

Памятка для пеших туров

Требования к участникам пеших маршрутов:

К участникам пешеходных туров не предъявляются особые физические требования, однако на маршруте будет гораздо проще контактным, физически активным, выносливым и терпеливым людям.

Необходимо иметь в виду, что дневные переходы составляют 10-25 км по горной тропе (то есть будут подъемы, спуски, броды, переправы, переходы по курумникам, корням деревьев, разбитой конями тропе и тд). Это по силам человеку со средней физической подготовкой. В первые дни маршрута может быть достаточно тяжело, так как для большинства городских жителей идти в горы с рюкзаком 20 кг за плечами это непривычная нагрузка.

Продолжительность переходов зависит от физической подготовки группы, от погодных условий (в дождь – темп гораздо медленнее).

На маршруты: К подножью Белухи по местам, связанным с именем Н. К. Рериха, К озерам Северо-Чуйского хребта, Восхождение на пик Белуха Восточная нужен опыт походов и хорошая физическая подготовка.

Пешие маршруты указаны по возрастанию сложности (мнение менеджеров компании может не совпадать с мнением туристов)

К Мультиным озерам

К озеру Маашей

К подножью Белухи в сопровождении коней

К Шавлинским озерам

К подножию Белухи по местам, связанным с именем Н. К. Рериха

К озерам Северо-Чуйского хребта

Восхождение на пик Белуха Восточная

Групповое снаряжение, предоставляемое туроператором:

1. 3-х местные палатки
2. Спальник (желательно иметь свой с температурой комфорта от 0 градусов)
3. Полиуретановый коврик (каремат)
4. Кухонный инвентарь
5. Посуда (миска, кружка, ложка)
6. Групповая аптечка
7. Костровые принадлежности

Необходимое личное снаряжение:

1. Рюкзак с широкими лямками и мягкой спинкой, 70-90 литров.
2. Надежный непромокаемый вкладыш, полиэтиленовые пакеты (непромокаемый мешок для защиты особо ценных личных вещей – деньги, документы, фотокамера и прочее) от воды.
3. Походная обувь для пеших переходов лучше всего подойдут кроссовки или трекинговые ботинки с фиксацией голеностопного сустава. Избегайте новой не разношенной обуви.
4. Сменная обувь для отдыха в лагере (кроссовки, сланцы).
5. Удобная одежда для пеших радиальных переходов – спортивные брюки, не сковывающие движения, сделанные из легкого быстросохнущего материала,

- рубашка или футболка с длинным рукавом.
6. Комплект одежды для переезда в машине и отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка.
 7. Теплый свитер.
 8. Теплая куртка (синтепоновая или пуховая).
 9. Теплая шапочка (флисовая или шерстяная).
 10. Кепка или панамка
 11. Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные).
 12. Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных.
 13. Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающие сильный дождь.
 14. Купальный костюм.
 15. Туалетные и гигиенические принадлежности. В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты.
 16. Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах.
 17. Маленький фонарик (налобный).
 18. Индивидуальные лекарственные средства.
 19. Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л.
 20. Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой.
 21. Сидение туристическое (хоба).

Дневные переходы составляют 5-9 часов. Для малоподготовленных людей инструктор подбирает наиболее подходящий темп движения и рассчитывает соответствующий вес рюкзаков. Готовя экипировку к пешему туру, руководствуйтесь тем, что все личные вещи и снаряжение, а также продукты и общественное снаряжение переносится Вами в рюкзаках самостоятельно.

Отнеситесь продумано к подбору необходимых вещей, исключите лишние вещи, которые заведомо будут тяготить Вас. Вес рюкзака составляет 15-22 кг (зависит от протяженности и сложности маршрута).

Укладку в рюкзак личных вещей, продуктов и группового снаряжения, выделенных Вам для транспортировки, Вы проводите самостоятельно. Для дополнительной герметизации личных вещей можно применять целые полиэтиленовые мешочки или гермовкладыш в рюкзак.

Маршруты проходят по малонаселенным и ненаселенным территориям, лишенных благ цивилизации, поэтому турист должен быть готов к путешествию и не бояться походных условий и невзгод погоды.

Информация о погодных условиях: В горах погода неустойчива – ясная безветренная может смениться осадками и ветром, возможен дождь, гроза, мокрый снег, туман, и очень сильный, штормовой ветер. Ночью, как правило, прохладно, днем – жарко. Бывает затяжная непогода.

Безопасность: горный рельеф, мокрые тропы и бурные реки являются источником повышенной опасности.

Травмоопасные: неосторожность при любом движении по горному рельефу, по мокрой траве, тропе и на переправах.

Погодные: в горах сильное солнце, поэтому необходимо использовать солнцезащитные очки, крем от загара и прикрывать открытые участки тела. Не увлекайтесь солнечными ваннами и, если нет привычки к купанию в холодной воде, лучше не купайтесь в горных озерах и ручьях.

К грубейшим нарушениям техники безопасности относятся:

- Нахождение участников группы на расстоянии большем, чем прямая видимость друг-друга;
- Сознательное неисполнение команд гида-проводника;
- Распитие спиртных напитков во время движения, перед выходом и на привалах;
- Самовольное покидание лагеря или привала.

ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!