто большим и я иногда застревала между деревьев :) - со всей основной едой на Смену Карт.

Давно не была в лесу, давно не готовила на костре. Зная, как мне этого не хватает, упростила Андрея Чупикина разрешить организовать еду на смене карт (о как прекрасно упрашивать того, кто согласен. Часть закупок раздала товарищам. Я очень сторонник идеи всё максимально готовить в городе и паковать по приемам пищи. Помыть в городе изюм или укроп, отмерить крупу, что-то с чем-то смешать - минута. А в лесу - целый процесс.

И брать столько, сколько нужно на конкретный прием пищи. В школе учили, что количество еды должно быть спланировано точно - бытовала формулировка «в последний день похода завхоз доедает всё, что осталось». А потом горный туризм, где битва за граммы веса как еды, так и газа. И в этом такая красота, такая лаконичность. Очень люблю.

Старт

Люблю старт за суматоху, за предвкушение начала марш-броска. За стремительный переход из городской среды в лесную. За походный быт и то, что фонарик, кружка, флиски и сидушка всегда наверху рюкзака и ты извлекаешь их жестом волшебника. За череду знакомых лиц, за улыбки и пожелания хорошей дороги. За тех, кто волнуется, боится и храбрится. За команды с собаками. За то, что волонтерская команда начинает дышать, знакомиться и спаиваться. И, конечно, за тех, кого встречаешь и сразу радость во всё сердце - Саша, Валя, Дима, Андрей - и началось.

Перед стартом быстро перекусываем. Дима держит в руке кусок курицы, машет им и кричит «Сережа, иди сюда, тут вкусная гречка!» Мы с Валею стоим рядом, в кружках горячая вода, в руке пакетик чая. Тихо рассказываю в паре слов свою грустную новость - не меняясь в лице Валя опускает пакетик мне в кружку «Сейчас тебе надо выпить что-то покрепче». В небе качаются звезды, весь лес зарос кислицей и подсвечен фонариками, земля крутится дальше. На фотографии импровизированное крыло из карточек участников и Маша. Мы работали вместе всего (целое) одно утро, но - к вопросу о своих людях - я бы пошла вместе в разведку.

Очень люблю такую уверенность, и везет на такие встречи. Видимо, в воображаемую разведку я пойду в отличной компании, и мы обязательно будем есть и петь по дороге.

Вечерет и на нас, выдающих карты и карточки, волнами накатывают группы участников с каждой новой электрички.

И идет время крошечных разговоров. Иногда именно тут, ночью, на границе вечера и ночи, с незнакомыми людьми, за несколько секунд происходят дивные диалоги.

Чаще смешные: «Привет, мы фиолетовая королева, семь человек», «Здравствуйте, я обыкновенный ондатр»

- Вы крокодил? - Нет, я васильковый медведь.

(это всё про названия команд, в этот раз было море чудесных названий с животными).

Или вот Саша Тонис с характерной транспортной интонацией говорит внезапникам «Талончики, пожалуйста, сохраняйте в течение всего маршрута» и этой интонацией вынуждает добавить»...на линии работает контроль»

В этот раз была чудесная погода - тепло, без комаров, с хорошим прогнозом, всё в цвету. И ехать от Москвы не очень далеко. И участники легкие уходили. А обычно в воздухе сильнее звенит волнение от того, что ждет впереди. И от этого что-то в сердце начинает сжиматься и провожать.

Смена карт

Глубоко ночью мы перемещаемся на смену карт - переезжаем несколькими машинами. Это один из самых любимых моментов. Как будто летишь сквозь ночь на огромном корабле.

По дороге к машине переходим бобровую плотину и спутник подает мне руку.

Как однажды сказала моя мудрая подруга, возможно это и есть самая выразительная метафора отношений между мужчиной и женщиной. Она говорила не конкретно про бобровые плотины, а про то, чтобы подать руку перед небольшим препятствием и защитить перед большим. Про то, чтобы принять руку и согреть.

И прядь волос выбивается из-под бафа и мелькает в свете фонарика.

Проезжаем ночной Радонеж. Приезжаем к смене карт и окунаемся в соловьиное пение.

Быстро ставлю палатку, иду к костру. На том кусочке бревна, который я облюбовала, сучок и Андрей тут же его спиливает.

Несколько участников прибежали раньше нас, несколько приходят прямо в первые минуты, пока мы свыкаемся с местом.

Старт был в 8 вечера или немного позже, пройдено с ориентированием по ночному лесу по 20-25 километров. Кто-то ложится спать, кто-то ломится дальше.

Женя рассказывает про супер-девайс для жарки сосисок на костре и про соревнование «арбузник», в ходе которых надо найти и съесть несколько арбузов. Посмеиваясь сообщает, что по непонятной причине многие команды финишируют бегом. Андрей Чупкикин говорит команде: «Возьмите новые карты. У вас заявлены три карты» - и внезапно напевает «три карты, три каарты!».

Новые карты - они ведут от смены карт до промежуточного финиша, на прохождение примерно отведен второй день.

Внезапно начинает светать и прибегают «Дети болот» - впервые вижу их на смене карт, все-все предыдущие разы спала в это время. Четвертый час утра, прощаюсь и иду в палатку с договоренностью будить в 6-7 утра, когда пойдет вал участников.

Просыпаюсь от тишины. Тепло. И прямо поразительно тихо - обычно на смене карт шумнее.

Выхожу к костру и узнаю, что сейчас 11 утра. В ответ на выразительный взгляд получаю примирительное: «Мы решили, что тебе важнее поспать».

Да, я не спала до одиннадцати с прошлого года, но разве это само по себе важно. Важно, что это важно кому-то.

Немного выдаю карточки, потом готовлю завтрак. Удивительное ощущение большого количества хорошей работы, которую прямо бери и делай.

Вокруг кружатся участники.

Что сказать - растет благосостояние граждан. Соратники рассказывают, что утром видели людей с фарфоровым чайником и чашкой. Это в мире, где идет борьба за облегчение рюкзака, большая часть участников идет на две ночевки без палаток и собачится о том, не слишком ли тяжел рюкзак весом в три килограмма. Только маленькие радости могут спасти в таких условиях. Или большие.

Есть в жизни большие радости. Сделать глоток воды, когда хочется пить. Лечь на землю, если устал. Встретить улыбку - не вежливую, а настоящую. Но это редко случается. А вот на ММБ - тысячи раз за выходные. И вот это то, почему я тут. Я улыбочивая, но за месяц не улыбаюсь столько раз по-настоящему, как за эти пару дней.

К судейскому костру подходит девушка и требует кипятка заварить Роллтон.

Ей мягко отвечают, что именно кипятка нет, но могут дать чаю.

Девушка морщится и говорит: «Вы поступаете непорядочно, вы обязаны дать кипяток!».

Судья: «Позвольте, но в положении же написано, что прохождение автономно, участник сам организует свою жизнь и быт».

Девушка: «Ну, тогда вы поступали непорядочно в прошлые разы, когда давали людям кипятка и этим их обнадеживали». Все молчат, но воздух вокруг ощутимо сгущается.

А такое тоже надо видеть и испытывать.

Рабочее место судьи - сканер, часы, планшет.

Юноша немного поранил руку, царапина. Пошел искать пластырь. И в условиях борьбы за каждый грамм незнакомая команда тут же распотрошила свои запасы, нашла пластырь и бинт и перевязала руку. Вот эти истории о помощи на тропе мои самые любимые. Все идет автономно и на время. И всем тяжело, особенно по темноте и в плохую погоду. И всё равно, помногу, такое случается.

Года два назад я писала, как поздно ночью, по холоду на промфиниш пришли двое юношей. Из разных команд, замерзшие, измотанные, сели к костру. Немного согрелись, и один стал снимать перчатку. Его колотит от холода и усталости, не может снять. Второй смотрит. Все замолчали и смотрят. Снимал, снимал, снял, бросил-уронил на землю. Молча, крепко пожал руку и пошел устраиваться спать. И все сидели не шелохнувшись, потому что вот оно - настоящее.

А сейчас весна. И самые любимые подмосковные виды. Среднерусская, сердцу близкая. Целебное для меня.

Промфиниш

Еще через 25 километров.

«Знаешь, Гэндальф, а я бы хотел, чтобы кольца вовсе не было»

Все всерьез усталые. Не измотанные - как при плохой погоде, но усталые.

Начинается обязательная ночевка и построение невиданных городов.

Тент из спасодеяла. Если присмотреться, видно, что тут полно имущества - например, возле носков лежит тоненькая пила.

Иду бродить по солнышку и здороваться с друзьями.

Набретаю на заросли кислицы, собираю букет и поедаю его на ходу.

Идущий навстречу участник улыбается и спрашивает: «Земляника?»

«Смеюсь в ответ: «Кислица!»»

Очень люблю короткие разговоры на тропе.

В том числе из-за одного воспоминания. Дело было в Фанах, мы возвращались из альплагеря с заброской. Навстречу шли юноши. Один из них окатил меня смешливым взглядом, сказал что-то приятное и пошел дальше в альплагерь. Это было бы просто мило и весело, если бы я не знала, откуда они шли. Утром было ЧП, ребята полдня поднимали тело, десять минут назад улетел вертолет и вот они спускаются в альплагерь.

Я немного знаю, что такое спасы и тогда просто шла и думала «Откуда у него силы? Откуда у него силы?»

Сейчас и про силы знаю побольше - и для меня это метафора всего, что происходит. Вот только так и стоит идти по тропе.

Еще зарисовка - про ощущение зеленого.

Несколько лет назад друг рассказал мне стихотворение со строкой «и тогда во мне поселилось ощущение зеленого». В стихотворении это было тяжелое, мрачное ощущение. А мы в тот момент были в залитом солнцем лесу. И вот это - моё ощущение зеленого (и я всегда вспоминаю Антона в лесу, в 100% случаев).

Вернемся к промфинишу. В этот раз было очень много места, много дров, много воды. Была даже специальная «купальня», где можно было окунуться. Участники шутили про «гостиница минимум 4 звезды».

До ночи (да чего уж, до утра) принимаем финиширующих.

Утро, старт в сторону финиша

Снова рабочее место. Очень люблю этот утренний старт. Тут те, кто уже прошел две трети пути. Веселые, грустные, бодрые, хромящие, хорошо понимающие что впереди. Живые, чего уж.

И снова калейдоскоп разговоров и названий команд.

Встречаю вчерашнего василькового медведя. Он ужасно радуется, что карточку выдаю именно я, потому что распирает, надо рассказать кому-то понимающему: «Представляете, а я вчера таки встретил крокодила!!!»

- Привет, мы команда 123

- Ага, вы «Ежи бомжи»

- А, так вот как мы называемся! Понимаете, это не мы создавали команду, а наш третий, он уже сошел.

Подряд приходят стартовать участники двух команд с названиями «Без кота» и «Кот». Рассказываю второму про первого, он делает смешное озабоченное лицо: «Надо бы его догнать, ему, наверное, одиноко!»

- Здравствуйте, я «неутомимый гаечный ключ»

- Здравствуйте, мы «слабоумие и отвага»

(А минутой позже приходит команда «Отвага, слабоумие и жесь».)

- Здравствуйте, команда «Мы с конем», два человека. Сегодня конь он, а вчера был я.

- Сколько вас в команде, двое?

- Не можем обмануть судей, нас полтора, я только на половинку человека сейчас тяну.

Вот это тоже они, разговоры на тропе.

За эти и за прошлые выходные в лесу я просто ожила.

Финиш

X-rays-kernel-panic - первая прибежавшая спортивная команда - рассказывают, как бежали, Тонису и Жене Батуеву.

Сереже Пикузу никак нельзя было опаздывать - надо было успеть на электричку, а затем на самолет.

Значки и банданы в этот раз были дивные!

И так понемногу прибывают на финиш.

И потом это всё обрывается - платформа, электричка, домой. На платформе участники жадно едят добытое в магазине.

И кажется, это было одно мгновение.

И едва-едва успела улыбнуться.

Зимняя новогодняя сказка, холодная серость и жуть бытия.

ММБ-осень 2023.

Предисловие

Была у меня раньше традиция - писать большие красочные отчеты о своих похождениях на ММБ. Действительно, с 2010 года я почти каждый год участвовала в осенних марш-бросках. Правда каждый раз это воспринимала, как веселое и безумное приключение на выходных, чем спортивное мероприятие и результат был соответствующий.

В 2018 году мы как-то сходили ММБ в ином формате - взяли все КП и причем довольно быстро, с минимум остановок на отдых и в бодром темпе, хоть и пешком... Но мне тогда было там так плохо, я так упоролась, что желание ходить на ММБ отбилося на ближайшие несколько лет.

Был питерский марш-бросок, Заволжье, но не ММБ с его хмурыми холодными подмосковными осенними лесами и бессонной ночью... Да ну нахрен.

А тут вдруг...Шило откуда-то проснулось. Совершенно случайно вспомнила об ММБ, увидев напоминание о нем от Светы Будько в одном из наших турклубовских чатов, и что-то неожиданно и спонтанно захотелось сгонять. Растрясти жирок и вспомнить это давно забытое ммбшное чувство слабоумия и отваги.

И тут понеслось!

Собери команду

Дальше передо мной стояла задача собрать команду. Благо с этим проблем особо не возникло.

Рома и Наташа решили меня поддержать в этом безумном мероприятии и составить мне на нем компанию.

Хотя удивительно, правда, что они довольно легко согласились. Помню, как Наташа после своего первого марш-броска под Питером несколько лет назад твердо решила, что в таком издевательстве больше участвовать никогда не будет.

Рома же меня всегда раньше уверял, что он вообще не любитель ММБ, а если уж и участвовать в нем, то тогда одному, а не с кем-то. И даже не со мной...

Приглашений на ММБ мне уже больше просто так не давали, поскольку я опустилась в рейтинге за 5 лет пропуска, поэтому на этот раз я просто выиграла приглашение в лотерею. Думала, что эти приглашения все выиграют, так как было мало заявленных команд, но оказывается, нет. Свое приглашение я в итоге отдала своим соседям-друзьям, Кате Рыжовой с Пашей. Ну а Роме подогнал приглашение Тема Мартыанов, и мы им воспользовались, вписавшись в его команду под названием «Грязекраб».

Неудачные попытки выспаться и облегчиться

На этот раз я хотела более осознанно подойти к ММБ. Всю неделю более менее высыпалась...Однако потом началась хрень. В ночь накануне старта выспаться нормально не удалось. Так видимо хотела это сделать, что хоть и легла не поздно, но полночи тупо не могла уснуть и проснулась вся разбитая, поехала в офис на работу и весь день меня потом преследовало какое-то очень раздраженное настроение.

После работы вернулась домой пораньше, и поскольку мы стартовали поздно, решила, что есть чуток времени вздремнуть дома (когда такое было вообще!). Причем спать реально хотелось! Но нет, около часа провалялась и по-настоящему глубоко заснуть не удалось. Эх!

Хотела собрать легкий рюкзак до 7 кг (на этот у меня был новенький, красивый 40-литровый рюкзачок). Но глядя за окно, все-таки взяла свой пуховой горный теплый спальник, джетбойл, теплые флисовые штаны на сон и курточку прималофт, плюс еда и вода, и вышло...И вышло 9,2 кг! Да блин, ну снова здорова. И выложить-то особо нечего, что ж такое-то... Ладно, хрен с ним. Облегчимся, но не в этот раз.

В долгой поездке на электричке до Подосинок снова попыталась вздремнуть, лежа на сидении (ощущение, будто в ночном поезде едешь). Но и тут была только иллюзия сна - все объявления об остановках я отчетливо слышала. Видимо, все-таки какой-то предмбшный мандраж присутствовал и не давал спокойно уснуть три раза подряд.

Ладно, сделала все что могла. Дальше будь, что будет!

В целом настрой команды был боевой, но не то, чтобы очень спортивный. Куда-то ломить-ломить и гнаться за всеми КП мы не планировали. Я в принципе хожу не очень быстро и не люблю гнать быстрее своего комфортного темпа, Наташа вообще первый раз в ММБ участвует (не считая Питерского), да и Рома без каких-то супер-амбиций.

В общем, хотелось просто вспомнить, что такое ММБ вообще и как его ходят.

Часть 1. Зимняя новогодняя сказка

Старт этого ММБ был в 3-х км от станции Подосинки Казанского направления. Когда узнала, в голове был только Facealm... Ну серьезно, от Подосинок меня уже тошнит - сколько раз мы сюда с детьми ходили в ПВД и на всякие турслеты. А тут еще и ММБ...

Ладно, все равно там долго не задержимся и уйдем потом в другие районы...

Вышли на Подосинках и погрузились в темный снежный лес по пути к старту.

На старте - светящиеся огни гирлянд и фонарей, немногочисленные стартующие снуют туда-сюда, регистрируются, допаковываются, получают и изучают карты и подставляются под длинный объектив фотографа перед отправлением в долгий путь. Стартовали мы довольно поздно, лишь в 00:30. Поздновато, конечно, была бы моя воля, вышли бы пораньше на старт, но Наташа в этот день была занята допоздна и раньше не могла.

От старта путь нас вел по направлению к нашей Радужной поляне, чувствовала себя как дома, так хорошо были знакомы эти дороги. Впрочем, на самом деле это было обманчивое ощущение, потому что в снегу и в темноте их было все равно не узнать.

Поначалу мне лично шлось очень легко и быстро, хотелось нестись вперед, а за мной уже поспевали Рома и Наташа.

Примерно через час вышли к переправе через реку Нерская по мосту. Этот деревянный обледеневший и заснеженный мост через реку Нерская очень понравился - я даже не знала о его существовании здесь!

Погода и окружающие пейзажи радовали - тепло, красиво, чисто и даже довольно сухо, несмотря на снег. В воздухе и в душе царил настоящее новогоднее настроение! Я даже светящуюся гирлянду нацепила на свой рюкзак, чтобы это настроение создавать окружающим. Когда мы вышли на освещенную желтым светом фонарей заснеженную дорогу, тот тут таки восторг захлестнул с головой...

Вокруг настоящая зимняя сказка - все деревья нарядились в кружевные белоснежные наряды, создавая ощущения лыжного зимнего похода.

Мы шли и думали, что дураки все же те, кто отказался от старта и слился. Такая шикарная погода и красота вокруг!

Поначалу все КП были обязательными и брались линейно. Уже сразу ночью стали появляться спонсорские КП. Первый спонсорский КП был от City Escape, затем к середине ночи мы добрались до последнего обязательного 4-ого и одновременного с этим

спонсорского КП от «Спортмастера», расположенного на краю большого поля. Очень порадовало, что помимо традиционного чая, они еще предлагали горячий бульончик и соленые огурчики. Это было очень в тему. Тут встретили, кстати, наших соседей, Катю и Пашу. Катя тоже шла с гирляндой на рюкзаке, да еще и с музыкой из колонки. Шли они очень бодро, правда заранее не планировали оставаться на вторую ночь и им нужно было закончить в субботу и уехать в Москву.

Смена карт на этот раз была не обозначена карте напрямую. Ее нужно было вычислить с помощью других КП, на которых было обозначено либо расстояние, либо азимут до нее. Поэтому пока не возьмешь хотя бы несколько КП, не узнаешь, где смена карт....

Соответственно, заранее нельзя было построить оптимальную тактику по взятию всех КП - тут уж как повезет, угадаешь или нет. Мы не угадали. И получается, что сразу направились в сторону смены карт на юго-восток, оставив невзятыми КП на севере. Возвращаться потом назад за этими КП было лениво и неоптимально, а я к тому же просто из принципа не люблю ходить туда-сюда. Так что пришлось бросить целых 5 КП.

Борьба со сном

На смену карт пришли где-то к 7 утра.

Последние полчаса до нее меня вдруг стало вырубать, хотя обычно с рассветом наоборот сон уходит... Сожрала даже гель с гуараной (наконец-то! а то он у меня дома уже несколько лет валяется), но он не помог.

Ладно, думаю, минут 5 подремлю на смене, сожру что-нибудь еще и станет легче. Обычно это помогает. Но не тут-то было. После смены карт направились к 15 КП, а от него к КП «Вестры» и тут накрыло совсем...

На тот момент уже окончательно рассвело, лес вокруг был все такой же снежный и восхитительный, но в сон рубило знатно. Дорога до «Вестры» была монотонной и прямой, думать и ориентироваться там особо не требовалось, поэтому мозги решили самопроизвольно отключиться. Голова начала жутко кружиться, в глазах все поплыло и стало мутить, будто спьяну. Спала уже чуть ли не на ходу, поэтому периодически спотыкалась и теряла из рук карту. Иногда даже глючило - впереди казалось, что уже вижу наконец-то какие огромные таблички спонсорского КП, но это была лишь иллюзия и на самом деле обычный лес.

Увы, такое сонное состояние ко мне на ММБ приходит абсолютно всегда, правда обычно часа в 4-5 утра, а тут накрыло немного позже. До ужаса терпеть не могу это дурацкое состояние, жутко бесит! Но иного выхода из него, кроме как просто лечь спать или мужественно перетерпеть, я не вижу...

Один раз в жизни в 2015 году мы как-то реально легли спать в первую ночь на ММБ на пару часиков. После этого было очень хорошо, но времени потеряли, конечно, просто уйму и соответственно почти целую карту с КП до прома пришлось выкинуть, чтобы успеть на сам пром. Так что ложиться спать, к сожалению, не вариант, остается только терпеть и ждать просветления мозга.

Спонсорский КП горного клуба «Вестры» неожиданно выручил и вывел из этого сонного состояния.

Яркий рыжий тент-звезда, чаек с лимоном, костерок, классные маленькие фирменные шоколадки подняли настроение и отрезвили.

На этом КП немного пообщалась с руководителем «Вестры» Алексеем Геннадьевичем Никоноровым. Удивительно, откуда он меня вообще помнит (ездила на зимние сборы «Вестры» с Ромой в 2020 году). Ну или делает вид, что помнит. Но, по крайней мере, очень искренне и приветливо. Вообще забавно, что из всех спонсорских КП, единственный некоммерческий - это КП «Вестры». Все остальные спонсоры - магазины и туроператор. Молодцы ребята! Было бы здорово когда-нибудь сделать такой от нашего Горного клуба МГУ! Правда сколько сил, времени и денег на это надо потратить, конечно...

На этом КП также встретила Славу Разумова, греющегося у костра, хотя это было удивительно, так как он своим темпом должен был упилить уже далеко вперед. Но что-то он себя плохо чувствовал и решил сливаться, так как его обещал товарищ забрать... Хорошо, когда есть такие друзья, готовые в любой момент приехать в жопу мира и тебя оттуда вытащить. Правда в итоге все равно продолжил потом путь и дошел аж до промфиниша.

Вообще по пути знакомых встречали не так много, кстати. Разве что где-то еще ночью на одном из КП мелькнула Света Будько, Юлия Федулова, Валера Леонтьев, ну и Паша с Катей. Так-то всегда приятно встретить знакомые лица на ММБ.

После «Вестровского» КП дорога перестала быть томной и монотонной, мозг прояснился и сонное состояние ушло. Теперь можно было опять вкурировать в карту и наслаждаться красивейшим, одетым в изящные снежные наряды лесом вокруг.

Хорошо, что мы шли не так быстро и я еще успевала по пути фотографировать всю эту красоту!

Ориентирование само кстати было довольно легким. Благодаря свежавыпавшему снегу на каждое КП вели явные проторенные азимутальные тропы... Бери просто и топай по ним, а они сами тебя выведут к заветному КП, у которого уже образовалась целая вытопанная поляна.

Это ускоряло процесс ориентирования, но в то же время делало его более скучным и менее спортивным. Правда иногда этих троп было так много и они так переплетались между собой (не все же такие умные сразу идут на КП верным путем), что лишь путали остальных. Задача иногда теперь заключалась в том, чтобы выбрать нужную тропу из кучи ложных.

Так что иногда в поисках некоторых КП приходилось все-таки пошариться вокруг, но в целом особых проблем с ориентированием из-за снега не было. Кстати, впервые на моей памяти отметка на ММБ стала электронной. Когда я последний раз участвовала в 2018 году, еще были компостеры.

Темп кстати в нашей команде был довольно разный у нас - Рома ломил где-то впереди, я шла поодаль от него, в своем быстром, но в комфортном для себя темпе, но догнать не очень получалось, а Наташа уже шла медленнее в метрах 70 за мной....Так ходить было, конечно, не очень удобно, но в целом жить можно.

После линейной части и взятия 19-ого обязательного КП началось облако от 20 до 30 КП и нас настигли муки выбора. Долго думали, и решали, в каком порядке и как будем брать эти КП, что выкидываем, а что берем...

Но в итоге у каждого из нас был свой план, и каждому хотелось взять какое-то определенное КП и, соединив все наши планы вместе, так получилось, что мы взяли абсолютно все КП из этого облака. Планы, правда, менялись часто и прямо на ходу и на принятие решений мы тратили порой довольно много времени. Тот случай, когда в команде большого одного человека и каждый хочет внести свою лепту и имеет свое видение))) Общий стиль принятия решений у каждого из нас, как Наташа его обозвала, демократично-авторитарный.

В общем, на будущее, в моменте принятия решений и построения стратегии взятия КП точно можно потом экономить время. Нужно лишь быстрее договариваться и заранее определиться - все берем КП или нет, и в каком порядке, а потом просто идти и брать, следуя изначальному плану и без лишних прений.

А так, в целом шлось отлично, и КП находились, сил и энтузиазма было пока много...

Но тут примерно в 14-15 часов дня ситуация резко изменилась.

Кто-то наверху из небесной канцелярии решил, что что-то скучно все идет и пора бы нам задать жару. И тут началось...

Часть 2 . Программа «Сдохни или умри»

Пошел дождь. Сначала мы особого значения ему не придавали... Ну да, неприятненько, мокро, но жить в целом можно. Правда чем дальше, тем становилось мокрее и хуже. Красивый снежный лес стал потихоньку темнеть, а пейзажи стали более серыми и унылыми.

Примерно к 16 часам притопали на КП Спортмарафона. Рада была на нем увидеть своего бывшего коллегу Антона Андреева, который там сейчас работает. Он нам, конечно, посочувствовал, впрочем, сама встреча с Антоном, фирменные Спорт-марафоновские мандаринки и горячий чаек немного приободрили. Правда ненадолго, дождь все лил и лил.

Уже на следующем 31-м КП вдоль карьеров начались какие-то проблемы, и мы начали тупить.

А дальше началась сумеречная зона, и все как в тумане.

Перешли шоссе, чуток заплутали (тот случай, когда идешь за людьми и так хочется им верить и идти за ними, даже несмотря на то, что они, скорее всего, неправы), вышли потом вроде как на нужную дорогу и отправились на поиски 32-ого обязательного КП вдоль вырубки.

Тут уже стемнело окончательно и пришлось вновь доставать и включать фонари. Холодный дождь не прекращался и продолжал упорно литься на нас ледяной стеной.

Теперь уже никакие мембраны не выдержали.

Вокруг лежит снег, температура воздуха около нуля, изо рта идет пар, мы все вымокли уже на тот момент почти насквозь и продолжали упорно мокнуть дальше, вокруг сгустился темный лес, позади уже около 60 км пути и бессонная ночь. Силы тают на глазах...

До прома вроде уже немного осталось, но все же пилить и пилить, и тут как назло дорога в темноте снова начала путаться и выводить не туда, ориентирование стало не таким очевидным, как раньше. У меня был GPS-навигатор, но чтобы в него посмотреть, его надо было достать и нажать на нем кнопки, а руки на тот момент так уже замерзли, что это было сделать очень лениво и непросто.

Ночной мрак, холод, дождь и усталость. Потом у меня сел телефон, руки отморозились и больше я ничего не снимала вплоть до утра.

И тут в какой-то момент начало сносить крышу. Было настолько жутко, мокро, мерзко противно и холодно, что... настал просто полный *pizdec*.

Идешь и думаешь, как же, черт побери, не сдохнуть?! Причем на полном серьезе. Успокаивала лишь мысль, что до этого на ММБ вроде никто не умирал. И вообще глупо будет умереть на ММБ, очень глупо. Поэтому мы этого тоже делать не будем и это не случится. Наверное... (но это неточно).

Надо просто взять себя в руки и выжить. Выжить в этом жутком мокром ледяном темном АДУ...

А ведь дойти до прома еще полбеды, там надо еще как-то переночевать! С учетом того, что у нас не было палатки (только тент), сухих шмоток тоже уже мало осталось и костер своими силами под дождем мы сейчас, скорее всего не разведем... Мысль о предстоящей ночевке жутко демотивировала и вселяла ужас. Единственный светлый луч надежды, что завтра вечером это точно закончится. Но до завтра еще целая вечность...

А ведь в походах тоже бывало мокро и холодно, и не раз! Но в походах хотя бы палатка есть и запас сухих теплых вещей. Тут же все по-минимуму берешь...

Очень-очень завидовала тогда Славе, которого забирают с ММБ, и всем участникам, решившим слиться. Мы же почему-то тогда даже не обсуждали возможность слива. Наверное, потому что для этого надо было снова думать и принимать решение, ну и в целом был какой-то мрачный негласный настрой идти вперед.

Теперь я вышла вперед нашей команды, в надежде вывести нас всех рано или поздно на промфиниш. Правда теперь не только руки не работали, но и мозг тоже начал тормозить и отключаться.

Я шла, отчаянно пыталась не потерять остатки самообладания и духа, мысленно себя мотивировала тем, что это просто лишь дождь. Просто вымокли и просто замерзли. Мы справимся, надо достойно выдержать это испытание. Никто кроме нас самих нам сейчас не поможет. Я, блин, прошла уже миллион походов уже, в том числе горную 6-ку, а тут какой-то сучий подмосковный дождь так выводит из себя?! какого черта?!!

Но действительно, давно мне не было настолько хреново, как тем субботним вечером на ММБ.

Возможно, кто читает это со стороны, удивится тому, насколько все это чересчур напыщенно звучит, и что я излишне драматизирую. Подумаешь, дождь. Но это реально был какой-то адский ни на что ни похожий дождь. Не говоря уже про совокупность сопутствующих факторов (снег, мокрые шмотки, окружающая температура около нуля, общая усталость к концу ходовых суток, бессонная ночь, вновь темнота, непонятные дальнейшие перспективы ночевки, отсутствие горячей еды за последний день). Все это невольно усилило эффект ледяного дождя и привело в то самое жуткое состояние...

Общаясь потом с Ромой и Наташей, я поняла, что они чувствовали то же самое в тот момент. Просто тоже старались не подавать виду, как на самом деле плохо. Общаясь с другими участниками, читая отчеты и впечатления попавших под этот дождь, явно, что им также пришлось очень несладко. Ну, и 143 команды, сошедших с дистанции до промфиниша или уже на самом проме, также говорят сами за себя.

Слилось 30% команд в тот день!

В общем, мы продолжали отчаянно куда-то идти сквозь ночной лес под ледяными каплями, доверившись каким-то ребятам, которые к нам потом присоединились и шли впереди нас с навигатором и должны были нас вывести в сторону Тараканово.

Каждый внутренне боролся с этим пронизывающим до самой души холодом, но шел. Темная мрачная дорога, освещенная пятном фонаря, казалось, была бесконечной и никогда не кончится.

И вот, наконец-то мы взяли каким-то макаром последнее 33 обязательное КП, и часам к 19 таки притопали на промфиниш. Урааааа! Теперь надо пережить ночь.

Пережить ночь на промфинише

Я так надеялась, что на проме будет большой жаркий судейский костер рядом с местом, куда сдают карты. Но, увы, его там не было. Точнее он был, но не пойми где, плюс нам сказали, что там слишком много народу. Эх...

Пошли искать своих. Классно, что промфиниш на ММБ размечен теперь по «улицам» и «номерам». Лагерь Центральной секции МГУ располагался на Зеленой улице, 160.

Дошли до лагеря, а там... горит костер!! Ура!!!! Знакомых лиц правда у костра немного. Но это не мешало нам скинуть рюкзаки и пойти к нему греться. Хотя стоять там было так себе - дым всюду застилал глаза, а места было немного.

Потом мне захотелось найти Машу и Колю Мирошкиных и с ним поздороваться. По счастливой случайности оказалось, что их лагерь, а точнее лагерь команды «Дети болот», совсем рядом от лагеря ЦС.

Мы пошли к нему, там тоже горел большой жаркий костер, но там оказалось, на удивление как-то просторнее, уютнее и теплее. Из всех людей у этого костра я лишь знала Колю с Машей. Круто их было встретить! Но они были настолько быстры, что пришли на пром к 14 часам дня и успели до дождя, ну и еще немного Игоря Эльмана. Остальных не знала, и мы, конечно, выглядели немного чужими на этом костре среди лидеров ММБ. Но нас никто оттуда не гнал и даже косо не смотрел и дал возможность погреться, посушиться и прийти в себя. Провели у костра, наверное, в итоге минут 40, пока Коля с Машей не пошли спать.

Ох, огромное спасибо вам за это, ребята! Вы нас просто очень-очень выручили! От костра не хотелось уходить и стоило немалых сил собрать волю в кулак и пойти ставить собственный лагерь... Дождь ведь все еще не прекращался.

Однако костер все-таки вернул нас к жизни и мы потом пошли блуждать по лесу в поисках оптимальных двух деревьев для нашего тента (как ни странно, их было непросто найти, слишком много вокруг других тентов и занятых деревьев) только потом его натянули, и перенесли под него свои шмотки.

Затем вернулись к костру ЦС и продолжили греться у него. Отходить от костра было очень сложно, даже просто за водой или за джетом и едой. Чуть отошел - сразу снова бросает в дрожь. И только у пламени костра чувствуешь себя более или менее живым.

Из знакомых у костра был еще Даня Алексеевский (его мы встречали на дистанции), Юля Федулова, Гоша Седов, Валера, остальных я правда не знала особо.

Костер ЦС первым здесь развел Витя Чмерев, пришедший на пром часа в 16. То есть ему пришлось помучиться и разводить костер все-таки под дождем. Без нормальной пилы и топора. Но, он героически это сделал. За что ему просто нереальная благодарность! Причем ведь не просто костер из палочек, а большой, толстый и жаркий костер из бревен!

Боюсь, мы бы в том состоянии, котором пришли на промфиниш, да еще с учетом продолжающегося дождя не смогли бы развести костер своими силами. А без костра страшно даже представить, что было бы.

У костра мы погрелись, съели свои дошираки с тушенкой, выпили чаек, приготовленный на джете, немного подсушились и поболтали с ребятами. Уходить от костра очень не хотелось. И все же часов в 10 (хотя у меня на тот момент сел и телефон, и часы) отправились ложиться спать под тент с Наташей. Рома уже там дрях.

На спальник я натянула специальный легкий конденсантик Lixada, который мне дала моя коллега Алена Тонкушина в надежде защитить свой пуховой спальник от влаги. У меня были чистые теплые сухие носки, флисовые штанишки на сон, а вот на верхнюю часть тела запасной флиски не было. Та, что была на мне, все-таки оставалась влажной. Но была прималофтовая куртка, более менее сухая и я надела ее, при этом влажную флиску не снимала. Хотела высушить на себе.

Почти сразу провалилась в сон. На удивление спалось довольно крепко и более менее тепло. Не зря взяла все же с собой хороший теплый спальник! А вот Рома периодически дрожал и замерз, потому что сухих вещей у него вообще толком не было, и сам спальник успел увлажниться. Не все же такие щепетильные как я, которая запикивает спальник в гермомешок и потом еще сверху в два пакета.

Часть 3. Воскресное утро серое, но бодрое

Однако на утро ощущение влажности не прошло. Было относительно тепло, но влажно, как внутри, так и снаружи. Мой спальник, несмотря на защиту в виде конденсатника, все равно промок. Эх, это же пух!!! Я прямо таки расстроилась, что промочила свой пуховой спальник, никогда этого раньше не делала.

Будильники зазвонили в 8 утра. По плану мы должны были за час встать, позавтракать и выйти на старт второго этапа в 9 утра. Да, план был хорош, ничего не скажешь.

Так-то мы и правда встали, где-то в 08.30, приготовили себе кипятков в джете, и позавтракали, даже не вылезая из спальников и тента (в этом вся прелесть джета!). А потом, пока накипятили еще воды в термос, собрались, натянули на себя мокрые носки и кроссовки, сняли тент, собрали рюкзаки, погрелись у костра. Прошло уже 1,5 часа. В частности, на этот раз лично я довольно медленно собиралась.

Так что получили карты и стартовали мы только в 10 утра, как раз под закрытие старта на проме. Предварительно поболтав с Сашей Зотовым и подставившись под объектив его фотоаппарата.

Ход конем

На удивление на утро второго дня ничего не болело - ноги были в полном порядке. Когда еще такое бывало на ММБ! Да и в целом было ощущение некой бодрости духа, несмотря на вчерашний жуткий вечер. За ночь все-таки удалось восстановиться.

Ну и сильно подбадривала погода - кругом все еще лежал снег, но дождь наконец-то закончился! Сверху на нас ничего не лило и было ощущение сухости! Ну, как минимум, сверху. Это был кайф!

На втором этапе всех участников ждал интересный спецэтап. Шахматная задачка, которую нужно было решить, чтобы отгадать расположение 3-х КП на карте. Была дана картинка с расставленными на ней шахматными фигурами в определенной позиции. Нужно было закончить партию, поставив белыми фигурами шах и мат черным в 3 хода. Каждый ход - это определенная клетка на шахматном поле, которая была привязана к КП на карте, а на карте тоже был расчерчен участок квадратами, а у каждого КП - своя легенда.

То есть нужно было придумать такие ходы, которые были единственно верными в той ситуации и не предполагали вариативности.

Наташа с Ромой сразу же погрузились в задачку, шли и разгадывали ее на ходу. Поэтому темп наш сильно замедлился. Мне же хотелось с утра пораньше разогреться и идти гораздо быстрее, а не плестись, уткнувшись в карту с задачкой. Мне казалось это очень неэффективным - и задачку сложно на ходу решать, и при этом идешь медленно, получается ни то, ни че. Многозадачность не всегда хорошо.

Пыталась донести это до ребят, что давайте сначала пойдём поскорее, возьмем те КП, которые сейчас на пути, а потом где-нибудь остановимся, и спокойно будем решать все вместе. Но нет, они так погрузились в решение задачки, что все мои призывы не работали.

Эх, пришлось тоже настроиться на их волну и погрузиться в шахматную задачку. Очень скоро меня задачка захватила и я сама с удовольствием в нее залипла, хотя в шахматы играла миллиард лет назад. Теперь мы уже втроем топали, уткнувшись в карту и думали, решали, предлагали варианты, мысленно переставляя в голове фигуры слона, коня, короля, ферзя. В какой-то момент мы подумали, что нашли наконец-то верное решение! Урааа!

Ну и отправились на поиски одного из трех КП из этой задачки. И тут началось интересное... Мы свернули с дороги в чашу леса и отправились искать «короедной редколесье, самое ЮВ в группе, 20 м на СВ, витиеватая Y-сосна, d40 см». Легенда, честно говоря, сама по себе уже мозговыносящая. Как должно выглядеть это короедное редколесье, да еще и юго-восточное, я плохо себе представляла.

Людей параллельно с нами почему-то особо не было, хотя все же были какие-то следы (хотя очень мало), и какой-то чувак поначалу тоже шел в нашем направлении к КП.

Мы совсем ушли с тропы и стали шариться по заваленному лесу в поисках редколесий, сосен и КП. Но все тщетно, никакого КП не находили. Сами натоптали себе троп и создавалось обманчивое ощущение, что тут уже ходило много людей. Долго мы шарились по лесу, по кустам, пытаясь распознать «редколесье», хотя на вид все было одинаково, и в какой-то момент, где-то через 30 минут безуспешных поисков приняли решение все-таки плюнуть на это КП и идти дальше. Слава Богу.

После выхода из этих завалов мы вновь вышли на дорогу и направились к спонсорскому КП магазина «Кант». По пути встретила своего знакомого Славу Славко со своей женой, и он поделился своим вариантом решения задачки. Удивительно, но его вариант отличался от нашего... Стали закрадываться подозрения.

На КП «Канта» его организаторы догадались сделать классную штуку - повесили на дерево магнитную шахматную доску с фигурками! Можно было вживую переставлять их, и так задачку было решать гораздо нагляднее и проще. Эх, что ж мы сразу сюда не пришли! (в теории могли бы). В общем, проверили свое решение, проверили решение Славы, и да.. Оказалось, что мы не все учли и наше решение было неверным. Ну и

соответственно мы искали 39-ое КП в том месте, где его не было. Слава же решил задачу верно. На доске решать задачу, конечно же, гораздо удобнее, чем в голове на ходу.

Мдааа...

Те еще из нас шахматисты. Все-таки нехрен было решать на ходу. Но уж ладно, что есть, то есть.

Выпили чаек на ярко-рыжем КП «Канта», сфоткались, перевели дух, сожрали печенюшки и потопали дальше.

Погнали дальше. На финиш!

Решили, что не будем брать шахматные КП, потому что уже и так кучу времени продолбали, да это к тому же не очень честно. Но 39-ое КП, которые мы так долго тогда искали, было совсем по пути, и мы с Наташей все-таки не устояли от соблазна на него быстренько сгонять и на нем отметить. Рома был против такого и поэтому ждал нас у тропы.

Ну а затем долгий унылый путь по грязюке и снежной каше вдоль ЛЭП и газопровода... Пейзажи уже не были такими снежно-сказочными, как вчера, всю зимнюю сказку смыл дождь, но главное, что сейчас не было осадков!

К 15.30 пришли на последнее обязательное и спонсорское КП 45 от «Территории странствий». Здесь было очень здорово и уютно - горел костер, был натянут рыжий тент-звезда, стоял огромный металлический чайник с горячим каркаде.

А у каждого кранчика, который выходил из чайника, был подписано что-то очень важное для ММБшника, что он получит, если выпьет из кранчика – «сумашествие и отвага», «включи мозги», «выносливость», «скорость», «целые ноги», «100% взятых КП», и.т.д. Молодцы ребята, креативно подошли к оформлению чайника!

Но особенно понравился очень вкусный пряник, которые всем там выдали и, конечно же, маленькие металлические стопочки с домашней самодельной клюковкой, автор которой стоял рядом!! Это было очень мило и чудесно. Жаль, такая вкусная клюковка не продается в их магазине. Кстати, хорошая идея - продавать вкусный алкоголь в магазинах для туризма! думаю, очень пользовался бы спросом.

В общем, насладившись вкусностями в гостях у «Территории странствий», отправились на заключительный марш-бросок. Теперь маршрут нас завел к Лопатинским карьерам, что под Воскресенском. Тоже знакомые места, буквально в июне была там с детьми.

Ну и несколько лет назад мы ходили сюда на проверку снаряжения с моей алтайской группой и любовались настоящим чудом техники - огромными многоковшовыми гусеничными экскаваторами - немецкими абзетцерами Takraf ERs710.

Эти гигантские машины походили на фантастические корабли будущего и производили неизгладимое впечатление своим видом и длиннющей стрелой. Когда-то они добывали фосфориты, потом песок, но уже как года два назад последний из них распилили на металлолом. Очень-очень жаль. Могли бы оставить хотя бы как индустриальную достопримечательность (как, например, в Германии), а не демонтировать совсем.

Так что на абзетцеры полюбоваться не удалось. Все КП с 46 по 52 к юго-западу от карьеров мы решили кинуть, так как времени оставалось немного.

Зато по итогу взяли все оставшиеся КП на севере карты от 53 до 58. Изначально, боялись, что не успеем их взять, Наташа торопилась не на самую позднюю электричку, но по итогу получилось все-таки довольно бодро передвигаться и взять их все, сделав большой круг. На тот момент уже стемнело и мы вновь, уже в третий раз за эти выходные, погрузились в ночную темноту леса. Да уж, где как не на ММБ, так часто можно пошариться по лесу в ночи в течение двух суток.

Так, оставалось чуть-чуть уже, я шла и искренне наслаждалась чувством приближающегося финиша, удовлетворением от пройденной дистанции, тишиной и глухостью леса, который уже завтра сменится привычным городским шумом и суетой.

В 19.00 мы прибыли на финиш! Сдали чипы и получили заветные значки! Оуееее!

Рядом стоял сам Тонис и наблюдал каждого пришедшего на финиш. Хотя мне казалось, на прошлых ММБ он даже лично выдавал всем значки и жал руку, но сейчас такого не было. Да, и в этом году кстаи не было почему-то ммбшных банданок от Сплава. Но, мы заранее знали, что их не будет, поэтому не расстраивались, хотя все равно жаль, конечно. Эти банданки круче любой медали.

Финиш был очень уютный и теплый, с костром. Очень долго на нем мы правда задерживаться не стали, подхватили компанию Юли Федуловой и потопали к электричке на ст. Шиферная, куда еще надо было идти около 3 км. Зато прибыли удачно на станцию за 8 минут до электрички и довольные в нее запрыгнули и потом еще 1,5 часа ехали, болтали, пили чаек и доедали оставшуюся еду.

Ну все. ММБ-осень-2023 позади. За плечами 100 км пути, испытание на силу духа, хорошая встряска для всего организма и удовольствие от пройденной и завершенной до конца дистанции. Приключение удалось!

Выводы:

Мы не слились и финишировали. Пожалуй, это действительно достижение конкретно на данном ММБ. Ледяной дождь чуть уже было, не сломил силу нашего духа, но мы оказались все же сильнее и не сдохли. Результат - 155-ые из 279 финишировавших команд. Еще примерно 143 команды слились по пути.

Кстати зимние пейзажи до субботнего дождя были выше всяких ожиданий! Невероятно красивый снежный лес!

Зато благодаря ледяному дождю все получили интересный опыт, пусть и довольно жесткий, но очень яркий и запоминающийся. Логичный только вопрос: зачем он только нужен? А за тем, что все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

В целом на этом ММБ на удивление хорошо себя чувствовала! Ноги, как это ни странно, вообще не болели и почти не стерлись (только под самый конец). Даже не знаю в чем секрет. Ходила в Спидкроссах в неопреновых носках, и накануне и перед стартом пару раз мазала ноги боро-плюсом (раньше, кстати, никогда не мазала). Ну и в целом состояние было довольно бодрым, на следующий день вечером даже пошла на тренировку по плаванию, и ходила как нормальный человек, а не как инвалид.

Вернулись ко мне вдруг азарт и любовь к ММБ. Захотелось в следующий раз пройти его в более спортивном стиле, взяв все КП. Ну и как-то пошустрее, что ли ходить и изредка может даже бегать. Как почти все мои друзья и знакомые, которые в этом участвуют. Но пока что моей шустрости хватает на первые 4 часа, потом скорость падает, и ломить вперед начинает Рома.

Нужно облегчать рюкзак. 9.2 кг даже для осени - это все же перебор. Хотя я его вес почти не ощущала, если честно. Казалось бы, а что вообще выкладывать-то и как облегчать, если все и так по-минимуму? Ну, на самом деле есть, что... Легче сам рюкзак, легче спальник, выкинуть, наконец, джет и газ (и вместо него легкий котелок на 1 л), вместо тента - спасодеяла, еды поменьше (на обратном пути в электричке съедали мои шоколадки, мягкие вафли, сыр, колбаски), и можно уложиться в 6 кг. Весной так совсем проще сделать. При этом в следующий раз обязательно надо взять легкий, но прочный нормальный дождевик!

Оценить качество нашего ориентирования было сложно - слишком много протоптанных троп. Но тренироваться ориентироваться к следующему разу на всяких рогейнах все равно нужно. И, в целом тренироваться никогда не бывает лишним.

Еще раз огромное спасибо «Детям болот» и Центральной секции МГУ (в частности Вите Чмереву) за костры на промфинише! Без вас мы бы точно сдохли в этом холодном мокром темном лесу. Взаимопомощь тащит!

Отдельное спасибо всем спонсорским КП (в этом году их было очень много, целых 6!) - City Escape, Спортмастер, Вестра, Спорт-марафон, Кант, Территория Странствий. Вы

в нас вселили добрую порцию тепла и бодрости на пути! Просто красавчики! Хотела бы как-нибудь в будущем тоже поработать на одном из таких спонсорских КП.

Спасибо моей команде - Роме и Наташе. У нас, правда, был довольно разный темп, мы не всегда быстро сходились в намерениях и принимали решения, но все равно шли и ориентировались вместе, поддерживали друг друга, боролись с ночным холодом и пережили этот ММБ дружно и вместе.

ММБ - хорошая такая встряска для организма. Путь она не очень полезна для здоровья, но для жизненного опыта, тренировки выносливости и духа - это отличная вещь. Целое приключение, послевкусие от которого еще надолго сохраняется. У меня оно, правда, вылилось в то, что я видимо себе все же что-то перегрузила и по итогу уже вторую неделю болит поясница. Но боль пройдет, а впечатления останутся.

Поэтому отдельное большее спасибо всем организаторам, фотографом и волонтерам этого ММБ!

Еще увидимся!

ММБ Осень 2023

К этому ММБ я готовился и очень его ждал - прошлый осенний был пропущен, очень соскучился. Провел довольно много беговых тренировок, подумал над снарягой. В неделю до старта осуществил вкатку в режим, ложась каждый день все позже и все позже просыпаясь. В пятницу выспался особо хорошо, проснулся около часа дня, выглянул в окно и понял, что банально в этот раз точно не будет! Все засыпано снегом, и как оказалось в городе многого не видно - в лесу лежало столько снега, скольким не каждый январь может похвастаться, про декабрь и не говорю! На старт ехал в большом предвкушении. Вместо старта, правда, чуть не уехал на Ипподром. Огромное спасибо Александру Обухову - вовремя разобрался, что мы сели не туда.

На старте очень уютно и совсем по-новогоднему. Заглянул к Сушенке, забрал свой заказ. Следующая остановка Территория - веселый Гудвин уговаривал что-нибудь купить, но Таня мне еще в среду у них уже все что нужно купила! Вот и сама стартовая поляна. К большому удивлению вижу Полину на взвешивании. Туда стоит огромная очередь, сама Полина борется с размокающими бумажками, видно цейтнот жуткий. Подойду попозже. Вот и Таня, и Надя, и Саша Зотов - на выдаче чипов. И Тонис тоже здесь. Болтаю со всеми и зависаю на стартовой поляне дольше, чем планировал. А куда спешить? Снеговая ситуация меня поразила, спешить реально не стоит, тропить совсем не выгодно.

Немного о моих вещичках.

Рюкзак 5.7 кг, существенно тяжелее чем обычно. Это с водой 0.7 л и мембранной курткой 350 гр - непонятно считать ли ее на рюкзак, наверное нет, ведь я ее не снимал. Надо сказать, что воды можно не то что поменьше взять, а не брать вообще! Без всякого преувеличения. Невероятное количество питьевых пунктов на дистанции, нулевая жажда из-за холода, ну и наконец в случае критичной жажды какие проблемы - можно жрать снег! В общем я половину своего изотоника выпил как можно скорее, а вторую половину нес некоторое время для подстраховки, потом избавился и от нее. Еще у меня из интересного: доп. штаны для сна (поверх лосин, типа), две пары носков для сна, тент лост, причем с колышками, т.к. я совсем забыл как его ставить (оказалось, можно и без них), супер-тапки - Таня сделала (отельные тапки, но к подошве пришит кусок пенки для большей толщины, вес пары получился 50 гр).

Еда на дистанцию: гели 15 шт, шоколадки, конфетки, сушенка, колбаски кабанос и вкусвилл, нуга вкусвилл.

Еда на промфиниш: боржч от Сушенки основное блюдо (это усиленный дошик), чай сахар кофе, сливки 33% для кофе 40 гр, и шведский стол: сухарики фишка 46 гр, чипсы прингльс 35 гр, колбаса фуэт 33 гр, конфетки марципан 18 гр, икра копченая с лососем санта-бремор 34 гр.

Первые четыре КП линейные, пробежался с огромнейшим удовольствием. Сразу же шок - питьевой пункт после первого КП. Попил чаю, зря что-ли ребята ставились! Но это еще не все, на четвертом КП следующий питьевой пункт. Но этот обязательный КП - пошаговый. Изучив положение шага, понимаю, что есть смысл начать брать облако, а потом уже зайти на этот обязательный КП. Вот только сомневаюсь, можно ли так делать. Кажется первый раз на ММБ такая ситуация, звоню Тонису. Да - обязательные КП брать по порядку не требуется. Беру облако видимо как-то нестандартно, на пятый КП следы только одного человека - троплю по ним по полю. Сугроб выше моих кроссовок... вот это осень! Инфа на КП: до смены карт 1.9 км. Взял всего один пункт, а уже по сути только два варианта где будет смена карт, один из них более вероятен.

Бегаю собираю облако, все очень весело! На пункте Спортмастера Андрей Прозоров.

- Привет Андрей! Рад тебя видеть! А в прошлом году на КАНТе был.

- Ты удивишься...

С огромным гемором ищу 12-й КП. Участники нафигачили в лесу такую сетку, которая не снилась лыжным рогейнам. Туда сбегал, сюда сбегал, а здесь уже второй раз пробегаю, социальную инженерию включил уже на полную, да вот только никто из присутствующих тоже не может найти. Как в итоге взял, сам не понял.

Остальная часть облачка собралась легко. Очень уютное ОКП было у Медведя. Положение смены карт оценил на глаз - где-то там, где я и ожидал еще после первого КП. Рисовать какие-то линии смысла не увидел, просто побежал побыстрее в нужном направлении, обгоняя людей, так и добрался куда следует.

На смене карт взял карту и сразу свалил. К пункту Вестры подходил в сумерках, а когда попил чаю, смотрю - уже день! Настроение резко улучшилось, хотя и было-то неплохое. Пейзажи окрестностей фосфоритного - фантастические просто в зимнем убранстве. Подмерзшие болота, лес в пене, я не верил что все это вижу своими глазами!

Еще и как раз линейная часть дистанции - беги себе да любуйся. Встречаемся с Димой Ковалем. Немножко походили вместе, поговорили о Турмарафоне и о жизни вообще. Вспомнил, что познакомился с Димой ровно в таких же обстоятельствах - случайная встреча на ММБ в каком-то СНТ. Когда это было, интересно? Лет десять точно прошло.

Наконец, финальное облачко. Местность мне знакома, здесь мы с Таней бегали рогейн Золотой Маршрут, причем дважды. Я даже помню расположение некоторых КП! Но «зимой» это совсем другая местность... Немного даже азимутую по сугробу, решаю больше так не делать. Нахожу и Танин ОКП. Налегаю на лимон с сахаром! Таня бодрa, ночью не замерзла, все ок. Хорошо. До точки они на машине не доехали, несли два километра все вещи, включая и стол!

Наконец, облако закончено, остается финальный линейный участок до промфиниша. Часы уже показывают больше 70 км. А я еще могу даже бежать, пусть и довольно медленно. Что и делаю по мере сил. На Спорт-Марафоне как всегда все здорово, попил чаю, съел печенку, сотрудники очень добры. Вперед, только вперед, думать почти не надо - отличная концовка второй карты!

На подходе к промфинишу часы сообщают 80 км. И я понимаю, что это в любом случае уже успех. Потому что я не умираю и не ползу, и даже немного бегу. И после финиша я вряд ли приму позу чкп. Тренировки все-таки зря не прошли, очень доволен! Фоткаю все вокруг. Реальное положение пром.финиша как обычно существенно дальше. Обычно эти дополнительные 500-1000м доставляют особые страдания, но сегодня все ок.

Финиш! Надя говорит что я подозрительно довольный, хе-хе. Собственно, рано было хехекать: оказалось, усё впереди. Ну а пока весьма успешно ориентируюсь по схеме промфиниша, она очень понятная. Ну либо я неожиданно в адеквате. Появляется Дима Козадаев, здороваемся, задаю вопросы по закрытой зоне, но ответов не получаю. Вообще, судьбы какие-то не веселые... это к дождю.

В этот раз я стартовал пораньше, чтобы пораньше придти на промфиниш и иметь больше времени на отдых. План удался - я здесь в 14:30. Но вот как-то не подумал я, что слишком много отдыха на проме это... тоже плохо! Но обо всем по порядку. Сначала нужно было сделать все обязательные дела, требующие оставаться в мокрых кроссовках. А это: набрать воду в канистру, выбрать место для ночлега в конце улице и без потенциально падающих на тебя сухих деревьев (вот это была реально проблема, лес был ужасен), набрать дров на костер и желательного очень много, повесить надежно тент, разложить аккуратно под ним все вещи... Наконец, разжечь костер. И вот после этого можно разуваться.

Делаю все дела, развожу суету. А от холода-то уже потряхивает. Начинается дождь! Успел тент закрепить, но дрова еще не собрал. Так под дождем и собираю. Наконец все дела сделаны, снимаю обувь, надеваю носки и ноги засовываю в спальник. Ну уже не так все плохо! Но... начинаются нюансы. Костер сам по себе гореть под дождем не может, ему требуется микроменеджмент в виде постоянного подкидывания дров. Но я не могу сидеть у костра - пенка промокнет, и потом на ней уже все вещи лежат. Можно было бы стоять у костра, допустим, но я все равно греться не могу, т.к. пошел на ММБ в офигеннейшей мембране, которая горит, как известно, со скоростью \$100 в секунду. Снять ее не могу тоже - под ней пуховка, без нее холодно, но ее надо защитить от дождя. Костер ближе к тенту - ну может быть надо было так сделать, но не будет ли прожигаться тент? Я понял, что уже даже и не припоминаю, когда был на ММБ с плохой погодой на промфинише. Обычно она отличная, и необходимые навыки утеряны.

Взгрел чашку кипятка, сделал чай с сахаром, попил с конфетами. Стало получше. Много думал. Попереписывались с Таней смсками, другая связь не работает. Вот тут и пришло осознание, что слишком много времени на проме - это тоже может быть плохо. Уставший человек может спать в довольно плохих условиях (в чем как раз обычно и заключается сон на проме ММБ). Ворочаться, подмерзать, но в итоге ночь продрожал и нормально. Но так можно поспать 5-6.. ну 7 часов. Но 12 часов, это вряд ли. А спать сегодня ночью определенно будет не жарко!

Что делать, для начала - поесть, пока силы есть. Снимаю носки, надеваю тапки, надеваю мембранку, вылезаю под дождь привожу в чувства костер. Грею воду на боржч. Долго грел, но нагрел. Ломаю дошик, перемешиваю с начинкой от сушенки, завариваю. Нахожу сухарики, ем с ними. Ну что ж, довольно вкусно. Есть приходится в странной позе - слежу, чтобы ничего из вещей не выползло под дождь. В какой-то момент обнаруживаю, что низ спальника промок, ну как так-то!

Вот и получилось, что мрачное настроение, и следа которого не было на дистанции, нагнало меня на проме. Но тут появилась идея! Я же скачал аудиокнигу. Могу ее слушать хоть до посинения, а когда будет достаточно поздно - лягу спать. К тому же обнаружилось, что сидеть теплее, чем лежать. Какое-то время придерживался этой стратегии, и все было отлично до тех пор, пока не зарядились часы. После этого я решил подзарядить телефон, тем более что аккумуляторы взял с запасом. Но... Произошло совсем уж из ряда вон - хваленый влагозащищенный весь из себя самсунг говорит мне: кажется разъем мокрый! не буду заряжаться! отключи!

Я офигел. И что делать. 39% заряд, это немало, но я вынужден оставить это на завтра, навигатор на ММБ все же весьма актуален, как и аварийный телефон. А значит конец прослушиванию аудиокниги. Однако я запихнул телефон и провод к нему под лосины, примерно на час, а сам прилег и поразмышлял о жизни.

Лежал и думал о том, как удивительно устроено ММБ. Каждый раз одно и то же: ты ждешь старта, летишь на него, а потом в какой-то момент страдаешь и проходишь низшую точку на проме, когда кажется - больше никогда! Завтра сойду! Но с утра встаешь, делаешь кофе, идешь на старт и как новенький пробегаешь второй день. Странно и удивительно это все. Я находился как раз на стадии «больше никогда». И острые чипсики прингис с копченой икрой санта-бремор никак не могли мне помочь.

Через час произошло везение. Телефон начал заряжаться. На радостях я всадил в него все электричество, что было, а помещается-то в него много. Пришло осознание, что в случае темноты на втором этапе фонаря может и не хватить. В общем, нельзя завтра финишировать в темноте! Ну да не очень-то и хотелось.

Снова слушаю аудиокнигу, на этот раз дожидаюсь состояния, когда совсем уже залипаю. И вот тогда ложусь спать. Сон был в целом стандартный ММБшный, только немного хуже. Первый раз проснулся в 23:30, ну и дальше стабильно раз в час как минимум нужно было менять позу. Часа через два стало совсем уж холодно - решил использовать спасодеяло. Делаю это впервые. Натянул поверх спальника, подпихнул. Видимо, стало действительно тепло - относительно долго проспал. Когда проснулся, обнаружил, что все что говорят правда - спальник влажный, пуховка влажная, все влажное. Но, однако, значительно теплее, чем было. Так что сплю дальше, да и дело с концом.

Один из беспокойных снов на промфинише запомнился особенно. Он явно навеян книгой Лю Цысиня «Задача трех тел», которую я как раз слушаю. Мне снилось, что проводятся какие-то эксперименты над моделью группы людей. Их помещают в разные условия и смотрят что будет. И вот группа людей должна ночевать на холоде. Второй опыт - добавляется еще и дождь. И тут я понимаю, что я сам нахожусь в этом эксперименте! И мне ужасно холодно. Я хочу проснуться, хочу, чтобы это закончилось! И я просыпаюсь, но это не закончилось. Вот такое на самом деле приснилось! А эксперимент тем временем продолжается в реале. Дождь только усиливается.

Как это часто бывает на ММБ, будильники все выключил до срабатывания. Так или иначе, всю ночь постоянно просыпаешься, остается только решить, во сколько уже больше обратно не засыпать. В 6:50 решил уже вставать, чтобы стартовать не позже восьми, помня ситуацию с батарейками для фонаря.

Настроение, как это ни странно, не такое уж плохое. Оживаю. Все по классике! Решаю даже сделать кофе. Обуваться и идти разводить костер - вот уж хрен. У меня есть четыре таблетки уротропина. Зажигалка, правда, сдохла от влаги. Но есть резервный хорошо упакованный коробок спичек под брендом, между прочим, «Турмарафон». Выкапываю ямку, разжигаю таблетку. Докидываю к ней остальные три. Что же, одну чашку они успешно взгрели. Если не лениться и кидать сверху веточки, мог бы быть микро-костерок, можно взгреть и две. Все же уротропин - хорошая тема. Да, горелка удобнее конечно, но четыре таблетки весят 40г. Это, как ни крути, намного меньше веса горелки с баллоном. И горелку еще до финиша потом тащить.

Сливки в этот раз взбились не так брутально, как весной - получилась такая прям пенка в стиле ресторанного капучино. Шикарно! Часть закинул в кофе, часть ложкой съел. В качестве завтрака без особого энтузиазма съел вообще-то очень вкусные две 50-граммовые бабаевские шоколадки.

От этого утра запомнилось абсолютно лишнее каких-либо эмоций надевание обуви! Настолько эмоционально перенасыщена была ночевка, что тут было просто наплевать. Раньше я иногда даже кипятил воду и выливал ее в неопределенные носки. Сейчас в этом просто не было смысла. Надеваю гамаши, вазелиню ноги, натягиваю неопределенные носки, выливаю из кроссовок воду, стекшую с тента (примерно до верха кроссовок), обуваюсь. Мне не то что все равно, даже как-то тепло и комфортно, что ли. Ну дела.

Дедлайн свой не выдержал, подхожу к старту в 8:15. Около старта стоит несколько групп участников и смотрят в карту. Стоят!! Это знак хреновый, честно говоря. Общаюсь с Надей, говорит - Таня еще не приехала. В целом ожидаемо. Они собрались еще и несколько КП снять - судя по всему, со всеми вещами, думаю весело им наверное. Ну ладно, беру карту, стартую. Да, худшее подтверждается - на этот раз не звезда, конечно, но шахматная партия. Решаю подумать об этом позже.

По пути на первый КП немного поразмышлял - стало понятнее. По легенде что-то можно решить, но не надежно, придется честно играть в шахматы. Рассмотрел несколько

вариантов первого хода - оказалось их немало. После второго КП прибываю к двум парням. Начинаем решать втроем. Как раз на подходе к 36-му КП решение наконец найдено!

Надо сказать, что я поздравляю Геннадия Шефеля, автора задачи, и оргкомитет в целом. Казалось бы, сколько уже проходит ММБ. А удастся придумать что-то новенькое, причем идеи одна лучше другой. Прошлой весной коты шредингера были великолепны, теперь тоже отличная загадка (отмечу, мой критерий отличности загадки - надо подумать, потратить время, получить удовольствие от найденного решения, но в то же время совсем не упарываться - магическая звезда мне не понравилась).

Оказалось, что мы с ребятами предпочли разные пути обхода полученного решения, так что тут-то мы и расстаемся. Бегу на КАНТ, там снова Андрей Прозоров - я не удивлен! Задерживаться я не стал. Мало того, что у меня проблемы с фонариком, так еще и я на высоком пульсе каким-то странным образом вычитал, что контрольное время финиша - 18:00! По идее я конечно успеваю до этого времени, но всякое бывает.

Без проблем собираю облако, но обитаемом КП снова Медведь, а еще белая королева. Новости у них тоже отличные - в ближайшей части леса охотники. Рекомендуют разговаривать погромче. Стараюсь как можно скорее свалить в более дальнюю часть леса. При взятии 42 пункта погружаюсь в глубокое размышление - а может ли в нынешних реалиях КП без звездочки быть пошаговым? Мне кажется что нет. Рюкзак тем не менее на всякий случай не бросаю. Всякие спортивные принципы на ММБ сильно укоренились - нельзя, мол, делать пошаговым КП с назначенным штрафом, не спортивно... Хотя с другой стороны это никак не помешало провести угарнейший спецэтап с котами шредингера весной.

На подходе к Территории происходит весьма забавная встреча с Димой Соколовым, когда мы сначала поздоровались друг с другом, потом друг друга не узнали, а потом как узнали! На самой Территории прямо вообще красота - каркаде, вкусный пирог, еще и гель подарили, так еще и наливают! Отказываться я не стал. Там же был Дима Седов, я не удержался и спросил его, можно ли пройти путь 46 - 47 змейкой через карьеры. Ответил, что это уж вряд ли! Я так и думал. Но потом оказалось, что Антон Ростовиков прошел, во дает-то!

Ну а я побежал дальше - решил пойти с 46 на 47 в обход, но пошел в итоге на 50 - просто не смог пройти на север, там начался какой-то нескончаемый трэш, это был худший лес за весь этот ММБ. Началась какая-то морось, и я надел капюшон. Вот уже двадцать минут я шарюсь в лесу совершенно один, никого нет. Подозреваю, что делаю что-то не так. Капюшон как-то странно искажает звуки, я слышу их откуда-то с другой стороны. Вдруг какой-то подозрительный шорох и возня, и я почему-то понимаю что это кабан! или вообще медведь! Но никого не вижу. А возня-то громкая. Внутреннее собираюсь для защиты, но нет, это не кабан и не лось, хотя и близко, это Френклах. А через некоторое время появляется еще один паравозище, там Ольга Качалова и Антон Ростовиков и еще куча народу, которого я не знаю. А бежать-то всем в одну сторону, путь тут только один. Решаю испытать себя, бегу вместе с толпой. Понял, что в принципе темп держать могу, но вот что-то еще делать в таком темпе, например следить за картой - это уже проблема...

Сбор карьерных КП 47-49 меня не сильно вдохновил - все это сложное ориентирование на заросшем рельефе тяжело мне дается, хорошо что было много народу, это упростило дело. Злейшее облако КП после Территории странствий подходило к концу, что не могло не радовать. Наконец, выхожу на финальное предфинишное облако. Оно наоборот - добрейшее. Это прям финальный подарок от организаторов. Чистейшая местность, пробегаемая в любую сторону, элементарное ориентирование. Как небольшой десерт перед неизбежным финишем. Бегаю с огромным удовольствием по просекам. Понимаю, что уже точно успею до темноты, и до контрольного времени 18:00, которое

как оказалось было 20:00. Финишный километр делаю максимальное ускорение, влезаю в горку, всё!

Итог: 80.8 км первый этап, 40 км второй этап. (Забегая вперед, 39 место в протоколе).

Таня выдает мне мое финишное пиво. Для тех кто так сильно не подготовился - и вовсе есть финишный бар от организаторов, ничего ж себе! Собираемся сильно не задерживаться, но минут сорок в итоге тусим - обсуждаю с организаторами шахматную задачу, да и вообще есть о чем поболтать конечно, столько народу... Домой ехать на машинке - какое счастье! С нами еще едет Полина. Наконец, прощаемся со всеми, выдвигаемся. Идти прилично, через два оврага, по говнам. С удивлением обнаруживаю, что место стоянки машин - в карте, я там даже пробегал. И не заметил Танину машину. Вот так! А теперь я не узнаю местность, хотя только что брал тут КП. Все-таки очень разное восприятие местности когда ты на дистанции и когда уже финишировал.

В машине наконец разубаюсь, кайф! На удивление недолго ехать оказалось домой, пробок нет, даже странно. Всю дорогу болтаем втроем, есть конечно что обсудить. Полина очень устала, постоянно засыпает. А я наоборот.

Дома последняя стадия - разбрасывание спальников-палаток-тентов по всей квартире для просушки. Прихожу в ужас от степени мокрости моего спальника, это трэш. И я в этом спал! Ну да ладно. Закончился очередной ММБ, я им очень доволен, супер-высокое место видимо не займу, но в 50-ку уж наверняка заехал, ну и ладненько. Дистанция показалась просто замечательной, буреломов совсем мало было, красот - на удивление много.

Хочется от всей души поблагодарить команду постановщиков дистанции - это пять человек: Тонис, Чупикин, Седов, Мальцев, Шефель. Настоящие эксперты в своей области, на этот раз дистанция показалась мне просто идеальным коктейлем! Все было на своем месте. Перегоны - живописны, облака интересны и неоднозначны, спецэтап - прекрасен. И финальное микро-облачко как маленький подарочек от организаторов - тем, кто почти дошел до конца. Правда, вряд ли со мной согласится команда получивших серебро бегунов, ведь они досадно проиграли свое преимущество именно на нем. И конечно такое же большущее спасибо остальной команде волонтеров и организаторов. Ваша работа делает счастливыми такое количество людей! Это очень круто.

У Тани это было уже шестое волонтерство. У меня - бог знает какое участие, боюсь считать. ММБ давно стал важной частью жизни, некими двумя опорными точками года. Я хорошо помню свое первое участие - это был один из лучших дней в моей жизни. Хорошо помню последующие. Помню спад, когда я перестал участвовать, потом стал волонтерить. Потом снова захотелось бегать, да еще как! И пока что не отпускает! Я очень рад, что мы с Таней вместе собираемся на ММБ, и потом вместе едем оттуда (о-о, ну это отдельный кайф, как вы понимаете, и пусть адепты обратной электрички меня не поймут). В этот раз я даже собирал для Тани вещи на волонтерство, благо, списками на все случаи приключений мы давно уже обросли. Это был прикольный опыт - собирать свой спортивный узелок, где все по граммам, и суровый экспедиционный набор для засадного КП, включающий в себя складной стол (даже два), тент, два килограмма лимонов и всю снарягу для теплой комфортной ночевки. Таня всегда уезжает раньше меня, понятно. Но потом мы встречаемся на старте, а потом еще где-то, иногда я даже и не знаю где! Это очень клево!

В среду в Москве вышло солнце. На улице +15... Не удержался и вышел на пробежку, тем более что очень хотелось продолжить слушать книгу. Снова Головинские пруды, а я в футболке и шортах, как летом. Бегу очень медленно - ноги помнят, в выходные что-то было. Вокруг легко одетые люди. Ничего не напоминает о тех удивительных двух днях суровой зимы, которые довелось провести в лесу! А еще свежие воспоминания кажутся слегка мистическими. Впрочем, мерзчайший дождь в четверг за окном, когда я дописываю эти строки, все расставляет на свои места. Было, все было!

Федор Яковлев

11 ноя 2023

ММБ ОСЕНЬ 2023

Что это было? 27-29 октября - 10 килограмм за спиной на старте- 86 километров - 110 000 шагов - ровно 45 часов ходового времени (с учётом штрафов) - дождь, снег и толпа лесных неадекватов в ярких одеждах и звездой во лбу - более 600 заявившихся команд и менее половины - дошедших до финиша. - попали в топ 10 первых финишировавших- попали в топ 200 в результатах - успешно успел на самолёт в воскресенье. Да, этим постом вновь я разрываю серию хроник по ФАНам-2023, но именно там в потоке сладостных страданий и родилась мысль, что вполне себе мы годимся за неплохих таких пеше-горников, если в перевалы заползаем наравне с ними, но с велосипедами - а значит надо идти на ММБ!

А для тех, кому интересно чуть-чуть деталей - велкам!

Подготовка

Подготовка была сумбурной, но не в последний день, как мы это любим. Определились с Аней, она же Тутузенка +- со снарягой, приняли во внимание общую ночевку на проме с Женькой и Деном и в последний день решили взять палатку вместо классических ММБшных лайт-укрытий.

При «прогревочной» прогулке неделей ранее осознал, что в 20 л рюкзак я скорее не помещусь, а подходящих по объёму у меня не осталось. Помог Василий, за что ему огромное спасибо - несмотря на мои предупреждения (он будет весь грязный, мокрый, разве что постараюсь не порвать) - выдал мне 30литровик. Также понял, что в моём арсенале закончились хорошие трекинговые или беговые носки, которым можно доверить ноги и рванул на неделе на закуп - как обычно желаемых не оказалось, пришлось брать что было. Заодно закупились всякими сублиматами. Получилось - то что получилось. Стартовый вес рюкзака с кучей еды, 1.5л воды - около 10кг (точнее сложно, потому что снарягой мы менялись в электричке). Много, но надёжно. Теперь понимаю, что можно было быэсмело выкинуть или ограничить (в основном - ходовую еду, на самом деле, ибо питьевые пункты на дистанции сделали её практически ненужной). Несмотря на все просьбы Ани хоть немного выспаться перед стартом - всю неделю спал по 5 часов в сутки, потому решил даже себе купить кофеин в таблетках (не пробовал и не попробовал).

А дальше - началось...

Приезжаем на Подосинки, и вся электричка вываливается на платформу под разговоры, что «надо было лыжи брать», а снега действительно насыпало, будь здоров! Ровными рядами вся эта светящаяся гирлянда тех, кому дома не сидится, двигается к месту старта. Завораживающее зрелище! Где ещё столько дурачков и мазохистов можно встретить, кроме как на ММБ? Стартуем резво втроём с Женей, но через пару часов становится понятно, что скорость шевеления ногами у Женьки сильно больше. Отпускаем её и выдыхаем. Можно полюбоваться ночным снежным лесом. И ни о чем не думать - по обязательным КП можно пройти без карты по вытоптаным тропам. Облако (группа необязательных КП) берём по логичному минимальному сценарию. Часам к 6 утра выходим на смену карт.

Сил ещё достаточно, спать не рубит. Живём! Прошли к этому моменту ~33 км и 39000 шагов. Ноги перманентно мокрые - промочил и отпустил эту мысль. Только тяжелые треки ощущаются как гири на ногах. На смене карт приходит осознание, что это лишь треть дистанции! Суббота проходит в целом в режиме прогулки - район проведения великолепен! Пока в 3 часа не заряжает дождь. Дождь, который молотил до 3 утра без остановок. Постепенно сил становится меньше, темнеет, холодает и энергии на прогрев тела становится все меньше. А значит, единственный способ согреться - ебашить. Да, именно так, а не просто прогуливаться.

На переходе дороги ловлю Аню на мысли слиться и уехать домой к маме. Запиханный насильно сникерс помогает ситуации, а чтобы согреться, мы даже пару километров пробегаемся, оставляя позади ребят, с которыми шли практически нога в ногу последние несколько часов. На подбеге к последнему КП (осталось то 3км) - двигаемся по тропе. И в какой-то момент осознание - мы идём не туда - мы идём вокруг планируемой прямой просеки по дороге. Чёрт. + 2км. На этой мысли у меня кончаются ноги. Быстрее 5км/ч идти не могу физически. Аня вырывается вперёд и постоянно меня ждёт (ниче, я тебя тоже полдстанции ждал), а последнее КП берет сама на морально-волевых. Выходим на место промфиниша на карте и видим табличку «финиш». А потом ещё, и ещё. Сколько матных слов было в голове в тот момент. Финишировали около 6 вечера. Вокруг дождь. Мерзко, холодно. И тут нас прямо у финишного КП находит Денис и отводит к жгучему костру. С трудом ставим палатку в несколько подходов (отходишь от костра и сразу замерзаешь). Спасибо Жене и Дену - обогрели, чаем напоили, кипяток организовали. Выпили финишную фляжку на четверых, покушали, и я ушёл спать. Завтра ещё на самолёт успевать... Итого прошли еще ~32 км и 43000 шагов.

Ночью дождь кончился. Естественно, проспали (хотел встать в 6 30 и выйти в 8, в итоге сдвинулось на час все). И по кратчайшему пути рванули на финиш, цепляя КП, которые были в пределах километра от линии движения. Финишировали в топ 10 первых. Ощущение счастья! Смогли, не слились. Удовольствие получили огромное! Воскресенья мне не хватило, погулял бы ещё двадцаточку. Но ступни, в отличие от мышц, кончились ещё в начале дня. И нагуляли мы ещё ~22км и 28000 шагов.

Немного выводов:

1) Поменьше сменной одежды! Только ходовая + сухие носки. На проме либо в ходовой у костра, либо раздеваешься и в спальник - там сухо и со временем становится тепло.

2) Зимние походы - мастхэв. В них понимаешь, что все твои проблемы - мелочи, что движение - жизнь и что до -10 при минимальном количестве снаряги и адекватности замерзнуть насмерть или что-то отморозить себе крайне сложно.

3) Не экономь на носках! Лучше отдать 3-4 тыщи, но радоваться целым ногам и получать от ходьбы удовольствие.

4) Тяжелые горные треки - не самый лучший выбор для таких приключений. Но и кроссовки без поддержки голенистопа мне подходят слабо. Надо искать лёгкие треки или высокие кроссовки.

5) Стабильный и комфортный темп! И никак иначе. После лёгкой пробежки в 2км я сдох на оставшиеся 3 часа и в сумме мы потеряли времени больше, чем приобрели.

6) Если не преследуешь спортивные амбиции - первую карту лучше брать максимально прямо, а потом в свете дня прогуляться по всем КП второй карты.

7) Надо худеть. Впервые в жизни, наверно, я ощутил лишнее. И это пипец какой стимул!

8) Мне понравилось! В очередной раз убеждаюсь, что я турист-путешественник намного больше чем велосипедист. Старты следующего года - ждите!

9,10,11...) Дорожите друзьями - они у вас самые лучшие! Спасибо за компанию, поддержку и вагон счастья и порцию согревающего Вам, Аня, Женя и Ден!

Оля Петрова

Игра в ММБ с белой королевой.

Это был мой девятый ММБ. И хоть, конечно, каждый ММБ особенный, этот почувствовался как принципиально другой.

Предстартовые волнения были стандартными — я заблужусь, устану, и вообще у меня ничего не получится. А, ещё швы неопрепеновых носков обязательно натрут мне ноги. В общем, перед стартом я всегда пессимиздую, тут ничего нового. Мне нужно время для того, чтоб выйти из режима иррациональной паники и втянуться в процесс. Поэтому мне

нравится до первого КП идти с кем-то знакомым. В этот раз я стартовала с Антоном и Игорем, но на первом же километре ожидаемо отстала от них. Ну и ладно, начало положено, дальше проще.

Пока шла-подбегала вдоль Нерской морально готовилась к броду и пыталась прикинуть, на каком уровне для меня окажутся 40см. А потом взгляделась в карту и увидела, что там мост есть. Жизнь явно оказалась лучше предполагаемого. Вообще с внимательностью при разглядывании карты у меня явно туго. Например, «ГАВ!» на пути к КП 4 я заметила только постфактум. А в двенадцатом часу ночи это многоголосье оказалось неожиданным и пугающим (с воображением у меня гораздо лучше, чем с внимательностью).

Смена карт в этот раз была частью спецэтапа — надо было понять, где она находится, взяв хотя бы часть из необязательных точек. Это приводило к тому, что изначально оптимальный обход облака был неочевиден. Однако пошаговость КП 4 решила проблему с тем, идти ли после него на КП 5 или на КП 10 – при непонятности того, где выходить из облака, очевидным для меня решением было идти на ближайший КП для получения большей информации.

После КП 4, совмещённого с питьевым пунктом Спортмастера, началось действие, ставшее одним из основных впечатлений этого ММБ, – мне пришлось тропить. То есть иду я с апельсином в зубах и понимаю, что до меня после снегопада тут никто не ходил. Такое вообще бывает, что на ММБ идёшь по ‘нераспечатанной’ дороге? Ладно, возможно, просто все нормальные люди пошли по-другому, а я упилила по никому не нужной лесной дороге, и теперь вот ещё поле надо перейти.

Информация на десятом КП не дала точного знания о том, в каком направлении смена карт. Но прикидки показали, что она будет скорее южнее, так что логичнее начать обходить облако с севера. После вспахивания поля к КП 10, я решила, что идти по чьим-нибудь следам, если они идут приблизительно в нужную сторону, в любом случае выгоднее, чем тропить самостоятельно. Но как показала практика, есть у этой концепции свои ограничения. Так на подходах к КП 12 следы упёрлись в веточно-снежную стенку. До КП 150 метров в понятном направлении, но как туда пройти непонятно. И как эту проблему решили первопроходцы тоже непонятно. Пришлось продирааться сквозь менее плотный плетень в бок на дорогу. Если до КП 12 тропёжку можно было списать на выбор неоптимального пути, то дальше причина была исключительно в довольно раннем старте.

С тех пор, как я начала ходить на ММБ в одиночку, ночью каждый раз на меня в какой-то момент накатывает паника, что я делаю одна ночью в лесу?!

В этот раз ощущения усилились тем, что это не просто все ушли, а я осталась, а тут вообще никого, кроме зайцев, не было. Даже на неглубокую тропёжку сил тратиться больше, чем на движение по натопанной тропе. Отчасти поэтому от КП 13 до КП 6 я решила крюкануть до автомобильной дороги — хотелось твёрдого покрытия и ощущения обитаемости местности.

Ещё одной проблемой стало то, что я в упор не видела заветных станций. На КП 13 долго блуждала, пока не пришли Фалька с Сергеем и не указали на нужную сухую ель. А станцию на КП 6 нашли ребята в метре от того места, где я до этого прошла. Дальше на КП 9 я пошла за этими ребятами, эгоистично используя их в качестве тропящих.

На отрезке КП 9-КП 8 вернулись следы присутствия человека, хотя в какой-то момент они пропали и пришлось поазимутать по белому лесу. Ну, а с КП 8 начался классический для меня ММБ — толпы народа, слоновьи тропы.

После смены карт я впала в режим гибернации: ноги механически шевелились, голова улетала в какие-то посторонние мысли, лишь иногда возвращаясь к проверке, что направление движения хотя бы не противоположное необходимому. В итоге в какой-то момент от дороги осталось одно направление, встречаемые попутчики тоже ходили кто во что горазд, и пришлось ненадолго включить голову и выгребать на явную просеку.

На КП 15 меня неожиданно-негаданно нагнали Антон с Игорем. Я-то думала, что они уже далеко впереди. Но оказалось, что их тоже замедлила тропёжка, к тому же они не угадали с направлением обхода первого облака и накрутили лишнего. По просеке они, конечно, быстренько от меня убежали, но на питьевом пункте Вестры я их догнала, и мы вместе погоняли чай из среднего кана с самой крепкой заваркой.

От КП 16 до КП 18 я развлекалась тем, что бегала за мальчиками. Когда очередной мальчик таки убежал вдаль или наоборот оставался позади, намечала в качестве цели следующего. Это помогало на очевидных перегонах, где думать особо не требуется, держать нормальный темп. Ну, а ещё по сторонам были очень красивые озёра, которые хотелось фотографировать.

Недалеко от КП 23 я в четвёртый раз за последние несколько часов встретила Антона и Игоря, которые к этому моменту уже решили не ломить. Дальше до Прома мы пошли вместе, периодически мотивируя друг друга на побегать.

Ранний финиш первого дня, аж в 14:10, настраивал на полноценный отдых, общение с друзьями-знакомыми и прочие приятности. Но на Проме я резко начала деградировать. Меняхватило на участие в расчистке места под лежбище и вяленькое собиранье дров. А потом я прилипла к костру, встать что-то делать было выше моих сил. В какой-то момент пошёл обещанный дождь, вдобавок сверху с ёлок начал падать растопленный костром снег. Стало совсем мокро, костёр не сушил, а только обжигал вылетающими искрами. Как же хорошо, что Антон повесил тент и расстелил пенофол со спальником. Мне надо было скопить сил только на преодоление десяти метров от костра до лежбища.

Под тент я залезала в уже не очень адекватном состоянии, меня бил колотун, и все мысли свелись к «сейчас залезу в спальник, буду лежать там вечно, и ничто и никогда не заставит меня вылезти».

В спальнике сразу стало тепло и уютно. Я написала смску домой и умиротворённо заснула. Часа через полтора ко мне присоединился Антон. Время было примерно половина шестого. И дальше до семи утра мы спали, периодически просыпались, болтали минут пять и снова проваливались в сон. Ближе к десяти вечера поужинали тем, до чего смогли дотянуть руки из спальника (в основном несъеденным ходовым питанием первого дня). Искать в себе силы готовить горячий ужин было бесполезно. В общем, Пром в этот раз получился анабиозный.

Наутро мы довольно ленивенько позавтракали не вылезая из спальника лапшой, довольно неспешно собрались, успокоенные тем, что старт не до девяти, а до десяти, и поползли навстречу новым свершениям и приключениям. У Антона с Игорем в планах было бодро бежать, у меня – постараться не сильно снизить темп первого дня (то есть не впасть в уныние и не превратиться в печальную улитку).

Получив карты, мы начали разгадывать шахматную задачку. Потратили на это почти полчаса, я успела подмёрзнуть. Так что бег пришёлся очень кстати. Темп ребят я, конечно же, выдержать не смогла, поэтому вскоре отстала и от бега перешла к подбеганию. Путь от КП 35 к КП 36 запомнился мне в основном ужасной пятиминуткой оттаивания пальцев на руках и ногах. Видимо, в процессе решения шахмат они подмёрзли. Причём замерзания я особо не почувствовала, а вот согревание было очень болезненным. Дополнительно раздражало ощущение каменности некоторых пальцев ног.

Основным впечатлением от взятия спецэтапа (если не считать радости, что КП оказались в предполагаемых местах) стала белая королева. Обитаемые КП вообще всегда доставляют мне приятные эмоции.

Дороги на второй день были преимущественно классическим ММБшным говнолином. Однако карьерные валы, бугры и гряды внесли существенное разнообразие в привычный порядок. Мне пришла в голову мысль, что, в отличие от ПДД, при встречном разъезде на крутых уклонах дорогу должен уступать идущий на подъём. Потому что он

хоть как-то может регулировать своё положение в пространстве, а спускающийся просто неконтролируемо сваливается.

На последней карте самым интересным для меня был перегон от КП 46 до КП 50 (группу 47-49 я брала после 52). От угла карьеров я ушла по натопанной тропе, которая уходила чуть севернее, чем мне хотелось. Но она была натопанной, и я считала, что контролирую ситуацию. Особым своим достижением считаю тот факт, что когда встречные участники искали в чахлах берёзках КП 50, в то время как, по моему мнению, до него было ещё далеко и вообще вырубка выглядит по-другому, я поверила себе, а не умным людям, которые явно ориентируются в пять раз лучше меня. В итоге пока искала КП 50 приличный крюк, конечно, набродила, но до состояния фатального залёта в моих масштабах всё же не дошла. В процессе блужданий пару раз наткнулась на следы на свежем снегу. Это вообще особенность этого ММБ: можно заметить где прошёл даже всего один человек и порадоваться, что ты не одинок в своих азимутальных скитаний. Практическое применение у подобных следов сомнительное хотя бы потому, что они имеют свойство возникать из ниоткуда и пропадать неизвестно куда, но эмоциональный эффект я почувствовала.

После КП 51 можно считать, что мыслительная деятельность ушла в режим ультра-экономии. Стало совсем сложно сосредотачиваться. По сути всё свелось к отслеживанию, что я понимаю, где нахожусь, и что двигаюсь по слоновьей тропе туда, куда мне надо. В последний час пришлось достать фонарик. Это ещё один просчёт позднего старта. Ну, я хотя бы по чистой случайности сунула фонарь сверху, так что не пришлось тормозить и перекапывать весь рюкзак. Последние КП брались уже без особого настроения. Ощущалось, как надо закончить начатое дело и поехать домой спать. Однако финишная прямая показалась какой-то уютной: бежишь по твёрдой тропке, радуешься, что ещё можешь бежать, вот впереди и огоньки появились.

На финише меня встретил Антон (они с Игорем финишировали на 50 минут раньше) словами «Ты молодец, но нам надо двигать на электричку, потому что следующую ждать полтора часа». Так что финишная эйфория тоже оказалась в сжатом формате. Однако на фотографии в овраге с баннером «Финиш» времени всё же хватило.

Последние 500 метров до Шиферной мы бежали, но билеты на электричку всё равно не успели купить. Слишком большая конкуренция была.

Если резюмировать свои впечатления от прошедшего ММБ, то своеобразным он вышел. Незабываемые эмоции от тропёжки и непривычное натекание на одиночные цепочки следов посреди леса. Контраст неожиданного неплохого самочувствия на дистанции и абсолютно размазанного состояния на Промфинише. Соседство полностью самостоятельного планирования взятия облаков и захода на КП по тропе, которая не просто примятость на однородно-пестром ковре опавшей листвы, а бурая полоса на белом полотне – ошибиться сложно, главное, не проскочить. В общем, этот ММБ я точно запомню.

Яков "mult_уха" Френклах

ММБ 2023 Осень. Ужас, но не ужас-ужас

1 ноября

Московский Марш Бросок: как много в этих звуках для сердца русского (да хоть какого) слилось. Да, слиться в этот раз очень хотелось, и до, и во время...

ММБ - это явление, священная корова, три магические буквы. Как ни назови, а сути это не меняет. Готовишься, едешь на электричке, берешь карту и проводишь с ней почти двое суток в лесах. Бегаешь, ходишь азимутом, преодолеваешь, преодолеваешь. Здесь всегда встречается «очень хорошо» с «очень плохо».

Но давайте чуть конкретнее.

Задача - пройти маршрут, заданный на карте контрольными пунктами и состоящий из двух этапов. Дело это происходит в нашем случае глубокой осенью в дальнем

Подмосковье. Заранее дистанция не известна, только точка старта. Маршрут обычно бывает около 75-80 км за первый этап, потом отдых на промежуточном финише и второй этап на 35-45 км. Старт первого этапа с ночи пятницы на субботу, второго – утром в воскресенье. Маршрут автономный, то есть все что тебе нужно на двое суток в лесу ты несешь с собой. При этом, вариантов того, что это может быть за список вещей, великое множество: от коврика и спасодеяла с небольшим запасом еды и курточкой (это будет весить 3-3,5 кг), до полноценного большого рюкзака с кучей разной (часто даже ненужной) снаряги (15-20 кг).

Мой вариант снаряжения ближе к первому, но об этом я напишу отдельно, тут же будут в основном эмоции. В этих развлечениях я участвую уже 16 лет, выходил на старт 26 раз и 24 раза финишировал. До этого раза 5 раз побеждал в разных командах. Опыт накопился очень разнообразный.

Как все начиналось

Я вообще не должен был бежать ММБ в этом году. Но поездка в Непал у меня сорвалась и отмазки «не бежать» вообще куда-то стремительно исчезали по мере того, как ухудшался прогноз погоды. Думал отмазаться болящим голеностопом, так он стал проходить. Думал отмазаться прогнозом погоды, так там опять замануха: ужас, но не ужас-ужас. Самое печальное, что мой напарник-турбонавигатор Семен (он же многократный чемпион России по рогейну) удачно отмазался и не бежит. Придется без него теряться и находиться, чтобы снова потеряться.

Утром перед ММБ все в Москве побелело.

В результате обнаруживаю себя в электричке, с хроническим недосыпом и солидным рюкзаком. Вокруг коршуны, которые только и ждут, когда я выйду на старт, потеряюсь, а они меня обгонят. Конечно, в отсутствие Семена у них все шансы. Лидерский 3-й вагон лидерской электрички везет нас аккуратно ко времени старта. В этот раз он немногочислен, и даже кажется, что ММБ уже не тот. Или может не тут? Но подождем с этими выводами.

Прогноз погоды, да. Это проблема. Он то меняется в лучшую, то в худшую сторону. Понятно одно: за окном снега сантиметров 5-10, но он пока еще минусовой и не мокрый.

На старте Саша Тонис (Главный) бьет в свой бубен. Ходят слухи, что это погодный рандомайзер. Стартую в час ночи субботы, как всегда делают лидеры. А чо я, не лидер чтоли? Намерен пободаться, ноги-то бегать умеют. Главное, чтобы головушка не подвела.

На первом перегоне стараюсь аккуратно въехать в карту, и все равно выходит что-то типа: «ой, а где это мы?». Но виду я не подаю, а уверенно продолжаю двигаться, периодически с важным видом поглядывая на компас и что-то бормоча. Пусть они тут думают, что я в карте!

В карте оказываюсь минут через 5 обратно, дальше уже всё хорошо пошло. На КП1 прибегаю во главе лидерского паровоза. Дальше вроде даже немного отбегаю, но феерично залетаю на не ту дорожку в районе КП4, и вот уже Антон с Пашей и Мишей впереди, а Серега Романенков со мной рядом. В голове картина, что именно эти наши 3 команды (группа Антона не разделится) будут бороться за победу. Про остальных темных лошадок не думаю, некогда.

Дальше перед нами на карте облако КП, а это значит нужно самому планировать последовательность их обхода. Усложняется это все тем, что точка смены карт, где дают следующую карту, не нарисована в карте, а определить ее нужно по азимутам и расстояниям, указанным на всех КП облака. Для этих целей у меня заготовлены транспорт и маркер.

Изначально я долго ломал голову с какого КП начинать обход, если вообще не ясно, с какой стороны от облака СК. И это прям задачка, потому что начнешь неверно, и может получиться неловко.

Частично вопросы сняло КП 4, которое сделали пошаговым и поднесли поближе к КП 10. Тут мне стало понятно, что надо начинать с 10-ки, а дальше смотреть расстояние или азимут оттуда. Серега в этот моменты был со мной и собирался все равно бежать на 5-ку, чтобы типа потом ее не брать. Но мной внутренний голос говорил, что не надо этого делать. В результате берем вместе 10, там видим противходом Антона и ко, значит они впереди минуты на 3. Серега бежит как демон, очень быстро. Вот что значит неделя тренировок у Димы Митяева! Но плохо бегать быстро не туда. Это – золотое правило ММБ. Залетаем на 12-м на 10 минут в жутких зарослях. В результате полный воротник снега, а соперники убежали еще дальше.

Теперь начинаю потихоньку добавлять. Серега жалуется на живот, всего 2.5 часа от старта, а он ничего не может съесть. Погода, меж тем, стоит крайне приятная, хотя наверное из теплой постели сейчас выходить в темный снежный лес не хотелось бы. 8-13-6. Дальше Серега сказал стоп-слово и проследовал в очередные кусты. Дальше, говорит, всё это без меня.

9-7 получилось не очень красиво пробежать, зато результативно, вижу Антона и Ко. Но они уже взяли 11-й, а у меня он впереди. Но вышло удачно, я к нему сбегал радиально и быстро, по дорогам. а ребята закопались в районе 14-го, где я их и прибрал. При этом, для определения точки смены карт я сделал всего одну засейчку по компасу от 12-го КП и примерно прикинул расстояние от 10го. Дальше, думаю, рельсы в снегу приведут. Ну они как бы привели, да только я вовремя не успел голову включить и убежал дальше поворота к СК на 1,5 км в одну сторону. В результате залет на 15 минут.

Злой и голодный (нет, просто злой, ел-то я как надо, спасибо батончикам и бейкам SIS, сушкам из Вкусвилла и мини-сникерсам) прибегаю обратно на СК. Ребят ожидаемо простыл след. Бегу догонять. Главное теперь бегать быстро и туда. Догнал их перед 15-м КП. Дальше немного вместе, первыми берем 18, а на 19-й я зашел поудачнее и немного отбежал вперед.

Последний выбор этого дня беру совсем не как ребята. Троплю сначала 21, потом 22 (на нем ребята уже побывали до меня), 24 беру после них, а 25-28-27 опять первым. Дальше в игру включились те, кто берут не все пункты, и следы на КПшках уже были. Красивый спецэтап, уже светло и бегать по заснеженному лесу через большие валы и затопленные карьеры было очень интересно. Когда беру 26, 29, 30 понимаю, что ребята сзади. Я известный следопыт, в следах кроссовок разбираюсь.

Но музыка играла недолго: пока я напивался колой, чаем и наедался печеньем у Спорт Марафона, ребята вынырнули из-за угла. Впереди три линейных КП, навигация вроде не сложная. Надо убежать! Но мы тут первые, следов нет, а первому (да еще и без команды) брать КП на ММБ всегда сложнее. Поэтому, на 31 КП ребята догоняют. Дальше мы с ними исполняем самый обсуждаемый (после, уже на промфинише) финт перед на перегоне 32-33, бежм сначала в завал, а потом уже решаем его обходить и выходить под прямым углом к железке. В результате все сделали также, по тропе. А я продолжаю чудить, убегаю вперед и пролетаю поворот на КП. Ребята снова в двух минутах впереди. К КП догоняю их и все, начинаю бежать почти на все деньги.

На проме я в 11:27, Антон с Мишей в 11:29, а Паша еще +3 минуты от ребят. Сегодня я ни разу не включил навигатор, не прибег к помощи спутниковых снимков. Только расстояния засекал по своим верным COROS APEX 2 Pro. Прилипаем к судейскому костру (на правах лидеров, ваще к нему не пускают). «Щас-щас, мы тут буквально пол-чашечки чая и уходим». В результате за 45 минут мы сушимся, переодеваемся. Но уходит и ставить лагерь все равно нужно, тем более, что скоро по прогнозу начнется дождь. Сейчас в это верить не хочется, осадки кончились часов 5 назад, да и тогда это был приятный легкий снежок.

Встаем на Зеленой улице у Запретной зоны подальше от ХУДа. Я понимаю, что вы скорее всего ничего не поняли, но: а) у нас будет относительно тихо, б) в запретной зоне можно без стеснения ходить в туалет и брать дрова. Разводим костер, а потом случается

чудо: приходит Дима Козадаев и пилит нам дров от души. Спасибо тебе, добрый человек! На этом чудеса исчерпываются: начинается дождь, а мы с Антоном и Мишей решаем гульнуть в Дикси 6 км в одну сторону. Выходим радостные, но на середине пути настроение уже не то: дождь всю нас мочит, ему помогает ветер в лицо. Проходим мимо попуной остановки, нам сигналил автобус, типа, «садитесь, ну вы чего?» А я ему: «нам в шаббат нельзя».

В магазине устраиваем костюмированное представление для местных жителей, потому что видок у нас как у бомжей, празднующих Хеллоуин. Да и продуктовая корзина немного странная. Среди набора продуктов адекватно выглядят только 8 баночек пива для друзей.

Обратный путь был еще менее приятен по погодным условиям. У костра мы были аккурат к закату. У меня уже был готов тент, оставалось только как следует поесть много-много раз. Поход в магазин был необязателен, еды у меня оказалось более чем достаточно. Проблемой стала сушка вещей, так-то костер был хорошим, но не настолько лютым, чтобы успевать быстрее сушить, чем мочит дождь. Да и стоять приходилось у костра стоя, иначе мокло все еще хуже. В конце концов я сделал на кустах укрытие-экран из спас-одеяла и присел под него. На ноги все равно капало. Отвратительнейший вышел промфиниш в этот раз, пришлось мучаться и выживать.

Отбой устроил себе около 23.00. Просто все постелил под тентиком (сплавовский Лост) и улегся в спальник (пуховый RF Phantom D2). Проснулся около двух часов ночи от того, что в ногах оказалась лужа. Ну в прямом смысле, внутри спальника уже была лужа. Ноги мокрые насквозь, дождь продолжает шуршать по тенту. Оценил обстановку и уснул на полтора часа. Проснувшись, подрожал немного, включил фонарь, изучил обстановку. Прямо так провалился в сон, проснулся со включенным фонарем, опять подрожал минут 10, предпринял попытку понять почему я мокрый. Опять отрубился, потом проснулся, подрожал... и так по кругу.

Около 4 утра, как в прогнозе, закончился дождь (или ледяной дождь со снегом). В 6 утра узрел движуху у костра и решил выбираться из спальника. Вот это было тяжело, на улице небольшой минус, и надо как-то так вылезти, чтобы не охренеть в конец. В результате, после сложных манипуляций в ограниченном пространстве под стук зубов, вышел и упал дважды, не устояв на ногах. Но до костра добрался, там спал Антон под спас-одеялом без спальника, готовил еду Миша и дремал Игорь. Я пока просто грелся и тупил.

Утро прошло стремительно, немного падал снег. Я просушил почти все вещи, дважды поел, собрался, потом выпил кофе. На все это ушло 3,5 часа. Старт в 10:00, поздно. Но дистанция короткая по параметрам и есть надежда сбегать ее побыстрее. Сразу замечаю в карте первый спецэтап: шахматную задачу. Нужно мат в 3 хода поставить, куда ходят белые - там КП. Как ходят фигуры я знаю, что такое мат - тоже. Даже правила рокировки откуда-то помню. Но визуализировать на ходу кто куда ходит и какие фигуры где оказываются тяжело.

Пока бежим вместе с Антоном и компанией, Паша подозрительно быстро решил задачку. Я через минуты 3 тоже подумал что решил. Но как оказалось, не заметил ещё один возможный ход. Короче, Паша в результате со всеми поделился решением, а потом в электричке рассказал, что решает в день по несколько таких задачек.

Бегать тепло, я сегодня даже без перчаток: одни вчера высушил у костра до состояния «ещё мокрые, но уже сгорели», а вторые решил беречь на экстренный случай. Берём 35-36-38-37-40-41, а дальше злой рок: неправильно интерпретируем легенду первого шахматного КП 39, и приходим на другой короедный завал. В результате я оставил там порядка 20 минут. Ребята, как выяснилось потом, сильно меньше. Коллективный разум решил.

Выбегая с КП, я думал что-то типа «ну все, ушла победа». Там еще Настя со Стасом подлили масла, не видели, говорят, ребята. Решил бежать как не в себя, на всякий

случай. Ещё всё-таки целый лист карты, может догону. Главное больше не залетать так качественно.

И пошло вроде бы неплохо, беру 42-43, потом на 44 встречаю Колю и Машу Мирошкиных. «Далеко ребята?», спрашиваю. «Видели их 26 минут назад», смотря на часы, отвечает Коля. Скооооолько? Буквы в голове складываются в непечатные слова, но я решаю ещё добавить, а не сдаваться.

Даже с учётом, что Коля двигался в попутном направлении, 26 минут – это очень много. Я решил как следует проверить свой вариант последнего выбора. Вроде оптимально, но есть вопросы по перегону 46-47. Путь напрямую – это обход карьеров по зарослям и грядам, и перелезание пары канав с водой. Но Тонис явно хотел чтобы мы пошли напрямую, думаю, не зря же так поставили.

Прибегаю на КП 45, там Территории Странствий. Там быстро заправляю каркаде в бутылку, воду почти уже выпил. Убегая спрашиваю, далеко ли ребята. «Да рядом совсем», говорит судья. Ну это другое дело.

Догнал я их в тех самых кустах на грядах. Они тоже решили шлёпать по прямой. Это я ещё по следам понял. Ещё подумал, странно, Антон последним идёт.. К сожалению, у меня не подгрузился спутниковый снимок этих мест, пришлось напрягаться, разглядывая мелкие ориентиры.

Ребята решили мной измерять глубину канав. А я оказался везучим, и намочился ровно по нижнюю линию трусов. Честно сказать, в шуге при +1 за бортом, это было предельно некомфортно испытание. И если бы оно превратилось в заплыв, мы бы наверное совсем приуныли. Но и так холодно стало более чем, руки почти не работали. Надо было поесть и разбежаться. Господи, я потерял половинку мармеладки SIS BetaFuel! Очень рассчитывал на нее, она быстро доставляет энергию, вчера ночью на морозе проверил. Ладно, ем целый батончик Go Energy, тоже сработает. Он и правда сработал, я побежал быстрее и согрелся.

Как выяснилось позже, никто не планировал нас туда отправлять, а Тонис думал, что участникам хватит разума оббежать вокруг. Что ж, не всем хватило.

Дальше я решаю пытаться отбежать. Пора! Паровозить с преимуществом первого дня совсем не спортивно, проверю, могу ли в одного закончить начатое. Бегать предельно быстро не получается, иначе страдает ориентирование. Вроде нахожу оптимум, получается хорошо.

Последние 6 КП стоят в отличных сосновых посадках с дорожками и пропашками. Выбор я сделал хороший, только вот на 58 КП залетел немного, заблудившись промеж бесконечных канав с водой. На выходе с кп вижу ребят. Блин, минуты 3 всего, надо добавить. В результате добавил я им ещё минут 15 за оставшиеся 6 перегонов. Как выяснилось потом, они бегали они уже там медленно.

На финише испытывают удовлетворение от сделанного дела. Я очень сомневался, что удастся одному выиграть, с моим-то ориентированием и спецификой ммб, где некоторые КП в любом случае эффективнее ищутся прочесыванием неясных ориентиров. Дальше стандартно, на электричку пришлось немного пробежаться, заблудиться, но зато найти Пятерочку, закупить еды. Антон, Паша и Миша догнали на платформе. Ехали в Москву вместе и вспоминали этот крейзи уикэнд. Сошлись на том, что не зря покинули свои теплые желища и проверили телеса на прочность. Прочность все ещё вполне достойная!

Резюмируя, это была одна из интереснейших и красивейших дистанций на всех моих ММБ, но с самым отвратительным по погоде промежуточным финишем. Там я очень условно отдохнула проведя большую часть времени на ногах. Очень спасибо команде организаторов и волонтеров, всем партнерским пунктам, ну и соперникам за достойнейшую борьбу. Погоде тоже спасибо, но вторую щеку я пока не буду подставлять. Пока пишу, за окном +15 и солнце. Что вышло по дистанции: 1 день 79,5 км за 10:272 день 38,5 км за 5:26

Паша Сорокин

ММБ 2023 Осень - Терпение и страдание

Московский Марш-Бросок (ММБ) - это двухдневная беговая гонка с ориентированием и самообеспечением. Проводится два раза в год, осенью в конце октября и весной в середине мая. Старт в ночь с пятницы на субботу по готовности с 20:00 до 01:00. Первый день более длинный - в этот раз 54 км «по птичке» и получилось ~79 по треку, второй день - 27 «по птичке» и 39 по треку. Дистанция проходит по лесам, полям, болотам подмосковья. Свой путь между контрольными пунктами каждый выбирает сам с помощью карты, компаса и GPS. Между беговыми днями обязательный отдых в лесу - промфиниш, где ты можешь пользоваться только тем, что сам принес в рюкзаке. Второй день начинается свободным стартом утром воскресенья 7:00 - 10:00. Старт и финиш в разных местах, при этом место финиша заранее не известно.

В этот раз я решил подготовиться к ММБ максимально хорошо. Весенняя очная борьба за 3-е место открыла для меня (в очередной раз) ММБ с новой стороны. После таких эмоций я был крайне заряжен и мотивирован.

Подготовка

Готовится к осеннему ММБ я по сути начал еще весной, весенний ММБ в моих планах не должен был быть так удачен.

Еще в начале года я задался следующим вопросом - если я похудею на 10%, то стану ли я бегать на 10% быстрее? Не знаю, работает так или нет, но я начал худеть, изучил калораж еды, поэкспериментировал и пришел к довольно простым правилам:

Накладывал себе на ложку меньше чем обычно.

Заменил продукты более низкокалорийными там, где это не влияло на вкус (жирность молока, сахзамы в чай кофе).

Если хочется жрать - жрал не шоколадку, как раньше, а овощи. (Теща была этому рада и сбавила нам значительную часть своих солений).

В итоге, если в феврале весы иногда заползали даже за 83кг, то в пятницу с утра перед ММБ на них были весьма приятные 69.5кг. На старте осеннего ММБ в одежде и с рюкзаком я весил меньше чем без ничего весной.

Усиленно тренироваться начал в сентябре, пошел в уже знакомый мне марафонский клуб к тренеру Сергею Сорокину. Серега составил мне план тренировок, в который смог войти только один тренировочный старт - МосЛайт. Остальные мои предложения были безжалостно вычеркнуты.

Тренировки не всегда давались легко, и за три недели до ММБ я на пробежки выходил даже с некоторой тоской (хотя я очень люблю бегать). Объемы все-таки дают о себе знать.

Еще я уже в сентябре договорился стартовать с Антоном Ростовиковым. Один раз я с ним уже пытался бегать ММБ, но тогда он был на две головы меня сильнее и я не дотянул даже до смены карт. В этот раз с такой подготовкой я надеялся бежать на равных.

По снаряжению тоже облегчался, как мог, купил пуховку (которую в итоге не взял, т.к. обещали дождь), всерьез думал идти без спальника, но прогноз был слишком неприятным и не решился. Вежу мне выдал Сева, 450 грамм. В итоге на старте 4.5 кг рюкзак, в нем 2.2 кг еды и 500мл воды.

Диспозиция перед стартом

Стоит еще сказать, что шансы на этом ММБ у нас действительно были самые настоящие. Из серьезных соперников был Яша, при этом в этот раз он оказался один, без Семёна. Яша известен своей отличной скоростью, но также и тем, что ошибки в ориентировании и поиске ММБшных КП он допускает регулярно. Еще был Сергей Романенков, который выигрывал ММБ в 2009 году, но уже давно не участвовал, и, по крайней мере, для меня виделся темной лошадкой.

Поэтому мы не обрадовались выпавшему снегу. Снег обещал упростить ориентирование и снижал наши шансы.

Гонка

Стартовали в 1 ночи и побежали-помчались на каких-то неведомых скоростях. За первый час сделали почти 11 километров. Было легко и хорошо, дыхание чистое, мышцы свежие, лес свежий и приятный. К нам зацепился еще Миша Полянчиков, и еще несколько человек бежало с нами в стартовом паровозе.

Яша ушел вперед после 1 КП, после 4го оказался сзади. Указанное на 10м КП расстояние по нашим расчетам означало, что на северо-западе смена просто не влезала в карту, а значит надо идти сначала туда. Выбор оказался удачным. Порядок взятия определили, чтобы в основном бегать по дорогам, по птичке конечно не оптимально.

На 7 КП встретили Яшу. Ему еще надо было сходить на 11 КП, где мы уже были. Также Яша сообщил, что Сергею Романенкову было плохо, и он вероятно сошел.

На смену мы пришли в итоге первые. После смены мне начало становиться тяжело бежать со скоростью парней, в тот момент, когда впереди еще пол дистанции я подумал что не смогу удержаться. Но пока терплю. На перегоне 15 КП ушли мимо нужной тропы по чьим то следам, пришлось возвращаться и как раз на повороте на нужную тропу увидели Яшу.

Дальше начало становиться еще тяжелей. Яша бежал быстро, и перед питьевым пунктом Вестры он отрывается вместе с Мишей. Я стараюсь, но не могу удержаться. В этот момент я почему то вспомнил заметку убегающего вперед Яши с марафона далекого 2014 года. «Марафон - это боль».

Вот тут хочу сделать лирическое отступление.

Терпение и страдание

Расскажу о новых для меня ощущениях на этом ММБ. Действительно, до этого я никогда не бегал на ММБ так, чтобы мне было долго не комфортно (за исключением финиша прошлого ММБ 2023в и пожалуй старта второго дня ММБ 2022-о когда Мангуста что-то укусило). В этот раз я существенную часть пробежал «терпя» и «страдаю».

Терпеть и страдать легче, когда у тебя есть понятная цель - например, ты на марафоне, и у ты точно знаешь свою скорость и свою цель. Или - когда ты за чьей то спиной. А вот когда ты один, или когда ты тащишь паровоз... Антон - локомотив нашего паровоза, все сложные куски протащил нас. Форма Антона все еще существенно лучше моей, но полагаю, что ему все же было не просто нас тащить, и он тоже терпел.

И наконец, я не только понял, но и физически ощутил важность зрительного контакта с соперником на подобных гонках. Когда у тебя нет часов отсчитывающих нужный темп и пейсмейкеров, зрительный контакт - единственное что может повлиять на мотивацию и сделать «терпение» и «страдание» полегче.

А еще когда ты терпишь и страдаешь за чьей-то спиной, есть такое даже несколько приятное, сладкое желание заглушить, отключить что-то в мозгу и просто бежать-бежать-бежать. Но на ММБ это чревато очевидными последствиями. Я много раз на этом ММБ оказывался вне карты, за что было даже немного стыдно.

В общем, выводы к следующему ММБ: надо готовить себя к терпению и страданию заранее, запрещать себе отключать мозг, быть готовым морально в любой момент перехватывать локомотив у Антона (если он, конечно, согласится еще раз со мной пробежать), чтобы он тоже мог отдохнуть за моей спиной.

Гонка. Продолжение

На пункте Вестры Яша задержался довольно долго и к 17 КП мы все еще вчетвером вместе и ребята чуть сбавляют. Впереди больше нет следов, мы тропим. На 19 КП Яша уходит более удачной тропой, мы долго возимся. Потом делаем какой-то невнятный абсолютно выбор облака. 21-24-20... Как это вообще пришло к нам в голову. Недалеко от 24-го видим Яшу, у него другой вариант. Потом на всем спецэтапе видим его следы и гадаем впереди он или нет. На выходе с облака понимаем что Яша впереди. Опять быстро

бежим, опять мне тяжело. Забегая на КП Спорт-Марафона, видим его убегающего. Но бежать насквозь нельзя, воды нет.

Фотограф Спорт-Марафона просит меня сфоткаться, и видимо ждет, что я буду улыбаться и позировать, но я не могу. Получилось что получилось.

Дальше Яша чудит и уже к 31 КП мы снова рядом. И тут начинается самая сложная для меня часть. Яша все время убегает на сверхсветовых, Антон с Мишей пытаются держаться. Бежим по каким-то еще не протропленным слабопробегаемым просекам в вырубках.

Потом на 32 снова вместе с Яшей, он пробежал чуть мимо КП, дальше вместе переходим железку, не находим просеку, возвращаемся на тропу на север. И тут я уже отваливаюсь, тройка убегает без меня. Скорость падает очень сильно. На повороте на газопровод вижу Яшу, и по следам понимаю, что он убежал в сторону Тараканово по ошибке, Миша с Антоном значит чуть впереди. Подбегаю к 33 КП, ребята все вместе бегут мне на встречу, видимо искали какое-то время и нашли когда Яша уже прибежал. Лица красные, горячие, серьезные.

Дальше бегу на промфиниш уже не быстро, мотивация ушла вместе со спинами ребят.

В итоге Антон с Мишей отстали от Яши на 2 минуты, а я еще на 3.

Промфиниш

Промфиниш был, так сказать, не слишком комфортным +0 и дождь с середины дня. Я подошел к снаряжению на пром как-то неоднозначно. Все облегчил, вырезал в этот раз одноразовый коврик, сделал котелок из пивной банки, это все хорошо.

Отлично себя показали купленные к ММБ штаны из tyvek. Всего 70 грамм и отличная ветрозащита на ноги. В них было существенно комфортнее, чем в одних лосинах. При этом они не мешают греться у костра, как будто пропускают инфракрасное излучение. Я взял в Территории Странствий от компании RaidLight, но потом ребята показали, что можно найти почти такие же строительные на Озоне, сильно дешевле, но чуть тяжелее.

А вот из минусов в качестве тента взял только одно спасодеяло какое-то слишком маленькое и натянул его как-то неудачно. Я пошел поспать, где то часа в 4 дня и промочил спальник о спасодеяло. Потом чуть его поднял, но пока поднимал - оторвал угол, что сделало его еще меньше.

Потом была еще неудачная попытка поспать, я уже готовился как-нибудь спать у костра, но как следует, поел и в третий раз залез где-то в 22 вечера уже удачно. Мокрый спальник грел хоть как-то. В режиме 30 минут сплю - 20 минут дрожу, я дожид до 7:30 утра. Был доволен, что удалось поспать хотя бы так.

С утра первый раз в моей ММБшной практике сжигал коврик, тент и котелок. Рюкзак на старте почти невесомый.

Гонка. Второй день

Стартовали бодро, на ходу разгадывали шахматную задачку. Тут стоит сказать, что у меня в телефоне стоит приложение, в котором есть 6 ежедневных задач, и я их почти каждый день решаю.

Бежим - сначала Яша сказал что решил, потом Антон. Потом и я сообразил, где то около 35 КП. Потом мы обмениваемся решениями. Дальше я очень долго убеждаю ребят, что их решения не верные. Тут конечно мне надо было как-то гибче действовать, заставить Антона мне довериться и не сливать решение Яше, но получилось, как получилось.

Подцепляем где-то на газопроводе еще и Ярослава с Игорем и большим паравозом заходим в шахматный спецэтап. Бежим быстро, но пока еще не тяжело. Подходим к «ходу конем» и идем в самый левый верхний угол «поля», мы неверно поняли легенду, приходим туда, и Антон соображает, куда же нам надо на самом деле. Пропускаем Яшу, Игоря и Ярослава вперед, а сами поворачиваем в нужную сторону. Находим КП и уже

выходим, но тут я понимаю, что у меня нет телефона, приходится чуть возвращаться, говорю Антону и Мише, чтоб не ждали, но они не слушают и возвращаются со мной.

Дальше опять начинается терпение и страдание. Пытаемся использовать наш «выигрыш в шахматы» и оторваться. До КП Территории бежим очень быстро. Дальше по песку чуть сбавляем и обсуждаем - стоит ли идти перегон 46-47. Решаем, что ногами мы у Яши не выиграем и это единственный шанс - рискнуть и может быть, если проскочим быстро, то выиграем. Как говорится - «Если не ссать, то можно и ММБ выиграть».

Но в итоге не получается, Яша догнал нас посреди этих карьеров. Броды оказались не глубокими, по линии трусов, но все равно мы сильно замерзли.

Тут мы как-то подотпустили гонку. Догнать Яшу ногами для нас в этот раз абсолютно не реально, а финальное облако обещало быть крайней быстрой, там даже дорог не нужно, чистые сосновые посадки.

Тем не менее, до КП 58 мы проиграли не так уж и много, мы заходим на КП и видим выходящего Яшу, где то 3 минуты отстаем. Но за оставшиеся 7 километров Яша выиграл у нас еще 15 минут. Говорит, что бежал даже по 4:30 местами. Мы тоже не то чтобы прохладжались совсем. Скорость Яши поражает, мы так пока не можем.

Выводы

В этот раз хорошая команда, сбалансированная и продуманная подготовка и заряд мотивации, сохранившийся с весны, позволили выступить хорошо. Я крайне доволен результатом - 2 место.

Как и всегда ММБ дал мне новые уроки и новые впечатления. Я прочувствовал, что такое борьба за победу, как она выглядит внутри. Понял, что надо готовить себя заранее к терпению и страданию.

Есть мотивация, время и силы. Буду готовиться к весеннему ММБ с двойным усердием - ММБ сам себя не выиграет.

Заключение

Хочу поблагодарить всех организаторов, волонтеров, людей помогающих участникам на питьевых пунктах и других причастных. Большое спасибо за вашу непростую работу!

Конечно, хочу поблагодарить команду. Антон, Миша, спасибо, что провели эту гонку вместе со мной, помогали и тащили. Спасибо что не бросили меня, когда я потерял телефон!

Спасибо Яше за борьбу!

Спасибо Марафонский клуб Jaxtor за подготовку.

Ну и спасибо моей любимой жене, которая поддерживала, один раз полностью взяла на себя детей, когда у меня в понедельник была тренировка 30 км!

А еще она сделала для меня торт с болотом, лягушками, картой и компасом.

Антон Ростовиков

ММБ 2023 осень. Гонки в снегу.

Главная фишка этого ММБ - погода. Хуже и придумать сложно!

Околонулевые температуры, 10 см снега в лесу, а с середины субботы непрекращающийся дождь/снег. В общем, для отважных. Ну а в моём случае ещё и для слабоумных, ведь я опять не взял спальник и вообще практически ничего. Рюкзак на старте 3,6 кг, из которых две трети - это еда и вода.

Бежать договорились с Пашей Сорокиным. Ну, точнее, по крайней мере, начать, а там как пойдёт. Паша серьёзно готовился к этому ммб и набрал форму. Я вроде тоже был готов неплохо.

За последние сутки до старта из стартового листа удалились 100-200 команд. Да уж, на погоду было страшно смотреть. Из соперников вдруг исчез Семён Якимов (он, конечно же, отказался от участия не из-за погоды, вы не подумайте), который, скорее всего, побежал бы в паре с Яковом Френкляхом. А это означало, что Яков теперь в соло. А

в соло на ММБ ох, как тяжело... Также из сильных участников был Сергей Романенков, который тоже бежал в соло, но к тому же был травмирован. Эти два человека из другой лиги, оба сильные спортсмены, которым мы с Пашей точно уступали, и в любом равном поединке мы бы проиграли точно. Но ММБ - это другой формат. Тут можно застрячь на любом КП на полчаса, и чем больше человек в команде, тем надёжнее. Главное - не доводить до очных разборок. В общем, перед стартом я понимал, что основная борьба будет именно с Яковом и Сергеем. Другие участники были уже уровнем не выше нашего, а амбиций у нас вполне хватало, чтобы считать, что мы обязаны их обгонять.

Стартуем ровно в час ночи и со старта смешно косячим с направлением. Просто ошибаемся на 90 градусов. Но возвращаться уже не вариант, не хватало ещё обгонять всех по сугробам, да и неловко как-то перед паровозом, который скопился за спиной. Так что бежим в обход. Через 2 км оказывается, что мы ничего не проиграли. Вариант, которым мы хотели бежать, был менее скоростной, хоть и более короткий. На соединении аккуратно встречаем Якова. Начальный участок линейный, длиной больше 10 км, сотни участников перед нами протоптали в снегу утрамбованную тропу. Бежим большим паровозом. Как ни странно, большую часть времени я - его локомотив, а сзади пыхтят около десятка вагонов. Сразу за спиной Яша и Паша, дальше уже не знаю, но целая вереница фонариков. Чуть ближе к первому облаку, которое одновременно является спецэтапом, Яша убегает вперёд. Разумеется, отпускаем, бежим своим темпом.

Спецэтап «Пеленгация». Место смены карт неизвестно, но на каждом КП облака из спецэтапа есть указание либо азимута на смену карт, либо расстояния до неё. Очевидно, максимум трёх КП должно хватить для однозначного определения места, а скорее даже двух, если из этих двух хотя бы на одном будет направление. А КП аж целых 10 штук. Единственное, что надо решить - это на какой КП из облака бежать первым, ведь место выхода из него мы не знали. Но когда 4 КП оказался пошаговым, мы подумали, что это однозначный знак, что выход будет на юге, а значит, бежать надо на север. Так и сделали.

Тут стоит сказать, что к этому моменту паровоз совсем рассыпался, но не до конца. Осталось 4 человека. Третьим был Миша Полянчиков. Мы оба с Пашей бегали с ним ранее на разных соревнованиях и совсем не против его соседства. Тем более что Миша хорошо технологически подготовлен, и на бегу успевает строить азимуты и круги в смартфоне в какой-то чудо-программе. Я сначала достал было транспортёр, но увидев такие технологии, решил довериться Мише. Был и ещё один попутчик, Роман, но его имя мы узнали только после смены карт. Я его совсем не знал, а ребята его вспомнили, он с ними бежал в прошлом году на осеннем ММБ некоторое время. Через некоторое время после смены карт Роман отстал, и мы, наконец, остались втроём. Впрочем, я забежал вперёд. На облаке были пара КП, на которых мы потратили неприлично много времени на ориентировании. В какой-то момент пересеклись с Яковом. Он рассказал, что Сергей Романенков, скорее всего, сойдёт с дистанции из-за проблем со здоровьем (так оно и оказалось впоследствии). Перед сменой карт Яков смог оторваться, но через некоторое время догнал нас ещё раз. Оказалось, что убежал не туда.

После смены карт снова длинный линейный перегон. Но тропы уже далеко не такие утрамбованные, как были вначале. И вот, на 17 КП, наконец, это случилось, мы обогнали самого первого участника на дистанции. Впереди ровная белая снежная целина. Старт ММБ растянут по длительности на целых пять часов, лидеры всегда стартуют в конце, и хоть и передвигаются существенно быстрее остальных участников, не всегда успевают их обогнать, ведь многие пешеходы не берут необязательные КП и, пока мы наматываем петли в облаках, идут напрямик к финишу. В этот раз снег помог поймать этот момент. Потрясающее чувство, когда осознаёшь, что ты сейчас самый первый из сотен участников.

Яша бежит вместе с нами, по такому снегу особо не оторваться. Перед 19 КП мы слишком задумались над вариантом обхода последнего облака, отпускаем Яшу вперёд, да ещё и КП находим не сразу. Два раза проходим мимо нужной лиственницы, но станцию

на ней замечаем только через 10 минут поисков. Несмотря на такие глубокие размышления над облаком, спланировали его не самым удачным образом. Видимо, какая-то усталость всё-таки накопилась.

На этом облаке решаем применять командную тактику. Яша вышел на него раньше нас минут на 10, но, судя по следам, у него другой вариант, и теперь у нас появилось ещё одно преимущество, которое однозначно надо использовать: нам можно сменить тропильщика. Так что стараемся меняться.

Тем не менее, на выходе мы чувствуем, и следы подтверждают, что Яша вышел из облака раньше. Но, видимо, не судьба спокойно добежать этот день: на питьевом пункте спорт-марафона мы его настигаем. И снова вместе, и снова гонка. И хотя мы понимаем, что на финише мы никак не сможем его обогнать, просто так сдаваться, не намерены. Последние 2-3 перегона до промфиниша Яша уже несётся, мгновенно уходя в точку. Мы пыхтим, но всё равно отстаём. Перед последним КП влетаем в завалы. Якова обгонять надо, предлагаю ребятам сделать ход конём: ломануть в обход по дорогам. Но говорю это слишком громко, Яша слышит и соглашается. Выходим на дорогу и снова мчим вперёд. В какой-то момент я чувствую, что нас осталось двое. Паша отстал. Но азарт уже такой, что ждать не вариант, работаем до конца. На промфинише Яков на две минуты раньше нас с Мишей, Паша в трёх минутах позади нас.

Промфинишируем.

Судьи разрешили погреться у их костра. Обычно так нельзя, но в такую погоду, да ещё и первым участникам, позволили, да ещё и чаем напоили. Низкий поклон! Отогревались и сушились полчаса, а потом пошли ставить свой собственный лагерь. Уже после того, как расположились и развели костёр, волонтеры угостили дровами, распилив рядом пару сушин. Огромное спасибо!

Через некоторое время желающие отправились в магазин. Таких нашлось целых трое: Яков, Миша и я. Лично я надеялся купить в магазине что-то для ночёвки, хоть платочек какой, и какой-нибудь дождевик от осадков. Ну и какие-нибудь вредные вкусности, конечно же. До магазина было 5,5 км. Как только вышли, начался дождь. Актуальность дождевика резко возросла... по прогнозу дождь обещали до утра. Добрую часть пути шли по открытой местности при ветре в лицо, энтузиазм как-то куда-то пропал. Последнюю пару километров, чтобы согреться, даже пробежались. В магазине ничего, кроме продуктов, купить не удалось. Тоже приятно, но в целом основная польза от прогулки была в восстановлении после объёмного первого дня.

Вернувшись в лагерь, принялись сушиться и есть. Сушились долго и малоэффективно. Сидел, укрывшись спасодеялом, и одновременно пытался просушить всё, что под ним.

Ночёвка в этот раз у меня экспериментальная. Я сделал подобие кокона из теплоизоляции, и планировал спать в нём, как в спальном мешке. Ну а если бы что-то пошло не так, просто перебрался бы к костру. Эксперимент вышел неудачный. Честно полежал, сколько смог, под тентом Яши, но всё равно было холодно. Через два часа совсем околел и пошёл к костру. В итоге спал под спасодеялом у костра. Спасодеяло в меру своих размеров укрывало от осадков и экранировало тепло костра мне на спину. Схема оказалась вполне рабочая и комфортная, спине было довольно тепло, можно было не вращаться, как курице гриль. Конечно же, сна было очень мало, а лежать можно было только на одном боку и свернувшись калачиком. Но, тем не менее, немного поспал. Особенно в начале ночи, очень шустро отрубался, просыпался, когда ослабевал костёр, подкладывал дрова и отрубался снова. Потом стало холодать, дождь сменился снегом, и в середине ночи спал довольно мало. Развлекался тем, что сушил шмотки. Около 5 утра снег закончился, одежда на мне, наконец, просохла, стало тепло, и я снова уснул до семи утра. Спасибо погоде, утром было сухо, и можно было собираться в комфорте. Стартовали в самом конце, в 10 утра.

Сразу бросается в глаза загадка. В этот раз шахматы. Нужно поставить мат в три хода, а КП будут в клетках, куда ходят белые фигуры. Как-то так выходит, что решаем вместе с Яшей. Причём вроде и я, и Паша хотели бы решать отдельно, Паша даже условными фразами пытался мне об этом сказать, но я о них совсем позабыл, и не заметил. В общем, грубая ошибка. В итоге сначала я решил задачку, но позже оказалось, что не продумал один ход, и решение неверное. Потом Яша решил тоже неправильно. И, наконец, Паша решил уже правильно. Мы, конечно, сходу не поверили, внимательно проверяли решение, но Паша оказался опытным шахматистом, и все наши сомнения оказались беспочвенные. Так что задачка решена, это хорошо. Но она так же решена и у главного соперника, это не очень хорошо.

Играем в шахматы на бегу.

Ближе к шахматам, Яша снова начинает поднимать темп и отрываться. Отпускаем его вперёд, но первому тяжело брать КП, любой затуп на 10 секунд, и мы подбираемся. В итоге на КП выходим вместе. КП нет. Читаем заново легенду, она какая-то мутная, непонятно. Вдруг меня осеняет. То, что мы приняли за легенду КП, неверно. Истинный КП метрах в двухстах в сторону. Больше не делаем глупых ошибок. Тихонько озвучиваю свою версию команде, ребята соглашаются. Теперь нужно технично свалить, не вызвав подозрений. Изображая глубокую задумчивость и непонимание, чеша затылки, делаем вид, что ищем КП, но потихоньку смещаемся на юг. Как только выходим из поля зрения, уже бежим на КП, довольно шустро его находим и убегаем. Стоп, возвращаемся, Паша потерял телефон. Ещё три минуты на возврат. Нормально, Яши пока нет. Теперь бежать. Неизвестно, насколько он отстанет. По опыту понимаем, что на таком залёте можно и полчаса легко оставить. Но скорее меньше, конечно. В любом случае, вероятно, это наш последний шанс на этом ммб. Нагоняю на товарищей нервов, сейчас или никогда! Линейный кусок пробегаем близко к максимальной скорости, но дальше карьеры.

Долго сомневаюсь, идти 46-47 насквозь или нет... по карте проход есть. Ребята тоже не уверены. Всё-таки решаем рискнуть. Следов, разумеется, нет, до нас так никто не ходил. Пока лазили по заснеженным кустам и бесконечным валам, совсем замёрзли. Тут-то нас и догоняет Яша... конечно же, он тоже пошёл насквозь, тем более были наши следы. В конце перед 47 КП пару бродов по бедро... впервые за ММБ залил свои мембранные носки. Они наполнились водой, ноги стали просто неподъёмные. Вроде надо бежать, но очень тяжело. Хоть останавливайся, разувайся и воду выливай. Но понимаю, что окоченевшими руками я сейчас разуваться буду минут 10, придётся бежать так. Холодно, бежать выходит плохо. Яша постепенно отрывается. Пересекаемся с командой «Паровозик». Они не лазили через карьер, и сейчас их темп вполне подходит нашему, быстрее мы пока не можем. Но потом они пошли делать петлю на 47-48-49, а мы уже на выход с облака, разошлись. Понимаем, что ММБ уже проигран, впереди только лёгкие КП и скоростные дороги, а мы ещё и еле бежим к тому же. Ещё минут 5 теряем на 54 КП, неточно вышли и не сразу поняли, где он. Но на 58-м видим в противоход Яшу, он минуты на 4 впереди. Заканчиваем облако и финишируем. После встречи на 58-м Яша ещё больше добавил и в итоге привёз нам целых 15 минут. Мы под конец, хоть и согрелись и разбегались, наконец, но всё равно по скорости были несравнимо медленнее. Погоня, оба дня, была славная, но чуть-чуть не хватило. У меня снова моё любимое 2 место, уже третье!

Дальше четырёхкилометровый забег на электричку, там-то и догнали Яшу. Поездка на электричке в отличной компании с обменом впечатлениями и такси до дома.

Хочется сказать спасибо Паше и Мише за отличный ММБ!

Уверен, сотрудничество было плодотворным для нас всех. Пусть мы много ошибались, тем не менее, считаю, что выступление более чем достойное.

Также благодарность Яше за эмоциональную гонку! Достойная победа, мы всей командой не нашли аргументов против силы одного человека. Надеюсь, нервы пощекотать, особенно в последний день, у нас всё равно получилось.

Ну и, конечно же, спасибо организаторам ММБ! Уникальная гонка, приносящая добро в этот мир.

Сейчас, после окончания ММБ, у меня стойкое желание, наконец потренироваться на результат. Я чувствую близость первого места, до которого всё время чего-то не хватает. Надеюсь, запал не иссякнет, и к весне я подойду уже в новой форме. Посмотрим весной.

Юлия Гордеева

ММБ Осень 2023 (27-29 октября)

Тут должен быть подзаголовок «Марафон сомнительных решений или Бешеной собаке 7 верст не крюк».

Для меня это уже 4-й ММБ (3 осенних и 1 весенний). До этого с погодой мне все время везло, осенью было аномально тепло и не холодно, весной - тепло и не жарко. Но вечно везти не может, хотя... Сейчас, оглядываясь назад, я чувствую себя несколько drama queen. Прогноз обещал снег, дождь, ледяной дождь и температуру около нуля. С ледяным дождем пронесло, а остальное вроде и не так страшно. Да, ночевать в таких условиях мне раньше не приходилось, но вот в ПВД я ходила много раз в такую погоду, так что вроде как ничего особенного. А переживаний было много.

Начну со снаряжения, в основном для себя на память. Кому неинтересно, можно этот абзац смело пролистывать. Кому ориентирование неинтересно, можно смело пролистывать до последнего абзаца с общими впечатлениями и итогами.

На мне. Штаны осенние Haglöfs Mid Fjell. Для них это уже не первый ММБ и ПВД они походили. Полиамид+эластан. Просто плотные, без всяких подкладок. Когда-то у них была DWR пропитка, но сейчас уже и гомеопатического эффекта не осталось, большого смысла заморачиваться на это не вижу. Обычно, когда ниже 0, я уже поддеваю какое-нибудь термобелье, но в этот раз не стала и кмк правильно сделала. Штаны, конечно, промокли, когда во второй половине субботы пошел дождь, а еще я нашла, где их искупать, но в движении холодно не было, а на Проме они быстрее просохли, чем если бы под ними еще что-то было и просто набрало в себя больше воды. На ногах мембранные носки SealSkins с лайнерами. Тепло и комфортно. И ни одной мозоли в этот раз. С мозолями у меня какой-то рандом. Боро Плюс обмазываюсь каждый раз, но магия обычно не срабатывает. Возможно, весной попробую поддеть лайнеры под трекинговые носки. Встречала жалобы, что в мембранные носки заливается вода, если брод выше носка, но лично с этой проблемой ни разу не сталкивалась, хотя набродила в них немало. Кроссовки - старые добрые salomon speedcross 5, купленные еще в стародавние времена за 4.5к на распродаже в Экипионе. Для них это 2-й ММБ, еще один переживут, а дальше буду думать. Гамаши веселенькие детские от Viking, в размере XL вполне налезают на спидкроссы 40 размера, удобные, но на ММБ умудрилась все-таки их немного порвать.

Сверху: мембранная 2-х слойная куртка Rab - опять же тепло и сухо. Наружная ткань намочила, быстро высохла на проме под тентом, сама мембрана благополучно выдержала. Под курткой термобелье Assarí, в котором зимой бегаю, поверх термухи легкая беговая футболочка Wild Trail - больше для психологического комфорта. Двигаться было тепло, шла, не застегиваю куртку. На остановках застегивалась. На шее двухслойный спортымарафоновский бафф. На голове - мембранная шапка SealSkins. Сначала подумала, что оверкилл. Но в итоге не пожалела. Шапка трехслойная: снаружи акрил, внутри флис, между ними мембрана. Пот отводит хорошо, ветром не продувается. В дождь я накидывала сверху капюшон, чтоб внешняя часть шапки не мокла и потом не намочила спальник. Собственно, ради комфортного сна ее и брала. Шапка отработала на отлично. И уши не мерзли.

Теперь о том, что сработало не очень хорошо - это перчатки. Главный мой бич - вечно мерзнущие руки. Решила взять в этот раз лыжные перчатки, и все было хорошо, пока не зарядил дождь. Вот тут перчатки промокли и вобрали в себя невероятное

количество воды. Руки стали мерзнуть. Перестали только к середине воскресенья, когда я обнаружила, что перчатки на мне внезапно уже сухие. А полдня я еще прятала их за пазуху периодически, особенно сразу после старта с прома. Наверно стоит попробовать хваленый неопрен. Может, он решит проблему.

Для ночевки. Двухслойная китайская «палатка-гробик» с непроизносимым названием Agisxi. Ставится на трекпалки. Для нее это уже 3-й ММБ и я пока довольна. Заменяла кольца и оттяжки, сбросила с нее порядка 100 грамм веса, сейчас все это добро весит ~644 г. При этом внутренку брала не полностью сетчатую, чтоб было потеплее) В дождь удобно поставить внешний тент, а потом уже под ним приладить и растянуть внутренку. Коврик - thermarest neoair x-lite RS 168 см (идеально подходит под мой рост и ничего лишнего). Спальник - Sivera Вежа +3 в версии Quark. Взяла так же вкладыш в спальник из термолайта от Sea-to-Summit - Reactor Compact Plus. Ночевка вышла весьма комфортная. Помимо этого с собой для ночевки взяла тонкую флиску от Arcteryx, чтоб не в куртке лезть в спальник.

И штаны из тайвека от RaidLight весом 60 с чем-то грамм надела поверх влажных ходовых штанов - было хорошо. В дополнение использовала 2 спортмастеровские грелки для рук, но эффект от них скорее психологический. Впрочем, тоже немаловажно. В остальном - килограмм еды: 3 больших сникерса, 100 г сушенки индейка шприча умеренной остроты, 3 дошика, 3 фрутоняни, 2 упаковки фруктовых пастилок «Правильные Сладости», 2 фруктово-ореховых смеси по 50 г. Полтора сникерса доедала в обратной электричке. Так же туда-обратно прокаталась 0.75 л термокружка с чаем. Помимо нее была еще термокружка 0.45 л и силиконовый стаканчик для спонсорских пунктов. Обычная аптечка + электроника (аккумы, навигатор, повербанка nightcore 5000 mAh, запасной фонарик fenix e-lite, основной фонарик BD Spot 325). Из лишнего, помимо термокружки 0.75, еще протаскала ледоступы. Перестраховалась. Но если б был ледяной дождь, может быть, и пригодились. Общий вес рюкзака оказался для меня рекордно низким - 7 кг при взвешивании дома на советском безмене, 6 кг - на старте, но там, говорят, безмен пошалывал. В любом случае против обычных 9+ кг – прогресс. Ко всему этому трекпалки BD Distance Carbon Flz. Сам рюкзак Thule Stir 35 л.

Уф. Теперь к экшону.

Поехали традиционно втроем с Леной Браверман и Димой Рыбалкиным на 17:44 от Казанского вокзала. На Выхино к нам еще присоединился Слава Рыбалкин. В 19:30 на Подосинках. От эл-ки до старта ~3 км. Открытие старта в 20:00. От электрички на старт традиционно потянулась длинная вереница участников. По пути заглянули в предстартовый магазинчик ТС, Слава прикупил гамаши, Дима носки. Неспеша пришли, взвесили рюкзаки. Девушка-волонтер раздала нам по конфетке. И после этого выяснили, что открытие старта задерживается - вышла накладка с чипами: основные не успели еще подвезти из-за пробок, а запасные оказались нерабочими. Конфетки подсластили пилюлю.

Стартовали только в 21:19. Зашагали сразу бодро, чтоб согреться. Вокруг снег - зимняя сказка. И, казалось бы 0 ориентирования - жирная тропа не оставляет вариантов. Тем не менее, ночь выдалась, как всегда, полной приключений. Начали мы с того, что проскочили мимо КП 1, дошли до спонсорского пункта City Escape (у них, кстати, росло шикарное вазелиновое дерево, и только тут осознали прокол). Напились с горя обалденного какао и побежали обратно, брать КП. Самое смешное, что мы действительно просто прошли мимо него, его даже искать не надо было, только руку протянуть и отметить. На КП 2 и 3 мы уже не чудили. Начудили на 4-м. Сначала ушли с ЛЭП около Хотейчей по тропе, а потом эта тропа свернула обратно на ЛЭП. Сделали бессмысленный крюк, как и многие до и после нас. А надо заниматься не только следопытингом, но и ориентированием.

Около Хотейчей на карте была зона помеченная крупным шрифтом «ГАВ!». Там за забором было огромное количество собак. В ночи выглядело inferнально. А бедным песелям всю ночь не давали спать шаставшие мимо толпы ммбшников. Наверно и в

Хотеичах спалось не очень - лай стоял знатный. КП 4 оказался пошаговым, настоящий КП был у спонсорского пункта Спортмастера. Тут меня немного переклинило, и я вывернула не на ту дорогу, сделали небольшой крюк, пройдя ближе к Лашино. Спортмастер этой весной многие ругали, осенью они сделали образцово-показательный ПП и честно заслужили звезду Мишлен. Горячий чаек, бульон для желающих, печеньки, хлебушек, протеиновые батончики без регистрации и смс и атмосфера на все 100.

Дальше было облако необязательных КП, но нужно было взять как минимум 3 из них, т.к. на карте не была указана точка Смены карт. Ее местоположение надо было вычислить самостоятельно. На КП в облаке были либо расстояния до смены карт, либо азимут. Некоторое время посоветовавшись, мы решили идти сначала на ближайший - КП 10. Дальше мы со Славой подумали, что неплохо было бы пойти на КП 8, но в итоге решили все вместе идти на 5-й. Изначальная гипотеза была, что СК где-то в районе Соболево. Это оказалось на 180 градусов неверно. Оказавшись на КП 5, мы поняли, что приблизились к СК, а не удалились. Ребята стали гадать, где СК. Я же решила, что стоять и мерзнуть мне неохота, лучше двигаться. Изначально после КП 5, мы планировали идти на 14, туда я и пошла. На 14 оказалось не расстояние, а азимут. Примерное местоположение СК было понятно, но тут во мне проснулся азарт, и с 14-го я полезла по тропе через бурелом за какими-то ребятами на 7-й. По пути с моей подачи мы залезли еще на какую-то тупиковую тропинку, благо, она была короткой и времени особо не потеряли. А вот на самом КП 7 проколупались долго.

Граница растительности ночью в лесу оказалась для меня примерно как пересечение меридиана с горизонталью. Лучше засекал расстояние и не считать ворон в надежде на ориентиры. Надо сказать, что на этот момент я была как самурай, у которого нет цели, только путь. Четкого плана, как и сколько КП брать у меня не было. Выбравшись с КП 7 и распрощавшись с ребятами, я пошла на 11-й, ибо он был рядом и недалеко от дороги. Тем не менее, там я тоже немного поколупалась, прежде чем отметить. Так же рядом с дорогой был 8-й. Сначала я срулила на тропу чуть раньше, но она оказалась с 9-го КП, далеко я по ней не ушла, быстро поняла осечку. 8-й взяла без проблем и пошла на 13-й. Тут тоже все оказалось просто. Воодушевившись, я решила, что надо брать все и полезла на 12-й. Встречные люди сказали, что там тяжело, но мне повезло, и 12 я взяла без особых блужданий. Но вот дальше надо было как-то пробираться на 6-й. Я надеялась, что может кто-то протоптал дорожку по лесу, но, увы. Жиденькая лесная тропка ушла в итоге сильно южнее и вывела меня к уже взятому 8. Пришлось перелезть канаву с водой, чтоб не делать крюк еще южнее. В общем, выбравшись уже на знакомую дорогу, пошла снова по ней на север до поперечной просеки к КП 6. С КП 6 была натоптанная дорога на КП 9. Правда, 9й КП я сначала радостно проскочила. На том месте, где я ожидала КП, стояла палатка.

Рассветало. И мой мозг после бессонной ночи, видимо, уже был не аде. Я решила, что кто-то встал тут отдохнуть, но не могли же они встать прямо у КП, значит КП где-то дальше. Пройдя чуть дальше, я поняла, что там ему быть уже негде. Пруд остался позади. И тропа уходит на КП 7. Тупанула там не одна я, надо сказать. При мне еще двое искали КП. Я вернулась к палатке, и оказалось, что КП судейский. Отмечаться надо у волонтера, который и грелся тут у костра. С КП 9 я пошла на перекресток с уже исхоженной вдоль и поперек просекой. На СК пришла к 8 утра. Ребятам, которых я бросила на КП 5 я проиграла где-то час на всех этих своих самурайских блужданиях. После СК был спонсорский КП Вестры, но я решила перекусить тут сразу, чая у меня с собой было много. Надо было хоть одну емкость освободить для приличия. К тому же на подходе к СК я поймала себя на мысли, что уже мечтаю о фруктояне, а это верный признак, что пора закинуться углеводами. Традиционно позавтракала сухим дошиком, горстью сушеного мяса (раньше я брала колбаски, но мясо определенно лучше) и той самой фруктояней. И отправилась дальше. Перед Вестрой был еще обязательный КП 15, но стоял он почти на просеке.

На Вестре встретила Диму, Славу и Лену. Я ожидала, что тут будет только чай, но был сахарок и прикольные минишоколадки. Попила чайку и дальше пошли с ребятами вместе на 16. Я чуть убежала вперед. После КП 16 был очень специфический мост через дорогу. Я на него не полезла, машин было мало. Но после перехода шоссе все равно пришлось лезть по крутой насыпи вверх. Спасибо спидкроссам и палкам. Дальше по этой же насыпи был мост через ж/д. Тоже специфический, но виды шикарные. На 17-й КП надо было снова карабкаться вниз, а потом возвращаться наверх, чтоб выйти к КП 18. На 18-й я пошла по ЛЭП и потом немного начудила, свернув к нему и проскочив мимо. Когда вернулась и нашла КП, как раз подошли и ребята. Вместе взяли 19. А дальше снова облако. Сначала я думала взять, что по пути. Очень хотелось на пром засветло. Но потом мне запали слова Лены: когда еще будет такой шанс взять все. И действительно.

Пока ребята опять остановились спланировать маршрут, я решила, что примерный план у меня есть, надо просто ломить вперед. Пошла 21-20-22. 22-й КП оказался очень прикольным, судейским и назывался «горка». Сначала ты лезешь по крутому склону вниз, находишь там надпись, что КП судейский и тебе наверх. Отметка по кодовому слову «горка». Как-то меня это очень проняло и повеселило. А еще тут давали дольки лимончика с сахаром. С 22 я пошла на 26. Сначала хотела более надежно по дорожкам, потом все-таки свернула на срезающую немного тропу. Оказалось в целом без приключений, но надо было бы уходить более оптимальным путем по дорожке сразу с 22 на 26. Я побоялась упереться там в водяные преграды, но их похоже не было. С 26 пошла на 29 по хорошей рутрейловской дороге. По пути увидела натопанную тропу на 27, а там где собиралась сворачивать на 27 я, особо следов не увидела, поэтому решила после 29 вернуться к той тропе назад. 27 - 23. У 23 я сделала зачем-то круг почета вокруг озера. Хотела выйти не той тропой, что пришла, но в итоге получилось, что накрутила лишку. Надежда, что с 23 будет какая-то тропа к ЛЭП в сторону 24 не оправдалась и пришлось снова сделать крюк. Чуть не доходя КП 21 оказалась тропинка к ЛЭП, которой я наконец воспользовалась. Дальше я очень надеялась на тропу с 24 на 25, идти в обход сильно не хотелось. И, действительно, следы там были.

Тут я нашла приключений на свою ж, упершись в канаву. Попытка перейти ее по одинокому скользкому бревну предсказуемо привела к купанию в канаве. Искупав там и себя и карту, кое-как я все же перелезла. Сам по себе 25 оказался расположен на узком гребне, лазить там было прикольно. 25-28, дальше вышла на дорогу. Уже поливал дождик. С дороги взяла 30. А дальше нужно было делать крюк через мост. Руки уже сильно мерзли, сумерки приближались, а до прома еще далеко. Меж тем от пересечения дороги и ЛЭП уже было видно людей, которые по другому берегу бодро шагают к спонсорскому пункту Спорт-Марафона. Тут я решила снова поискать себе приключений и срезать в обход моста по чьим-то следам. Следы уперлись в канаву, но рядом снова оказалось скользкое бревно. Канавка в этот раз была помельче и было, куда упереть палки, чтоб как-то худо-бедно сохранять равновесие. Карту я, правда, опять искупала.

На Спорт-Марафоне встретила Диму, он уже убежал, сказал, что остальные должны быть впереди, потому что решили брать не все. Спорт-Марафон - традиционный обладатель звезды Мишлен. Я заправила термокружку 0.45л горячим чаем, чтоб потом выпить на проме, схомячила печенек и мандаринку, залила еще горячий чай в себя, ожила и отправилась наперегонки с сумерками к промфинишу. Было уже 4 с копейками. На 31-й КП снова пришлось сначала спускаться по крутому склону, а потом залезать обратно. В эти моменты я особенно нежно люблю свои кроссовки и их мощный и технологичный протектор. После 32 уже начало темнеть. За ж/д в лес уходила тропа, на карте была исчезайка. Но тропа эта, упираясь в завалы, загибалась и выходила обратно к ж/д. Потом оказалось, что основу ей заложил еще лидер гонки - Яков Френклах. Кажется, все прошли этой лидерской тропой. Вдоль ж/д шла нормальная дорога до перекрестка с дорогой к газопроводу и дальше вдоль газика. Тут уже понадобился фонарик. Руки вконец задубели и все мысли были о теплом пуховом спальнике и сухой палатке. Дождь не переставал.

И вот уже он - промфиниш... Но одна табличка «финиш», вторая, третья, четвертая... время тянется бесконечно. Но наконец-то и финиш. Отмечаюсь и звоню ребятам, чтоб узнать, где они встали. Оказывается, что еще нигде, и они ищут место водозабора. Встречаю их там. Узнаю, что Слава промок и сошел. А Дима с Леной пришли на пром всего на 7 минут раньше меня. Немного поблуждав, наконец, находим место для стоянки. Я первым делом кое-как поставила тент от палатки, закинула под него внутренку, стоя на коленях на сидушке надула коврик, накрыла это все спасодеялом, чтоб с меня туда лужа не натекла, и плюхнулась обсыхать. Под тентом, закрытым с трех сторон, оказалось на удивление тепло. Поддела под куртку флиску, распаковала спортмастеровские грелки, поужинала традиционно тем же набором, что и завтракала на СК: сухой дошик+мясо+фрутоняня + горячий чай со Спорт-Марафона. Жизнь наладилась.

Натянула штаны из тайвека, нормально установила внутренку, бросила туда спальник и вкладыш. Куртку и перчатки оставила снаружи, фрутоняню на завтрак и телефон забрала внутрь. На ноги поверх мембранных носков надела на всякий случай пакет, чтоб спальник от влажных носков не отсырел, и отвалилась спать. Стартовать договорились в 7:30. Я поставила будильник на 6. Ночью несколько раз просыпалась. Колено внезапно стало поднывать, приходилось переворачиваться (к утру ныть перестало). Заодно меняла местоположение грелок. В основном спала на боку. На удивление даже ноги в этот раз особо не мерзли. Сложнее всего было утром заставить себя вылезти из тепла, хотя дождь уже кончился. Я поняла, что куртка абсолютно ледяная, а еще на нее накапал конденсат, перчатки не просто ледяные, но и все так же в каждой по поллитра воды. Утром отсыревания спальника уже можно было не бояться, так что засунула в него куртку, перчатки засунула в пакет и под одежду ближе к телу. В итоге, когда пришло время их надевать, они были сырые, но приятно теплые, потом, правда, очень быстро снова остыли уже на мне.

Стала неспеша завтракать. В итоге собралась только ближе к 8. Лена с Димой собираться еще даже не начинали, и я решила стартовать без них. Вылезать из спальника было настолько неприятно, что я думала идти на финиш по обязательным. Но, получив карту, увидела, что 3 первых необязательных КП находятся практически на прямом пути в сторону финиша. Грех было их не взять. Наверно 34 проще всего было брать с газика, но на карте была параллельная дорога прямо на КП, куда я и полезла. Да и не одна я. Дорога оказалась, прямо скажем, так себе. Спецэтап я даже не стала сначала разгадывать.

Взяла 34-35-36 и пошла на 38 через спонсорский пункт Канта. В прошлом году они стояли в 5 км перед финишем и ломались от разносолов, так что хотелось дать им сразу 5 звезд Мишлен, в этот разносолов было меньше, но все равно одной звезды Мишлен достойно. Чай, мармеладки, хлеб, кабачковая икра, что-то кажется из фруктов. Даже уже забыла, что там ела, но было хорошо.

Сбегала на 38 и 37. 38 был обязательный, 37 нет, но описание КП «бобровая плотина через основное русло... три ольхи...» - я не могла такое пропустить, надо брать. Изначально хотела заходить по дороге с востока, но люди навстречу шли с западной и это сбило меня с верного пути. С запада КП тоже брался, но с востока, конечно было бы оптимальней. Вернулась на Кант, выпила еще чаю и пошла обратно на газик. Думала идти на 42-й, но с газика в лес шла мощная тропа, очевидно на КП спецэтапа. Тут я решила таки поиграть в Арагорна сына Араторна и заняться следопытингом. Оказалось, что тут КП 39. Встретившиеся мне ребята сказали, что взяли спецэтап шахматной прогой в инете и пошли на б6. Но мне послышалось, б6. Лезть туда лесом я не решилась, вернулась на газик и пошла делать крюк до просеки. По просеке действительно шли следы. А по пути с нее уходила еще жирная тропа - так я вышла на судейский КП с белой королевой.

Еще на подходе было очевидно, что это КП 41. отсюда по тропе я пошла навстречу движению с КП 40 (того самого б6), немало удивляя людей. Белая королева на КП предупредила, что в районе идет охота. Но охотников я встретила уже только вернувшись на газик, когда брела в толпе ммбшников после взятия КП 42. 43-44-45 обязательные и по

ним ехал паровоз, главное было не проскочить. 43-й в этом смысле был очень коварен, практически как КП 1, но на этот раз я была более бдительна. И вот наконец я на спонсорском пункте Территории Странствий. Дальше нет обязательных. Есть два облака и финиш. Время около 2-х. Я планировала долго не задерживаться, на финиш хотелось успеть засветло, но в этот раз 5 звезд Мишлен получает ТС - традиционный каркаде (я залила, освободившуюся термокружку 0.45 с собой и силиконовый стаканчик, чтоб выпить на месте), леденцы, прянички, протеиновые батончики, даже углеводные гели. Мне даже нашли без кофеина, поскольку с кофеином мне плохо заходят. В итоге я почти полчаса сибаритствовала и даже уже начала подмерзать.

Идеи брать все КП, как накануне, у меня уже не было, но хотелось собрать побольше. И обязательно хотелось на КП 46, туда, где раньше был абзетцер. Решение это было абсолютно иррациональное. Но хожу я на ММБ в первую очередь ради удовольствия. Поскакала туда вприпрыжку, чуть не забыла свои палки на ТС. Виды с КП 46 действительно шикарные. И тропа по узкому гребню впечатляет. Дальше решила рискнуть и ломануть на 47 в надежде на натопанную тропу. Это было большой ошибкой. Себя я сильно переоценила. В завьяловских картах, что были у меня закачаны в навигатор, этот район оказался практически не отрисован, к выданной карте на ТС тоже были коррективы, «появилась гряда», на самом деле я потеряла счет грядам и по каждой шли тропы. Привязаться к какому-то ориентиру было сложно. На КП 47 я потеряла уйму времени и наверно сама бы его не нашла, спасло то, что я там блуждала не одна. Все это сильно выбило меня из колеи (хотя лазить по грядам было прикольно). Я решила, что надо из этого лабиринта скорее выбираться и прицепилась в паровозик на КП 48 - 53 - 54. Хотя на самом деле, если б не дизмораль, можно было б еще побороться и взять хотя бы 49, а может и 50-52. Времени бы хватило. Но в тот момент я боялась, что на каждый КП буду тратить столько же, сколько на 47 и опоздаю на финиш.

К КП 53 меня наконец отпустило. А после 54 я уже отцепилась от паровоза и поехала на 58 своим путем. Не особо оптимальным, правда. Но и этим путем многие явно до меня прошли. 55-56-57-60-59 - собрала все околофинишное облако без особых проблем. Последние 2 КП уже с фонариком. Немного смущало, что людей тут бродило не очень много, хотя чем дальше, тем становилось больше. Впрочем, на этот раз не было даже традиционного паровоза на финиш. Многие сошли из-за дождя в субботу. Обогнала компанию из трех человек. Видимо, кто-то из них меня проклял и я впервые навернулась, зато бодро сразу в грязь, прям перед финишем, чтоб не ехать чистенькой в электричке.

Финишировала в 18:01. Немного потупила, пытаюсь загрузить расписание электричек, но интернет не ловился. На глазок до платформы было километра 3.5-4, время 18:05, а по расписанию, напечатанному в карте, последняя эл-ка перед полуторачасовым перерывом уходила от Шиферной в 18:40. Даже не сфоткалась на финише, решила, что надо бежать. А то и 4 КП не взяла и загорать 2 часа просто так - это уже совсем грустно. Сначала пошла за каким-то бодрым пешеходом, потом поняла, что на эл-ку он не успевает, ломанула уже совсем бегом. Пронеслась мимо Сушенки. Очень прикольная идея встать между финишем и эл-кой, если б время настолько не поджимало, остановилась бы прикупить мяса к весне. На платформу на Шиферной влетела одновременно с эл-кой. Касса работала, но взять билет уже не представлялось возможным. Народу в электричке было немало, но удалось найти место, чтоб присесть. И, конечно же, контролеры просто не могли не пойти. Пришлось оформить билет с сервисным сбором. С удивлением обнаружила, что вроде ноги не особо-то и убитые. Прогулялась от Ухтомской до метро. А из-за очередных фортелей на МЦД-1 пришлось еще потом 1,5 км от метро до дома гулять. Уже было закралась грешным делом надежда, что вот впервые я с ММБ не как зомби и без мозолей и/или травм, но на следующее утро ацки разболелся сустав у основания большого пальца левой ноги. Аж прикасаться было больно. Пришлось расчехлить летние кроссовки, которые как тапочки, и ходить в них всю неделю. Моя крейсерская скорость в

понедельник была 25 мин/км, во вторник 20 мин/км, к среде я уже бодро хромала по 15 мин/км. Сегодня первый день, когда наконец вроде ничего не болит.

Возвращаясь к ММБ, своими бесцельными шатаниями я тем не менее забрела на 101 место в финишном протоколе и пока это мой лучший результат за все 4 раза и вряд ли мне скоро удастся его повторить. Конечно, никакого особо ориентирования в этот раз не было, было шагание по тропам. И поскольку ориентировщик из меня так себе, мне это было на руку и позволило посмотреть почти все КП - огромное количество потрясающе красивых и интересных мест. Я получила массу удовольствия. Жалею только, что мало пофоткала. Когда в руках палки, карта, компас, навигатор, а еще и руки эти самые мерзнут и приходится их периодически греть под курткой - фоткать уже лень. Но несколько кадров я все же сделала. Главное - это воспоминания, которые останутся со мной, об этом необычном и зимне-сказочном ММБ.

Спасибо организаторам, волонтерам, спонсорам - вы все очень крутые! Судейские КП и спонсорские пункты здорово поднимали настроение на дистанции. Открывалось второе, третье, четвертое дыхание и снова хотелось жить. Спасибо фотографам за фотки! Спасибо всем участникам за эту уютную атмосферу ММБ!

ММБ 2023 Осень глазами волонтера-фотографа

Однажды, возвращаясь с работы на электричке, я повстречал группу странных товарищей. Их одежда намекала, что граждане едут соревноваться, однако объем выпитого пива и съеденной пиццы говорил в пользу того, что Нашествие не отменили и оно проходит где-то в Хрипани. От знакомых я узнал, что по нашему направлению будет ММБ. Дома меня охватило любопытство, написал товарищу, который должен был участвовать. От него узнал координаты Промы. На следующий день, вооружившись фотоаппаратом, я сел на велосипед и помчал изучать новое для себя мероприятие. С тех пор уже несколько лет я фотографирую ММБ. Встреченная в электричке команда называлась «Пирожок», и насколько мне известно, она до сих пор успешно берет КП на спиртовой тяге.

В этом году мне снова повезло, и старт оказался недалеко от моего дома. В пятницу утром я поехал на велосипеде столбить место старта волчатником. Выпавший накануне снег, активно таял и проезжающие мимо фуры обдавали меня грязницей с ног до головы. Тем не менее, никаких конкурентов на месте не обнаружилось, так что поляна была успешно занята. На часах было около одиннадцати, и я поехал домой.

План «Поспать перед стартом» был провален с треском, ибо предвкушение ММБ не позволяло сомкнуть глаз, однако удалось отмыть велосипед от говнищи. После водных процедур было принято решение ехать на старт на такси, да вот таксисты как-то неохотно соглашались вести меня в лес в темное время суток да еще во время снегопада. Согласившийся таксист два раза уточнил, действительно ли меня надо высаживать посреди леса. «Роскомнадзор пошел за своим КП» возможно подумал таксист и растворился в ночи, а я поковылял к месту старта и начал снимать. Про сам процесс съемки рассказать особо нечего, 5 часов крутил головой как сова, выискивая кадр. Диафрагма открыта, ISO задрано до 12 тысяч. Фотоаппарат прикрыт от снега чехлом с алиэспресс.

В час ночи старт закрылся я и начал думать, что делать дальше. Изначально план съемки был такой Старт - Смена карт - Пром - Финиш. Заночевать перед Сменой карт решил дома, раз уж я так близко. Да вот беда - ни одно такси не захотело во втором часу ночи забирать человека с трассы посреди леса. В итоге до дома добирался на пешкарусе вдоль железной дороги. Проснулся в семь, на улице еще темень. Получил сообщение, что смену карт прошло уже половина команд. Надя с Тонисом должны заехать за мной только через час + время на дорогу... В общем прикинув кое-что к носу понял, ловить на смене мне уже нечего и надо двигать на Пром. Решение было более чем верное, добравшись до Промы и поставив палатку, я практически сразу приступил к съемке лидеров.

А потом пошел дождь...

Приходившие на Пром люди разделились на два типа:

Как впоследствии сказал Тонис, ключом к этому ММБ была правильная организация ночевки.

Ближе к восьми случилось страшное - фотоаппарат начал покрываться конденсатом даже в чехле, после чего я принял решение сворачиваться. Поснимав последний час и сделав свой самый удачный кадр за это ММБ, я зачехлил технику и пошел на ХУД.

На худе народ отогревался телом и душой.

Зарядившись злободневными пенсями, я пошел ужинать с остальными волонтерами.

Поняв, что ничего полезного я сегодня уже не сделаю, завалился спать.

С Таней и Тонисом первыми поехали обустроить Финиш. Первые участники прибежали, едва мы поставили шатер. Среди них оказался мой товарищ по спортивным походам Саша. С ним мы натянули растяжку «Финиш» и я начал «встречать» участников у мостка.

Как стемнело начал собираться домой. Дойдя до Шиферной, опять не смог вызвать такси. Решил доехать до Воскресенска и поймать машину там. В электричке сделал заключительные кадры этого ММБ.

А дальше были Воскресенск, такси до дома, сушка всего от техники до трусов, обработка фотографий и ожидание следующих стартов. ММБ оказался запоминающимся и богатым на эмоции. Я понял, что снимать в снегопад можно достаточно долго, при этом получая классные кадры. Но у всего есть предел, часов через 5-6 влага проберется под любой тряпочный чехол. В процессе данного старта работала связка Sony A7M3+Tamron 35-150+Fireball Cinnamon Whiskey.

Благодарю за внимание и до встречи!

Ирина Рязанова

7 октября

Лето пролетело, всё осталось позади, Но мы-то знаем, лучшее, конечно, впереди...В голове крепко засела эта богомерзкая попса. Видимо, защитная реакция психики на вселенские проблемы и ретроградный Меркурий. Ну, или тараканы опять старые кассеты нашли, балуются. Но песня в тему. «Лучшее» - это, конечно, трейл в Дёмино. Вишенка на торте в беговом сезоне. В этом году чуть не просохатила регистрацию – купила последний слот. Зато потом почти каждый день смотрела прогноз погоды на этот день: хотелось бежать по золотому теплу. Не сложилось.

Утро. Унылый туман. В телефоне погодный шаман рисует всего +1. Жадина виртуальная, мог бы градус и повысить. До последнего куталась в толстовку и куртку. Я ваще умею замерзать сразу и навсегда: живописно синеть губами, ритмично стучать зубами и скрипеть дряхлыми суставами. А некоторые отважные бегуны были в шортах, с настоящими голыми ногами. Герои-полярники, чо.

Бегать я люблю. Лес не люблю совсем. Но вспоминаю я об этом только тогда, когда в лесу оказываюсь. Такая вот редкая форма амнезии. Лес – среда для нормального человека враждебная. Особенно если человек туда побегать пришёл. Веткой по лицу – хрясь! Шапка на глаза – оп! Ногой об корягу – тыдыщ! Пока залипшую паутину отдираешь вместе с остатками макияжа, резко вспоминаешь все молитвы, потому что в этот момент организм уже катится в очередную преисподнюю.

Организаторы постарались: трассу придумали нескучную. На спусках приходилось демонстрировать навыки фигурного скольжения по размокшей глине, на подъёмах изображать отряды орденосного Суворова, штурмующие Альпы без страховки. Мне повезло: когда ноги предательски соскользнули с земляных ступенек, откуда-то сверху появилась рука в чёрной перчатке, схватила за запястье и дёрнула вверх. Пока

подтягивалась, хватаясь за хлипкие ёлочки, хозяин спасительной руки убежал вперёд. Спасибо тебе, товарищ!

Это в мыслях трейл представляется пробежкой по лесным тропинкам. На деле – глина, песок, тлен и палки. К концу второго километра на кроссы прилепилось по килограмму лиственнно-глиняной смеси, коллекция насекомых, бобёр и пара сусликов. Весь природный материал крепко цементировало вонючее зелёное желе, покрывающее берег Волги. Зато в болотцах и ручьях можно всю эту природу отмыть. И бодро прыгать через поваленные деревья в прекрасное далёко. К финишу. А там – улыбчивые волонтеры и суперские медальки: на них дёминский лось в очередной раз убегает в лес. И догнать его теперь придётся на лыжах.

Ирина Рязанова

14 октября

Пролог.

На Руси изначально было две беды: дураки и дороги. При их объединении появилось ориентирование.

Ахтунг: дальше простыня текста!

Часть первая. Вводная.

Ориентирование – это такой забег по лесу, где вообще нет маршрута, разметки, пунктов питания и остальных спортивных ништяков. Зато есть направление, указанное линиями на карте. Сама карта – это листок бумаги с разноцветными пятнами, линиями и цифрами. Говорят, если долго и пристально смотреть на карту под определённым углом, все знаки сливаются в слово «жопа». Лес, чтоб вы понимали, территория для современного человека враждебная. Никакой там лакшери цивилизации в виде горячей воды, унитазов и прочих благоустройств нет и в помине. Все удобства даже не во дворе, а вообще где захочешь. Из плюсов – всё бесплатно. Грибы и ягоды – которые домашние заготовки, дерьмо и палки – которые природный материал. В общем, чо найдёшь в лесу – то твоё. Хватай и беги. В лесу все становятся будолаями, начинают айнанэкать и бодро скакать по кочкам, забыв про артриты-ревматизмы-геморрой. В лес положено надевать самую стрёмную одежду. Потому не понятно, кто перед тобой: бомж с вокзала, бард с Грушинского фестиваля или инженер-конструктор, который в свободное от лесных прогулок время дарит самолётам небо.

Часть вторая. Практическая.

Нет, ведь были ж знаки, что не надо ехать. И дождь прям с утра, и Меркурий – прям ретроградный. Поехала, чо. Потому что хитрые организаторы соблазнили тем, что выдадут специально обученного проводника, группу спасателей МЧС с кубиками на пузиках и собаку, подготовленную для поисковых работ. Обманули, конечно. Я же человек доверчивый и наивный. Дали карту с разметкой КП (контрольный пункты – прим.), плакающую штуку на палец – чтобы в КП тыкать, отмечаться – и ободряющий пинок на старте. Побежала. На этот раз повезло – бежала не одна, а с группой девочек из двух-трёх-четырёх человек. Неточное число объясняется непостоянством состава: девочки терялись, потом находились новые, которые примыкали к поисковому отряду.

Куда идти – точно не знал никто. Нарисованные на карте пунктиры-тропинки катастрофически не совпадали с действительностью: после того, как по лесу пробежали десятки моторостроителей, количество тропинок резко увеличилось, а те, что имелись ранее, превратились в магистрали. Это серьёзно изменило рельеф и сделало карту отчасти бессмысленной. В приподнятом и дружном настроении, невзирая на нехилый такой дождь, мы шарахались по лесу в поисках оранжевых пирамидок. Тут важно помнить: чем быстрее бежишь, тем сильнее получаешь ветками по лицу и тем выше вероятность, что не туда. Теоретически надо всё время смотреть в карту. Практически – под ноги. Особенно, если есть намерение вернуться к финишу с тем же набором костей, что был на старте.

Компас можно выкинуть сразу: во-первых, он мешает, во-вторых, показывает на север, а не в сторону нужного КП, что регулярно вводит в заблуждение.

Ориентироваться лучше по тем спортсменам, которые бегут с довольными лицами – у них можно спросить направление. Если лес стал непроходимым, в зоне видимости нарисовалась свалка, болото или землянка партизан – радуйся, нужный КП спрятан именно там. Тык на кнопку, ждешь, когда пикнет и моргнёт красным, бежишь дальше. Помним про математику: КП нужно собрать в правильном порядке, помножить на градусы и разделить на углы. Те, кто достиг высшего уровня просветления, познают азимут. Если его взять, то сознание рисует поверх рельефа нужный маршрут. Что именно надо курить, чтобы это произошло, ни в одной инструкции не указано. Поэтому до финиша идём интуитивно, проваливаясь в лужи и грязевые ямы.

Часть третья. Заключительная.

«Сотку надо взять перед финишем – иначе дистанция не засчитывается» - этим заклинанием снабдили каждого ещё на старте. Ну, надо так надо. Интерактивная карта в телефоне показала, что до ближайшего алкомаркета придется сделать марш-бросок километров на 10-12. Я, канешн, не подготовилась, с собой для успешного финиша ничего не взяла - чтобы дистанция пошла в зачёт. Совершенно неожиданно наткнулась на очередную оранжевую пирамидку с номером 100 на пикалке. Теперь у соревнований окончательно пропал всякий смысл и целевая кроссовая составляющая: после этого КП появилась разметка, выводящая из леса. Трёхкилометровая дистанция, которую я бодро уложила в семь километров и полтора часа – мой личный рекорд. Рекомендую всем, кто потерял себя: 21 КП под осенним дождём – и жизнь заиграет новыми красками. Не забудьте только при выходе из леса вытряхнуть из карманов иголки и шишки, снять со штанин репейник и палки, а из кроссовок вытряхнуть бобров и ежей.

И уже дома - сотку... Обязательно!

Алексей Комиссаров

Последние два месяца меня прямо преследуют попытки вписать меня во всякие штуки связанные с ориентированием. До ММБ я уже смог отвертеться от «Московского лайта», соскочить с «Радиалки», слиться с «Турмарофона», но беда, как обычно, пришла, откуда не ждали.

Лыжная Школа Вестры в качестве семинара по ориентированию поставила - ММБ, и дальше как в анекдоте:— Дорогая, давай поиграем в изнасилование? — Я не хочу.— Отлично! В общем, добровольно вписался. Помимо меня еще шестеро из команды знали этот анекдот. Команда собралась новичковая, но мотивированная. Руководитель сказал сразу: «Кто сдохнет - в лыжный поход не пойдет». Поэтому план на ММБ был предельно прост - не сдохнуть.

С виду стремная пятничная погодка на поверку оказалась настоящей зимней сказкой в ночь перед Рождеством. Весьма к месту мы прихватили с собой гирлянды на батарейках. Все начиналось хорошо и не дойдя даже до страта, на пункте Территории странствий нас сразу немного замотивировали настойкой собственного производства, что сразу добавило душевности мероприятию, огоньки гирлянд стали светить еще приятнее и дружелюбнее, а план на дистанцию начал казаться неуважительно скромным и простым. Позже нас еще мотивировали и на питьевом пункте Вестры, и опять на пункте Территории странствий и друзья-товарищи, да и собственный запас мотивации, конечно, был и даже на старте второго дня случайно встретив Костю Пялина он сообщил, что без хорошей мотивации на маршрут выходить никак нельзя и в 7 утра мы снова были замотивированы. В общем с мотивацией было все окей. Ночной снегодожик прояснил, что наш изначальный план разумен, взвешен и корректировки не требует. Мотивация есть, план есть, самое главное - не сдохнуть. По итогу, не смотря на некоторые походные неприятности, дистанцию мы все же прошли и прошли весьма бодро, что, конечно,

радует, а я теперь вот сижу и думаю, а есть такая поговорка для ММБ по типу: Икота икота, перейди на Федота..., а то вдруг опять бежать ММБ придется?!

Артём Геронтиди

ММБ Осень 2023

Пролог.

Будет холодно ночью и дождь днём, говорил предсказатель погоды. Мною было принято решение увеличить запас теплых шмоток на борту, ибо обмороженных мы всегда видим пачками, а вот ошпаренных пока нигде. После определенного количества примерок был принят вариант красного 24 литрового рюкзака как самого оптимального. Беговой рюкзак, который я использовал на ММБ Весна 2023, не смог бы вместить в себя увеличившийся объём мягкости и тепла, а более объёмный темносиний, уже вылезал по общей массе из заложенных мною допусков... В этот раз из-за уменьшенного объема тренировок я планировал обойтись без беготни. Просто пройтись пешком в своё удовольствие и собрать все КП.

Первый этап.

Маршрут ММБ начинался в шикарных сосновых лесах Подосинок. В эл-ке я узнал от друзей, что накануне не дойдя до старта слилось с дивана около 200 человек, вот что делает прогноз погоды с метеозависимыми командами. Однако в шутке есть доля шутки, но об этом позже. Добравшись до Подосинок мы вылезли из тёплой эльки на заметённую снегом платформу и отправились в темный холодный лес на встречу приключениям. На старте все как обычно: взвесил рюкзак, вышло 6.3, но девушка волонтер сказала, что весы могут на морозе подвирать. Затем взял чип, сделали групповую фотку и, отметившись на стартовой станции, все свалили в сказочную темноту. На карте первый участок был прогонным, а затем начинался спецэтап, обычно на ММБ спецэтапы начинаются после «смены карт», но тут он начался «до», назывался этап Пеленгация. Задача заключалась в том, чтобы найти ту самую смену карт, для этого на КП была указана информация либо с расстоянием до смены, либо с азимутом. Здесь я совершил серьёзную ошибку, за которую поплатился километрами и временем.

Изначально я думал, что смена будет на западе листа, и я решил брать все КП снизу облака и двигаться вверх, однако заходить я начал через центр карты с КП 10 (расстояние до смены по прямой 3,36км) и на КП 5. И там, на этом КП 5, я понял, насколько я лоханулся. На станции было написано 1,9 км, а это означало, что выход на смену идёт через юг, который у меня под боком и мне нужно заложить не просто круг через всю карту, а еще и пройти часть расстояния с перекрытием собственного трека. Я решил идти в противоход основному наплыву участников по изначальному плану, ибо разницы уже не видел.

Чем дальше я уходил на север, тем меньше участников появлялось на моём пути, и тем больше я погружался в весьма интересное медитативное состояние. Для себя я так и сформулировал - медитация. Когда мозг очищается от всяких заморочек в голове, ноги несут тебя сквозь лес, а вокруг уже никого, и тебя не страшит ни сколько ты прошёл, ни сколько еще предстоит пройти, вокруг тишина и красота... Минус еще не перешел в плюс, пушистый снег на маленьких сосенках ласкает глаз, вокруг прекрасно. На подходе к смене карт увидел вереницу участников, которые шли по самому популярному направлению.

Смена карт.

И тут я услышал знакомое: «когда самолет летит он машет крыльями, а мы по нему как жажнем, жажнем, жажнем...». Далее был длинный перегон до второго рогейна этапа, по дороге я встречал друзей и знакомых, и это было очень приятно особенно после одиночных разговоров с самим собой на первом рогейне. Начиная с КП 25 начал потихоньку капать дождик, затяжной не утихающий дождик и превращаться в дождь... КП 25-28-30 далее обязательный перегон до Промфиниша 14 км на которых весь верх и низ меня вымок. По дороге было «мандариновое КП» с теплым чаем и печеньками. Мне

хотелось надеяться, что там будет костер, но, увы, надо было ответственнее подходить к выбору дождевика. На этом перегоне голоса в голове усиливались, и советовали мне сдать. И под конец я уже не был уверен, что на следующий день продолжу путь, с другой стороны разум во мне разложил все по полкам, что нужно дойти до пром финиша отметить, найти «худ», там вроде как есть костер и есть возможность согреться, а дальше думать, что делать с лагерем...

Финишировал я в стиле бббггдеее тут ххххууддддт ттттаммвввррдддеее костеррр, Тонис ,увидя это, телепортировал меня на «худ» и там я стал превращаться обратно в человека разумного... далее нашел лагерь маёвцев, где уже был Коля с костром, там и остался ночевать. На утро, несмотря на то, что спалось плохо и местами мокро и холодно, я как-то посвежел, поел, собрал лагерь и почесал к старту второго этапа.

Второй этап.

Второй этап пошёл как-то бодро, если вчера были всякие глупые мысли, которые меня давно уже не посещали на ММБ, то сегодня мысль была одна - беру всё!

По дороге я встретил Леху и Дашу и в таком составе мы прошли весь второй день. Второй спец этап начался с мозгового штурма на троих. Задача стояла не особо сложная разыграть на шахматном поле мат в три хода, и, наверное, находясь мы бы дома с чашечкой ароматного ололонга и вкуснейшим донатом, каждый из нас бы решил эту задачу не заморачиваясь, однако мы были в лесах полях болотах быстро перемещались по говнами и одним глазом следили, чтобы не наебнуться, а вторым смотрели чтобы не проглядеть следующее КП.

Вместо ололонга и доната была холодная вода из родника, сдобренная изотоником, и богомерзкий джем, который порядком остопиздил за прошедшие километры пути. Поэтому решение задачки немного растянулось километров на 6. За эти 6 км мы сгенерили кучу комбинаций и периодически как кто-то из нас озвучивал одну, другой повергал её в крах, однако особо в этом отличился Лёха. После очередного уничтожения комбинации возникла пауза. И на этот раз мы сегнерили новую шахматную фигуру «козёл», которая внезапно приходит и все идёт по... не туда. В итоге финальная комбинация была найдена, и мы пошли собирать разгаданные КП. КП ход первые белый офицер h7-g8Итак, вышли в квадрат g8 приступили к поиску, ищем и не находим. Вдруг я заметил, что там протекает ручей, даже речка с выраженной долиной. Ни рельефа, ни ручья на карте не было. Это был звоночек...

Скорее всего в квадрате составителей кары и постановщиков не было, а мы упорно пытались найти КП, и мы такие были не одни. Поняв, что КП там нет, мы начали думать, как так вышло и упорно не хотели признавать свою ошибку предположив, что у задачи есть несколько решений в 3 хода. Назвали это шахматами Шрёдингера, однако позже разум нас посетил и стало понятно, что если начинать с офицера на g8, то король будет прикрыт ладьёй на f7 и уже в 3 хода мат не поставишь. Первый ход был исправлен на коня g2-f4, а остальные ходы мы проделали согласно изначальному плану, ход второй офицер d4-b6, ход третий ферзь d2-d4 шах и мат. На этой ошибке мы проиграли минут сорок. Далее мы понеслись, собирая подряд все пункты через «КП странствий и встреч с друзьями», а потом и финальное облако капешек, нижняя часть которого напомнила «Таракановы горы», но только на стероидах, а верхняя была великолепна, где бегать по лесу азимутами было в тысячу раз приятнее, чем ходить по дорогам.

И вот он финиш. Итого: были взяты все КП. На все про всё у меня ушло 26 часов 56 минут и 123 км (первый этап 81км второй 42км). Я был рад встретить всех своих друзей и знакомых на дистанции. Большое спасибо команде организаторов за такое волшебное путешествие.

Яков "mult_yаха" Френклах
ММБ 2023 Осень. Ужас, но не ужас-ужас

Московский Марш Бросок: как много в этих звуках для сердца русского (да хоть какого) слилось. Да, слиться в этот раз очень хотелось, и до, и во время...

ММБ - это явление, священная корова, три магические буквы. Как ни назови, а сути это не меняет. Готовишься, едешь на электричке, берешь карту и проводишь с ней почти двое суток в лесах. Бегаешь, ходишь азимутом, преодолеваешь, преодолеваешь. Здесь всегда встречается «очень хорошо» с «очень плохо».

Но давайте чуть конкретнее. Задача - пройти маршрут заданный на карте контрольными пунктами и состоящий из двух этапов. Дело это происходит в нашем случае глубокой осенью в дальнем Подмоскowie. Заранее дистанция не известна, только точка старта. Маршрут обычно бывает около 75-80 км за первый этап, потом отдых на промежуточном финише и второй этап на 35-45 км. Старт первого этапа с ночи пятницы на субботу, второго - утром в воскресенье. Маршрут автономный, то есть все что тебе нужно на двое суток в лесу ты несешь с собой. При этом, вариантов того, что это может быть за список вещей, великое множество: от коврика и спасодеяла с небольшим запасом еды и курточкой (это будет весить 3-3,5 кг), до полноценного большого рюкзака с кучей разной (часто даже ненужной) снаряги (15-20 кг).

Мой вариант снаряжения ближе к первому, но об этом я напишу отдельно, тут же будут в основном эмоции. В этих развлечениях я участвую уже 16 лет, выходил на старт 26 раз и 24 раза финишировал. До этого раза 5 раз побеждал в разных командах. Опыт накопился очень разнообразный.

Как все начиналось

Я вообще не должен был бежать ММБ в этом году. Но поездка в Непал у меня сорвалась и отмазки «не бежать» вообще куда-то стремительно исчезали по мере того, как ухудшался прогноз погоды. Думал отмазаться болящим голеностопом, так он стал проходить. Думал отмазаться прогнозом погоды, так там опять замануха: ужас, но не ужас-ужас. Самое печальное, что мой напарник-турбонавигатор Семен (он же многократный чемпион России по рогейну) удачно отмазался и не бежит. Придется без него теряться и находиться, чтобы снова потеряться.

Утром перед ММБ все в Москве побелело.

В результате обнаруживаю себя в электричке, с хроническим недосыпом и солидным рюкзаком. Вокруг коршуны, которые только и ждут, когда я выйду на старт, потеряюсь, а они меня обгонят. Конечно, в отсутствие Семена у них все шансы. Лидерский 3-й вагон лидерской электрички везет нас аккуратно ко времени старта. В этот раз он немногочислен, и даже кажется, что ММБ уже не тот. Или может не тут? Но подождем с этими выводами.

Прогноз погоды, да. Это проблема. Он то меняется в лучшую, то в худшую сторону. Понятно одно: за окном снега сантиметров 5-10, но он пока еще минусовой и не мокрый.

На старте Саша Тонис (Главный) бьет в свой бубен. Ходят слухи, что это погодный рандомайзер. Стартую в час ночи субботы, как всегда делают лидеры. А чо я, не лидер чтоли? Намерен пободаться, ноги-то бегать умеют. Главное, чтобы головушка не подвела.

На первом перегоне стараюсь аккуратно въехать в карту, и все равно выходит что-то типа: «ой, а где это мы?». Но виду я не подаю, а уверенно продолжаю двигаться, периодически с важным видом поглядывая на компас и что-то бормоча. Пусть они тут думают, что я в карте!

В карте оказываюсь минут через 5 обратно, дальше уже всё хорошо пошло. На КП 1 прибегаю во главе лидерского паровоза. Дальше вроде даже немного отбегаю, но феерично залетаю на не ту дорожку в районе КП 4, и вот уже Антон с Пашей и Мишей впереди, а Серега Романенков со мной рядом. В голове картина, что именно эти наши 3 команды (группа Антона не разделится) будут бороться за победу. Про остальных темных лошадок не думаю, некогда.

Дальше перед нами на карте облако КП, а это значит нужно самому планировать последовательность их обхода. Усложняется это все тем, что точка смены карт, где дают следующую карту, не нарисована в карте, а определить ее нужно по азимутам и расстояниям, указанным на всех КП облака. Для этих целей у меня заготовлены транспортир и маркер.

Изначально я долго ломал голову с какого КП начинать обход, если вообще не ясно, с какой стороны от облака СК. И это прям задачка, потому что начнешь неверно, и может получиться неловко.

Частично вопросы сняло КП 4, которое сделали пошаговым и поднесли поближе к КП 10. Тут мне стало понятно, что надо начинать с 10-ки, а дальше смотреть расстояние или азимут оттуда. Серега в этот моменты был со мной и собирался все равно бежать на 5-ку, чтобы типа потом ее не брать. Но мной внутренний голос говорил, что не надо этого делать. В результате берем вместе 10, там видим противоходом Антона и ко, значит они впереди минуты на 3. Серега бежит как демон, очень быстро. Вот что значит неделя тренировок у Димы Митяева! Но плохо бегать быстро не туда. Это – золотое правило ММБ. Залетаем на 12-м на 10 минут в жутких зарослях. В результате полный воротник снега, а соперники убежали еще дальше.

Теперь начинаю потихоньку добавлять. Серега жалуется на живот, всего 2.5 часа от старта, а он ничего не может съесть. Погода, меж тем, стоит крайне приятная, хотя наверное из теплой постели сейчас выходить в темный снежный лес не хотелось бы. 8-13-6. Дальше Серега сказал стоп-слово и проследовал в очередные кусты. Дальше, говорит, всё это без меня.

9-7 получилось не очень красиво пробежать, зато результативно, вижу Антона и ко. Но они уже взяли 11-й, а у меня он впереди. Но вышло удачно, я к нему сбегал радиально и быстро, по дорогам. а ребята закопались в районе 14-го, где я их и прибрал. При этом, для определения точки смены карт я сделал всего одну засейчку по компасу от 12-го КП и примерно прикинул расстояние от 10-го. Дальше, думаю, рельсы в снегу приведут. Ну они как бы привели, да только я вовремя не успел голову включить и убежал дальше поворота к СК на 1,5 км в одну сторону. В результате залет на 15 минут.

Злой и голодный (нет, просто злой, ел-то я как надо, спасибо батончикам и бейкам SIS, сушкам из Вкусвилла и мини-сникерсам) прибегаю обратно на СК. Ребят ожидаемо простыл след. Бегу догонять. Главное теперь бегать быстро и туда. Догнал их перед 15-м КП. Дальше немного вместе, первыми берем 18, а на 19-й я зашел поудачнее и немного отбежал вперед.

Последний выбор этого дня беру совсем не как ребята. Троплю сначала 21, потом 22 (на нем ребята уже побывали до меня), 24 беру после них, а 25-28-27 опять первым. Дальше в игру включились те, кто берут не все пункты, и следы на КПшках уже были. Красивый спецэтап, уже светло и бегать по заснеженному лесу через большие валы и затопленные карьеры было очень интересно. Когда беру 26, 29, 30 понимаю, что ребята сзади. Я известный следопыт, в следах кроссовок разбираюсь.

Но музыка играла недолго: пока я напивался колой, чаем и наедался печеньем у Спорт Марафона, ребята вынырнули из-за угла. Впереди три линейных КП, навигация вроде не сложная. Надо убежать! Но мы тут первые, следов нет, а первому (да еще и без команды) брать КП на ММБ всегда сложнее. Поэтому, на 31 КП ребята догоняют. Дальше мы с ними исполняем самый обсуждаемый (после, уже на промфинише) финт перед на перегоне 32-33, бежм сначала в завал, а потом уже решаем его обходить и выходить под прямым углом к железке. В результате все сделали также, по тропе. А я продолжаю чудить, убегаю вперед и пролетаю поворот на КП. Ребята снова в двух минутах впереди. К КП догоняю их и все, начинаю бежать почти на все деньги.

На проме я в 11:27, Антон с Мишей в 11:29, а Паша еще +3 минуты от ребят. Сегодня я ни разу не включил навигатор, не прибег к помощи спутниковых снимков. Только расстояния засекал по своим верным COROS APEX 2 Pro. Прилипаем к

судейскому костру (на правах лидеров, ваще к нему не пускают). «Щас-щас, мы тут буквально пол-чашечки чая и уходим». В результате за 45 минут мы сушимся, переодеваемся. Но уходит и ставить лагерь все равно нужно, тем более, что скоро по прогнозу начнется дождь. Сейчас в это верить не хочется, осадки кончились часов 5 назад, да и тогда это был приятный легкий снежок.

Встаем на Зеленой улице у Запретной зоны подальше от ХУДа. Я понимаю, что вы скорее всего ничего не поняли, но: а) у нас будет относительно тихо, б) в запретной зоне можно без стеснения ходить в туалет и брать дрова. Разводим костер, а потом случается чудо: приходит Дима Козадаев и пилит нам дров от души. Спасибо тебе, добрый человек! На этом чудеса исчерпываются: начинается дождь, а мы с Антоном и Мишей решаем гульнуть в Дикси 6 км в одну сторону. Выходим радостные, но на середине пути настроение уже не то: дождь всю нас мочит, ему помогает ветер в лицо. Проходим мимо попуной остановки, нам сигналил автобус, типа, «садитесь, ну вы чего?» А я ему: «нам в шаббат нельзя».

В магазине устраиваем костюмированное представление для местных жителей, потому что видок у нас как у бомжей, празднующих Хеллоуин. Да и продуктовая корзина немного странная. Среди набора продуктов адекватно выглядят только 8 баночек пива для друзей.

Обратный путь был еще менее приятен по погодным условиям. У костра мы были аккурат к закату. У меня уже был готов тент, оставалось только как следует поесть много-много раз. Поход в магазин был необязателен, еды у меня оказалось более чем достаточно. Проблемой стала сушка вещей, так-то костер был хорошим, но не настолько лютым, чтобы успевать быстрее сушить, чем мочит дождь. Да и стоять приходилось у костра стоя, иначе мокло все еще хуже. В конце концов я сделал на кустах укрытие-экран из спас-одеяла и присел под него. На ноги все равно капало. Отвратительнейший вышел промфиниш в этот раз, пришлось мучаться и выживать.

Отбой устроил себе около 23.00. Просто все постелил под тентиком (сплавовский Лост) и улегся в спальник (пуховый RF Fantom D2). Проснулся около двух часов ночи от того, что в ногах оказалась лужа. Ну в прямом смысле, внутри спальника уже была лужа. Ноги мокрые насквозь, дождь продолжает шуршать по тенту. Оценил обстановку и уснул на полтора часа. Проснувшись, подрожал немного, включил фонарь, изучил обстановку. Прямо так провалился в сон, проснулся со включенным фонарем, опять подрожал минут 10, предпринял попытку понять почему я мокрый. Опять отрубился, потом проснулся, подрожал... и так по кругу. Около 4 утра, как в прогнозе, закончился дождь (или ледяной дождь со снегом). В 6 утра узрел движуху у костра и решил выбираться из спальника. Вот это было тяжело, на улице небольшой минус, и надо как-то так вылезти, чтобы не охренеть в конец. В результате, после сложных манипуляций в ограниченном пространстве под стук зубов, вышел и упал дважды, не устояв на ногах. Но до костра добрался, там спал Антон под спас-одеялом без спальника, готовил еду Миша и дремал Игорь. Я пока просто грелся и тупил.

Утро прошло стремительно, немного падал снег. Я просушил почти все вещи, дважды поел, собрался, потом выпил кофе. На все это ушло 3,5 часа. Старт в 10:00, поздно. Но дистанция короткая по параметрам и есть надежда сбегать ее побыстрее. Сразу замечаю в карте первый спецэтап: шахматную задачу. Нужно мат в 3 хода поставить, куда ходят белые - там КП. Как ходят фигуры я знаю, что такое мат - тоже. Даже правила рокировки откуда-то помню. Но визуализировать на ходу кто куда ходит и какие фигуры где оказываются тяжело.

Пока бежим вместе с Антоном и ко, Паша подозрительно быстро решил задачку. Я через минуты 3 тоже подумал что решил. Но как оказалось, не заметил ещё один возможный ход. Короче, Паша в результате со всеми поделился решением, а потом в электричке рассказал, что решает в день по несколько таких задачек.

Бегать тепло, я сегодня даже без перчаток: одни вчера высушил у костра до состояния «ещё мокрые, но уже сгорели», а вторые решил беречь на экстренный случай. Берём 35-36-38-37-40-41, а дальше злой рок: неправильно интерпретируем легенду первого шахматного КП 39, и приходим на другой короедный завал. В результате я оставил там порядка 20 минут. Ребята, как выяснилось потом, сильно меньше. Коллективный разум решил.

Выбегая с КП, я думал что-то типа «ну все, ушла победа». Там еще Настя со Стасом подлили масла, не видели, говорят, ребят. Решил бежать как не в себя, на всякий случай. Ещё всё-таки целый лист карты, может догоню. Главное больше не залетать так качественно.

И пошло вроде бы неплохо, беру 42-43, потом на 44 встречаю Колю и Машу Мирошкиных. «Далеко ребята?», спрашиваю. «Видели их 26 минут назад», смотря на часы, отвечает Коля. Скооооолько? Буквы в голове складывается в непечатные слова, но я решаю ещё добавить, а не сдаваться.

Даже с учётом, что Коля двигался в попутном направлении, 26 минут – это очень много. Я решил как следует проверить свой вариант последнего выбора. Вроде оптимально, но есть вопросы по перегону 46-47. Путь напрямую – это обход карьеров по зарослям и грядам, и перелезание пары канав с водой. Но Тонис явно хотел чтобы мы пошли напрямую, думаю, не зря же так поставили.

Прибегаю на КП 45, там Территории Странствий. Там быстро заправляю каркаде в бутылку, воду почти уже выпил. Убегая спрашиваю, далеко ли ребята. «Да рядом совсем», говорит судья. Ну это другое дело.

Догнал я их в тех самых кустах на грядах. Они тоже решили шлёпать по прямой. Это я ещё по следам понял. Ещё подумал, странно, Антон последним идёт.. К сожалению, у меня не подгрузился спутниковый снимок этих мест, пришлось напрягаться, разглядывая мелкие ориентиры.

Ребята решили мной измерять глубину канав. А я оказался везучим, и намочился ровно по нижнюю линию трусов. Честно сказать, в шуге при +1 за бортом, это было предельно некомфортно испытание. И если бы оно превратилось в заплыв, мы бы наверное совсем приуныли. Но и так холодно стало более чем, руки почти не работали. Надо было поесть и разбежаться. Господи, я потерял половинку мармеладки SIS BetaFuel! Очень рассчитывал на нее, она быстро доставляет энергию, вчера ночью на морозе проверил. Ладно, ем целый батончик Go Energy, тоже сработает. Он и правда сработал, я побежал быстрее и согрелся.

Как выяснилось позже, никто не планировал нас туда отправлять, а Тонис думал, что участникам хватит разума оббежать вокруг. Что ж, не всем хватило.

Дальше я решаю пытаться отбегать. Пора! Паровозить с преимуществом первого дня совсем не спортивно, проверю, могу ли в одного закончить начатое. Бегать предельно быстро не получается, иначе страдает ориентирование. Вроде нахожу оптимум, получается хорошо.

Последние 6 КП стоят в отличных сосновых посадках с дорожками и пропашками. Выбор я сделал хороший, только вот на 58 КП залетел немного, заблудившись промеж бесконечных канав с водой. На выходе с кп вижу ребят. Блин, минуты 3 всего, надо добавить. В результате добавил я им ещё минут 15 за оставшиеся 6 перегонов. Как выяснилось потом, они бегали они уже там медленно.

На финише испытывают удовлетворение от сделанного дела. Я очень сомневался, что удастся одному выиграть, с моим-то ориентированием и спецификой ММБ, где некоторые КП в любом случае эффективнее ищутся прочесыванием неявных ориентиров. Дальше стандартно, на электричку пришлось немного пробежаться, заблудиться, но зато найти Пятерочку, закупить еды. Антон, Паша и Миша догнали на платформе. Ехали в Москву вместе и вспоминали этот крейзи уикэнд. Сошлись на том, что не зря покинули

свои теплые желища и проверили телеса на прочность. Прочность все ещё вполне достойная!

Резюмируя, это была одна из интереснейших и красивейших дистанций на всех моих ММБ, но с самым отвратительным по погоде промежуточным финишем. Там я очень условно отдохнула проведя большую часть времени на ногах. Очень спасибо команде организаторов и волонтеров, всем партнерским пунктам, ну и соперникам за достойнейшую борьбу. Погоде тоже спасибо, но вторую щеку я пока не буду подставлять. Пока пишу, за окном +15 и солнце. Что вышло по дистанции: 1 день 79,5 км за 10:272 день 38,5 км за 5:26.

Михаил Барсуков

Выходные проведённые на природе, под пение птиц среди красивейших сосен, засыпанных снегом.

Это могло быть началом рассказа про ММБ. Но ничего подобного я не напишу. Было чёрт возьми не легко. Десяток разных видов грязи, разной консистенции и цвета; три смены времен года за двое суток: из зимы со снегом до 15 см и - 2С, в осень с проливным дождём на несколько часов, и обратно в зиму. Ночевка под спас одеялом на строительной подложке под паркет, и бесконечно промокающая обувь. Вода сверху-вода снизу.

Рассказывать все тонкости не вижу смысла, с десяток тысяч людей до меня уже точно неоднократно проходили его и все уже пересказали, и ещё раз пересказали. Я же, как и всегда, находился и в роли участника, и в состоянии стороннего наблюдателя. Отмечал какие-то фразы, какие-то действия людей, какие-то свои и чужие эмоции, фразы. Из откликнувшегося, большая радость встречать знакомых и друзей где-то на трекке в лесу, а потом на привалах.

Приятно встречать знакомых на пунктах обогрева и питья. В моем случае Вестра была единственным местом, где волонтерами были известные в клубе люди, с которыми я знаком, хотя наверно они меня не и помнят. Большое им спасибо за их труд. Они наверняка запомнили маёвский клич «как жажним-жажним-жажним» под «Бугульму», когда мы покидали пункт. Так же благодарность и всем питьевым пунктам за горячий компот, какао, чай и каркаде, печенки и апельсины. Они помогали. Волонтеры были просто частью солнца, воплощенного на земле в окружении цунами.

Мы с Танечкой бежали, шли, опять бежали; страдали, жаловались на болящие колени, и превратности судьбы; смеялись или почти плакали (шутка), радовались встречам с ребятами, тупили, промахивались мимо точек, при этом медленно направлялись к финишу. Наш результат - это в первую очередь результат командной работы и психологической совместимости. Когда одному уже было не до ориентирования, другой брал роль штурмана и вёл за собой. Все таки сутки без сна, погода, и интенсивность дают о себе знать.

Мы дошли, и это здорово. Занять какое-то высокое место не было самой целью выхода. Мой первый ММБ прошёл как нельзя удачно. Да, мы не брали все КП, но мы преодолели примерно 87 км за чистых ходовых 25 часов и почти двое суток в лесу (навигатор безбожно срезал нормальный трек). Мы (наверное) в чем-то опять преодолели себя, свои страхи, и ограничения. Мы разрядились физически и психологически, но зарядились эмоционально и опять таки психологически. Что по факту даёт колоссальный заряд энергии, вопреки здравому смыслу. В общем, подитоживая этот текст, ещё раз благодарю ту самую невидимую руку, которая подтолкнула меня к двери подвала на Соколе. Спасибо всем участникам команд... (ТК МАИ) за атмосферность этого мероприятия на маршруте и промфинише. Танечке отдельное спасибо, она взяла к себе в команду первоходца, и не пожалела (но это не точно) её фраза «Похоже мы нашли идеальный темп, когда ты ещё идёшь, а я уже бегу» мне отложилась надолго в голове, а ей должно быть в мышцах и коленях. «Когда самолёт летит, он машет крыльями. А мы по нему кааак Жажнем-жажнем-жажнем!»

Анна Семенова
ММБ осени 2023 года.

Небольшая зарисовка о минувших незабываемых невероятных выходных.

Этот Московский Марш-Бросок оказался одиннадцатым в моей жизни. История участия в данных соревнованиях берет начало в уже далёком 2015 году. Результат: 21 место, 120 км за 22 часа 6 минут, один невзятый КП. Приключения начались в пятницу вечером, когда я, немного отоспавшись под столом рабочего компьютера, поехала на старт. До боли знакомая платформа, по-обыкновению третий вагон с несколькими Дмитриевцами, знакомые, дорогие люди. Выйдя из электрички, мы все будто бы попали в зимнюю сказку.

Тропа к старту вела по невероятной красоты елово-сосновому лесу, в котором каждое дерево надело на себя большую снежную шапку. Снежинки одна за другой без усталости медленно создавали атмосферу зимнего волшебства и уюта. Нажав на кнопку старта, каждый в меру своих возможностей будто бы запустил непрерывный азартный процесс погони и принятия решений. Незаметно летели километры, один за другим мелькали контрольные пункты, неожиданно возникали так кстати пополняющие силы питьевые точки, на которых встречались друзья-знакомые, каких ты так давно не видел. И как же хотелось поговорить, посмеяться, посидеть возле костра, забыв про время, которое, как всегда, не ждало. Подгоняла ещё и погода, должная ближе к субботнему вечеру разразиться дождем. И это событие, внесшее хорошую изюминку в преодоление дистанции, произошло! После обеда лес из сказочного зимнего превратился в слякотный осенний. С неба повалились мокрые комья. Снег под ногами растаял. Его заменила смачная вязкая песчано-глиняная жижа.

Незабываемый момент, описывающий силу «сильных» - участников нашей Группы. И не только. Вот мы (я, N - старый знакомый из ГД и ещё несколько человек, случайно совпавших в темпе) добегаем до пром-финиша, отмечаемся, останавливая время и кровь, которая с каждой минутой начинает течь по организму все медленнее и медленнее. Дождь усиливается, становится до дрожи холодно и неудобно. Несколько минут блужданий по мокрому негостеприимному лесу в надежде найти «своих». Но... безуспешно (телефон по-предательски вырубился, оставив один на один с лесом ещё до смены карт). Холод все крепче и крепче сковывает уставшие до боли мышцы, одежда становится насквозь мокрой, как вдруг... откуда-то издалека доносится едва уловимый запах костра. Костра нашей Группы!

Самые первые прибежавшие, по-обыкновению, как и в каждую субботу, уже напилили огромные бревна, развели жаркий костер и даже смастерили знатные сидения! Так подумать... Что такое костер? Ведь развести его может, если захочет, каждый. Но сделать это после нескольких десятков километров болот, вырубок и короедных завалов - совсем другое дело... Лично мне каждый раз на пром-финише хочется как можно скорее забраться в спальник и не вылезать из него до самого утра, забыв про еду, воду и все остальное, так необходимое для пополнения сил. Сидя у большого, согревающего настоящего костра, который «обезвредил» даже по-предательски разразившийся дождь, я, засыпая, постоянно сваливалась с пня. Таким образом, проявилась пара бессонных ночей, предшествующих Броску, о чём потом рассказали товарищи. Сил осталось настолько мало, что сложно было даже усидеть. А про «пилить»... вообще молчу. В общем, сложно описать это чувство. Чувство, которое ты испытываешь тогда, когда вокруг мокро и холодно, но твои ноги обдаёт жаркое пламя, разведенное людьми... «сильными» людьми, «тепло» которых согревает душу. И я, признаюсь честно, очень рада, что являюсь начинающим участником этой небольшой, но сильной душой и телом Команды, в которой каждый человек является примером для подражания.

На протяжении ночи дождь монотонно барабанил по тенту и вылезать из теплого спальника на утро не то, чтобы не хотелось, а было маленьким своего рода мучением.

Справиться с этой непростой задачей помогли обыкновенные для ММБ мысли: «зачем мы идем на Бросок? Правильно - чтобы получить удовольствие! Следовательно, вылезаем из теплого спальника, натягиваем мокрые вещи под веселый полет снежинок, со скрипом влезает в слепленные из грязи кроссовки и... бежим на старт. Зачем? Получать удовольствие!» После пром-финиша практически сразу должен был случиться спец-этап, который, признаюсь честно, хотела «исключить» из мыслей еще даже до выхода на дистанцию, зная, что времени его «решение» (лично у меня) забирает гораздо больше, нежели его «исключение» (надо лучше соображать).

Однако от 34-го до 35-го, от 36-го до 38-го КП... - простые беговые перегоны, на протяжении которых то из одних, то из других кустов доносились смешные диалоги, благодаря которым даже неумеющий играть в шахматы этому бы, так или иначе, но научился:

- А ты в шахматы хорошо играешь? - Ну... так... Как конь ходит знаю!..

- Ну и как он ходит? - Буквой «Гээ»!

- Хм... Не знал...

О! Ну тогда пошли сгоняем на Н 4!

- Не... Не пойду на Н 4. Там короедные завалы. Пошли лучше на Е 3 – другой вариант хода этим конем.

- Так там же ничего нет, «молоко» одно!..

- Ну так ничего нет – это ж лучше, чем завалы! Зато «шах» черному ферзю сделаем!

Пошли...

В общем, приближаясь к 37-му КП, уже хорошо знала разгадку спец-этапа, смысл которого заключался в нахождении трех контрольных пунктов, расположенных в тех местах, куда должны были «встать» белые фигуры, сделавшие «мат» черным (фотография шахматной доски прилагалась в углу карты). В районе 46-49 КП в «моем» ориентировании началось что-то странное... Наверно, так проявилась общая усталость (к тому моменту удалось преодолеть уже добрую часть (более 100 км) пути). И, вместо того, чтобы с 46-го бежать на 50-й, после карьеров «взяла» немного севернее и оказалась... сказать, что в мокром лесу среди карьеров, окруженных 15-метровыми насыпями, по которым приходилось подниматься и спускаться, скатываясь на пятой точке по смачным глиняным склонам, - неспортивно. В общем, оказалась на 47-ом, из-за чего траектория дальнейшего движения существенно изменилась. Таким образом, 53-ий брат стал уже не рационально. Он, к сожалению, остался единственным «несобранным».

57-ой... абсолютно прямая, как стрела, тропа, сделанная теми, кто опередил тебя и победил себя. Вперед – к последнему – к 60-му!

Смеркается.

Остаются последние минуты, не требующие света фонаря. Успеешь ли? А так хочется. И вот это чувство. Тоже незабываемое. Тоже бесценное, дорогое, сложно объяснимое, непередаваемое, важное и памятное. Ты бежишь, из последних сил «добывая» последние километры, метры, сантиметры. Порою даже со слезами на глазах то ли от усталости и от морального напряжения, то ли от радости, что «смог», прошел, преодолел, сумел, выдержал, не сдался. И... да!.. Наконец, где-то вдалеке появляются финишные огни.

Легкие наполняет приятный запах судейского костра, собирающего, еще больше объединяющего и отогревающего единомышленников. И снова так хочется посидеть, обсудить, посмеяться и помолчать. Но, опять время. Которое, как всегда, не ждет.

Снова ты несешься с языком на плече на столь редкую Шиферно-Москворецкую электричку, запрыгиваешь в какой-то вагон, в который подтягивается твоя команда, твои друзья - люди, которые сегодня, здесь и сейчас понимают тебя так, как никто другой. Пускай это только лишь мгновение, момент. Но по-своему ценный, дорогой и

незабываемый. И его почему-то хочется пронести через всю жизнь, что бы ни случилось. А что такое момент?

Это и есть то, из чего складывается жизнь.

Живите, Друзья! Цените мгновения, моменты. И будьте счастливы! Встречаем последний месяц уходящей Осени!

P.S.: Существует множество интересных соревнований, подобных ММБ. Однако в моем сердце на первом месте всегда был, есть и будет именно Бросок. Спасибо организаторам, волонтерам и всем-всем, кто вложил частичку себя, своей души в это невероятное, легендарное, многими любимое мероприятие.

Анна Семенова

27 октября

Ну что, Друзья! Всем хорошего Старта. И благополучного финиша! Прошла половина года, приключения снова начинаются! Не знаю почему, но сказать, что особенно хотела идти на ММБ осени 2023 года ещё вчера не могла. То ли смущала холодная слякотная погода, поглотившая половину осени, то ли куча дел, свалившихся со всех сторон, то ли почти отсутствующая из-за половины «вылетевших» суббот спортивная подготовка. Но основной мыслью, связанной с последними выходными октября, была следующая: «да не, Ань, конечно, пойдешь. Ведь есть какое-то сокровенное «надо», не дающее изменить себе. Или что-то поменялось? Ведь нет?». Наверное, такие мысли, отчасти, возникают от потери смысла в том «деле», которому человек когда-то отдавал немалую частичку себя, в том, чём горел когда-то. В общем, минувшим вечером с тяжёлыми мыслями собрала не самый лёгкий рюкзак, в котором, по обыкновению, оказался тёплый двухкилограммовый спальник, побитый жизнью котелок, тент, склеенный из мусорных пакетов. Да... летит время, но все вещи из года в год остаются теми же: относительно надёжными и проверенными, пускай и не самыми удобными. И легла спать, предчувствуя наступление непростых выходных.

Однако на утро случилось чудо. Готовя завтрак, случайно взглянула в окно, после чего чувство какой-то детской безудержной искренней радости, даже, не побоюсь этого слова, - счастья, неожиданно охватило меня. Просто выпал снег. Белый, пушистый, прикрывший всё и вся. Такой, которого так долго ждала. Будто бы жизнь снова откуда-то достала чистый лист, готовый «принять» новую историю. Историю никому неведомой продолжительности. Длинною в год, два, несколько лет, иди же в выходные. Длинною в «момент» - выйти из подъезда, вздохнуть полной грудью и насладиться морозным воздухом, наполнившим лёгкие, приближением зимы. Моей 25 зимы. Ловите момент, Друзья и будьте счастливы! Ведь жизнь она одна и больше не повторится.

Со Снегом! Пускай он постелит гладкую уверенную тропу, по которой каждый из стартовавших благополучно доберется от старта до финиша. Погода, конечно, холодная... Ну что же... Будем греться теплом костров и души. Через несколько часов из сетей выхожу до понедельника. Старенький аккумулятор уже не тянет «приключений».

Ну что? Навстречу топким болотам, замёрзшим лужам, короедным завалам, ледяной Нерской, стертых стопам и прочей «жести»? Безусловно! И это значит, что всё-таки ничего не меняется.

Катя Полякова

30 октября 2023

ММБ 2023: пропавший КП, утонувший телефон

Разумеется, мы должны были поехать туда в субботу. Глядя на ливень за окном, мы прокрастинировали весь день, и в итоге не собрались к вечеру. Так что в воскресенье нас ждал ранний подъем, чтобы успеть на КП Территории Странствий. По пути несколько раз навигатор нас отправил на просеки вместо автодорог. «Поверните налево, а потом крутой поворот направо...» - бодро советует Алиса.

Дети пищат: «Паааапааа, мы застрянем!»

- Давай уже пешком! - рычу я, трясясь в кузове (потому что у нас мини-грузовик, ага). Я уже нашла среди кучи подскакивающего инструмента каску и надела ее. В багажнике все так гроыхает на ухабах, что я уже реально опасаюсь быть погребенной под скачущим рядом стеллажом.

«Да чего ты нервничаешь, еще ни на кого ничто ни разу не упало!» - отвечает муж. Как водится, несколько раз побуксовали в грязюке. Даже когда нашли то, что условно можно было назвать дорогой, все равно до конца не доехали. К тому моменту мы петляли уже минут 40, так что, в очередной раз оперевшись в распутицу, мы решили идти пешком оставшиеся 1,5 км.

- А Дима говорил, туда дорога есть...- вздыхаю я.

- Конечно, есть, ведь у Димы полноприводный автомобиль на цепях, - комментирует Даня. - А где у нас карта?

И тут выясняется, что телефона у мужа нет. Таинственно исчез из кармана. Связи тоже нет. Звонки ничего не дают. Мы прошлись по куцым сугробам и грязи - нет нигде.

В машине - нет. В рюкзаке - нет. Пошарили руками в луже, в которую упал Даня, когда поскользнулся - нет. Потыкали туда с детьми палками - нет. Прошлись ещё раз. И ещё. Сделали вывод, что сугробы слишком малы, да и в грязи телефон утонуть полностью не мог. А вот в луже - запросто. Вернулись к луже. Во второй раз закинул он в море невод, вышел невод с грязью лесною. В третий раз закинул он невод - аж по локоть - вышел невод с одной рыбкой... ой, с телефоном. Так мы и пришли на КП ближе к обеду. По пути оценили все радости межсезонья.

- Улааа, ММБ-шники! - кричит Ника, выбравшись из очередной лужи и видя вдалеке бодрых грязных людей. На КП нам рассказали душераздирающую историю о лесорубах. Отметка для чипов должна была быть на огромной толстой сосне (или возле). 2 недели назад тут проходили подготовщики трассы, отметили всё на карте, карту распечатали. И вот приехали ребята ставить в субботу КП, а сосны нет. Только неподалеку ее остатки и валяются. Слава мне показывает свежий толстый-претолстый пенёк: - Как так-то?! Из всего леса выбрали и спилили именно сосну для КП! - возмущается он. Так что отметки участники ММБ ставили в другом месте. Зато фирменный каркаде и вкусняшки от «Территории» - всегда тут как тут. Ну и я здесь же, как же я такое пропущу.

Московский Марш-бросок 2023

Московский Марш-бросок (ММБ) - соревнования по туристскому ориентированию. Они проводятся дважды в год: в середине мая и в конце октября. Обычно, ММБ состоит из двух этапов ориентирования с ночевкой (обязательным свободным временем) между ними. Организаторы стараются включить в соревнования ночное ориентирование и различные неожиданности на дистанции. Обычно за месяц до проведения ММБ в сеть выкладывается положение, а за неделю раскрывается место старта.

В этот раз ММБ проводилось 27-29 октября, и старт был недалеко от платформы Подосинки. Команда состояла из четырех человек: Андрей Горбань, Аня Дорожкина и Никита Гуров с Ниной Соколовой из других вузов, а также же с ребятами была собака.

Далее со слов Ани и Андрея...

Приехали в пятницу вечером, сразу как вышли из электрички окунулись в красивый заснеженный лес, как будто попали в сказку. На старте была какая-то проблема с чипами, пока ждали - замерзли. Но в итоге все решилось, мы получили чип с картой и начали движение по дистанции. Взяли обязательные КП и вышли к «облаку» (кучка необязательных КП, расположенных относительно недалеко друг от друга, которые можно брать в любом порядке или не брать вовсе).

«Как оказалось, как такового ориентирования на ММБ практически нет - если идёшь не первым, так как протоптаны тропы. Если первым - найти всё без навигатора ночью почти нереально, по моему мнению.» - говорит Андрей.

В «облаке» мы хотели взять только те КП, которые будут по пути, но тут выяснилось, что пути то и нет, а есть спецэтап «Пеленгация» от организаторов. Задача найти смену карт при помощи КП из облака. (Всего листов с картами 3, 1й выдаётся на старте, 2-й на смене карт, 3-й утром воскресенья после промежуточного финиша). На каждом КП указан магнитный азимут или расстояние по прямой.

Мы взяли два ближайших КП и сели смотреть куда нам двигаться дальше. У нас появилось расстояние от 1 КП и направление от второго. Поскольку ни линейки, ни транспортира мы не взяли, то пользовались компасом. Выяснив примерную точку, стали двигаться в ее направлении, заодно взяв ещё несколько КП, находящихся рядом с линией движения, чтобы более точно определить нужное место. В итоге, на смену карт мы пришли в 6 утра.

Теперь нам стало известно место промежуточного финиша, а значит и нашей ночёвки. Мы позавтракали, подождали пока светает, чтобы можно было уже двигаться без фонариков и пошли дальше.

«После смены карт меня начало нешуточно рубить после бессонной ночи. Я тупо засыпал на ходу, в момент когда падаю вперёд - просыпаюсь и не падаю. Карту постоянно ронял, так как пальцы сами разжимаются. Выпил дозу кофеина, почувствовал себя человеком. На 3 часа.» - рассказывает Андрей.

В облако лезть не стали, прошли по краю взяв несколько КП. Где-то за 8 км до промфиниша начал идти дождь, что подпортило настроение. Стало очень холодно, мокро, и шли уже на автомате. Дороги под дождем размесило в грязь, ноги перманентно мокрые. Всё мокрое.

На проме оказались около 7 вечера. Повесили тент расстелили коврики, переоделись в сухое и стали готовить ужин на горелке. Костер решили не разводить, так как очень сильно устали, а в такую погоду это не лёгкое дело. Никита вечером сошел с дистанции. А мы покушали и легли спать.

За ночь и день прошли почти 70 км, чуть больше 30 до смены карт, и 38 после.

Утро началось с того, что мы поняли, что проспали. Мы планировали проснуться в 6:30, а на часах было уже больше 8. Из-за этого вышли поздно, около половины 11. Ночью напал снег, тент провис, весь конденсат собрал спальник Андрея. Для экономии сил и энергии, мы договорились, что Андрей пойдет по всем КП примерно по пути, а девочки по кратчайшей дороге по пунктам питания.

Был очень интересный спецэтап «Шахматы», но у нас не было сил его решать, так что это можете сделать вы.

По дороге к финишу ребята встречались на пунктах питания и обговаривали дальнейшие планы по КП.

Финишировали мы около 7 вечера, пройдя примерно 22 км. Андрей сразу пошел на ближайшую электричку, а мы немного посидели у костра, и пошли на следующую. Всего от старта до финиша у нас получилось примерно 92 км. Андрей ходил побольше, так что у него, скорее всего, немного перевалило за 100.

Рубрика «проблемы, которых могло не быть» или же «душевные терзания на ММБ»

1) Неудобство ориентирования: на обычной, привычной, карте КП в центре кружочка, вот прямо точно. А на карте ММБ, КП где-то в пределах кружочка, и ты уже ищешь по описанию, к примеру, «угол леса, 20 метров к северу, березка 3 см на холмике». И тут оказывается, что угол леса бывает выпуклым и впуклым, и что березка-то оказывается на холмике в холмистой местности, поросшей молодым березняком и понимаешь, что описание это тоже плохой ориентир. Также заметили, что 20 метров по карте могут быть и 10 и 60 в реальности, и отдельно хочется отметить, что станцию КП

прикрепленную с обратной стороны дерева, которую не видишь, вообще не прикольно искать, особенно ночью.

2) Было 6 спонсорских пунктов (КП), где был чай/компот и еда. И тут как-то не особо был понятен смысл. Вроде ММБ - это автономное прохождение трассы с ориентированием. Понятно, что тропы после сотен человек не уберешь, они просто есть. Но наличие такого большого количества спонсорских КП, где горячее питье и еда, то есть ты воду можешь вообще из природы не брать и еду брать только на пром/или меньше... тут как-то не понятна автономность.

3) Во время хождения обнаружилась проблема: катастрофическая разница наших темпов движения. Андрей постоянно убежал вперёд, пытался ждать, замедляться, но медленно идешь - мёрзнешь. Также Андрей ещё чип нёс, почти на все КП, где нужно было отходить от дороги, он ходил один.

4) Также сейчас уже несколько веселят рекомендации о кроссовках. Что мембрана в кроссовках не нужна, так как обычные тряпичные мгновенно промокают, но так же быстро сохнут. В реальности: они не сохнут. А так как вода входит и выходит без проблем, она выстужает ноги очень сильно. В мембранных хотя бы тепло (но это только теория).

В заключение хочется сказать. Это было непростое испытание для ребят, большое расстояние, холод, дождь, так еще и надо не забывать ориентироваться и думать. Но что Андрей, что Аня, после финиша и возвращения домой, сказали примерно одно и то же: «Было прикольно. Трудно. Но прикольно. Не жалею. Пойду еще!»

Поздравляем и гордимся нашими ребятами!

ММБ 2023 (осень): камбэк длиной в 13 лет

Пролог

Это отчёт об осеннем ММБ 2023 (осень) моей команды «Гербарий МГУ», в которой я единственный. Наверное, это даже не традиционный отчёт, а желание выговориться наедине с собою за все прожитые годы и пройденные километры. У меня настоящая потребность сесть и всё это написать, потому что оно того стоит.

Небольшое введение для тех, кто не в теме. И со стороны ММБ-шников и со стороны ботаников-натуралистов. Меня зовут Алексей Серёгин, сейчас мне 40 лет, я доктор биологических наук, работаю на биофаке МГУ. Моя профессиональная жизнь несколько месяцев в году проходит в лесу - я много лет занимаюсь документацией флоры России (и иногда других стран), гарантированно проходя каждый полевой сезон больше 1000 километров. Это часть моей профессии.

Где-то в 2006 г. (или 2007 г.) от друзей на полевой практике я узнал, что есть такие соревнования ММБ - Московский марш-бросок. Двое суток на ногах в Подмосковье, всё своё несёшь с собой, есть КП (контрольные пункты) и карты. Итог - минимум сто км, если берёшь все КП. Проводится дважды в году - в мае и в конце октября. Тогда было два варианта дистанций - попроще (А) и посложнее (Б), так что можно было попробовать для начала что-то лайтовое.

Стандартный ММБ - двухсуточный. С вечера пятницы по вечер воскресенья. Официальное место ночевки одно, так называемый «промежуточный финиш» (он же «пром»). Здесь секундомер останавливается и до утра воскресенья можно поспать.

Мой первый ММБ

Итак, осень 2007 г. наверное, где-то полгода я жил ожиданием того дня - 26 октября 2007 г. У меня был напарник - сосед по комнате в общежитии Тоша, который уже давно вынашивал мысль «пройти сотню» и мой рассказ об ММБ его заинтересовал и вдохновил. Правда, случилась небольшая накладка - в этот день я защищал свою кандидатскую диссертацию. Но эта была формальность, а ММБ был столь долгожданным к этому моменту, что отказываться было нельзя ни в коем случае!

На работу в гербарий я притащил собранный рюкзак, одежду и ещё, кажется, рюкзак третьего нашего участника Серёги «Цикла» из Кольчугино, который должен был присоединиться к нам на старте, прилетев из командировки аж из Сургута.

Банкет ещё продолжался, а я сказал всем «пока» - мол, друзья, есть планы на эти выходные.

Тогда на ММБ был масстарт. Несколько сотен человек к полуночи выстроились вдоль края распаханного поля, перед ними стопки карт, на той стороне поля - первый КП на глинистом склоне оврага, где в ряд повесили несколько десятков компостеров. На старт, внимание, марш! А мы ждём Цикла. Те дни в Москве были исключительно туманными, аэропорты не принимали несколько дней, стояла приятная тёплая погода. Окончательно связавшись с ним, спрятали его рюкзак и карту в надёжно читаемом месте под ближайшим мостом и к часу ночи пошли. Опыта было ноль, а задору по шее. Этот год стал первым, когда не было разделения на трассы А и Б (разовый эксперимент, которому стал нормой только с осени 2009 года).

Начиная с первого КП и весь следующий день, мы обгоняли медленных участников. Брали вообще все КП. Сошли с побитыми от бревен ногами и неслушающимися от лёгкого морозца пальцами рук примерно за три километра до промежуточного финиша. Это был первый урок, который я учёл на будущее - вторая ночь без сна при физнагрузке невозможна. И нужно рассчитывать силы, если берёшь все КП. На часах одиннадцать ночи, взошла луна, идешь-идешь к прому, идешь-идешь, а навигатор однозначно показывает, что ты прошел всего 300 метров. И это по тропе! Полный сюр. Поставили палатку, легли спать, утром еле доковыляли до трассы.

Я понял - это моё. Тоша понял, что это не его. Цикл прилетел утром, забрал рюкзак и честно прошел до смены карт.

Мой второй ММБ (первый пройденный)

С первой попытки не состоялся. В качестве подготовки я бегал тогда ориентирование на Московских азимутах - дважды в неделю по вечерам в лесопарках города. Вот там в начале апреля 2008 г. на Крылатских холмах я и подскользнулся на последнем пятне снега, оказавшись на 40 дней в гипсе. Мимо меня прошли 10-месячная стажировка по науке в трёх европейских университетах и весенний ММБ. Пол-лета я хромал и не поехал на студенческую практику.

И вот у меня появилась цель - вернуть себе нормальную кондицию хотя бы к осеннему ММБ-2008. Левая нога чуть ли не вдвое была тоньше правой. К июлю 2008 года я кое-как стал отрабатывать свою полевую программу во Владимирской области. Стало понятным, что не так всё плохо. На прошлом ММБ я подсматривал за участниками - прежде всего, обзавёлся газовой горелкой, гарантировавшей быстрое горячее питание на всей трассе. Постепенно сложилась вполне осязаемая цель - просто пройти ММБ первый раз.

Старт осеннего ММБ 2008 года был в Мещёре, по Казанской ветке. Кажется, это был первый ММБ без масстарта - по-моему, я пошел ровно в 20:00 пятницы. Цель же «пройти ММБ», а, значит, к чёрту первый спецэтап. В итоге, я вскрывал линейную часть первым, отыскивая припрятанные в листве компостеры. На смене карт был в глубокой ночи, вытряхнув сонного Андрея Чупикина из палатки. В этот же момент, пролетел рядом лидер-бегун. Опыта было несильно больше, поэтому я сбил ноги и за пару километров до финиша сел сушить пятки над горелкой. Мимо меня пробежало еще несколько лидеров, искренне не понимая, как вот это вот непонятное создание уже почти на финише.

Ночевал в мокром осиннике без костра. Ещё один урок: осенью без костра совсем тяжело.

Дошёл. Дохромал, едва передвигая ноги. Но получил свои первые зачётные очки в рейтинге. И окончательно понял, что это моё.

Мой третий ММБ (владимирский)

Весенний ММБ-2009 был во Владимирской области!!! Это моя родина. Здесь я проводил свои полевые сезоны, занимаясь всё лето рутинным описанием флоры квадратов 10 на 10 км. Собственно, поэтому для меня ежедневные 25-30 км по лесу пешком - это норма жизни. Итак, середина мая 2009 года Я был единственным, кто вышел из электрички, приехавшей со стороны Владимира.

Я снова шел дистанцию покороче (А). Цель другая - взять все КП. Некоторые куски дистанции я шел по знакомым дорогам - к этому времени я обошел большинство квадратов в этой части области, так что понимал общий рисунок территории, проходимость рек и бродов и прочие важные детали. На проме был в два часа дня (и сил было еще прилично). Ещё один урок: всё-таки дистанция Б мне, пожалуй, по плечу, как минимум, с редкими пропусками КП. Дистанция была несложной. Было тепло, шагалось легко, бродики только освежали. На следующий день меня поразили длиннющие паровозы людей по набитым тропам. Никакого ориентирования. Просто иди.

Я взял всё и на дистанции А стал 26-м. Было тепло, сухо и без комаров - со мною были только спальник и пенка.

Мой четвертый ММБ (трешовый)

Если вы не проходили осень 2009 года - вы не знаете, что такое треш. По полям заокских просторов было бы прекрасно гулять сухой солнечной весной. А тут дождь всю первую ночь, морось и порывистый ветер в субботу днем. Рельеф приокских оврагов, глинистая распашка водоразделов примерно полпути и снова общая дистанция, которая после этого стала стандартом.

Отказ от некоторых взятых КП преследовал одну цель - дойти до темноты до прома. В общем, это удалось. Мне очень повезло в тот вечер - в судейской бригаде была Маша Архипова, с которой мы учились на геофаке МГУ у одного научного руководителя. Так я оказался у судейского костра. Ночевал в обрезе пластиковой трубы и был утром абсолютно мокрый из-за жуткого конденсата. Больше так никогда не делал. На второй день доковылял до финиша, несмотря на острую боль в колене. Сказался дождь, холодный ветер и рельеф прошлого дня. Но я дошёл!

С тех пор у меня с собой в горных походах и на ММБ всегда есть в запасе неопреновый суппорт для колена.

А места того ММБ столь прекрасны, что я еще дважды там бывал - выгуливал каталонских ботаников на развалинах домов отдыха близ устья Осётра и ездил с семьёй в лес в район карьеров у Коломны.

Мой пятый ММБ (лучший)

Самый лучший. И, как оказалось в дальнейшем, изменивший меня. Вот нашёл в интернете мой трек с комментариями с того ММБ (весна 2010 г).

Я не бегаю. Я хожу. Хорошо хожу. К пятому ММБ у меня чётко сложились основные тактические моменты.

1) Выходить как можно раньше (20:00 пятницы, открытие старта).

2) Идти и брать все КП, в субботу прикидывать, нужно ли что-то пропускать, чтобы выполнить пункт 3.

3) Быть на проме в субботу засветло (весной не позже 22:00, осенью не позже 17:00). Можно чуть позже (полчаса-час), но в конце должны быть буквально считанные километры по прямой.

4) Во второй день брать всё, но постоянно контролировать, что успеваешь на финиш до его закрытия.

Тот ММБ всем запомнился как самый длинный за всю историю. Оригинальные протоколы давно сгинули, есть только выжимка без КП, но тогда все КП взяли буквально пара команд. Чтобы хорошо пройти тот ММБ, нужно было что-то пропускать.

Спецучасток (это когда много КП в одном «облаке», иногда с хитрыми вопросами-заданиями) днём в субботу был сильно в стороне от основной трассы. И вот задачка: (1) если туда не идти, остается дотемна куча времени, а в протоколе 10 часов штрафа; (2) если

туда идти, то можно и до прома не пойти. И тогда я принял решение, которое мне сильно помогло: я по касательной собрал половину тех КП и вовремя вернулся на линейную часть.

За пару КП до финиша потерял карту. Б*яяя... Но это же ММБ, «братство кольца». Прибился к участнику-одиночке (Антон Павлов), попросился к нему на шею. В итоге-таки нашли сложный КП. Темнело, рельеф еловых оврагов, но мы дотащились до прома, подбадривая друг друга. Товарищ честно потом сказал: я б не дошёл. Урок: теперь всегда беру два комплекта карт, второй прячу подальше в рюкзак. Мало ли.

Вечером я был уверен, что завтра не встану. Но утром у меня засвербило, я быстро собрал вещи и пошёл дальше, собирать все КП второго дня. Ну как пошел. Весна же. Ноги мокрые и прелые. Всё в мозолях. Было больно. Я собрал все КП второго дня и буквально за несколько минут до закрытия финиша вышел к судейскому костру, где был, кажется, уже только Андрей Чупикин.

Тот ММБ получился таким по результатам (оригинальные протоколы подводились по двум дням отдельно, потом суммировались - это было удобно смотреть отдельно результаты по субботе и воскресенью). В первый день я стал 19-м. Все 18 команд выше меня взяли всё/почти всё, убиваясь на субботнем облаке. Кто-то приходил на пром в час ночи, кто-то в три, кто-то на рассвете. В воскресенье они не вставали. Во второй день я был десятым, в сумме десятым. Ещё один урок на всю жизнь: всё решает второй день, который для тебя должен начаться в принципе. Т.е. утром в воскресенье ты должен быть способен выйти на дистанцию и собрать все КП. И предстояло кардинально решать проблему сбитых ног.

Километраж 80 (первый день) + 40 (второй день). Пять-шесть пропущенных КП и десятое итоговое место. Десятое!

Восемь лет без финиша.

Наверно, всё правильно. Так и должно было быть. Я семь раз стартовал или пытался стартовать на ММБ, но у меня ничего не получалось.

Осень 2010 года. Я смотрю сейчас на карту того старта и едва могу вспомнить, что это было. Старт на Конаковской ветке. Почти у платформы. Это я помню. У меня была жуткая головная боль, и я как в тумане собрал несколько КП, поставил палатку на ближайшем поле (кажется на снег, но это неточно), утром вернулся греться к остаткам гигантского судейского костра и бесславно вернулся в Москву на электричке с места старта. Бывает.

Весна 2011 года. Старт по Киевскому шоссе и жуткая гроза на одном из первых КП. Страшная. Палатка, очнулся утром, пошел на автобус до Москвы. Ещё один урок: нужно досконально учитывать прогноз погоды.

Осень 2011 года. Почему-то даже не заявлялся. Ничего не помню.

Весна 2012 года. Я очень радовался тому ММБ, ждал его. Снова Владимирская Мещёра. Собрал все КП первого дня (кроме КП 6 почему-то), прошёл 84 км и очень разозлился на судей за один из последних КП (КП 30): он был в стороне от трассы, и было ясно, что туда пойдут только лидеры. И каждому из нас нужно было метров 50 купаться в грязи черноольшаника (туда, ещё 50 обратно), чтобы доплыть до того открыто видимого КП на дереве. Я был очень уставшим и мне это показалось очень не по-товарищески. И вот я стою на развилке двух лесных дорог. Ещё светло. Часов шесть, может семь вечера. Одна ведет к прому, вторая - к автобусу. У меня снова ноги в сплошных прелых мозолях, я точно не попадаю в десятку, я люто презираю судей за 30-й КП. И Нео выбрал не ту таблетку: поковылял к автобусу, чтобы не мучаться ещё день. Конечно, жалею.

Весна 2012. Петушинский район. Источник.

Осень 2012 года. Последняя попытка вернуться в десятку. Снежно-морозный ММБ. Я помню, что почему-то над местом старта барражировали военные вертолёты. Помню, что собрал все 19 КП ночного спецэтапа. Помню, что было холодно, под утро начиналась метель, а я провалился в очень холодный ручей. В общем, по экипировке дело-

дрянь и реальная возможность сильно заболеть. У меня почему-то была сухая сменная обувь (сейчас смешно об этом вспоминать, но она меня спасла), я переобулся и дождался утреннего автобуса. Сейчас не знаю, что подвело - погода или снова отсутствие мотивации (мол, десятки не видать). Давай, до свидания.

Я пытался заявиться весной 2013, весной 2015 и оказался без рейтинговых очков к весне 2016. Тогда, кажется, была введена эта система. Мне заранее поставили в стартовом протоколе весны 2016 г. «вне зачёта», и я снова расстроился, плюнул и никуда не пошел. Осень 2014, 2015, 2016 я проводил в немецких лабораториях на стажировках по генетике диких луков и за ММБ поглядывал дистанционно. От меня уходила молодость.

К лету 2018 года я уже и не думал стартовать на ММБ. Понимал, что это уже не мое настоящее, а моё прошлое. Иногда у костра рассказывал про ММБ друзьям, делился опытом, всех агитировал. В июне 2018 года я, как обычно, вёл месячную практику по ботанике у студентов-почвоведов МГУ. Тульская область, Засеки, лесная просека. Я иду быстро, за мной группа студентов и тут я слышу фразу, которая меня ударила током: «Как на ММБ», - сказала одна девочка другой. Я обернулся и спросил, мол: «На ММБ ходите? Я был когда-то в десятке». Потом я узнал, что едва дойдя до места, где ловил интернет, девчонки стали искать протокол 2010 года - препод гонит или не гонит?

В конце практики, на последнем костре Фалька (в миру Аня), немного приняв для бодрости, подседа ко мне и сказала, что мне надо во что бы то ни стало вернуться. Например, на тренерскую работу и пойти с их небольшой группой новичков на осенний ММБ. Я, не думая, согласился. Появилась мотивация. Появился смысл. Вперёд!

Осень 2018 года. Мелкий снежок, паровоз участников от станции к старту. Нас аж шестеро, кажется. Всю ночь мы ходим по лесу, еловым завалам, сухим борщевикам. Организм вспомнил, где я, голова стала работать как раньше, навигатор - лучший друг. На смене карт часов в шесть утра я искренне извинился перед ребятами, уверенно понял, что засветло в субботу они без труда дойдут, договорился о встрече на проме и чуть потрусил собирать КП второго спецэтапа (поиск зеркальных отражений группы КП по линии симметрии прямой ЛЭП).

Впервые я на проме в веселой компании, с большим костром, шутками-прибаутками и искренним интересом к моим рассказам про легендарные ММБ седого прошлого. Ещё, помню, меня поразило множество бегунов, колоссальный городок на проме и разметка улиц. Я ж на проме восемь лет не был!

Снова с испуга я не брал несколько КП: пять штук умышленно в первые сутки и один раз накосячил, по невнимательности перепутав КП 45 и КП 46 во второй день (один из них можно было пропускать без штрафа, а второй - со штрафом). В итоге, без проблем дошел до финиша, заняв 186-е место. Расстроился. Понял, что могу больше. Организм всё вспомнил, зарядился бодростью воспоминаний. Появилась цель: вернуться хотя бы в сотню.

Весна 2019 года - 141-е место (2 умышленных пропуска КП и 2 найденных в созвездии Пегаса, будь он неладен). Вскрывал первым линейную часть, первым встретил феерическую лунную ночь над озером Стекло у КП 4. Понял, что из-за весеннего тепла хуже переношу майские ММБ, чем октябрьские. Как ни странно. Ещё помню, что чуть не утоп при попытке пересечь болото в круглой западине напрямик по просеке (место находится к юго-западу от дер. Вишенки). Весной там было много воды. Когда я ухнул по грудь в жижу и не вырвался с первой попытки, я уже набрал воздуха для отчаянного крика о помощи, но всё же вырвался сам. На том ММБ встретил свою бывшую дипломницу Алёнку, которая вела группу чайников в качестве гида-инструктора. С Алёнкой мы потом всю дорогу в электричке болтали.

Осень 2019 года - 115-е место. Снова Владимирская область: Александровский район, Арсаки - Балакирево. Знакомые места. Взял всё и очень хотел вернуться в сотню. Почти был уверен в этом. Да что ж такое! Впереди меня аж 25 команд с пропусками КП (вплоть до семи пропусков!!!), а ниже меня только 8 команд, которые тоже взяли всё. В

общем, я в сотне среди взявших всё. Но вот и ещё один урок: чувак, годы идут - осмысленный пропуск КП должен стать обязательным элементом тактики, это работает. Ещё было обидно, что команды-одиночки, идущие вместе, не всегда объединяются. Ребятушки, объединяйтесь! Каждое объединение - искренняя радость за то, что стал чуть ближе к первому месту, от каждого участника, кто ниже вас в протоколе. Я однажды попал в десятку именно благодаря объединению пары команд.

Но шансов на настоящую сотню не было никаких, если честно. Из-за карантина не было ни весны 2020 года, ни осени 2020 года. Собравшись силами и духом, я вышел на долгожданную весну 2021 года, чтобы пройти по Тульским Засекам.

Весна 2021 года. Это была водная весна. Тульские газеты пестрели заголовками о застрявших скорых и пожарных машинах на сельских дорогах. Я очень плохо подготовился логистически и почему-то не поехал на старт на электричке из Москвы. На машине я приехал в Серпухов и подсел в электричку там. Ещё зачем-то плотно поужинал в кафе в Ясногорске, пропуская паровоз участников со своей электрички. Мой зимний образ жизни привёл меня в удручающее физическое состояние, но задор и настроение были запредельными.

Впрочем, облако точек по оврагам после смены карт привело меня в упадническое настроение и, остановившись на второй или третий завтрак, чтобы собраться с последними силами часов в восемь утра, я решил сливаться. Ничего не болело, но было ощущение, что я не в состоянии идти после 50 км дистанции. Да и рельеф был ого-го. Кажется, в районе деревни Вородуново я отдал чип встреченным участникам с просьбой передать судьям и пошел к автобусу на Венев, тщетно пытаюсь по пути вызвать такси. Одним из факторов, который меня заставил вернуться, была машина в Серпухове. Ещё один урок.

И, кажется, тогда я сказал себе: «Всё, стоп». Я махнул на ММБ рукой. Год спустя, я пытался заявиться на весну-2022, но не вышел на старт. Что ж, ММБ навсегда ушёл из моей жизни. Оно и к лучшему. Хватит.

Камбэк

За две недели до старта осени-2023 я сказал жене: «Я пойду на ММБ».

«И как ты собираешься готовиться?»

«Буду ходить пешком на работу».

Десять километров туда. Десять обратно. Каждый день.

Пятница - 10 км, понедельник - 15 км. Дальше по 20 примерно 10 дней до среды накануне старта. Утром ноги даже не замечали, что накануне был двадцатник. Всё было идеально. Начал посматривать на прогноз погоды. Снег и морозец. Опыт прошлого был отрицательный. Я не люблю снег и морозец. Но после двух недель тренировок появилась мотивация, что это не должно быть впустую. Задача ровно та же, что и 15 лет назад, после перелома ноги: пройти ММБ, остальное по ситуации.

Ещё вспомнил, что если я был на промфинише, то всегда доходил до конца. Задача становится яснее: дойти до прома.

Составлял список мелочей, чтобы ничего не забыть. Всю пятницу собирал рюкзак, бегал по соседним магазинам. В итоге, решил идти (внимание) в пуховике. Это было самое правильное мое решение этого старта.

Что получалось по тактике.

(1) Стартовать в самом начале не стоит - пять сантиметров снега во всех лесах и на всех полях. Нужно пропустить пару электричек людей и идти по следам. Снег - это прекрасная возможность не беспокоиться об азимутах при ориентировании, там будут кабаньи тропы.

(2) Вечером в субботу будет холодный дождь. На проме надо быть до пяти, а то и до четырех.

(3) Ну и, положим, 60 км - мой предел хода в первый день. Нужно пропускать КП, исходя из этого.

А дальше начались неожиданности. Я пришёл на старт в девять вечера. Первым со своей электрички. Ожидание: отметился - убежал. Реальность: стоит подмерзшая очередь с двух прошлых электричек. Чипы не привезли.

Твою ж мать.

Горелочка - костерок - чаёк - ужин. Жду старта. Очередь рассосалась. Погнали. Первый КП по набитым тропам. Первый питьевой пункт к черту. Но, к сожалению, он собрал толпу тех, кто тропил дистанцию. Дальше менее набитые тропы линейной части до КП 4. Я уже придумал идеальную змейку для облака, но КП4 пошаговый и логика змейки нарушена. Здесь питьевой пункт Спортмастера. Быстро отметка - чаёк - фотка - печенюшка - огурчик. Облако почти не протоптано. Твою ж мать. И это ж я приехал на третьей электричке. Зато встретил Фальку с напарником Сергеем.

Действую по ситуации. Точку смены карт надо вычислять. Она явно в одном из южных углов - на юго-восток или на юго-запад. Значит, начинать облако надо с севера. Беру КП 10, в сторону КП 8 вообще девственный снег, иду паровозиком на КП 12. На КП 13 нет и намёка на тропку (отказываюсь от КП 13, КП 6, КП 9 как самых подходящих кандидатов на пропуск). Зато она появилась на КП 8. Дальше беру КП 11 (последние метры вообще первым тропил) и 7-14-5-смена. Время 4:19 утра, у меня три часа штрафа и прикидка, что приду довольно рано на пром.

Сажусь у костра завтракать. Минут 40 ем, сушусь, греюсь, а самое главное - пропускаю вперед тропотопов на линейную часть и второе облако. В целом, не пропускаю ни одного костра, чтобы за пару минут выпаривать термобелье и, надетый на него сразу пуховик. Работает. Делаю это и на смене карт, и на питьевом пункте Вестры у КП 16. Мне тепло и уютно. Особенно классная штука - пуховый капюшон.

Стало светать на переходе через БМО, а, значит, второе облако будет посветлу. Из него исключаю КП 24, чтобы змейка стала идеальной. Беру 21-20-23-22-26-27-25-28-30-29. И всё же я сильно впереди основной массы. Азимуты уже набиты, но всего двумя - тремя людьми из числа чётких бегунов-ориентировщиков. Врубаю плеер для бодрости духа и иду по ооочень характерным отпечаткам подошв одного идеально азимутующего чела. Спасибо, добрый человек. От края облака до прома - всего 8 км по прямым, я это заранее померил. Так что, в целом, спокоен как удав.

Быстро иду: питьевой Спорт-Марафона, 31, 32 и азимутующая заваленная просека с едва заметными следами. Я сдуру пошел по ней (тропа же), но скоро великие предшественники, задолбавшись, свернули к большой дороге, за что им спасибо. На навигаторе давно за 60 км. И вот где-то тут, перед КП33 буквально за 3 км до промфиниша я сдох. Я едва дотацился до поворота на КП 33, взял его без рюкзака и едва доковылял до разметки промфиниша аж в 13:47.

Это всё и решило. Так рано я не был на проме, начиная с дистанции А с весны 2009 года. Большой костёр, палатка, очень обильный горячий обедо-ужин и сон с 16:30 почти до 7:30 под дождь, ледяной дождь и снег. Тепло, уютно, мягко. Спасибо Фёдору Свешникову - товарищ присоединился к моему костру около трёх и смог развести гигантское пламя утром после сильного дождя (я не смог). Утром выполз из палатки с трудом, но дальше всё было гладко.

Завтрак, сушка у костра, сбор палатки, в 9:30 вышел. Ничего не болит, свежий, отдохнувший, выспавшийся. Поздновато, конечно, но до финиша вроде успеваю всё взять. Так и случилось.

Пара слов о шахматной задаче. Я совсем далек от шахмат, но смог ее решить сам аж двумя способами. Но было ясно, что они неверные - последний ход всегда был в клетку без ориентиров на местности. Третий вариант решения (как раз правильный, с другим последним ходом) мне шепнул у магнитной шахматной доски на питьевом пункте Канта один из участников. Спасибо, друг!

Последнее облако (55-60) брал с фонарем, но это некритично. В конце были небольшие неточности со взятием отдельных КП, но это мелочи. Финишировал в семь вечера.

Первый день: 66 км дистанции (+3 км от электрички до старта). Второй день: 40,5 км дистанции (+4,5 км до электрички от финиша). Итого: 114 км (106,5 км дистанции и 7,5 км забросок).

По КП: идеально. Не стал брать 4 штуки. Выше меня есть только две команды с 5 пропусками, ниже меня есть 3 команды, вообще взявшие всё, и 7 команд с меньшим число пропущенных КП (от 1 до 3).

Пожалуй, исходя из сложности погоды, числа оставшихся участников и своих кондиций, я точно знал к моменту финиша, что не только сделал программу-минимум (дойти до финиша), но и достиг абсолютно нереального, казалось бы, результата - впервые за 13 лет вернулся в сотню

Привет всем знакомым участникам с дистанции - Фалька, Сергей, Аня Мурсалова и Георгий Седов, приятно было увидеться.

Константин Лаптев

Сказ о том, как я ММБ 2023 осень хотел завалить с первого захода.

Один мой «хороший» друг и коллега по МТК Вестра @k.titkov (Кирилл Титков) постоянно утверждал, что без ММБ (Московский маршбросок), турист не турист, а его жалкое подобие. Вся около ММБшная клубная тусовка воспринимает людей только через призму участия в этом мероприятии. Надо пройти ММБ и тогда ты поймешь кто ты и что из себя представляешь. Либо ты вялая сосичка либо сосичка, прошедшая ММБ. А без ММБ я не могу прочувствовать всей радости бытия и не обрящу и не словлю дзен. С 2018 года сопротивлялся этому всячески. Видя в глазах прошедших людей боль коленей, слыша цены на восстановление убитых суставов, собирая ужасные рассказы от влезания в палатку на четверенках до черных ногтей на ногах я утверждался в своем мнении. А ведь было любопытно и осенью 2019 я волонтерил на осеннем броске и мое убеждение не участвовать в этом мазохизме утвердилось. Надо сказать, что горный туризм бессмыслен и беспощаден, но это затягивает. А сам господин ММБ, как омут тоже затягивает.

Вот оно произошло. Все звезды сложились. Мля...

В этом году на осень у меня все сборы обломались и вдруг шило толкнуло в известное место. А как там ММБ без меня будет? Костян тебе это нужно. Здравый смысл орал во всю, но с кляпом во рту особо то и не поорешь. Кляп был из фраз бывалых: можно по прямой, да там 50 км по прямой и можно брать только обязательные КП, главное пром и финиш, всё остальное мелкие детали. Вазелин и бора наше все. Мой внешний опыт участия в ММБ выглядел из толпы пьющих чай людей, греющихся у костра. Перед глазами возникает Леша Макаров в рваных штанах и его фраза нормально, дойду так. А сколько девочек, которые пробегают без проблем все это. Опять же шило. Как результат зарегился на бросок, но инвайт не пришел.

В ночи пришло сообщение от бездушного робота:

Удаление команд, не получивших приглашения

Робот сайта ММБ

20 октября, 0:36

Кому:вам

«К сожалению, ваша команда не получила приглашения и будет удалена»

И треснул мир на пополам. Я рыдал, рвал последние волосы на груди ибо почти лыс, запивал минералку всем спиртным. Бился головой о кафель в ванной, чтобы родным было легче отмыть кровь, выл на луну в облике оборотня. Нормальная мысль сверкнула - слава Богу я не буду в этом хардкоре участвовать. Но тут я опять обратился к друзьям и попросился в команду 85 «Сухой метр», которая меня приняла и приободрила фразой

«тент возьми». И капитан не стал меня отговаривать. Наоборот, Андрей поддержал сухим молчанием какой-то эмоции. Он то думал, что я бывалый.

Сборы были быстрыми. Хожу много я уже давно. Ходить я могу и умею (хахаха), уверенность давал поход в 177 км с рюкзаком 30 по Камчатке. Ёпта да я могу, да я Конан Варвар ММБ. Я не тот, что был в 2018. Так я и собрался духом. И хотел для всех моих знакомых стать изюмом на этом вкусном пути познания себя. Максимально скрывал свое участие и отказался от волонтерства на питьевом пункте Вестры.

Опросил знакомых, посмотрел там сям, что да как, что взять, что выкинуть. Собрал рюкзак легкий для ПВД всего 12 кг. Выводы по весу сделаю ниже.

Первым звоночком, что эта прогулка будет не лёгкой, стал снег и минус на даты (27-29 октября) маршброска. Это для меня не страшно, плавали знаем. Тент меняю на палатку, пенку на надувастик - единственное правильное решение из всей этой затеи и наверное во всей моей жизни. Да да моя жизнь опять изменилась на до и после.

В пятницу я 20-30 я ехал в четвертом вагоне с людьми веселыми, знакомыми и трезвыми. За 15 минут до выхода народ стал переодеваться, снимать обувь и мазать борой пятки (я с ними). Потом вышли и пошли дружно до старта. Откушали сушонки «Мясо сушеное от Александра», почмокали, пожевали, погоревали на цену и пошли дальше до рюмочки наливки от Территории странствий. В ответ отдарились салом. В этой палатке можно было купить все забытое или обязательно нужное.

Дальше вышли на старт. Мандража нет, вокруг все тискают карты на качественной ламинированной не мокнущей бумаге, на которой удобно рисовать маркером. Я сделал рожу умную, абы не спалиться и даже водил пальцем по карте. Волонтеры раздают их за 500 рублей и таких карт будет еще много на трэйле, а они шуршат и выскакивают из кармана постоянно. Тут я понял размах и некоммерческую составляющую всего происходящего. Ребята сделали реально качественный продукт, не зависящий от госструктур и денег. Овации и мое уважение этим людям и волонтерам.

Карты получены и розданы членам команды. Снег около 15 см весело хрустел под ногами, я поменял софтшел на тестовую мембранку от Спортмастер. Все радовались, что под ногами не грязь. Мы весело зашагали до брода 30 см, который оказался по развилку. Веселье закончилось, когда увидели на другом берегу следы. Отбросив мысль о переправе двинули к мосту. По дороге встречали знакомых. А многие на такие прогулки с собой берут собак.

Мой план на ММБ был прост - идти в своем темпе в режиме 60-10. Команда так не думала и ломилась. После первой 10-и я предложил идею о разделении, но капитан и команда не отпускали. Часть команды часть корабля мля мля. Да и зачет команде идет по последнему и могу быть проверки на КП. Тут Андрей узнал что я ММБ-шный девственник и нас таких 6 человек из 7. Он охнул и сказал непечатное слово. Команда оживилась на приятную тему секса. А ребята действительно ломили, реально ломили, да и в походе по Камчатке они по прямой тоже ломили, хотя не все. Вот я и Оля были не все. Мы легли тяжким якорем на всю группу, поэтому нас обгоняли все. Мы же с ней вяло ныли друг другу о том, что нас лучше сразу выкинуть как ветошь или прикопать до весны, а так же пытались откосить от быстрого темпа. Друзья не обращали внимание, готовы были нас ждать и предлагали горячительное. Около моста нас догнали бегущие люди с электрички, которая пришла через час после нашей. Потом был теплый прием на пункте «Sity Escape» с компотом и какао. А в 4 утра мы встретили своих друзей из родного клуба Вестра. Встреча была радостной и теплой, а за окном мороз крепчал. Я мерз, от того что постоянно потел. А за спиной было всего 5 КП. А до пром-финиша (прома) их должно быть 33!!! Жеванный крот, но тогда я не знал, много не знал.

В 6 часу мы дошли до питьевого пункта Спортмастера. Чай, бульон, печеньки и апельсинки - рай есть. Девушка фотограф с кучей прибуд для фоток. А мы позируем и так и саяк, а надо было жрать и пить и спать.

Тактика команды брать обязательные КП и КП по пути. Наша тактикой с Олей передвигать конечности. В седьмом часу утра мы были на КП «Смена карт», быстро позавтракали, и тут стало ясно, что баржа в виде двух кабачков обуза для крейсера «Сухой метр». Мы сливаемся с командой и идем дальше сами, т.к. (вставить сюда любое матерное слово) нам интересно и мы еще не ушатались.

В 9 утра разрыв с нашими составлял 2 км и час времени. На питьевом пункте Вестры был соблазн остаться и лечь спать ибо уже сутки без сна. Люди озабоченно смотрели на Олю, вздыхали. Девушка приняла это за поддержку идти дальше и мы начали собираться. А Серега искушал баней и избавлением от мук прямо сейчас. Надо отметить тут, что чем больше сидишь у «цивилизации» тем сложнее двинуться дальше, приходится расслаживаться. Ольга сжав все что у нее есть в кулак и мои тоже, всех послав по абрису, выдвинула нас дальше. На проме будет ясно что с нами не так, вроде так она сказала.

Мы с ней долго шли лидируя по очереди. Выискивая КП. Это было просто по натоптанной тропе лидерами. Так мы шли вне времени и пространства. Лишенные сна и права на отдых. В районе 19 КП меня стало глючить, от чего то вдруг я перестал считать 4 км до КП 30. Ах да, до 8 утра был катанный снег, по которому пришлось идти и ловить себя. Забились совсем другие мышцы (хм, они есть оказываются у меня и могут болеть). Это еще один мой просчет. Выбор обуви для говн, стоил мне сил на снегу. После 10-00 появилась снегогрязекаша. А в 14-00 начал капать дождик и до кучи я шлепнулся в говноручей с бревна. Третий мой просчет был в доверии трекинговой палке со стертым наконечником на мокром бревне в скользких ботинках. Снарягу надо проврать на берегу, т.е. дома.

Четвертый просчет вылез сразу. Подбадривая себя, мы пошли за уверенной девушкой на шум моторов, думая что это питьевой КП Спортмарафон. Хахаха сказала ММБ в ответ, ведь мы свернули раньше. После того, как я влез уже по щиколотку в болотину и увидел рядом оффроудный УАЗик по сиденье в воде, над моей головой висел указатель осел. Я начал поздно догонять, что надо чаще смотреть в карту и не доверять идущим впереди. В итоге выползли по колено в говнах на край карьера, помылись (вода была теплее, чем в болотине и снаружи) и пошли дальше уже под усилившимся дождем. Стало холодать. Если вы не были в походе на Камчатке в августе на высоте, то погода там вот такая как на этом ММБ.

КП Спортмарафон около 16-00 встретил мандаринкой, печенькой, чаем и желанием свалить. Дали катафотик зеленый. А до прома оставалось всего 3 КП. Позвонил Серега, сказал что он на проме и едет домой к бане, а в бане у него есть крепкий чай. Нам не успеть с нашей скоростью и мы пошли дальше, тем более чай то мы только что пили. Серега! мы доедем, если что до тебя сами. Я не понимаю что нами двигало, какие мотивы и какие желания? Спасение было так рядом. У меня не было мыслей совсем. Только ориентирование, только вперед, может быть там, там на проме лучше и меня отпустят домой. А в это время «Сухой метр» финишировал на проме и нас списали официально из команды. Мы шли уже вне зачета. Нельзя быть вне команды это главное условие броска. Если есть сомнения в своих силах или можешь подвести группу, то регистрируйся один. Многие так и делают, но бегут вместе.

Дождь стеной. Мембрана течет, флиски мокнет.

Надо идти. Надо Надо Надо. Кому это надо !?!?!?

Часы периодически хотели включить тренировку эллипс или издевались вопросом выбора: «Где тренировка на улице или в зале?».

Мы начали обгонять кого то, нас обгоняют. Темнеет. А мы еще не пообедали. В 17-00 стало понятно, что ЖПС в телефоне врет на 100 метров и 33 КП это далеко не финиш и надо валить ещё хрензнаеткилометров под дождем и снеголужам до прома. Это прям теплым местом тогда казалось. Пром все решит, нас спасут, скажут вы молодцы, поднимут на руки. Тут у меня перестало гнуться колено. В 18-17 мы сделали фото финиша. Оля шла под дождевиком и ей было сухо до колен, я же был мокрый весь.

До 19-30 мы шарились по лесу в поисках своих, но свои мирно спали под дождем и из-за капли по тентам и платкам не слышали нас. Про Вестру никто не знал и наши не отзывались. Телефоны молчали либо выдавали фразу «не в сети». Не найдя теплых рук, а выбрав место сразу ставим палатку, дрожа переоделись и сварили гречку и потом чай. Вырубились спать около 21-00. Сколько прошли не знаю, но думаю около 60 км. Без сна 36 часов, из них почти сутки в пути. Ночью будили друг друга стонами от боли в ногах и теле. Колено приходилось укладывать на что-то мягкое, оно просто ныло и будило. Искать обезбол не хватало сил, было лень. Надувастики очень спасли, спали не в луже.

Эпилог

Утром подъем в 6-30. Встреча со своими, которые спали рядом. Наши пошли дальше, а спортсмены побежали. Многие старожилы ММБ говорили о жести в этом году и что такого не помнят с 2012 года, обычно ведь тепло и хорошо, а тут вон чО. Мои друзья валили шишки на меня, «это моё участие повлияло на такую жопную погоду». Всем отвечу: «Нет плохой погоды, есть не подготовленные туристы». Буду ли я еще участвовать в этом мероприятии не могу сейчас ответить, но это действительно уважаемое мною событие. Организаторы и волонтеры и участники все достойны уважения. Но это экстремальное соревнование для спортсмена, занимающегося ориентированием, трейлом или бегом по пересеченной местности. Остальные по факту сюда ходят гулять, а почему бы и ДА. Возможно я тоже еще раз прогуляюсь, чтобы утвердительно сказать, простите господу, но это не моё.

Новичкам. Если хотите участвовать, то надо обязательно готовиться, тренироваться. Просто так располагая каким-то своим багажом в этот «скорый» не запрыгнешь. По снаряге рюкзак должен быть не тяжелее 8-9 кг, многие укладываются в 4 кг. В сети есть много информации, что брать и что есть. Соберите по списку и до соревнования протестируйте. Тогда станет понятно, что и как. К сожалению здесь только опыт и выносливость решают.

До скорой встречи во всяких пердях и прочих гульбищах.

Сима Троицкий

Пост о чудаках на букву М

Я всегда восхищался людьми, которые ходят на марш-бросок. Это ведь очень многое говорит о человеке, если он способен выдержать такие нагрузки, как физические, так и психологические. Если он выходные с семьёй/пивом и футболом/девушкой меняет на мокрый лес и ночёвку под куском плёнки. Но намеренно выяснилось, что и в этой семье не без урода. Утром в воскресенье на проме я остался один с костром, общим для нескольких команд: кто-то уже ушёл на дистанцию, а кто-то ещё наоборот не встал. Я грелся, сушил одежду и пил чай. В какой-то момент я заметил, что на тропинке рядом остановилась одна из участниц и томно смотрит на мой костёр. Решив, что она хочет погреться после ночи, проведённой под дождём, я её добродушно и наивно пригласил к огню. Однако, выяснилось, что цели у неё были куда более корыстными: она хотела сжечь свой мусор.

Для тех, кто не в курсе, что такое ММБ, я объясню, что имею в виду. При регистрации команды на марш-бросок участнику предлагается подписать соглашение, которое называется «Нет сломанным унитазам». Его суть заключается в том, чтобы не оставлять в лесу после себя мусор и всё забирать с собой. Сжигание мусора тоже неэкологично, и вообще из костра воняет потом. Подавляющее большинство (около 99,5%) участников это соглашение подписывают, и рядом с их командой в списке появляется значок «ну!» Разумеется, я, добрая душа, разрешил ей сжечь свой мусор. В самом деле, ну что страшного может произойти?

Но то, что произошло дальше, стало просто апофеозом человеческого кретинизма, когда-либо мной виденного. Женщина положила пакетик со своим мусором в костёр, приговаривая, что мусора немного, взрываться ничего не будет, и вообще спасибо мне

большое. Через пять минут из костра раздались два достаточно громких взрыва (примерно как корсар-1 или почти), которые побудили людей вокруг. Ну мало ли что может взорваться, правда ведь? Давайте подумаем: упаковка от сока, бутылочка, фольгированный пакет от готового обеда... Да мало ли что? Но никто из читающих это даже не предположит, что после этого рядом с костром нашлись два корпуса от БАТАРЕЕК. Да, разумеется, вполне возможно, что эта женщина не подписывала соглашение, и она не особо высоких нравственных качеств. Вопрос мой состоит в другом. Что должно произойти в жизни человека, как он должен расти, воспитываться и т. п., чтобы в зрелом возрасте он сжигал в костре батарейки? У которых на каждой пачке написано, что контакт с огнём должен быть исключён. Если кто-то у меня на ММБ попросит сжечь в костре свой мусор, то прошу понять, почему я откажу и, сославшись на вышеупомянутое соглашение, предложу человеку забрать свой мусор с собой. Каждый сделает из этой ситуации свой вывод.

Есения Алпашкина

Про наш питьевой пункт.

Ощущение как после ПСР. Было страшно до, было тяжело в моменте, но сейчас, после всего, я чувствую счастье и удовлетворение. Мы смогли. «Нам нужно что-то крутое» - думала я, предложив коллегам по клубу нереальное. Питьевой пункт от «Туристический клуб «Вестра" на ММБ.

И вот 57 дней назад я пишу Тонису о том, что мы хотим это сделать. Понятия не имела, во что ввязываюсь. Мы получили добро, немного вводной информации и стали думать. По мере поступления новой информации задача становилась всё масштабнее. В какой-то момент у меня под рукой появился блокнот, потому что запоминать количество дел уже не было ресурсов. Как завезти тонну воды в лес? Вода - ключевой момент питьевого пункта. Она должна быть хорошей, качественной, такой, какую мы сами бы пили. Её должно быть, простите, дохера. И везти её крайне далеко - под Воскресенск.

Около точки была речка и подобие пруда. Мы поехали на разведку. Пруд был отмечён сразу. Речка же, хоть и была хороша собой и местом вокруг, но вынуждала бы участников тратить время на добиралово. Поэтому было выбрано место без воды, но по пути бегунов и ходоков, дабы каждый мог черпнуть себе чашку горячего чая. Разведка - отдельная история. После долгого перерыва мне снова пришлось вставать в пять утра, когда уже/ещё темно, за окном холодно, тащиться до вокзала, а потом на двух электричках ехать почти три часа. И холодное утро превратилось в солнечный осенний день. Села на развилке на солнышко, подняла к нему лицо, и было так хорошо в тот момент.

Узнали место, время и количество необходимых расходников. Нужны были столы для раздачи, плиты и кастрюли, чтобы непрерывно кипятить воду, стулья для волонтеров, которым предстояло посменно дежурить ночью, освещение, тенты, термосы - всё то, без чего не получилось бы сделать хорошо. А наша цель была куда больше, чем простое хорошо. И тут огромное спасибо ФСТР - Федерация спортивного туризма России за их помощь нам! Очень круто, когда в сложной ситуации есть те, кто готов подставить плечо и идти дальше. 15 кг сахара, почти 10 кг чая, шоколадки с нашим логотипом, бесконечное количество газа, лимоны, грелки волонтерам.

Несколько недель я не вылезала из озона, закупая снова и снова нужное. И вот у нас есть почти всё. Осталось то, без чего нельзя было бы сделать не то что хорошо, а хоть как-то. Люди. Я начала искать волонтеров. Слов не хватит выразить благодарность им, и даже гордость за то, что они такие крутые. Каждый выложился по полной, каждый жертвовал чем-то своим: участием в ММБ, сном, тёплым домом, чтобы провести этот день там - на нашем питьевом пункте. Когда к утру я поняла, что моя батарейка кончилась, и начала засыпать у костра, пользы от меня было никакой. Меня отпустили

поспать на пару часов. А вернувшись, я поняла, что они на отлично, если не превосходно, затащили самое жопное и напряжённое время!

Спасибо вам огромное. От меня и от клуба.

Последний месяц был очень напряженным для меня. Чем ближе было 27 октября, тем больше листов появлялось в моём блокноте «надо сделать». Сделано было по максимуму. Надеюсь, что участникам ММБ в такие погодные условия наш чай и костер (и немного сала первопроходцам) хоть немного помогли подзарядиться для дальнейшей гонки. Все, кто добрался до нас - вы невероятные!

Рассказ участницы, впервые попавшей на ММБ.

Александра Савлюкова

Мой первый ММБ! Это что-то невероятное и неподдается всякой логике. Сотни людей стекаются вполночь куда то там в лес, чтобы пройти в среднем 120 км по болотам, лесам и грядам (я теперь такое слово знаю). Собирают кп, разгадывают загадки, играют в шахматы и ходят по азимуту. Ориентирование и выживание в лесу точно не мой конек. Но когда ты делаешь это с легендой (Олег Левандовский) ничего не страшно!

Что я запомнила больше всего? Это: много позитивных и сильных с духом людей, сказочный зимний лес, бесконечные ветки и елки, котрые бьют тебя по лицу, ледяная вода болот и бродов, фееричное падение в грязь (это когда бежишь прямо, тебя разворачивает на 45 и ты всем фасадом падаешь в грязь и лужи. Рюкзак придавливает сверху, чтобы встать перекатываешься на бок, еле встаешь и не удерживаешься - пятая точка опять в грязи) и конечно ночевка! Собрав все КП первого дня мы пришли на промфиниш. Надо ночевать в лесу - все необходимое за плечами. Полил дождь, надо установить палатку, развести костер. Честно - принесла две палочки для костра. Остальное время пыталась согреться под спас одеялом и не трястись. Отчаяние зашкаливало. Олег вырулил всю ситуацию.... в общем выжили, ночь прошла. Второй день. Одеваешь все мокрое, получаешь новую карту и бежишь дальше. Так хотелось домой и было так холодно, что бежали всегда: М - мотивация. Засветло добраться не удалось, фонари сели. Но мир не без добрых людей с фонариками. Последние три КП мчали паровозиком. После финиша по лесу 4 км до электрички - ходят раз в полотра часа, тут мотивация была еще сильнее и мы успели за пару минут до отправления. Два часа и ты в Москве. Очень рада была познакомиться со всеми ребятами - вы лучшие. Спасибо организаторам - отдельный вид искусства придумать маршрут, все просчитать и еще 60 КП установить.

Ну и конечно Олег!

Даниил Кошкин

ММБ, или как провести выходные так, чтобы после них нужно было брать маленький отпуск, чтобы отдохнуть.

Наконец-то добрался до этого грандиозного мероприятия и могу написать несколько слов о нем, глазами новичка, впервые участвовавшего на подобных дистанциях. Наверное, всех впервые попробывавших «ММБ» можно условно разделить на 2 категории: «тех, кто зарекаются, больше никогда сюда не возвращаться», и «тех, кто с нетерпением ждут следующего старта!» (забегая вперед, я конечно же отношусь ко 2 группе).

Теперь я понял, почему Анастасия Янина так сильно сокрушалась о том, что не может присутствовать на ММБ в этом году. Сначала, меня поразило число участников, только на нашей электричке приехало порядка 200-300 человек (а старты проводятся несколько часов в свободном формате). Ощущать себя в такой большой группе единомышленников, которые в свои единственные выходные, уехали куда-то, в места не столь отдалённые, чтобы побродить по лесам, полям и болотам - это дорогого стоит.

Второе, что меня приятно удивило и удивляло на протяжении всего маршрута, то, что очень часто мне попадались знакомые лица. В электричке мы встретили Димона

Яковлева из Спелеоклуба «Барьер», на дистанции встречали ребят из Горной секции МФТИ у которых был свой лагерь на промфинише, который мы к сожалению со Светой не нашли (так устали, что сразу воткнули палатку и легли спать). Нам даже попался редкий представитель Спелеошколы МГУ, Игорь Исаев, чем несказанно нас порадовал. Ну и конечно, мы познакомились с множеством новых классных людей, которых повстречали на маршруте. Атмосфера была огненная, и это не смотря на снег, дождь и прочие осадки!

Большое спасибо не только организаторам этого чудесного досуга, но и всем тем волонтерам, и компаниям партнёров, которые приехали поддержать участников! Что касается нашего маршрута, дистанцию мы прошли вдвоём со Светланой Мамонтовой, у которой опыта подобных «развлечений» ещё меньше чем у меня. Но это не помешало ей за сутки прошагать 80 км, чем она меня сильно удивила. В общей сложности прошли мы около 110 км (80 в первый день и чуть меньше 30 во второй). Наша изначальная (сразу обреченная на провал) установка собрать все КПшки, смогла нас замотивировать в первый день собрать максимум точек. Если быть точнее, не взяли мы только 4, но недостаток опыта в ориентировании вылившийся в несколько петель блужданий в поисках верного пути, ледяной дождь и ночёвка в мокрых спальниках (и вообще мокрым всем) привели нас к решению на второй день устроить себе лайт прогулку, пропуская добрую половину КПшек. Хочется сказать несколько слов про «ошибки новичка» (авось кому поможет).

Во-первых, лишний вес. Тут это скорее относится к Светлане Мамонтовой, которая умудрилась набрать, помимо всего прочего кучу яблок, часть из которых пронесла через весь маршрут и благополучно привезла домой. Но я думаю, что часть и моих вещей была не обязательной, и от них можно было бы отказаться (когда идёшь под рюкзаком 80 км довольно быстро понимаешь, без чего на самом деле можно обойтись).

Вывод, легкоходство - наше все.

Второе, это низкий уровень подготовки, собирался я второпях, за пару часов до выхода и покидал всякого, как на рядовую ПВДшку. В итоге я не озаботился даже мешками на пенки, которые вымокли за 6 часов пребывания под ледяным дождём. Очевидный вывод, готовиться нужно заранее.

В третьих, обувь. Нет никакого смысла брать тяжёлую обувь (например горные ботинки), даже если вы не планируете бегать. Ноги будут мокрыми все равно, а вот идти в мокрых кроссовках гораздо приятнее и легче чем в мокрых, ставших ещё тяжелее ботинках...

Но, не смотря на все трудности и невзгоды, с которыми нам пришлось столкнуться, я очень доволен этим опытом и непременно вернусь сюда снова (как минимум выполнить свой челендж собрать все КПшки). Резюмируя, я считаю ММБ одним из лучших туристических мероприятий, проводимых в Москве (да, наверное, не только в Москве).

P.s. Да, и спасибо Михаилу Волкову за приглашение, которое сделало наше участие возможны!

ММБ осень 2023

Чем хуже - тем лучше...

Этот осенний ММБ не оставил равнодушным никого из участников.

Сильные эмоции начали накачивать за несколько дней до старта. В чате телеги активно обсуждалась погода на даты марш-броска. Народ выкладывал скрины прогнозов различных агентств, спорили какие из них точнее, но все сходились в одном – ничего хорошего лучше не ждать.

Такое напряжение выдержали не все – более двухсот команд снялось с ММБ ещё до старта. Сильных духом (или слабых умом) участников ночной лес встретил зимней сказкой.

Стартовать планировали проверенной Азимутом компанией, но Сергей перепутал платформу и опоздал на электричку в которой договорились встретиться.

Начали втроём.

Со старта, ещё не совсем въехав в карту, рванули к обозначенному броду через Нерскую, но вид текущей холодной воды в заснеженных берегах быстро отрезвил. И не только нас – мощная тропинка в свежем снегу упиралась в берег реки, а на противоположном берегу в свете фонаря просматривались только одинокие следы какого-то бесстрашного ММБэшника. Повторять подвиг желания не было, и мы пошли к мосту.

В первом облаке сразу загадка: найти место смены карт по азимутам и расстояниям указанных на КП. Главное в ней надо было понять правильный порядок взятия КП, чтобы не накрутить лишнего при выходе из облака. Получилось.

На смене задерживаться не стали. Саша начинал замерзать, идти с нашей скоростью ему было не комфортно. Он помчался вперёд, а мы продолжили в своем темпе.

С облаком второй карты немного перемудрил. Сразу не продумали, или продумали, но забыли, порядок взятия КП. Когда пора было выходить дальше, оказалось, что 24 КП слишком далеко и на его взятие, скорее всего, потребуется больше времени, чем штраф за не взятие. Брать не стали.

Дальше началось то, из-за чего значительная часть команд не вышла на старт, а из тех что вышли, треть снялись с марш-броска. Первые капли дождя нас застали на питьевом пункте СпортМарафона. Когда дошли до промфиниша, поливало уже конкретно.

По СМСке нашли Сашу. Он подобрал место для ночёвки и разжёл костер (успел до дождя). Пока окончательно не стемнело, я в лесу нашел и спилил пару сухих ёлок. Когда носил их к лагерю и пилил на дрова пришел Сергей.

Поставили тент и разожгли большой костер. Пришла знакомая Наташи со своей подругой, для которой это был первый ММБ. Девчонки молодцы, мы их уже не ждали. Думали: снялись и уехали домой.

Немного выпили и поели. Стало получше, но согреться уже не смог. Пока заготавливал дрова для костра, ноги и задница промокли. Хоть верх под курткой и остался сухой, все равно было холодно, а переодеться под дождем не хотелось. Со стороны костра веяло теплом, но когда одна моя сторона условно грелась и сохла, другая - мокла и мёрзла.

«Стучать зубами» надоело. Одел флиску, тонкие возвратные штаны, сухие носки, залез в спальник под тент и начал согреваться.

Ночью несколько раз просыпался и прислушивался с надеждой, что дождь кончился. Но тарахтение капель по тенту перешло в мягкий шелест падающего снега только под утро. Это успокоило, я расслабился и даже немного проспал ранний подъем.

С горячим завтраком жизнь наладилась.

На старт второго этапа вышли вчетвером в 8:45.

Сразу новая задача – шахматная. По пути к «шахматной доске» коллегиально задачу решили.

На питьевой пункт Канта вышли вместе.

Саша сказал, что дальше ему хочется пробежаться и умчался. До финиша мы уже шли втроём.

Впечатлили узкие высокие террасы старых карьеров, по которым приходилось карабкаться в поисках контрольных точек.

Финишировали в 18:16 уже в темноте.

Немного отдохнули и не спеша прошли четыре километра до станции Москворецкая, по пути заглянув в Пятерочку.

Итоги и выводы (себе на память).

На старте рюкзаки весили примерно по 5,5 килограмм. С учетом холодной погоды, питья брали меньше обычного. У меня было две неполные бутылки 0,5л изотоника. Благодаря большому количеству спонсорских питьевых пунктов (4 на первом этапе, 2 - на

втором), вторую бутылку начал пить только на втором этапе, а допили уже в обратной электричке.

Находили 120 километров.

Взяли все кроме одного КП.

Заняли 64 место. На ММБ регистрировалось примерно 690 команд, в стартовом протоколе осталось 473 команды, дошло до финиша 287 команд, из них 279 в зачете.

В очередной раз убедился, что набор ходового питания очень индивидуальный и он складывается только из опыта прошедших ММБ. Мне хорошо заходят калорийные батончики (нравятся RAW, но дорогие), сухие колбаски, орехи, сыр и немного шоколада. Наташа любит сыр, вареные перепелиные яйца, колбаски и гели. Мне гелей совсем не хочется: в этот раз брал два на пробу и оба отдал Наташе.

Наташа впервые осталась довольна качеством и количеством света своего налобного фонаря. Родного аккумулятора фонаря Fenix HM65R хватило на весь первый этап и почти на всё темное время второго. Запасной поставила, когда уже шли к электричке после финиша. Мой Fenix HM50 светит хорошо, но на ММБ к нему надо брать два запасных аккумулятора и желателно родных от Fenix. Дешёвые от Али пару раз подвели и были утилизированы. Даже с учетом двух запасных аккумуляторов, он компактней и легче других и при этом дает хороший свет.

Очень понравились перчатки REUSCH с утеплителем Primaloft. Вечером на промфинише под дождем и возни в снегу с дровами они были насквозь мокрые. На ночь их оставил висящими на ветке дерева (брать с собой в спальник совсем не хотелось). Утром выжал, сунул в карманы штанов и пока завтракал и собирался они почти высохли. Уже на руках, через 15 энергичной ходьбы, стали совсем сухие и теплые.

Непромокаемые носки Dexshell Thermlite на такую погоду не подходят. Идти нормально – стоять (у костра) холодно. В более теплые осенние ММБ в них хорошо, но на снег надо брать модель теплее: Trekking или Hytherm Pro.

Желательно обзавестись лёгкими непромокаемыми штанами на погоду как сейчас: снего-дождь. Не обязательно мембранными, главное непромокаемыми и лёгкими. Все равно всегда беру с собой лёгкие спортивные штаны для поездки в общественном транспорте после ММБ. Если они будут ещё и непромокаемые, функционал их станет шире

История о том, как два замерзших сурка играли в шахматы на ММБ

ММБ, или московский марш-бросок - это мероприятие по спортивному ориентированию, которое начинается вечером в пятницу и заканчивается вечером в воскресенье с одной промежуточной ночевкой с субботы на воскресенье.

Год назад муж впервые привёл меня на ММБ страдать. Тогда мы поставили личный рекорд по раннему сливу с ММБ, уйдя через 6 часов после начала (я вышла на старт приболевшей, что было ошибкой).

Вторая попытка была через полгода на весеннем ММБ 2023. Продержались дольше - решили взять все КП первого этапа, я же уже не первый раз, я могу ходить; походили до обеда субботы и уползли в сторону электрички, потому что ноги уже не шли. Мне не понравилось и больше я никогда не хотела повторять. Поэтому в сентябре я уговорила Славу зарегистрироваться на осенний ММБ (Слава, как человек умный, не хотел).

В день ММБ Москву занесло снегом. Погода обещала быть не слишком приятной, но мы все же решили не отступать. Выходя из дома, я захлопнула дверь, оставив за ней ключи от квартиры (чтоб не дать слабину и не вернуться) и славины беговые тайтсы.

Кот не понимает, почему нельзя просто лежать в теплой кровати.

Мы встретились на Казанском вокзале и для начала, заботливо глядя друг другу в глаза, обменялись вопросами «А не замерзнешь ли ты в этих кроссовках?», «Кажется, ты сильно устал за неделю, может, надо отлежаться дома?» и «А вдруг ты простудишься в такую погоду». Но волевым усилием Слава повернулся в сторону электрички. Пришлось

задействовать тяжёлую артиллерию - забытые штаны, а то в чем же бегать? Слава не поддался на провокацию и сказал, что пойдёт в ходовых. Наконец сели на электричку в 21:15. ММБшников было меньше, чем в прошлые разы - погода явно напугала многих.

Доехали до станции Подосинки и вышли на маршрут до старта. Минут через 30 заподозрили, что старт мы пропустили и это уже первый этап, но тут вдаль показались огни гирлянд.

В палатке купили газ, которого у нас было мало, ложку мне (тоже забыла), и бонусом получили по рюмочке клюковки. Получив комплект карт и сделав стартовый селфи, мы выдвинулись почти ровно в полночь.

Прошли довольно долгий перегон между сменой карт и первыми обязательными КП. Почти до утра шли по сказочному заснеженному лесу. Задачей первого этапа было найти смену карт - для этого на каждом КП была указана информация - или расстояние до нужной точки в километрах, или азимут. Слава вычислил его моментально и очень точно, и с каждым новым КП перепроверял. Через несколько КП вышли к первому питьевому пункту турклуба Cityescape в красивом месте у изгиба речки и мостика через неё.

Сфоткались, погрелись пару минут у костра, выпили по стакану чая и ушли дальше в ночь. Свернули на дорогу вдоль поселка, освещенную фонарями, пошли навстречу чьим то следам, удивлялись, кто же пошёл не туда и почему так мало следов там, куда мы идём. Через 100 метров развернулись обратно и пошли в правильном направлении.

После пошагового КП №4 (в обход железнодорожных путей и собачьего питомника) вышли на питьевой пункт Спортмастера. Он нас очень выручил чаем, бульоном и чёрным хлебом! Заодно нас пофоткали.

Уже совсем рассвело, пошли к смене карт. Пропустили всего 3 КП первого этапа. Несколько КП находились на территории заказника «Сосновые леса на песчаных дюнах», уже известные нам по Большому ночному ориентированию прошлого года и моему мини велопоходу в конце лета - очень красивые места!

На смене карт решили сделать остановку минут на 30, чтобы перекусить и погреться у костра - все-таки всю ночь на ногах. Достали джетбойл и газ... И газ не загорелся. Погрели газ за пазухой и над костром. Загорелся очень слабо. Кое-как вскипятили пол литра воды на чай и решили добавить снега и натопить воды для сублиматы. И тут газ совсем забарахлил - когда Джет потряхивали, горел сильно, когда оставляли - еле шёл. Решили, что это не ковея, а подделка, и в баллоне говногаз, потому что и выглядел баллон как-то подозрительно криво. Полтора часа промучились с горелкой, попили тёплый чай и пошли дальше с новыми картами. Когда уходили, кто-то из людей у костра посмотрел прогноз погоды, и сказал, что днем начнётся ад с дождём. Слегка ускорились.

Топать по лесу было довольно приятно, вокруг зимняя сказка, тишина и сплошное предновогоднее настроение.

Перед КП 16 встретили питьевой пункт Вестры, посидели на нем пять минут и дальше через несколько КП вышли на длинную красивую дорогу вдоль ЛЭП. Перешли железнодорожные пути по мосту, полюбовались на поезд, едущий через снежный лес.

Потихоньку снег начал таять. В районе карьеров заморосил дождь. Когда подходили к питьевому пункту Спортмарафона, дождь вовсю стучал по мембранкам, а мы мечтали о костре. Но у спортмарафона костра не было, зато был горячий чай с печеньками и мандарины. Мы попытались отдохнуть и погреться, но к тому времени мембранки перестали справляться и одежда стала промокать, да и дождь усилился. До промфиниша осталось всего 3 КП, и мы с надеждой на тёплый лагерь потопали.

Дождь промочил нас до трусов, кажется. У Славы после спортмарафонового чая случился прилив сил, и он очень ловко и стремительно находил оставшиеся КП. А я уже соображала плохо и просто шла. Наконец табличка «финиш»... Но финиша за ней нет. В ужасе подумали о пошаговом промфинише, но оказалось, что он просто дальше по дороге за несколькими поворотами. Отметились, нам сказали, что костёр ещё дальше и у него

очень много людей, поэтому сначала пошли ставить палатку на оранжевой улице где-то в её конце. И тут нас накрыло холодом, голодом и усталостью. Мокрые руки задеревенели, мы кое как растянули палатку, нашли подходящие палки для колышков, набрали снег во все ёмкости и залезли в палатку. Сил идти за водой или к костру уже не было. Переоделись в сухое, которого почти и не осталось - нас подвели и гермомешки seatosummit, в которые спрятали спальники, и непромокаемые рюкзаки! В итоге мокрыми были даже спальники, причём мой синтетический грел будучи мокрым, а от славиного пухового спальника и пуховой куртки с жилеткой, к сожалению, толку было мало. Слава как-то слишком сильно застучал зубами, завернули его во все имеющиеся вещи, а я стала разжигать горелку. А она и не подумала заработать нормально. С трудом вскипятили чуть горячий чай, в процессе Слава, который от усталости и холода начал отрубаться, вдруг встрепенулся и пытался забрать у меня баллон, потому что спросонья решил, что мы угораем. Но я чувствовала себя нормально, палатка хорошо вентилировалась, поэтому чай мы попили, сублиматы разводить было уже нечем, поужинали колбасой и сыром с хлебцами и белевскую пастилу пополам и уложились спать. Славу поверх спальника я уговорила надеть мой конденсатный мешок, к которому Слава раньше относился скептически, но в ту ночь конденсатник был реабилитирован - по сути, почти только он Славу и защищал от холода.

Слава стучал зубами и трясся все активнее. Подумали, не уехать ли. Но до ближайшего населённого пункта надо было полчаса идти пешком под дождём ночью по холоду, поэтому решили подождать ещё пару часов, а пока не заснули, покрутили в руках горелку и нашли поломку - прокладка между горелкой и резьбой баллона оплавилась и закрыла собой отверстие для подачи газа в горелку. Расковыряли прокладку и все заработало, но повторно мы по глупости и усталости греть воду и греться не стали. Накрылись вдвоём моим спальником и уснули дальше.

В 2 часа ночи я проснулась уже от того, что Слава трясся все амплитуднее и вёл себя совсем беспокойно. Разбудила, мы согрели на восстановленной горелке чай и развели пакет ролтона, после чего ожили оба и уже относительно спокойно проспали до утра.

Утром мои жёсткие намерения немедленно валить домой разрушил Слава вкрадчивыми уговорами взять только обязательные КП и тут же на финиш. Стоило заподозрить неладное, но Слава с утра выглядел бодрячком, стало теплее, и я согласилась. Загадкой третьего этапа оказалась шахматная задача - мат в три хода. При явном перевесе у белых решение, казалось бы, было очевидно, но не все так просто - только одно решение оставляло чёрным по одному варианту ответных ходов.

На ходу думалось хуже, поэтому мы остановились между 34 и 35 КП и минут за 10 нашли ответ. Теперь идти напрямик к финишу было нельзя - не зря же решали загадку!

Прошли КП №36, вот и первый сегодняшний питьевой пункт - от магазина Кант. Там мы (я) упились чаем, поели печенек и, оставив рюкзаки, сходили на два рядом расположенных КП 37 и 38.

Вернулись и отправились искать КП из задачки. Встретили славиных знакомых ребят, которые решили загадку одним из неправильных вариантов, как мы вначале. На одном из загадочных КП в укромном месте среди разлапистых елок встретили настоящую белую королеву.

Собрав все шахматные КП, вышли на красивую просеку трубопровода и шли по ней до поворота на КП 45 с питьевым пунктом Территории Странствий, очень надеясь на то, что там будут раздавать банданки. Но оказалось, что банданки теперь будут давать не на каждом ММБ, а через раз. Но зато нас угостили каркаде и вкусной коврижкой, пофотографировали, мы отогрелись у костра и приготовились сделать последний рывок к финалу.

Часть облака КП сразу решили бросить и взять только те, которые будут на пути к финишу. Шли как будто совсем одни - часть людей уже финишировала, часть разбежалась по КП в облаке, и никто нас не обгонял. К КП 54 ломанулись напрямик через лес вокруг

КП 53, впрочем, там уже была лосиная тропа. Смеркалось, и у нас стали садиться фонари. Останавливаться для замены батареек не хотелось, мы немного ускорились и вот уже впереди огоньки финиша... Перед которым нужно было немного помесить грязь.

На финише получили свои значки, глоток коньяка и фото возле тыквы и дальше к электричке в длинной цепочке таких же финишеров.

Успели вовремя, полтора часа подремали в вагоне и уже, стуча зубами, пытаемся купить на станции билетик на выход, ещё 20 минут и мы дома в тепле.

Давно мы так не промерзали! Всего получилось 98 км за 2,5 дня. Больше точно никакого ММБ.

Может быть, только весной еще разок, и все.

Сотка за сутки

Только мы закончили с трешем из разведки к Ичинскому - как накрыло уже подмосковных инструкторов. «Сотка за сутки» с Екатериной и Романом Куропятниковыми выдалась непростой. Очень и очень непростой. Видите, как мы тщательно избегаем повторения слова «трындец».

Итак, рассказывает Екатерина.

Я пытаюсь развязать пакет с орехами, но пальцы меня не слушаются, настолько окоченели от холода. И не у меня одной. Каждая остановка на привал в этой Сотке - это не радостная мысль: «О, ура, наконец-то отдохнем!» Нет, привал это – «О нет, почему так быстро пролетело 5 километров, я сейчас опять замерзну, а только согрелась в движении!»

Вода в кроссовках только потеплела, пальцы на ногах приходят в себя, мы идём больше часа без перерыва, как снова холоднящий брод на поле. И нет, это не река, это просто подтаявший снег с дождем в бороздах. Самое холодное поле почему-то капустное. Из темноты вдоль поля доносятся душераздирающие крики, свисты или вопли: мой мозг пытается сообразить кто же это - коты, люди или нечисть. Рома потом скажет, чтобы это были олени, он видел в темноте десятки светящихся глаз. Может и хорошо, что я только слышала.

Сверху всё также поливает дождь. Сухой одежды на мне немного. Дождь не прекращается уже 7-ой или 8-ой час, сложно даже достать часы и посмотреть. Принято решение сворачивать в сторону цивилизации, чтобы не поморозиться, мы только что прошли через деревню. Вдруг впереди на дороге мы видим машину с мигалкой, это оказывается полиция. По нашу душу. Из машины выходит человек в бронежилете и с автоматом. Полицию вызвали местные из деревни, испугавшись в темноте непонятных 20 людей, идущих в такую плохую погоду с фонариками. Нас просят предъявить документы и начинают расспрашивать.

Нет, это не отрывки из страшной истории. Это отрывки из нашей Сотки за Сутки в прошедшие выходные. Которая оказалась вдруг ПолуСоткой за ПолуСутки. Но по ощущениям каждый километр на этом пути шел за два, как и час. По силам и нагрузке. Мы сводили за прошедшие 3 года уже 9 разных Соток и Стодвадцаток - по Мещере, по Подмосковию, с ночёвками и за Сутки, но ни разу не было так тяжело, как на этом маршруте. Юбилейная, 10-ая Сотка показала себя незабываемо.

Дождь начался на старте и уже не заканчивался никогда все 13 часов и 55 километров пути, лишь усилился к ночи. Мы намочили ноги уже на 1 км, и больше они не высохали вовсе. Привалы были страшным испытанием этого похода и почти никто на них не сидел. Делали их через 5-7 км. Ноги и руки на них замерзали так, что я думала, что шансов отморозить их больше в полях Калужской области, чем в горах. Дождевики спасали лишь первые несколько часов, потом и они не помогали. Ветер усиливал эффект, если поднять голову ветер хлестал дождем в лицо. Поесть или достать флиску, расстегнуть фастексы на рюкзаке лишний раз или достать что-то из кармана представлялось маловозможным. Теплоиды промокали и не работали.

Как только мы проводили первых сошедших на 23-ем километре (разумное решение!), начало темнеть и холодать. Было ясно, что дальше только тьма и холод, зима близко. Мы с Ромой собрали всех и объявили, что планируем менять маршрут - двигаться ближе к цивилизации в сторону Калуги. Все согласились, что Сотка не стоит обмороженных пальцев и переохлаждения. Оценив все риски, мы решили, что так безопаснее, да и точек схода было немного по основному маршруту. Мы много раз разворачивались в горах, но тут впервые сильно переживали за группу и участников в Калужской области. До гостеприимного вокзала Калуги нас ждали городские тротуарные броды по щиколотку и внезапная грязная стройка, когда казалось, что мы удачно отмылись до этого.

Вокзал казался милым домом - не меньше. Там было тепло, мы смогли переодеться в сухое и поесть, в туалете пели птички и текла теплая вода из крана. Жизнь сразу наладилась! Мы сидели, смеялись и ждали ночную электричку в 2.32. Бабушка с лавочки рядом сказала: «Вы такие дружные, наверное, со школьной скамьи знакомы?» Мы только посмеялись. Вот такой эффект у сложных походов и совместно прожитых приключений!

P.S.

С полицией всё закончилось хорошо. Они проверили документы, записали с наших слов, что мы мирные туристы и идём в Калугу, а потом отпустили нас и поехали в деревню успокаивать местных жителей.

«Наша Верста 2010»

Проверка для сильных духом.

Пишет Garri,

21-23 февраля в нашем городе состоялись ежегодные областные соревнования по поисково-спасательным работам «Наша Верста 2010», которые были подготовлены и проведены туристским клубом «Траверс» и Федерацией туризма Орловской области при поддержке городских и областных властей.

Мультиспортивная гонка в Орле проходит с 2007 года. В этом году она посвящалась 65 годовщине победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

За четыре года соревнования завоевали популярность среди туристов. На торжественном открытии, которое прошло в сквере танкистов, у братской могилы, в воскресное утро собралось около 50 участников. В наш город на соревнования всегда приезжает много ребят из соседних областей, в этом году заявки на участие подали команды из Брянска и Воронежа. Зима в Орловской области выдалась снежная и с сильными морозами. И организаторы гонки во время подготовки трассы на себе почувствовали, насколько тяжело будет участникам соревнований.

Игорь Савушкин, председатель комиссии по дисциплине «Дистанция» Федерации туризма Орловской области: - В этом году решили поднять уровень соревнований и готовили трассу 3 категории по поисково-спасательным работам, что подразумевает 40 часов непрерывной работы на маршруте. А сложившиеся погодные условия сделали труднопроходимой дистанцию, даже на простом рельефе нашей области. После старта спортсменов ожидали почти двое суток напряженной борьбы без сна и отдыха. Трасса потребовала от участников не только отличной физической подготовки и выносливости, а также разработки стратегии движения. Всего команды прошли около 50 км по линейному маршруту, которой состоял из 4 туров. За три дня спортсмены выполнили задания 15 этапов. В первый день команды проходили технические этапы, которые были установлены на территории города. Ребята ориентировались на пересеченной местности и искали контрольные пункты, нанесенные на карте. Преодолевали овраги и снежно-ледовые склоны по навесным переправам.

Дмитрий Полухин, участник команды «12 OZ Воронеж» - Самым интересным был спуск с пострадавшим, очень неожиданно перед нами открылся обрыв с карнизами.

На этапе «оказание медицинской помощи пострадавшему» команды вели себя по-разному. Валерий Новиков, капитан команды «Стрежень» - Когда участница нашей команды – Наташа, упала на снег и начала кричать, мы сразу бросились ей на помощь.

В 18 часов все команды получили пакеты с новым заданием. А затем было 28 бессонных часов для участников и организаторов, смс сообщения каждые 6 часов о месте нахождения спортсменов и долгожданная встреча. Только в десять часов вечера следующего дня судьбы увидели в темноте фонарики первой команды. Пришедших спортсменов тут же кормили горячими пельменями и чаем.

Дмитрий Полухин, участник команды «12 OZ Воронеж» - Мы почти сутки шли по целине. Жуть... это очень тяжело. А чтобы постоянно не проваливаться в снег выше колена, мы ползли по-пластунски как партизаны, пробиваясь к цели. Мы больше не могли рыть этот снег. Ах, если бы у нас были снегоступы, то мы пропрыгали бы всю дистанцию как кролики.

Светлана Ковынева, участник команды «Барс» - Я никогда не забуду ледяной ветер, который постоянно дул в лицо... А еще мы засыпали на ходу. Автоматически переставляли ноги, а голова отключалась...

После третьего тура гонки разрыв по очкам между командами был минимальным, и только ночное ориентирование определило лидеров. Итоги соревнований подвели в день Защитника Отечества – 23 февраля, на территории природного парка «Нарышкинский». По результатам технических этапов, которые проходили на территории города, орловские туристы оказались сильнейшими. Победителем стала команда МЧС «Юные спасатели», второе место заняли спортсмены из команды «Барс», бронзу завоевала команда «Стрежень». Все ребята были награждены грамотами и медалями от городского управления по делам молодежи, физкультуре, спорту и туризму. По итогам всего испытания кубок за первое место вручили ребятам из Брянска. Вторыми стали учащиеся Орел ГТУ «Русо Туристо», завершила тройку победителей сборная команда «Стрежень». Призеров наградили ценными подарками - туристским снаряжением.

Эти соревнования позволили организаторам в условиях, максимально приближенных к реальным экстремальным ситуациям, проверить тактическую, физическую и психологическую подготовку участников. Спортсмены испытали свое снаряжение и отработали технику спасения пострадавших в природной среде. Это стало отличной тренировкой перед выступлением орловских команд на Всероссийских соревнованиях в Сочи «ПСР-2010», которые пройдут в конце марта.

Ольга Савушкина

Для участия в соревнованиях команды должны иметь следующее обязательное снаряжение

Снаряжение групповое:

1 Тара для приготовления пищи общий V не менее 6 л шт. 2

2 Топор в чехле шт. 1

3 Веревка D=10 мм, L=60 м шт. 1

4 Флаг команды шт. 1

5 Лыжи Комплект 1

6 Палатки с тентами на команду комплект 1

7 Тент (не менее 3 х 2 м) шт. 1

8 Медицинская аптечка (комплектация - автомобильная) комплект. 1

9 Примус (бензиновый или газовый) с запасом топлива на 12 часов работы шт. 1

10 Флажки красного цвета шт. 2

11 Веревка D=10 мм, L=40 м шт. 1

12 Фотоаппарат цифровой шт. 1

13 Комплект продуктов питания для команды на 2 суток шт. 1

14 Рации + дополнительное питание на 24 часа работы шт. 2

15 Пила туристская (цепь) шт. 1
16 Шнур для переброски фотоснимков на компьютер шт. 1
За отсутствие каждого предмета личного снаряжения штраф – 1балл, группового – 3 балла. Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам работать при любых погодных условиях, при ограниченном времени и недостатке информации о проблемах на этапах.

Снаряжение личное:

- 1 Обувь зимняя пара 1
- 2 Носки шерстяные пара 1
- 3 Спортивный костюм теплый шт. 1
- 4 Штормовой костюм шт. 1
- 5 Куртка теплая шт. 1
- 6 Шапочка теплая шт. 1
- 7 Единая форма комплект 1
- 8 Рюкзак шт. 1
- 9 Спусковое устройство шт. 1
- 10 Система страховочная (верх и низ) шт. 1
- 11 Карабин с муфтой шт. 3
- 12 Репшнур L=1,5м, d=6-8мм шт. 1
- 13 Веревка L=3 м, d=10 мм шт. 1
- 14 Рукавицы для страховки пара 1
- 15 Фонарь + дополнительное питание на 24 часа работы шт. 1
- 16 Термоизоляционный коврик шт. 1
- 17 Спальный мешок шт. 1
- 18 Блокнот, ручка комплект 1
- 19 Нож в ножнах шт. 1
- 20 Компас шт. 1
- 21 Каска шт. 1
- 22 Спички в непромокаемой упаковке кур. 1
- 23 Индивидуальный медицинский пакет и йод шт. 1+1
- 24 Телефон сотовый шт. 1

**Положение
об открытых командных соревнованиях на Кубок
Орловской области по приключенческим гонкам с элементами
поисково-спасательных работ
«Наша Верста-2011», посвященных Дню защитника Отечества**

20-23 февраля 2011 года пятый раз пройдут соревнования по приключенческим гонкам с элементами поисково-спасательных работ «Наша Верста». Соревнования проходят в режиме нон-стоп в течение примерно двух суток. Ниже приведен лишь неполный перечень задач, с которыми придется столкнуться участникам:

- перемещение по пересеченной местности с ориентированием по карте или легенде;
- поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка;
- преодоление природных препятствий (реки, овраги, снежно-ледовые склоны) и их имитаций, в том числе с пострадавшими;
- подача сигналов бедствия;
- организация биваков в сложных условиях;
- выживание в природной среде в зимних условиях при недостатке снаряжения.

Дополнительно осложнит работу команд и то, что многие этапы придется проходить в темноте, в условиях усталости, недосыпания и февральских морозов.

Мы надеемся, что наши соревнования позволят в условиях, максимально приближенных к условиям реальных экстремальных ситуаций, проверить тактическую, физическую и психологическую подготовку участников, новое снаряжение и отработать технологии спасения в природной среде.

Цели и задачи.

- популяризация туризма и туристско-спортивных соревнований
- повышение тактического и технического мастерства участников
- использование технического прогресса в области спасения, жизнеобеспечения и выживания в условиях природной среды
- пропаганда здорового образа жизни
- развитие различных форм активного отдыха, в том числе и экстремальных
- повышение уровня организации соревнований
- выявление сильнейших команд
- подготовка к Всероссийским соревнованиям ПСР-2011 в г. Сочи
- присвоение спортивных разрядов

Руководство проведением соревнований.

Проведение соревнований осуществляется Федерацией туризма Орловской области в соответствии с календарным планом областных физкультурно-спортивных мероприятий на 2011 год. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется организационным комитетом согласно приложению №1 (командам не рассылается).

Проведение соревнований возлагается на ГСК.

Участники соревнований и требования к ним.

В соревнованиях принимают участие команды туристских клубов, муниципальных образований, ВУЗов, ССУЗов, других федераций, а также сборные команды любой принадлежности.

Состав команды - 6 человек (не менее одной женщины) + руководитель + судья. Допускается: совмещение обязанностей капитана команды и руководителя, для иногородних команд отсутствие судьи. На момент проведения соревнований возраст участников должен быть не менее 18 лет. Допускается участие не более двух участников 1993-1994 года рождения по специальному допуску (полная ответственность за безопасность таких участников возлагается на руководителя команды).

До начала соревнований все участники должны дать письменное согласие соблюдать инструкцию по мерам безопасности во время проведения соревнований.

Все участники должны иметь единую форму, состоящую из куртки или жилетки (на спине должна быть надпись с наименованием населенного пункта, и ее название, высотой не мене 7 см) и нагрудной личной визитки (название населенного пункта, название команды, ФИО, фотография). Каждая команда должна иметь свой флаг, размером не менее 40 х 60 см.

За несоответствие данным требованиям мандатной комиссией начисляются штрафные очки и премиальные баллы за качество подготовки к соревнованиям, которые влияют на общий результат соревнований.

Команда может иметь дополнительное (сверх списка) снаряжение для участия в соревнованиях.

Все снаряжение на этапах (где это требуется) команда устанавливает и снимает самостоятельно.

Всю полноту ответственности за действия команды на этапах, а также за жизнь и здоровье участников несут руководитель и участники команды. Если прохождение отдельного этапа или дальнейшее участие в соревнованиях команде не по силам, то

руководитель команды обязан! снять свою команду с этого этапа или соревнований, известив об этом любого члена судейской бригады.

Программа.

Программа соревнований предусматривает командное прохождение комбинированной дистанции с соответствующими этапами согласно (Приложение №3 командам не рассылается) и системой оценок действия на этапах (Приложение №4, командам не рассылается).

Главный судья соревнований имеет право изменить условия прохождения отдельных этапов или отменить этапы, непосредственно перед началом нового блока соревнований предварительно известив представителей команд.

Условия прохождения этапов оглашаются на совещании представителей команд.

Информация о дистанции, штрафных баллах, система оценок и судейства в информационной документации, выдаваемой при регистрации.

Соревнования проводятся в соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму» в дисциплине «дистанция комбинированная», номер-код по ВРВС 0840161411Я).

Класс дистанции – 3

Контрольное время – 40 часов

Порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация.

В мандатную комиссию соревнований команды предъявляют следующие документы:

1. Именную заявку с указанием Ф.И.О. (полностью) руководителя и всех участников года рождения, домашнего адреса, туристского опыта, присвоенного разряда или звания, с печатью и подписью врача о медицинском допуске к соревнованиям. Вместо визы врача в заявке допускается предъявление справки с подписью врача и печатью медицинского учреждения, разрешающей участвовать в конкретных соревнованиях. Именная заявка должна быть заверена печатью и подписью руководителя командирующей организации (при ее наличии).

2. На каждого участника (включая руководителей и судей):

- паспорт в оригинале + ксерокопия паспорта;
- квалификационная книжка или документ, подтверждающий туристскую квалификацию;
- медицинский страховой полис;
- полис добровольного медицинского страхования от несчастного случая (оригинал).

3. Для команд, где есть участники младше 18 лет, приказ командирующей организации о возложении ответственности за их жизнь и здоровье на руководителя команды, либо нотариально заверенное разрешение от родителей (опекунов).

4. Команда, подавшая заявку в день начала соревнований, допускается к соревнованиям при условии получения максимального штрафа за этапы мандатная комиссия и проверка снаряжения.

Команды, участвующие в соревнованиях, обязаны иметь с собой снаряжение для организации ночлега и быта в полевых условиях