

В ПОМОЩЬ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ



Ю. ПРОМ П Т О В

**Ю Н О М У  
ТУРИСТУ-ПЕШЕХОДУ**

ДЕТГИЗ · 1953

*В помощь самостоятельности  
пионеров и школьников*

\*

Ю. ПРОМПТОВ

Ю Н О М У  
ТУРИСТУ-ПЕШЕХОДУ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ  
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР  
МОСКВА 1953 ЛЕНИНГРАД



*Рисунки*  
*П. Оссовского*  
*и*  
*М. Гетманского*



## *Глава 1*

### **ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОЛНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА**

Туризм — это лучший вид отдыха. Он помогает укрепить свое здоровье и развиться физически. Во время путешествий туристы знакомятся с нашей Родиной, ее географией, историей, хозяйством и культурой. Участники туристских походов расширяют свой кругозор, а юные туристы, кроме того, закрепляют знания, полученные в школе. Туристские путешествия укрепляют волю, развивают смелость и выносливость, учат многим полезным практическим навыкам: умению ориентироваться и передвигаться

по любой местности, вести походную жизнь и преодолевать затруднения и препятствия в походе. В коллективе туристской группы рождается крепкая дружба. Туризм развивает и углубляет чувство советского патриотизма. Ведь для того, чтобы всей душой любить свою Родину и быть готовым к ее защите, нужно не только понимать ее красоту, знать природу, природные богатства, города и села. Нужно видеть и понимать преимущества нашего общественного строя, видеть, как в каждом уголке нашей Родины трудятся советские люди — строители коммунизма, как развиваются наша промышленность, сельское хозяйство, транспорт, как расцветает наука.

До революции туризм был развлечением лишь немногих богатых людей. В нашей Советской стране туризм стал потребностью трудящихся. Специальные государственные и общественные организации обеспечивают все условия для его массового распространения. В прежние времена во всей огромной России не было ни одного учреждения, которое занималось бы организацией путешествий для трудящихся. Нечего и говорить, что не было также ни одной организации, которая заботилась бы о юных путешественниках-школьниках.

В Конституции Советского Союза записано, что советские граждане имеют право на отдых. Государство и различные общественные организации в нашей стране строят санатории и дома отдыха, заботятся о развитии туризма.

С каждым годом растет количество туристских баз, прокладываются и изучаются новые маршруты, все большее количество туристов в дни своих отпусков и каникул отправляется путешествовать.

Советские туристы пробрались в труднодоступные ущелья Кавказа, в дебри алтайских лесов, в долины и горы Средней Азии, проплыли по северным и уральским рекам, посетили исторические поля великих сражений нашего народа, побывали в гостях у замечательных русских мастеров-художников Палеха и Мстеры и у дагестанских граверов-ювелиров в ауле Кубачи.

В наше время, благодаря повседневной заботе партии и советского правительства, туризм в СССР стал поистине массовым явлением, особенно туризм детский. В 1952 году около семи миллионов школьников и пионеров участво-

вало в туристских походах по различным республикам и областям Советского Союза.

Вот что написали в своем отчете участники путешествия юных туристов школ Бауманского района Москвы летом 1951 года:

«Мы видели многие промышленные предприятия, знакомились с действующими и планируемыми электростанциями, были в земледельческом и рыболовецком колхозах, у нас в активе встречи с чудесными советскими людьми. Все это действительно является замечательной школой советского патриотизма. Наши юные путешественники загадывали, куда поехать после окончания института. И не только посещенные районы, но и другие, пока еще известные только по книгам, манят юношей и девушек. Они хотят покорять сибирские реки, разводить сады в Заполярье, писать страницы истории построения социализма в СССР».

Советские туристы, как правило, пользуются активными способами передвижения, то-есть гребной или парусной лодкой, велосипедом, или же путешествуют пешком.

Из всех видов туризма пешеходный туризм является наиболее распространенным. Пешеходное путешествие — самое интересное. Никто из туристов не может увидеть столько, сколько пешеход. Нет таких областей и республик в нашем необъятном Советском Союзе, где нельзя было бы провести интересных пешеходных туристских походов, и легких и трудных, и коротких и длительных. Турист-пешеход может путешествовать по равнинам и по горам, по густым лесам и по степям — он везде найдет для себя дороги или тропинки.

Правда, он должен быть хорошо натренирован. Тренировка и опыт растут незаметно, от путешествия к путешествию, и овладеть техникой ходьбы на маршруте можно, только постепенно вырабатывая в себе выносливость и сноровку.

Опытный турист-пешеход — настоящий «вездеход». Для него почти не существует преград на пути. Он может передвигаться по степям, по лесным дебрям и по горам, преодолевать реки, болота и скалистые кручи. Пешеход может пройти там, где не проберутся ни всадник, ни машина. Однако для этого он должен быть не только физически закаленным, но и обладать знаниями, которые приобретают

ся практическим опытом. Об этих-то знаниях и технике пешеходного туризма мы и будем говорить ниже.

Туристское путешествие, и особенно путешествие пешком, — самый увлекательный летний отдых. Кто хоть раз побывал в туристском путешествии, тот не променяет его ни на что другое.

Каждое лето, когда сданы последние экзамены, сотни тысяч юных туристов отправляются в путешествия пешком.

Что может быть чудеснее путешествия, когда каждый день, каждый час приносит что-нибудь новое и интересное! Долгие летние дни в путешествии всегда полны глубоких и ярких впечатлений.

Под бездонным голубым куполом неба шагают юные путешественники по зеленым лесам и цветущим лугам, пробираются сквозь заросли и чащи, поднимаются, упорно преодолевая крутизну, на склоны гор. Родная страна щедро раскрывает перед туристами необыкновенную красоту и богатство своей природы.

Когда же дневной путь приходит к концу, юные туристы выбирают место для лагеря на ночь, ставят палатки и разводят костер. К их костру на дружескую беседу приходит много интересных советских людей, чтобы рассказать им о своей жизни, о своем крае. Приходят сибирские охотники и колхозники Украины, кавказские горцы и таджики-хлопкоробы, приходит строитель.

А потом в палатках или под звездным небом, на свежем воздухе, напоенном ароматами лесов и полей, юные туристы заснут крепким, здоровым сном до утра, за которым идет новый походный день, такой же чудесный, как и предыдущий. Он опять будет долгим, солнечным и радостным.

Счастливого пути, друзья — юные путешественники великой и мирной Советской страны! Все просторы Родины открыты перед вами!

## *Глава 2*

### **ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПУТИ**

В Советской стране турист, и особенно юный турист, окружен вниманием и заботой, он везде встречает поддержку и помощь в своем желании путешествовать. Завет-

ную мечту лучше узнать свою страну, ее богатство и красоту может осуществить каждый советский школьник.

С чего же начинать подготовку к задуманному путешествию, к кому обратиться за помощью и поддержкой в его организации?

Первоначальными, низовыми ячейками советского детского туризма являются кружки юных туристов в школах и Домах пионеров.

Пионеры и школьники — члены кружков юных туристов задолго до каникул разрабатывают планы будущих путешествий и обсуждают их на занятиях кружков. По разработанным членами кружков туристским маршрутам школа или Дом пионеров намечает план путешествий на каникулы и утверждает его через районные отделы народного образования и детские экскурсионно-туристские станции.

Детские экскурсионно-туристские станции оказывают юным туристам большую помощь. Они составляют программы по изучению своего края, разрабатывают наиболее интересные маршруты. Станции организуют базы на маршрутах, заготавливают туристское снаряжение и оборудование, устраивают туристские лагеря, издают литературу и другие пособия для юных туристов. Кроме того, детские экскурсионно-туристские станции оказывают юным туристам денежную помощь — выдают государственную дотацию на проведение путешествий.

Минувшим летом 1952 года, например, Московская городская экскурсионно-туристская станция, кроме множества маршрутов по Московской области, разработала маршруты интересных путешествий по таким темам: «Москва — порт пяти морей», «На родину В. И. Ленина», «На родину И. В. Сталина», «По мичуринским местам», «По местам героических подвигов красnodонцев», «По пушкинским местам», «По местам героических подвигов Советской Армии в годы Великой Отечественной войны». В путешествиях по этим маршрутам приняло участие тридцать групп — около пятисот юных туристов-москвичей! Конечно, участие в таких путешествиях надо заслужить, и прежде всего заслужить хорошей учебой. Кроме того, нельзя отправляться сразу в длительное путешествие, не подготовив себя в более легких и коротких походах.

Группа юных туристов Бауманского района Москвы,



состоявшая из девятнадцати лучших учащихся восьмых девятых классов школ этого района, совершила увлекательное путешествие по маршруту: Москва — Днепропетровск — Запорожье — Каховка — Аскания-Нова — Мелитополь — Ворошиловград — Краснодон — Сталинград — Москва.

Участвуя в туристской эстафете по теме «Москва — порт пяти морей», юные туристы 37-й и 47-й московских школ совершили путешествие по маршруту: Москва — Архангельск — Холмогоры — Великий Устюг — Сольвычегодск — Котлас — Москва.

В конце своего подробного отчета о проведенном путешествии участники похода писали:

«Вот тот богатый материал, с которым мы познакомились в нашем походе. Мы отдохнули, загорели и в то же время сколько нового — нужного и интересного — узнали, путешествуя по Архангельской области! Именно так, активно, надо отдыхать, укрепляя здоровье и обогащая свою память новыми знаниями, необходимыми для будущих строителей коммунистического общества».

Личные впечатления, которые получают юные туристы, непосредственно знакомясь во время путешествия с грандиозными успехами советской социалистической культуры, всегда ярки и убедительны.

Все свои путешествия юные туристы совершают под руководством учителей школы, старших пионервожатых, научных работников. Руководители, заранее подготовленные к предстоящему маршруту, во время путешествия обращают внимание юных туристов на все интересные места: на особенности географии района, на памятники истории, на то новое, чем славятся в наши дни народное хозяйство и культура района.

Во время путешествий юные туристы собирают материалы для составления коллекций насекомых, минералов и гербариев, делают зарисовки и фотографируют. Собранные коллекции, личные дневники, путевые журналы являются лучшим подарком школе. Прежде чем отправиться в путь, юные туристы должны познакомиться с правилами сбора материалов и составления коллекций.

Очень часто юные туристы сочетают свое путешествие с общественно-полезным трудом. От общественных и научных учреждений они берут различные задания: по изуче-

нию малых рек с целью их использования для транспорта, по разведке торфяных залежей, по сбору лекарственных растений и т. п. Юные туристы показывают в колхозах свою художественную самодеятельность, помогают колхозным школам и сельским пионерским организациям.

Успех туристского путешествия зависит прежде всего от подготовки к нему. Каждое туристское путешествие, местное и дальнее, проводится организованно. Это сближает его с научно-исследовательской экспедицией, и поэтому туристское путешествие также требует серьезной предварительной подготовки. Великий русский путешественник и исследователь Азии Н. М. Пржевальский говорил:

«Экспедиция — это организация, то-есть расстановка сил в предвидении трудностей, организованное преодоление их».

Выбирая и разрабатывая маршрут, нужно заранее, до начала путешествия, предвидеть трудности, которые встретятся на пути, чтобы их организованно преодолеть. Необходимо продумать план исследовательской, краеведческой работы в пути, внимательно отнестись к подбору участников группы, составить план путешествия по дням и смету расходов, заготовить необходимые продукты питания и снаряжение, личное и групповое. Тогда путешествие пройдет без срывов и осложнений. Наконец, в период подготовки к путешествию нужно всем участникам проводить тренировочные туристские прогулки.

Прежде чем отправиться в путешествие, следует наметить его основную цель, которая определит маршрут путешествия. Можно отправиться в путешествие с целью изучения истории Великой Отечественной войны, знакомства с природными богатствами своего края, с растительным и животным миром, с целью изучения местных малых рек, народной художественной промышленности и т. д.

Цель путешествия может быть различной, важно только, чтобы она отвечала основной задаче туризма — познанию нашей Родины — и была по силам данной группе туристов. Если целью путешествия является знакомство с природой, экономикой, историей какого-либо района своей области, маршрут надо строить так, чтобы он охватывал места, наиболее характерные и интересные в этом отношении.

Нельзя перегружать маршрут путешествия слишком

трудными заданиями. Надо исследовательскую работу сочетать с отдыхом. Из путешествия участники его должны вернуться отдохнувшими и укрепившими свое здоровье.

Когда цель путешествия выбрана, начинается подробная разработка маршрута. Очень важно побеседовать и посоветоваться с учителями, опытными туристами, краеведами, работниками детской экскурсионно-туристской станции, Дома пионеров. Они дадут необходимые советы: какие книги и журналы надо прочитать о районе путешествия, какими воспользоваться картами, с какой погодой могут встретиться туристы в путешествии, какие препятствия встанут на их пути и как их нужно будет преодолевать. Работу по сбору сведений о районе путешествия нужно распределить между всеми членами группы, учитывая склонности и интересы каждого из туристов.

Когда все сведения будут собраны и обсуждены на собрании группы, маршрут наносится на карту или снятую с карты маршрутную ленту, то-есть путь маршрута по карте с прилегающей к нему местностью.

При разработке маршрута составляется заранее и календарный план путешествия. В нем устанавливают величину дневных переходов, места предполагаемых экскурсий, намечают ночлеги и дневки — дни отдыха, суточные привалы. Дневки, как правило, устраиваются в местах, интересных для осмотра.

Если путешествие рассчитано на длительный срок, следует предусмотреть в календарном плане несколько запасных дней на случай плохой погоды или на осмотр чего-либо интересного, не предусмотренного в плане заранее. Во время разработки маршрута полезно установить переписку с местными организациями в районе будущего путешествия — туристскими базами, краеведческим музеем или со школами. Они могут сообщить самые последние сведения об интересных для осмотра местах, о местном транспорте, о возможностях устроиться на ночлег, приобрести продовольствие.

При подборе группы нужно учитывать, что у ее участников должен быть общий интерес к данному маршруту. Лучше, если число участников туристской группы не будет превышать десяти-пятнадцати человек.

Очень важно, чтобы состав группы был одинаков по физической подготовке, выносливости, тренировке. При

неоднородном составе одни будут отставать в пути и задерживать группу, другие, наоборот, будут недовольны медленным движением.

Желательно также, чтобы группа была однородна и по возрасту; во всяком случае, разница в возрасте не должна превышать одного-двух лет, потому что физическая подготовка и интересы школьников в одиннадцать и в шестнадцать лет разные.

Когда группа сформирована, распределяют обязанности между отдельными участниками, учитывая наклонности и подготовку каждого.

Начальником группы обычно бывает учитель, пионервожатый или кто-либо из родителей, имеющих опыт туризма. В небольшой группе начальник является также политруком — ведет политическую работу — и завхозом группы: следит за сохранностью коллективного снаряжения, за правильностью расходования продуктов, хранит денежные средства. В больших группах выделяются два заместителя начальника — политрук и завхоз.

Из состава участников выбираются:

1) с а н и т а р, ведающий походной аптечкой, соблюдением санитарных правил, следящий за чистотой на бивуаках, в случае необходимости оказывающий первую медицинскую помощь;

2) к о р р е с п о н д е н т г р у п п ы, ведущий походный дневник путешествия;

3) ф о т о г р а ф.

Краеведческая работа и сбор коллекций распределяются между участниками группы. Надо учитывать знания каждого члена группы и его любовь к тому или иному предмету: ботанике, зоологии, географии и т. д.

Все участники группы, по два человека, несут очередные суточные дежурства. На их обязанности лежит разжигание и поддержание костра, приготовление пищи, мытье общей посуды, охрана лагеря. Календарный план дежурств составляется заранее и вступает в действие с первого дня путешествия. От дежурств освобождается начальник группы, а в больших группах — и его заместители.

Расстановка палаток и уборка лагеря перед отходом относятся к общим, «авральным», работам и выполняются силами всех участников.

Чтобы успешно совершить путешествие и получить от него пользу, нужно в течение всего года заниматься физической подготовкой, всесторонне развивать и укреплять организм и проводить специальную тренировку. Юным туристам рекомендуется сдать нормы на значок БГТО.

Пешеходный туризм часто связан с переходами по пересеченной местности, с подъемами и спусками и с переноской рюкзака, поэтому у туриста должны быть сильные, крепкие и эластичные мышцы и связки суставов, особенно ног. Внутренние органы должны быть здоровы. Турист должен уметь быстро ориентироваться в любой обстановке, быть дисциплинированным членом группы, смелым и выносливым, готовым оказать необходимую помощь товарищам по путешествию.

В течение осени, зимы и весны перед намеченным туристским путешествием нужно регулярно заниматься утренней гимнастикой и обтираться холодной водой. Наряду с гимнастикой хорошо заниматься какими-нибудь видами спорта — плаванием, катаньем на коньках, ходьбой на лыжах.

Весной и летом проводится специальная тренировка. Для этого устраивают прогулки и походы туристской группы в окрестности города или села. Дальность прогулок и степень их трудности должны увеличиваться постепенно. Они начинаются с 5 и доводятся до 10—15 километров. Первые походы проводятся налегке, без рюкзаков. Потом туристы берут с собой рюкзаки, постепенно увеличивая их нагрузку, доводя ее до нормы 5—8 килограммов, в зависимости от возраста.

Желательно устраивать тренировочные походы с ночлегами в палатках и приготовлением пищи на костре. Во время таких походов вырабатываются навыки, необходимые туристам, изучаются основы техники пешеходного туризма: ходьба по равнинной и пересеченной местности, страховка альпенштоком и веревкой на склоне и на переправах, связь группы в походе. На тренировках проводятся также занятия по ориентировке на местности: чтение карты, пользование компасом, определение местонахождения, движение по заданному маршруту.

На тренировочных прогулках и в походах участники группы ближе знакомятся друг с другом и сплачиваются в

один дружный коллектив. Начальник группы в это время имеет возможность узнать склонности каждого участника к той или иной работе в пути, его характер, выносливость и физическую подготовку.

Перед отправлением в туристское путешествие по выработанному маршруту устраивается «генеральная репетиция» — тренировочный поход всей группы с рюкзаками и снаряжением. На таком походе проходят расстояние, равное однодневному переходу намеченного для путешествия маршрута.

Юные туристы — школьники Бауманского района Москвы совершили большое путешествие. Им пришлось делать большие переходы. К этому путешествию они заранее хорошо подготовились и провели ряд тренировок. Вот что они пишут:

«Во время зимних каникул был проведен тренировочный поход по маршруту Москва — Волоколамск — Рубцов — Ржев — Москва. Лыжный переход от Рубцова до Ржева по льду Волги убедительнее любых слов говорил о необходимости физической закалки для будущего месячного путешествия.

С наступлением летних каникул участники похода выехали на две недели в лагерь, расположенный около Истры. Отсюда мы совершали тренировочные походы с полной туристской выкладкой. Во время четырехдневного похода члены нашей группы учились ориентироваться на местности, ставить походную палатку, разжигать костер, варить обед, укладывать вещи в рюкзак. Без навыков в этих делах невозможно путешествовать».

Готовясь к путешествию, нужно уделить большое и серьезное внимание подготовке туристского снаряжения и одежды. Значительную часть снаряжения можно изготовить домашними средствами.

Снаряжение делится на групповое и личное. К групповому снаряжению относятся: походная туристская палатка (на четыре-пять человек) или палатка-памирка (на три человека), горная веревка, топорик, фонарь со свечой или электрический, посуда для варки пищи (кастрюли с дужками или ведра жестяные), разливательная ложка, мешочки для продуктов, полотенце для общей посуды, карта, сигнальный свисток, компасы (не менее двух), походная аптечка, ножницы, моток бечевки и кусок проволоки, шило,

дратва и сапожные гвозди — для починки обуви в пути, тетрадь для дневника, спички.

В личное снаряжение туриста-пешехода входят: рюкзак с широкими лямками, подшитыми войлоком, несколькими слоями сукна или простроченными ватными прокладками, альпеншток, одеяло или спальный мешок, котелок или миска, кружка, ложка столовая, перочинный нож, крепкие ботинки, тапочки, носки простые (толстые) и шерстяные (три пары), свитер, брюки и куртка, плащ, трусы (две пары), майки (две штуки), головной убор (панама), полотенце, носовые платки, мыло туалетное и хозяйственное, зубная паста, зубная щетка, расческа, карандаши, резинка, маленькая линейка (для работы с картой), конверты, бумага, открытки и марки, записная книжка, принадлежности для ремонта одежды (иголки, нитки, английские булавки, несколько запасных пуговиц и лоскутков), фотоаппарат или альбом для рисования, смазка для ботинок, индивидуальный пакет, запасные шнуры.

Все эти предметы должны быть легкими, прочными и удобными для переноски и в пользовании.

О ботинках, костюме, альпенштоке и горной веревке нужно поговорить подробнее.

**Ботинки.** Для путешествия пешком по равнинной местности не нужна никакая специальная обувь. Для этой цели могут подойти любые ботинки на толстой подошве с низким каблуком, коньковые или лыжные. К коньковым ботинкам нужно только набить каблуки и укрепить подошву гвоздями. Взятые в поход ботинки нужно предварительно разносить по ноге. Лучше брать ботинки на кожаной, а не на резиновой подошве; в крайнем случае в ботинки на резиновой подошве нужно положить мягкие стельки. В тапочках совершать переходы нельзя, ими можно пользоваться только на дневках и в лагере.

В путешествиях по горной местности хорошо пользоваться лыжными или горными ботинками, которые лучше защищают ногу на трудной тропе. Для прочности и цепкости таких ботинок на их подошвы и каблуки набивают специальные гвозди с пирамидальными шляпками, так называемые «морозки», или же высокогорные железные шипы — «трикони».

Каждый турист-пешеход тщательно следит за своей

обувью: перед путешествием и несколько раз на маршруте он промазывает ее рыбьим жиром или специальной «охотничьей мазью», которую можно купить в охотничьем магазине. Смазка сохраняет кожу, делает ее мягкой и не пропускающей воды.

Смазывать нужно сухие ботинки. После смазывания их следует поставить в теплое, но не жаркое место, пока смазка не впитается в кожу. Ближе к костру ботинки ставить нельзя. Над костром или на печке сушить промокшую обувь не следует, так как от высокой температуры кожа становится жесткой и ломкой. Сушить ботинки можно и в тени, на ветру.

Тесная или очень просторная обувь для похода не годится: первая будет задерживать кровообращение и жать ногу, вторая, болтаясь на ноге, может легко ее натереть. Ботинки для горных маршрутов должны быть несколько больше обычного размера, чтобы можно было надеть две пары толстых носок, которые предохраняют ногу от натирания даже на трудном пути. Чтобы не натереть ногу, лучше надевать шерстяные носки, так как они хорошо впитывают влагу, и нога всегда остается сухой.

**К о с т ю м.** Обычная одежда малопригодна для пешеходного туризма. В путешествии она неудобна, стесняет движения; кроме того, в случае плохой погоды нужно надевать еще пальто.

Удобнее всего для путешествия пешком простой лыжный костюм. При изготовлении специального костюма для туристского путешествия хороши брюки «гольф» (широкие брюки с напуском выше колен) с гетрами и двубортная куртка с поясом. Размер куртки должен быть таким, чтобы под нее можно было надеть свитер. Куртку и брюки нужно шить из легкой, но плотной бумажной материи. Для маршрутов в жаркое время года и в теплом климате удобны так называемые «тирольки» — короткие, выше колен, брюки с карманами. В холодном климате и в холодное время года нужно надевать в путешествие куртку и брюки из шерстяной материи.

Туристский костюм такого типа рекомендуется также и для девочек. На равнинных маршрутах они вместо брюк могут носить короткие, широкие юбки.

Головной убор летом должен защищать голову и глаза от солнечных лучей и быть легким. Лучше всего для



этого подходит панама или шапочка с козырьком типа лыжной.

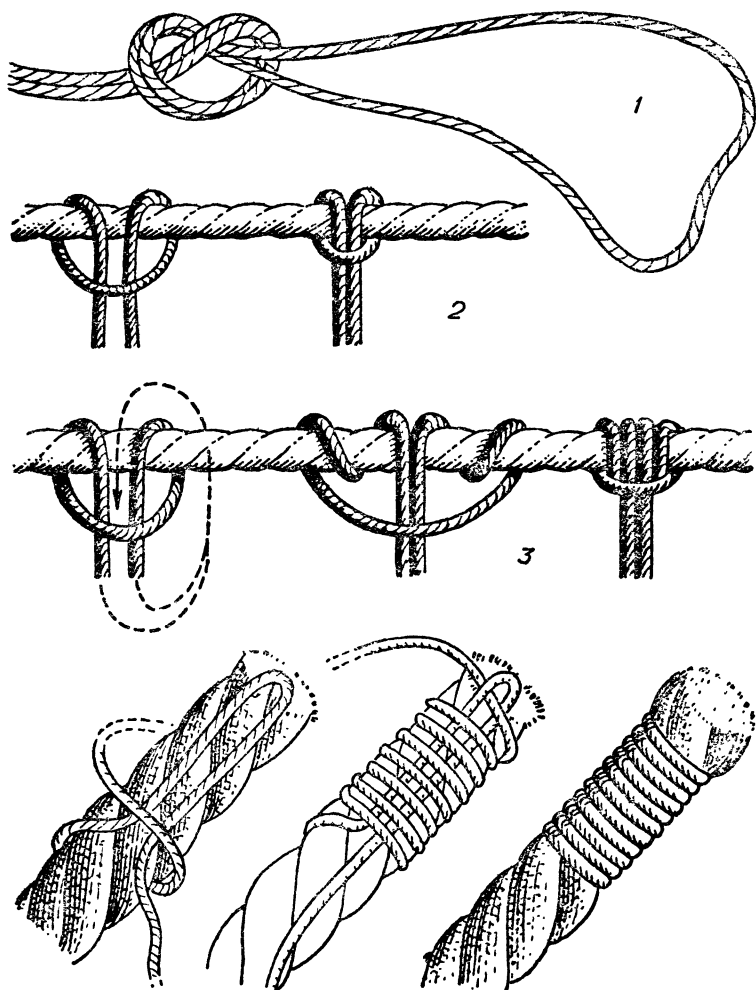
Путешествуя по лесным районам Севера, Сибири, Алтая, туристы часто страдают от укусов комаров и мошек. Для защиты лица от их укусов применяются особые сетки-накомарники, которые надеваются на шляпу с широкими полями. Снизу в сетку продевается резинка, которая плотно охватывает плечи. Лучший материал для сетки — тюль черного цвета, но его можно заменить и окрашенной в любой темный цвет марлей. Для защиты рук обычно надевают перчатки.

**А л ь п е н ш т о к.** В пешеходном путешествии большую пользу приносит альпеншток — легкая палка из прочного дерева или бамбука длиной в 1—1,5 метра и раза в два толще лыжной палки, с острым металлическим наконечником. На подъеме и спуске, на узких неровных тропах, а также на осыпях и травянистых склонах альпеншток служит третьей точкой опоры и помогает идти уверенно и ритмично. Кроме того, альпеншток облегчает работу ног, переноса часть нагрузки на руки. Это помогает более полному физическому развитию туриста-пешехода. На бивуаках альпенштоки служат опорными шестами для туристских палаток.

**Г о р н а я в е р е в к а.** Для страховки на трудных местах в горах и на переправах через горные реки туристы-пешеходы пользуются крепкой веревкой того же типа, который применяется и альпинистами. Это капроновая, сезалева или пеньковая веревка длиной 15—20 метров и толщиной 10—12 миллиметров. Веревку нужно брать новую, не бывшую в употреблении, и перед путешествием тщательно осмотреть ее, чтобы удостовериться, что на ней нет порезов и разрывов отдельных прядей. Веревку нужно беречь от сырости и повреждений и не пользоваться ею для других целей, кроме страховки.

Кроме основной веревки нужно взять с собой несколько кусков более тонкой веревки или шнура длиной 3—4 метра и толщиной 4—5 миллиметров. Из такого шнура делаются «подтяжки» и скользящие петли или схватывающие узлы, применяемые при страховке основной веревкой.

Прежде чем отправляться в дальнейшее путешествие, особенно же в путешествие по горам, нужно научить-



Узлы, применяемые туристами:

1 — «узел проводника»; 2 — скользящая петля; 3 — схватывающий узел;  
4 — «марка».

ся приемам страховки веревкой. Нужно уметь завязывать специальные узлы и петли. Прилагаемый рисунок поможет юным читателям усвоить самые необходимые узлы: «узел проводника», «марку», скользящую петлю и схватывающий узел. Однако для того, чтобы правильно завязывать узлы и петли и овладеть приемами страховки, нужно провести практические занятия с руководителем группы или инструктором.

При страховке на скалах и ледниках и на переправах через горные реки туристы чаще всего применяют «узел проводника». Он очень прост, и уметь завязывать этот узел должен каждый. Его можно делать как на конце, так и посередине веревки. Завязанную «узлом проводника» петлю надевают на грудь подмышками, после чего узел окончательно затягивают на груди, однако так, чтобы он не стеснял дыхания. Чтобы затянутая на груди веревка не сползала на бедра, применяются «подтяжки» из более тонкой веревки или шнура.

«Марка» — узел, который служит для того, чтобы обвязывать концы веревки. Если веревку не обвязать на концах «маркой», она может развиться на отдельные пряди. Такая веревка раскручивается, может легко порваться и неудобна при завязывании на ней узлов для страховки.

Скользкая петля и петля со схватывающим узлом привязываются к основной веревке, когда вдоль нее совершается переправа через реку или переход по узкому скальному карнизу. Возьмите кусок шнура и свяжите его кольцом. Оберните это кольцо один раз вокруг основной веревки, служащей «перилами», так, чтобы один конец петли прошел внутрь ушка, — у вас получится скользящая петля, которая будет легко передвигаться по основной веревке. Если петлю обертывать вокруг веревки не один, а два раза, следя за тем, чтобы витки петли при каждом обороте шли внутрь ушка, — получится схватывающий узел. Если такую петлю, завязанную на основной веревке, нагрузить, то узел затянется и петля останется неподвижной. Если петля ослаблена, не нагружена, то ее можно легко передвигать рукой. Преимущество схватывающего узла перед скользящей петлей в том, что он моментально затягивается и перестает скользить при натяжении под углом.

### Глава 3

#### ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОДНОМУ КРАЮ

Намечая на каникулы туристское путешествие, не нужно думать, что путешествовать можно только далеко от своего родного города или селения. Посмотрите на свою родную область, на свой район глазами любознательного туриста, и вы убедитесь, что и тут есть необычайно много интересного.

Рассказывая о том, как было принято решение совершить туристское путешествие по берегам реки Оки летом 1952 года, туристы 401-й московской школы писали в своем отчете:

«Еще в ноябре 1951 года при прохождении программных тем: «Промышленный центр» и «Черноземный центр» возникла мысль провести туристский поход по одному из этих «центров» и посмотреть его достопримечательности. Здесь, под Москвой, как говорят, у нас под боком, имеется обилие экскурсионно-туристских объектов. Не надо затрачивать больших средств на транспорт для переезда, не надо расходовать время на переезды к месту путешествия. Достаточно изыскать средства на питание — и можно пешком бродить по «центру» в течение всего лета».

Путешествуя по своему родному краю, юные туристы не только интересно и полезно проводят каникулы, они часто оказывают большую помощь. Летом 1946 года в Рузский район Московской области, сильно пострадавший от фашистского нашествия в годы Великой Отечественной войны, отправилась группа детей — членов геологического кружка при Центральной станции юных натуралистов. Начальником этой группы был опытный педагог Александр Евгеньевич Ставровский. Перед детьми стояла благородная задача — помочь восстановлению Рузского района. Во время своего путешествия по району, продолжавшегося целый месяц, юные туристы наметили места, удобные для постройки плотин гидроэлектростанций, которые будут снабжать колхозы электроэнергией, нашли залежи строительных известняков и глин, пригодных для изготовления черепицы, обследовали громадные запасы мягкого торфа, идущего на удобрение полей. Юные путешественники с честью выполнили все поставленные перед собой зада-

чи. Работники районных учреждений, хозяйственники, строители дорог и зданий дали высокую оценку их трудам.

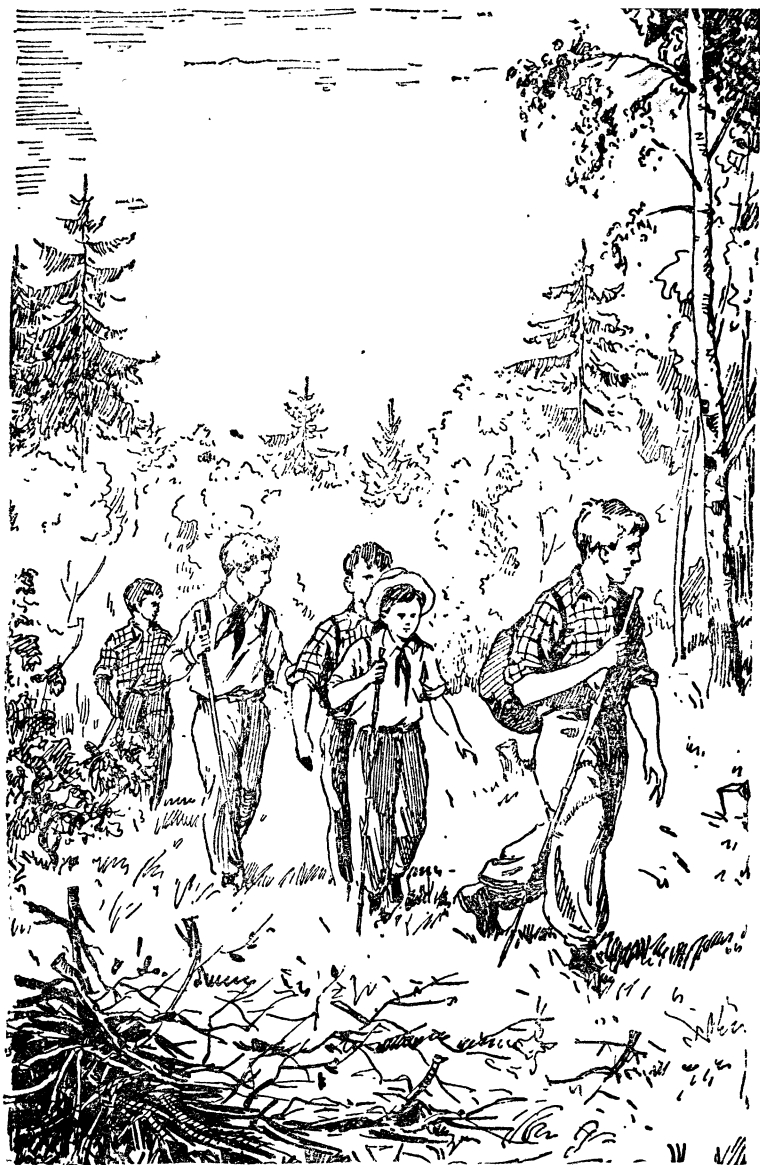
Путешествия по своей области или району дают возможность выбора самых разнообразных маршрутов — как по трудности, так и по продолжительности. Для начинающих туристов лучше всего выбирать сначала недельные или двухнедельные путешествия и только на второй или третий год отправляться в длительные месячные походы по родному краю.

Помимо местных туристских путешествий, Дома пионеров и школы организуют в живописных местах вокруг городов детские туристские лагеря, в которых юные туристы проводят каникулы, совершая по окрестностям лагеря туристские походы и экскурсии. Часто к ним в гости приезжают пионеры из городских пионерских лагерей или школьники, оставшиеся по тем или иным причинам в городе. Гости вместе с хозяевами принимают участие в туристских путешествиях по окрестностям лагеря. Во время летнего сезона 1952 года в Московской области было пятьдесят шесть таких лагерей.

556-я школа Москворецкого района Москвы организовала для своих туристов лагерь в деревне Спас-Купля. Совершая из лагеря походы в разные стороны, туристы познакомились с местом известного по Отечественной войне 1812 года Тарутинского лагеря русской армии, с хозяйством и культурой района. Участники боев Великой Отечественной войны рассказали юным туристам, как в этих местах советские воины начали разгром гитлеровских орд под Москвой.

Пребывание в таком туристском лагере может быть также прекрасной подготовкой для будущих многодневных путешествий. Юные туристы — члены школьного туристского кружка — путешествуют не только во время каникул, когда можно устроить большой многодневный поход. Круглый год — осенью, зимой и весной — в выходные дни они совершают туристские прогулки по окрестностям своего города или села. Такие прогулки доступны всем и не требуют никакого специального снаряжения.

Во время туристской прогулки можно познакомиться с природными богатствами своего края и собрать для школы коллекции насекомых, растений, минералов. Целью прогулки может быть и экскурсия в какой-нибудь



Юные туристы в походе по равнине.

совхоз, колхоз, на научную станцию или ознакомление с историческими памятниками прошлого.

На прогулках юные туристы могут сделать много интересных наблюдений, познакомиться с природой и хозяйством своего края, закрепить полученные в школе знания, а иногда и оказать помощь организациям, изучающим полезные ископаемые, животный или растительный мир района.

Руководить туристской прогулкой должен тоже кто-либо из старших: учитель, пионервожатый или кто-нибудь из родителей.

Прежде чем отправиться на прогулку, надо познакомиться с литературой о районе. Для многих городов и их окрестностей изданы специальные справочники и путеводители. Книги и журналы о своем крае можно достать в краеведческих музеях, на детских экскурсионно-туристских станциях и в библиотеках.

Для туристской прогулки, так же как и для дальнего путешествия, среди участников надо распределить некоторые обязанности — избрать корреспондента, фотографа, санитаря и назначить дежурных у костра для большого привала.

Для однодневной туристской прогулки никакого особого снаряжения не требуется; нужно только захватить с собой необходимые продукты, личную посуду — кружку, миску и ложку, полотенце, мыло и записную книжку с карандашом для записей в пути. Кроме индивидуального снаряжения, берут и групповое: котелки, ведро или кастрюлю для приготовления пищи и чая, разливательную ложку, нож, топорик, карту и компасы. Нужно захватить с собой куртку или свитер и плащ на случай плохой погоды. Главное же, нужно надеть толстые носки и крепкие, разношенные по ноге ботинки.

Все, что берут с собой на прогулку, укладывается в рюкзак, а групповая посуда прикрепляется к верхней части рюкзака. Учиться правильно укладывать рюкзак нужно уже на туристских прогулках это умение потом очень пригодится в многодневных походах. К спине нужно класть что-нибудь мягкое — свернутый плащ, куртку или свитер. Более тяжелые предметы кладутся на дно рюкзака, более легкие или хрупкие — сверху.

Успех прогулки во многом зависит от правильного режима движения. Если с самого начала идти слишком быстро, то очень скоро туристы устают. Более слабые отстают и поддаются унынию. Поэтому нужно держать ровный, умеренный темп движения — не больше 3—4 километров в час. Впереди идут назначенные руководителем один-два ведущих, а сзади — один-два замыкающих, которые должны следить, чтобы никто из группы не отстал. Более слабым участникам прогулки нужно уделять особое внимание — помогать им на трудных участках пути, на переходах через речки вброд или по узким бревнам, а иногда и освобождать их от рюкзака, распределяя его содержимое между собой. Товарищескую взаимопомощь, заботу друг о друге нужно воспитывать в себе, начиная с самых простых туристских прогулок, — это необходимое условие дальнейших многодневных походов.

Каждый час нужно делать небольшие остановки для отдыха — на 5—10 минут. Для таких коротких остановок нужно выбирать тенистые и живописные места.

Во время пути полезно практиковаться с помощью руководителя в ориентировке по карте, компасу и местным предметам, а также по технике пешеходного туризма в различных условиях.

Днем устраивается большой привал на 3—4 часа для длительного отдыха и приготовления горячей пищи. Такой привал обычно устраивают в самое жаркое время дня. Для привала выбирается тенистое и защищенное от ветра место, недалеко от воды и топлива для костра.

Расположившись на привал, туристы начинают сбор топлива, дежурные разводят костер и принимаются готовить обед. На однодневной прогулке готовят обычно лишь одно горячее блюдо и чай. Можно сварить густой суп, кашу, лапшу или картошку. Проводить целый день в походе без горячей пищи, только на одном сухом питании, не следует. После еды обязательно надо выпить чаю. Пить в походе сырую воду из ручьев и рек ни в коем случае нельзя, чтобы не получить желудочного заболевания. Кроме того, холодная вода очень ненадолго утоляет жажду, а чем больше в пути пить, тем скорее устанешь.

Перед едой очень хорошо выкупаться в речке или водоеме. Если нельзя искупаться, то надо по крайней мере вымыть ноги — от этого сразу проходит усталость.



После еды нужно полчаса или час полежать, а может быть, и поспать. Остаток времени, предназначенного для привала, можно использовать на сбор материала для коллекций, фотосъемки или записи в дневник.

Если в план туристской прогулки входит экскурсия в музей, совхоз, на биологическую станцию и т. д., то ее нужно проводить или в начале прогулки, до большого привала, или сразу же после привала, но не в конце дня, когда участники прогулки будут уже утомлены.

Особенно интересны и полезны такие туристские походы, которые устраиваются с ночлегом. В таких случаях группа выезжает за город накануне выходного дня, ночует в сельской школе, в колхозе или в легких, взятых с собой палатках и проводит на свежем воздухе весь следующий день. В жаркое время года и в хорошую погоду можно ночевать и прямо под открытым небом, выбрав для этого сухое и защищенное от ветра место. В поход с ночлегом нужно взять с собой подстилку, одеяло, маленькую подушку и большой запас продуктов.

Поход с ночлегом, а затем и походы на несколько дней особенно полезны для подготовки юных туристов к многодневным путешествиям.

Многое из сказанного об однодневной туристской прогулке относится и к проведению многодневного туристского путешествия, как по своему краю, так и дальнего. Однако в проведении длительного путешествия есть и свои особенности, которые нужно учитывать при его подготовке.

Начинать длительные пешеходные путешествия всегда лучше с маршрутов по равнине, так как здесь легче всего научиться технике ходьбы и получить необходимую тренировку.

Следующей ступенью будут маршруты по пересеченной местности — по холмам и оврагам. Такие маршруты можно провести почти во всех районах. Ходьба по пересеченной местности учит решать задачи по ориентировке и вырабатывает основы техники ходьбы в горах.

Горные маршруты выбирают только те юные туристы, которые выросли в горных районах и привыкли к передвижению в горах, и те туристские группы, которые имеют достаточный опыт пеших походов и уже владеют туристскими навыками.

Если юным туристам предоставляется возможность



Юные туристы в горах.

совершить путешествие в горах, то следует выбирать такие районы, в которых вершины не доходят до зоны вечных снегов. Таких горных районов много в Советском Союзе. К ним относятся Крым, Урал, Карпаты и ряд горных хребтов Сибири. На Кавказе, Алтае, Тянь-Шане, Памире и в других высокогорных районах также нужно начинать с маршрутов, проходящих в поясе лесов и горных лугов. Так, группам юных туристов-пешеходов Северного Кавказа можно рекомендовать путешествия в районе Кавказского государственного заповедника, а на Алтае — к живописному Каракольскому озеру.

Маршруты, проходящие частично по вечным снегам и ледникам, относятся к самым трудным пешеходным маршрутам и требуют специальных знаний и особого снаряжения. В такие горные маршруты могут отправляться только опытные, тренированные и физически сильные группы. Лишь при этом условии путешествие по снежным горам и перевалам будет успешным и принесет удовольствие и пользу.

Для того чтобы туристское путешествие прошло успешно, надо маршруты усложнять постепенно. Начинающий турист, преодолевая слишком сложные и непосильные для него препятствия, может навсегда потерять интерес к путешествию. И наоборот, туристы, подготовленные к избранному маршруту, укрепят в путешествии силы и приобретут опыт, который будет для них служить ступенью к дальнейшим достижениям.

Юные туристы должны всегда помнить, что великие русские путешественники Н. Н. Миклухо-Маклай, Н. М. Пржевальский, П. П. Семенов-Тянь-Шанский и многие другие, прежде чем отправиться в свои замечательные путешествия, принесшие им мировую славу, в течение многих лет готовились к ним, совершая более легкие походы.

Как и в занятиях физической культурой и спортом, где сначала ведется работа по комплексу БГТО, чтобы постепенно дойти до норм ГТО 2, в туризме очень важно соблюдать постепенность в выборе маршрутов. Начинать нужно с туристских прогулок на один день и с ночлегом, затем переходить к местным походам по родному краю — от более коротких и легких к длительным и сложным, и только после этого отправляться в длительное дальнейшее путешествие.

## Глава 4

### НА ТУРИСТСКОЙ ТРОПЕ

Тренировка и опыт, приобретенные юными туристами в походах по родному краю, являются необходимой подготовкой к дальним путешествиям в непривычной местности.

Для того чтобы путешествие прошло хорошо и принесло пользу, нужно знать и соблюдать правила походной жизни.

Режим дня в длительных путешествиях имеет еще большее значение, чем во время туристских прогулок. Средним переходом по равнине для юных туристов-пешеходов можно считать 12—15 километров в день, а в горной местности с крутыми подъемами — 8—10 километров при скорости движения 1—1,5 километра в час. Нормы для юных пешеходов-туристов разных возрастов приводятся в конце книги. При трудных подъемах и спусках дневной переход сокращается еще больше. Опыт показывает, что при крутизне склона в 20—25° человек с рюкзаком на спине поднимается за час только на 300 метров, а спускается на 500 метров по вертикали. При подъеме на высотах, превышающих 2500 метров над уровнем моря, скорость движения еще более снижается. Подъем на высоты более 3500 метров для подростков не рекомендуется, так как подростки больше подвержены горной болезни.

Все это следует учитывать, распределяя заранее дневные переходы по маршруту. Поэтому при разбивке дневных переходов на горном маршруте очень полезно предварительно сделать примерный профиль пути, нарисовав кривую высот на разграфленной в клетку бумаге.

Обычная продолжительность дневного перехода 6—7 часов; в это время включаются наблюдения и сборы коллекций в пути.

Время на дневном переходе рекомендуется распределять следующим образом: выходить с бивуака в 7 часов (перед выходом нужно устроить горячий завтрак). Через 10—15 минут после выхода нужно сделать короткую остановку, чтобы поправить снаряжение, а также и выюки, если с группой идут выючные животные — лошади или ишаки. Особенно важно осмотреть обувь, удалить попавший в ботинок камешек, поправить образовавшиеся на

носках складки. Нужно также проверить одежду — не надел ли чего-нибудь лишнего или, наоборот, не нужно ли одеться потеплее. Терпеть неудобства в обуви или одежде недопустимо — это может привести к повреждениям или переутомлению и отразиться на путешествии всей группы. Первую часть перехода следует продолжать до 10—11 часов. Затем нужно сделать большой привал для обеда и отдыха. С 16—17 часов снова идти еще часа два, до 18—19 часов, когда уже следует останавливаться на ночлег.

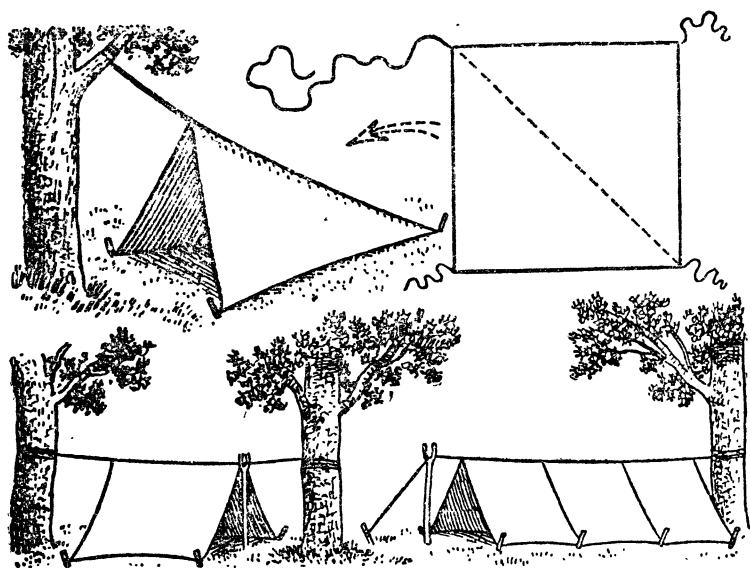
В начале дневного перехода нужно идти медленнее, чтобы организм постепенно привык к нагрузке.

Большой дневной привал надо устраивать около воды, чтобы на отдыхе можно было выкупаться или вымыть ноги. Располагаться на отдых нужно в тени, в укрытом от ветра месте. Места дневных привалов и лагерных остановок на ночь нужно приблизительно намечать заранее, при разработке маршрута по карте.

Точно так же намечаются заранее и дневки — дни отдыха группы. Дневки на маршруте устраиваются через каждые два-три ходовых дня. Для дневок выбирают живописные и удобные для устройства бивуака места или же места, в которых можно провести интересные экскурсии. Не нужно думать, что в день отдыха надо все время лежать в палатке или под деревом. Наоборот, такой отдых на дневке может только расслабить туриста. На дневках хорошо сделать небольшую прогулку, провести экскурсию или оказать помощь колхозникам в неотложных работах в поле, огороде или в саду.

Вечерний бивуак всегда нужно разбивать еще за светло, чтобы успеть поставить палатки, собрать топливо для костра и приготовить ужин и чай. Приблизительно за полчаса до намеченного срока окончания дневного перехода руководитель группы начинает присматривать подходящее для устройства лагеря место. Как и на большом дневном привале, поблизости от ночного лагеря должны быть вода и достаточное количество топлива. Место лагеря должно быть защищено от ветра.

При выборе места для бивуака нужно также обеспечить его безопасность. В лесных местностях лучше всего располагаться лагерем на опушке леса, а не в чаще, где от костра могут загореться деревья. Для лагеря лучше выбирать хвойный лес, так как в нем почва обычно суше,



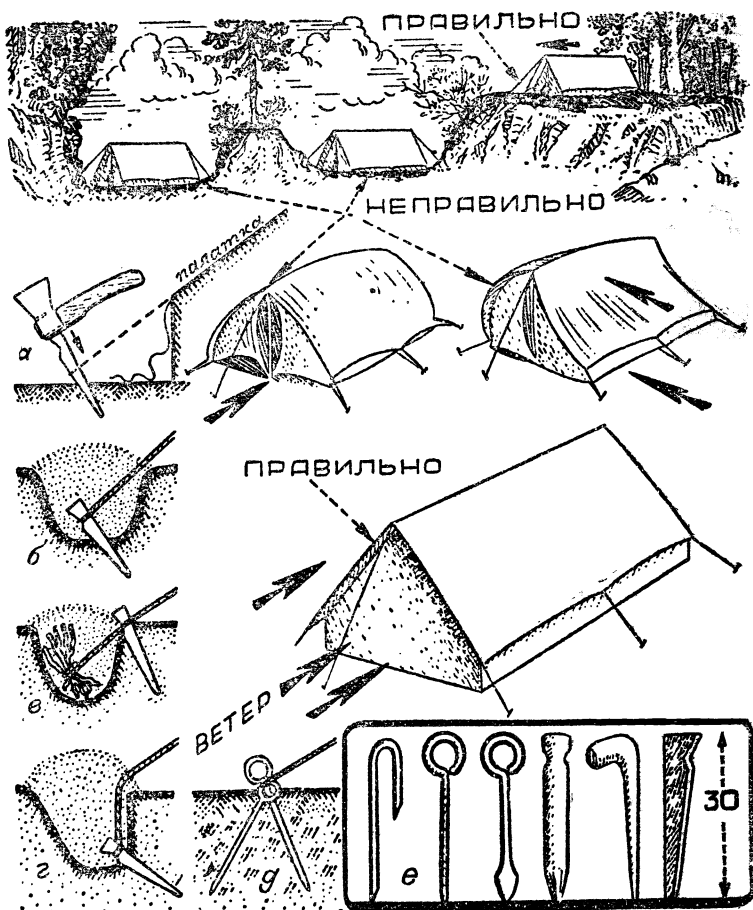
Типы самодельных палаток.

чем в лиственном. В горах нельзя располагаться на ночлег или дневку у подножия крутого горного склона или скал, грозящих лавиной или камнепадом. Нельзя располагаться на ночлег также и на высохшем русле реки или на дне ложбины — быстро поднимающаяся от внезапного ливня река может неожиданно затопить лагерь.

Для ночлега в ненаселенных местностях туристы обычно пользуются легкими переносными палатками, так называемыми «туристскими» палатками или «памирками». Туристы всегда берегут лес и стараются не портить деревьев и не ломать ветвей, поэтому они никогда не делают для ночлега шалаши.

Если нет палаток, можно обойтись и без постройки шалаша, используя для ночлега естественные укрытия. В лесу от дождя может защитить густая старая ель или пихта, в поле можно переночевать в копне сена, а в горах — найти пещеру или углубление в скалах с нависающим сводом. Однако нужно убедиться, что скалы не грозят обвалом.

Когда место лагерной стоянки выбрано, устанавливают



### Правила установки палаток:

*а, б, в, г, д* — способы закрепления колышков на слабых грунтах; *е* — образцы колышков.

палатки. При этом нужно соблюдать несколько правил, основанных на опыте многих туристов. Прежде всего палатки всегда ставят на небольшом пригорке или возвышенном участке земли. Если палатку поставить в ложбине или у подножия склона, в нее во время дождя будет натекает вода. Когда палатка установлена, с боков и с задней стороны прокапывают небольшую канавку для стока воды, если пойдет дождь. Палатку всегда устанавливают входом к костру, к реке или к открытой местности, если лагерь расположен на опушке леса. Если нет возможности разбить лагерь в месте, совершенно укрытом от ветра, палатку ставят задней стенкой к ветру. Если почва на месте лагеря недостаточна суха, под днище палатки укладывают слой подстилки из сухой травы, мха или сухих листьев. Подстилать хвою не рекомендуется. Юные туристы — друзья и защитники леса и не должны портить деревьев.

Об ошибках, которые иногда допускают некоторые туристы, говорит лучше всего выдержка из дневника одного из туристов-школьников — Валерия Р. Группа, участником которой он был, расположилась на бивуак в одном из живописных уголков южного берега Крыма. В этот день Валерий записал в своем дневнике:

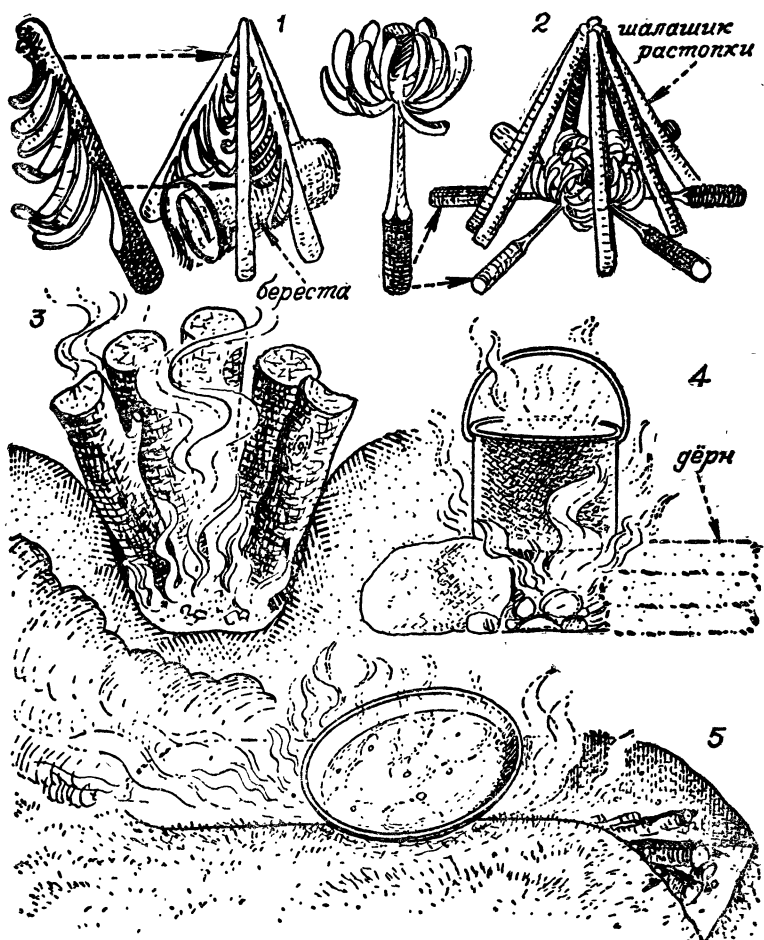
«Пока дежурные готовили ужин, все пошли рвать ветки кипариса, чтобы подложить их под палатку, — ведь сегодня мы снова спим под открытым небом».

Хочется думать, что эта досадная ошибка — повреждение кипариса, одного из красивейших деревьев, украшающих наши южные курорты, — произошла по недосмотру руководителя группы и по недомыслию ее участников. Иначе сознательное повреждение парковых насаждений было бы серьезным проступком членов группы.

Во время стоянки в лагере необходимо поддерживать строгую чистоту. Всякий мусор, очистки, пустые консервные банки нужно выбрасывать в специально выкопанную в отдалении от лагеря яму, которую закапывают перед свертыванием лагеря, а бумагу сжигать на костре.

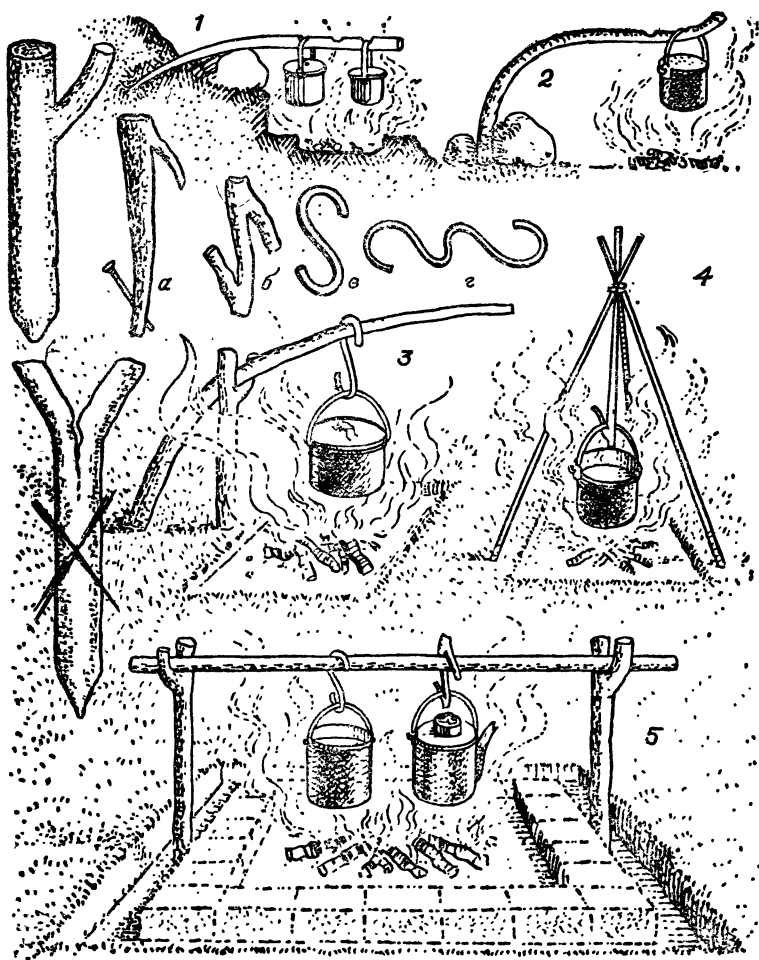
На дневном большом привале и на вечернем бивуаке туристы разводят костер для варки пищи. Умение быстро развести костер достигается опытом. Для разжигания костра применяют бересту, сухие еловые ветки, высохший лишайник или так называемые зажигательные палочки — сухие сучья, на которых острым ножом настругивают





### Костры и очаги:

1 и 2 — разжигание костра; 3 — костер в яме для получения большого количества углей; 4 — очаг в безлесной местности на камнях и пластах дерна; 5 — костер в траншее.



1, 2, 3 — очаги, сделанные по «алтайскому» способу; 4 — очаг на альпенштоках;  
5 — обычный очаг на двух рогатинах; а, б, в — крючки для очагов.

стружки, не отделяя их от сучка. Концы сучьев при этом получают кудрявыми от стружек.

Место для костра следует выбирать открытое, а не под деревьями, которые могут легко загореться. Нужно также отгрести в сторону сухие листья или хвою, вырвать сухую траву, которая тоже может загореться, и окопать костер канавкой. Последнее особенно важно помнить, когда разводят костер в степи.

Прежде чем разжечь костер, нужно приготовить очаг для варки пищи. Самый простой очаг — две рогатины с положенной на них палкой, на которую прямо над костром вешают котелки. В лесу применяют также «алтайский» способ — втыкают вокруг костра кривые ветки и на их концах делают зарубки, на которые вешают котелки. При этом способе легче регулировать высоту котелка над огнем. Котелки подвешивают лишь тогда, когда костер хорошо разгорится и дыму станет меньше.

В безлесных — степных и горных — местностях, где топливом часто служит сухой камыш или ветки кустарников, очаг обычно складывают из камней или пластов дерева. Проход между выступами очага, в который закладывается топливо, должен быть шире с наветренной стороны и уже с подветренной — от этого улучшается тяга в очаге. Для того чтобы устроить очаг в земле, надо выкопать траншею длиной в 1—2 метра и глубиной в 0,5 метра. Продольная ось такой траншеи должна быть направлена по ветру. Для устройства очага можно воспользоваться и тремя альпенштоками, сделав из них треножник и связав вместе верхние концы.

Располагаясь на бивуак, нужно еще засветло набрать достаточный запас сухого топлива, чтобы не собирать его потом ощупью в темноте.

Перед сном, если в лагере не оставляют на ночь дежурных, костер нужно обязательно потушить.

Юные туристы должны запомнить твердое правило: уходя с привала, гасить костер, чтобы от него не начался лесной пожар.

Туристы хорошо знают, что из одного дерева делают миллионы спичек, а одной спичкой можно сжечь миллионы деревьев. Поэтому, покидая лагерь или место привала, они всегда тщательно заливают костер водой, чтобы в нем не

осталось ни одной искры. Очень хорошо также закладывать погашенный костер кусками дерна.

Место лагеря туристы перед уходом очищают от всех обрывков бумаги, консервных банок и мусора. Все, что можно сжечь, сжигают на костре, а остальное закапывают где-нибудь в стороне. Колья от палаток, если их не берут с собой, рогатины от очага и запас дров аккуратно складывают в одном месте. Словом, лагерь после себя нужно оставлять в таком состоянии, чтобы следующая группа туристов, пришедшая на то же место, помянула вас добрым словом и могла переночевать с удобствами на месте вашего лагеря.

Во время путешествия туристы сами занимаются приготовлением пищи. Для этого на каждый день назначаются двое дежурных. Хорошо и вкусно приготовленная пища увеличивает силы, способствует поддержанию бодрого и веселого настроения группы.

Составляя список продуктов для путешествия, нужно иметь в виду, что в пищу должны входить все те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, углеводы, жиры, минеральные соли, витамины и вода. Во время путешествия при низких температурах — в горных районах, на Севере или зимой — организм теряет много тепла. Поэтому нужно брать с собой больше жиров и углеводов — масла, сала, сахару, шоколада, так как эти вещества поддерживают необходимую температуру тела. При путешествии в жаркое время года и в жарких районах Юга увеличивают количество продуктов, удерживающих в организме влагу, утоляющих жажду, — сухих фруктов, киселей, молочнокислых продуктов.

Если маршрут путешествия проходит по местности, где нельзя достать свежих овощей, ягод, фруктов, нужно взять с собой продукты, содержащие витамины, — сушеную черную смородину для киселей, сливочное масло, лимоны.

В пути туристы могут ловить рыбу и собирать съедобные дикорастущие растения: ягоды, грибы, лук, чеснок, крапиву, шавель и другие. Все это очень разнообразит и улучшает питание группы.

Перед отправлением в путешествие нужно наметить заранее те пункты, где можно будет пополнить запасы свежих продуктов и хлеба. Если маршрут проходит по нена-

селенному району, с собой берут сухари и муку, из которой на костре можно испечь пресные лепешки или блины.

Нужно обязательно позаботиться о том, чтобы все продукты были хорошо упакованы. Растительное масло следует влить во флягу с плотно завинчивающейся крышкой, а животное масло положить в металлическую банку, крышка которой тоже завинчивается или плотно закрывается. Все остальные продукты должны быть уложены в матерчатые мешочки и крепко завязаны. Мешочки для продуктов, которые портятся от воды, — соли, сахара, печенья, конфет — нужно сделать из непромокаемой материи. В такой же непромокаемый мешочек кладут и спички.

Распределяя продукты по рюкзакам участников группы, руководитель составляет список с указанием, у кого что находится, чтобы не тратить времени на поиски продуктов на остановках. В списке делаются отметки о расходе продуктов, которые помогают также и перераспределять груз среди участников.

Чтобы не тратить лишнее время утром на приготовление завтрака, его обычно готовят с вечера и утром только разогревают на костре.

При длительном путешествии, особенно по малонаселенным районам, в каждом рюкзаке должен находиться неприкосновенный аварийный запас легких по весу и питательных продуктов на два-три дня.

Помните, что усиленное питье в пути и на малых привалах затрудняет работу сердца и вызывает утомление и потерю сил. Поэтому уже на тренировках перед путешествием нужно выработать в себе привычку пить только утром, за час до выхода, на большом привале и вечером, через полчаса после остановки на ночлег. В случае очень сильной жажды в пути рекомендуется только полоскать рот водой или сосать кислую конфету.

В жаркую погоду организм вместе с потом теряет много солей, и это резко ухудшает самочувствие. Поэтому хорошо в жаркую погоду применять «солевой режим»: утром, перед выходом, нужно съесть чайную ложку соли и запить ее горячим чаем или водой до полного утоления жажды. Соль удерживает воду в организме, турист меньше потеет и меньше ощущает жажду.

Сырую воду в путешествии пить нельзя. Если же прокипятить ее невозможно, то нужно помнить, что даже воду

чистой горной реки или родника следует обезвредить, опустив в кружку несколько кристалликов марганцевокислого калия, чтобы вода слегка окрасилась в розовый цвет, или же накапав в воду несколько капель йодной настойки.

Каждый юный турист, собираясь в путешествие, должен научиться разбираться в карте и пользоваться компасом. Изучая карту района своего будущего путешествия, турист может заранее познакомиться с местностью, рассчитать свой путь, определить лучший вариант своего маршрута. Нужно уметь ориентировать карту по компасу и по местности и определять свое местоположение на карте. Наконец, чтобы уметь ходить не только по дороге или тропе, но и без дорог, по лесу или степи, нужно научиться двигаться по азимуту. Все это требует некоторых знаний, поэтому юные туристы должны заранее провести занятия с картой и компасом под руководством начальника группы. Лучше всего это делать на однодневных тренировочных прогулках.

В пути карту нужно беречь и носить ее аккуратно сложенной «гармоникой» или в специальной планшете под целлофаном.

Перед выходом в дневной переход нужно познакомиться с маршрутом по карте и постараться мысленно представить себе всю местность. После некоторой тренировки местность будет раскрываться перед туристом как хорошо знакомая, и он сможет идти по ней, зная, что увидит и на что нужно обратить внимание. Когда на пути турист видит заранее предсказанные картой ориентиры, он идет увереннее и получает от путешествия больше, чем в том случае, когда он идет вслепую, не зная, что встретится ему впереди.

Во время путешествия туристу нужно помнить, что его отчетом будут пользоваться другие туристы, которые захотят повторить этот же маршрут. Поэтому все места, трудные по ориентировке, следует зарисовывать в виде схем. Такие же схемы делаются для указания того, как найти какие-либо интересные для осмотра места — исторические памятники, пещеры, залежи полезных ископаемых и т. п. Схема рисуется в приблизительном масштабе и снабжается условными изображениями ориентиров: дом, группа деревьев, скала, овраг и т. д.

Хорошая ориентировка в пути зависит в значительной

степени от наблюдательности, находчивости и умения правильно оценивать обстановку, поэтому так важно для каждого туриста постоянно упражнять свою наблюдательность.

Во время путешествия корреспондент группы ведет путевой дневник; кроме того, каждый участник делает записи в своем походном блокноте по тому разделу краеведения, который он для себя избрал. Такие путевые записи, схемы, зарисовки, а также фотографии представляют собой ценный материал для будущего отчета. Поэтому нужно записывать важные, а не случайные наблюдения и не вносить в дневник всякие пустяки: как прошел обед, кто нечаянно оступился на мостике через ручей и промочил ноги и тому подобное.

Вот пример ненужной записи в одном из дневников юных туристов, участников большого и интересного путешествия:

«Обедали в той самой столовой, в которой утром, перед уходом, выпили по стакану простокваши. На обед нам подают яркокрасный украинский борщ с белым переливом сметаны, острый, нестерпимо обжигающий рот, но зато распространяющий в нем приятную теплоту. На второе — более знакомое нам блюдо: вермишель с котлетами...»

Эта запись, из которой приведен лишь отрывок, занимает полстраницы в отчете, но автор дневника трудился зря: никому из юных туристов, собирающихся в путешествия по тому же маршруту, она пользы не принесет. Зато экскурсии в краеведческий музей, которую автор описывает на той же странице, он уделит лишь четыре строчки, ничего серьезного в них о музее не сказав.

Конечно, такие записи редки. Большинство юных туристов умеют вести яркие и содержательные дневники.

## *Глава 5*

### **ПУТЕШЕСТВЕННИК-ВЕЗДЕХОД**

Юный турист должен быть готов к преодолению всевозможных природных препятствий, встречающихся в путешествии. Для этого нужно овладеть техникой пешеходного туризма — стать настоящим вездеходом. Надо уметь хо-

доть по ровной местности, преодолевать крутые подьемы по дороге и без дорог, по песку, по камням и т. д.

Овладение пешеходной техникой начинается с выработки легкой, берегающей силы походки. Нога должна ступать на землю мягко, эластично, как бы ощупывая место опоры. При ходьбе по равнине нога ставится сначала на пятку, а потом на всю ступню. Ступни нужно ставить параллельно одна другой; перенос веса с одной ноги на другую должен быть плавным. При подьеме в гору нога ставится сразу на всю ступню; ни в коем случае нельзя на подьеме ставить ногу только на носок. На крутых сыпучих спусках ногу надо ставить только на пятку. При движении поперек склона внешняя к склону нога ставится вдоль склона носком вниз, а другая — поперек склона.

Шаг должен быть свободным, мягким и не слишком широким, походка — слегка пружинистой, нога при отталкивании от земли не должна выпрямляться полностью. Это способствует сбережению сил. Мускулатура тела при ходьбе не должна быть напряжена.

При ходьбе по трудной дороге: с крутыми подьемами и спусками, по грязи или сыпучему песку, дороге, заваленной камнями, деревьями и т. п., нужно смотреть под ноги и выбирать место, на которое ставится ступня.

Умение ходить поможет будущим защитникам Родины — солдатам и офицерам Советской Армии. Многие из участников Великой Отечественной войны, занимавшиеся до войны пешеходным туризмом, рассказывают, что в суровой боевой обстановке они переносили длительные марши несравненно легче, чем бойцы, не имевшие такого опыта в ходьбе.

Выработка наиболее правильной походки зависит от практики. Хорошая техника ходьбы, приобретенная в путешествии по легким, коротким маршрутам, дает в дальнейшем возможность выбирать более трудные маршруты и совершать переходы не переутомляясь.

Овладение техникой ходьбы растет от путешествия к путешествию и даже на протяжении одного похода. Многие бывалые туристы-пешеходы знают чувство, которое появляется к концу длительного путешествия, когда ноги делаются «умными» и как будто независимо от воли их хозяина в долю секунды находят нужное место для опоры на трудной и узкой тропе. Тогда ходьба из цепи усилий



превращается как бы в свободный и плавный полет, турист ощущает свое тело упругим, легким мячиком, и движение составляет особое, ни с чем не сравнимое удовольствие.

Темп ходьбы юного туриста в условиях равнинной местности — примерно 80—100 шагов в минуту при длине шага в 60 сантиметров. В час при таком темпе проходят 3—3,5 километра. В горных местностях — при движении по долинам горных рек или по хорошей тропе на склонах — темп движения медленнее, шаг реже и короче. Грязь, песок, вспаханное поле, лес и кустарник снижают темп марша еще больше.

При движении по равнине следует обязательно устраивать 10-минутный отдых через каждые 50 минут движения. В горах и на крутых подъемах его нужно устраивать чаще.

Особенно важно соблюдать правильный темп движения на подъеме и не утомлять сердце. Надо научиться идти так, чтобы не ощущался недостаток воздуха и не ускорялось дыхание, которое всегда согласуется с темпом движения. На крутых подъемах темп ходьбы снижается. Если на равнине юный турист делает 100 шагов в минуту, то при крутизне подъема в  $5^\circ$  надо делать 80—85 шагов в минуту, при крутизне в  $25\text{—}30^\circ$  — не больше 35—40 шагов.

Очень интересно наблюдать, как поднимаются по склону горцы. При подъеме по склону крутизной в  $15\text{—}20^\circ$  они делают в минуту всего 60—70 шагов. При этом они идут, расправив грудь, наклонив корпус вперед, и дышат равномерно, обязательно через нос.

В горах при подъеме по склону темп движения контролируется и регулируется по пульсу. Частота пульса не должна быть более 120 ударов в минуту. (Средняя частота пульса у мальчиков в десять лет 90 ударов в минуту, в пятнадцать лет — 80, у девочек — на 5—10 ударов больше.) Главное, пульс должен быстро успокаиваться, приходя в норму через 10—15 минут после остановки.

Чем круче подъем и чем выше находится человек над уровнем моря, тем медленнее надо двигаться, чтобы не нарушить нормальной работы сердца. На высотах рекомендуется делать через каждые 10 минут короткие паузы — стоя. Очень важно при крутом подъеме дышать ритмично. Вдох и выдох нужно делать глубже, чем обычно. Рекомендуется делать вдох на два шага и выдох — на три шага,

но ритм этот может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей туриста.

По крутому склону не следует подниматься «в лоб» — лучше делать на склоне плавные зигзаги, уменьшающие крутизну подъема. Нужно избегать рывков и резких движений, нарушающих ритм работы сердца. Разговор, пение, крики сбивают дыхание, поэтому на подъеме нужно молчать.

При спуске по склону сердце испытывает меньшую нагрузку — основная нагрузка приходится на мышцы ног. Нельзя спускаться слишком быстро или бежать вниз по склону, так как при этом легко потерять равновесие и упасть, получить растяжение мышц или натереть ноги. Спускаться нужно тоже зигзагом, отклонив корпус назад и слегка пружиня в коленях. Нужно помнить, что спуск всегда труднее подъема. Не всегда можно спуститься со скалы, на которую удалось подняться.

Переходы ночью во время туристского путешествия, как правило, не совершаются. Темнота мешает наблюдениям, затрудняет ориентировку и делает передвижение опасным, особенно в горах.

И все же могут быть исключительные обстоятельства, когда группе приходится совершать переход в темноте — в случае непредвиденной задержки на дневном переходе или при необходимости срочно доставить заболевшего товарища в ближайший населенный пункт. Во время ночных переходов нужна особая осторожность и строжайшая дисциплина в группе.

Ночью скорость ходьбы по равнине сокращается до 1,5—2 километров в час, а в горах — еще больше. Путь на ночном марше нужно освещать фонарем, все сомнительные участки предварительно обследовать.

Группа должна держаться вместе, чтобы отдельные туристы не сбились с пути и могли в случае необходимости оказать друг другу помощь. Для связи между собой рекомендуется подавать сигналы голосом.

Идя в темноте по узкой горной тропинке, следует держаться ближе к склону, касаясь его рукой.

Во время ночных переходов особенно важно ставить опытных и сильных товарищей не только ведущими, но и замыкающими. Конечно, все меры предосторожности во время ночных переходов относятся также и к передвиже-

нию ночью в районе лагерной стоянки. Следует твердо помнить, что ночью в незнакомой местности всегда можно столкнуться с неожиданной опасностью: обрывом, прикрытым кустарником или травой, ямой или грозящими обвалом камнями.

В лесу при движении без дороги легко потерять нужное направление. Поэтому двигаться в этом случае надо с опытным проводником из местного населения или же часто сверяя направление своего движения с показаниями компаса. Потеря ориентировки в чаще — главная опасность, поэтому нужно по пути делать зарубки на стволах деревьев и оставлять какие-нибудь другие приметные знаки. Если направление в лесу все же потеряно, надо взлезть на дерево, чтобы увидеть какой-нибудь из ориентиров, указанных на карте. Следить за направлением в пути нужно также в густых зарослях кустарника или в камышах, встречающихся в некоторых местах Средней Азии.

Продвигаясь по густому лесу или кустарнику, нужно осторожно раздвигать и отпускать ветки, чтобы не хлестнуть ими по лицу идущего сзади и не повредить ему глаза. Надо соблюдать осторожность при прохождении через бурелом. Стволы и ветви деревьев могут быть подгнившими и будут ломаться под тяжестью туриста. Если движение по бурелому необходимо, то нужно, чтобы идущие впереди, сняв рюкзаки, проверили, а местами и расчистили топором лежащий впереди путь. Поваленные деревья лучше обходить, чем пытаться через них перелезть, — это безопаснее и займет меньше времени. Надо не забывать, что в чаще или густом кустарнике могут оказаться змеи, поэтому нельзя оставлять ни одного участка тела не защищенным одеждой.

По степям и полупустыням путешествуют обычно весной, когда солнце еще не сожгло растительности. Однако даже весной в степи и полупустыне трудно найти воду и топливо. Передвижение затрудняется также и сложностью ориентировки. Поэтому, отправляясь в такое путешествие, надо особенно тщательно изучить маршрут и разметить места бивуаков и привалов вблизи от расположенных по пути колодцев. При путешествии по степи и полупустыне обязательно нужно иметь в группе запасные компасы, так как ориентировка зависит часто только от них. Нужно помнить, что в этих местах могут возникать миражи, и поэто-

му неожиданное появление перед глазами каких-либо предметов необходимо тщательно проверять, прежде чем менять направление движения.

В состав снаряжения туристской группы должны входить фляги с аварийным запасом воды. Нужно брать с собой очки с темными стеклами или козырьки для защиты глаз от солнечных лучей.

В случае потери ориентировки в степи можно для более широкого обзора окрестностей построить из членов группы «пирамиду».

Грунтовые воды можно найти по растительности. Там, где грунтовые воды находятся близко от поверхности земли, обычно бывает маленький оазис из деревьев, кустов и травы.

Во время перехода через болото, если нельзя его обойти стороной, туристы должны держаться ближе друг к другу, чтобы в случае необходимости оказать друг другу помощь. Нужно смотреть, куда ставишь ногу, и выбирать путь очень внимательно. Прочную опору для ноги дают корневища кустарников и кочки. При переходе через болото нужно двигаться медленно, плавно, не делая резких рывков, путь прощупывать альпенштоком или палкой. В то время, когда альпенштоком прощупывают путь, двигаться нельзя.

Надо избегать мест, покрытых яркой, сочной зеленью, — это обычные признаки «окон», то-есть естественных водоемов, иногда очень глубоких, на поверхности которых в небольшом слое почвы растет болотная трава. Провалившийся в «окно» не должен делать резких движений. Альпеншток или деревцо с ветками, положенные поперек «окна», задержат дальнейшее погружение. Поэтому при переходе через болото альпеншток или шест нужно держать поперек тела на уровне поясницы. Помощь провалившемуся нужно подавать с крепкого опорного места, бросив ему веревку или протянув длинный шест.

В некоторых местах Сибири и Алтая встречаются особые болота, так называемые «согры», представляющие собой грязевые болота, расположенные на каменном основании и усёянные валунами и обломками камней. Двигаться по согре нужно очень осторожно. Становясь на кочки, иногда очень неустойчивые, нельзя делать резких движений, так как можно сорваться в грязь и о невидимые в грязи камни разбить или сломать ногу. Ступать по



Переправа через горную реку вдоль веревочных перил.

согре нужно легко и, тщательно выбирая место, быстро переставлять ногу.

Первого из идущих через болото нужно полностью освободить от груза.

Для перехода через болото иногда устраивают гать — искусственную дорожку из ветвей. По мере передвижения ветки можно перекладывать с конца гати вперед. Жители болотистых районов часто пользуются для передвижения по болоту так называемыми «медвежьими лапами». «Медвежьи лапы» представляют собой вытянутый обруч с переплетом из гибких ветвей. «Медвежьи лапы» распределяют давление на большую площадь и не дают ноге погрузиться в болото.

Переправа вплавь даже через небольшие равнинные реки со спокойным течением возможна лишь в исключительных случаях и только тогда, когда все члены группы умеют хорошо плавать. С большим количеством вещей переправа вплавь вообще невозможна.

Если на реке нет моста, лучше всего поискать брод. Брод чаще всего бывает в тех местах, где русло реки расширяется, или там, где на мелких местах на воде образуется рябь от лежащих на дне камней. Часто признаком брода может служить дорога или тропинка, уходящая в воду и снова выходящая из воды на другом берегу. При переправе вброд нужно быть осторожным, чтобы не попасть в омут или яму.

На широких и бурных реках обязательно применяется страховка веревкой. Первым в таких случаях переходит самый сильный из туристов. Обвязавшись через грудь веревкой, закрепленной «узлом проводника», он осторожно начинает переправу вброд. Охраняющие, привязав к дереву или устойчивому камню конец веревки, постепенно «выдают» ее, следя за переправой. Перейдя на другой берег, первый турист тоже крепко привязывает веревку к дереву или камню. Вдоль образовавшихся веревочных перил переправляются остальные. Однако никогда не следует в таких случаях ограничиваться только тем, чтобы держаться за веревку руками, так как течение может сбить туриста с ног. Гораздо надежнее привязаться к основной веревке скользящей петлей или петлей со схватывающим узлом. При обвязывании веревкой «узлом проводника» надо

укреплять ее на груди веревочным хомутиком или «подтяжками», чтобы в случае падения петля не соскользнула на бедра.

После переправы всей группы последний турист отвязывает веревку и переправляется вброд на страховке с противоположного берега.

При страховке веревкой, если на берегу ее негде закрепить, можно обойтись и без перил, страхуя всех туристов обязательной «узлом проводника». В этом случае нужно сперва по одному переправить на другую сторону половину сильных товарищей, потом переправить слабых, страхуя их двумя веревками с обоих берегов. В заключение переправляются оставшиеся сильные туристы, которых страхуют уже с противоположного берега.

Чтобы вода не сносила туристов вниз по течению, переправа вброд всегда происходит под углом вверх по течению. Нужно заранее наметить место выхода на противоположный берег, чтобы не попасть на топкий или обрывистый участок. Если брод представляет хоть какую-нибудь опасность, на берегу реки ниже по течению должны находиться наблюдатели из хорошо плавающих и сильных туристов, готовые в случае необходимости подать помощь.

Переходя по легким висячим мостикам, часто встречающимся на горных реках, нужно смотреть под ноги, не спешить и переходить по одному. Очень внимательным нужно быть при переходе по «кладкам» — бревнам, перекинутым через горную реку. На бревне всегда можно потерять равновесие; поэтому при переправе по кладкам через бурную реку обязательно нужно устроить веревочные перила.

Если река неширока и на ее берегу растут деревья достаточной высоты, можно сделать кладки самим, подрубив дерево с таким расчетом, чтобы оно упало вершиной на другой берег.

При переправах через горные реки вброд нужно выбирать такие места, где река расширяется и образует рукава и протоки. При переходе вброд очень большую пользу приносит альпеншток. Альпенштоком или просто шестом нужно упираться в дно реки выше по течению. Если упираться ниже по течению, вода может вырвать альпеншток из рук, и тогда падение будет неизбежным. Нужно также тщательно укреплять ногу при каждом шаге и стараться

не смотреть на поверхность воды. Устойчивость в быстром потоке увеличивается, если идти несколько боком, лицом вверх по течению, нагибая в эту сторону корпус и опираясь на альпеншток.

Если сила течения очень велика и брод неглубок, можно пользоваться «таджикским» способом переправы: группа переходит вместе, взявшись за плечи, фронтом к противоположному берегу. Наиболее сильного ставят со стороны течения.

Через реки с каменистым дном можно переходить только в ботинках, сняв предварительно носки.

Нужно помнить, что горные реки лучше переходить утром, пока вода не начала бурно прибывать от таяния ледников и снегов.

Переправляясь через лесные реки со спокойным течением, можно соорудить небольшой плот. Самым легким и грузоподъемным будет плот, собранный из сухих сосновых или пихтовых бревен. Для одного-двух человек можно построить плот из двух-трех бревен. Возьмите два бревна по 3—4 метра длиной, вырубите в них на расстоянии 0,5 метра от их краев желобки такой ширины и глубины, чтобы поперечные брусья входили в них на одну треть своего диаметра. Поперечные брусья прибейте или привяжите к продольным так, чтобы между этими последними остался промежуток около 0,5 метра. Посредине укрепите короткое поперечное бревно, которое будет служить сидением, — и плот готов. Если у путешествен-



Переправа через горную реку «таджикским» способом.



Переправа через равнинную реку на плотике.



ников есть веревка, то одного плота будет достаточно для переправы всех участников. Плот можно будет возвращать обратно каждый раз после переправы очередной пары туристов. Такой плот, часто называемый «водяными лыжами», передвигается при помощи самодельных весел или шеста, которым отталкиваются от дна. При переправе нужно быть осторожным, так как «водяные лыжи» — сооружение очень неустойчивое.

В горных районах юные туристы обычно путешествуют по дорогам и вьючным или пешеходным тропам. На таких маршрутах обычно встречаются перевалы, лежащие ниже снеговой линии.

Нужно твердо помнить, что горные путешествия по пешеходным тропам и через перевалы требуют внимания, осторожности и повышенной бдительности. Небрежность в походе недопустима даже на легких тропах или на травянистых склонах. Не следует забывать, что всякая беспечность в горах (неосмотрительное движение по краю обрыва, невнимание на подъеме, быстрый спуск даже по сравнительно пологому склону) может привести к несчастному случаю.

В горах часто встречаются осыпи из мелких или крупных камней. По осыпям нельзя подниматься прямо вверх («в лоб») — в этом случае легко свалить камни на идущих сзади. Поэтому следует подниматься и спускаться по осыпям зигзагом, мелкими легкими шагами. При ходьбе здесь нужно ставить ногу легко и плавно, избегая резких движений и поворотов. На осыпях нужно также страховать себя альпенштоком, держа его выше себя по склону.

Непогода — одна из серьезнейших опасностей, с которыми приходится встречаться туристу при путешествии в горах.

Вскоре после начала дождя небольшие горные ручьи и речки превращаются в бурные и опасные потоки. Покрытые травой склоны гор становятся скользкими, опасными делаются и узкие горные тропы. Дождь делает неустойчивыми мелкие осыпи, которые начинают сползать иногда очень большими массами. Дождь вызывает камнепады и обвалы. Во время непогоды переход по сложному горному рельефу нужно прервать и укрыться в палатках, в пещерах или хотя бы под прикрытием нависающей скалы, защищающей от камнепада.

После таяния снегов в горах бывают разливы горных рек. Иногда они происходят от обильных дождей в верховьях рек. Поэтому при купанье и стирке в горных речках даже в ясную погоду нужно располагаться лицом против течения, чтобы не быть застигнутым наводнением врасплох.

Во время путешествий по горам Средней Азии и Закавказья большую опасность могут представить так называемые «силы» — потоки из жидкой грязи и камней, движущиеся, как лавина, по дну ущелий после прошедших в горах дождей. Иногда сила появляется в ущелье при ясной погоде; это случается тогда, когда в верховьях прошли дожди. В местностях, где бывают силы, у выходов боковых ущелий можно заметить характерные конусообразные нагромождения из засохшей грязи и камней. Признаком приближения силы служит глухой гул. В этом случае нужно быстро взобраться выше на склон ущелья. В местностях, грозящих силевыми потоками, нельзя располагаться на привал в узкой части ущелья с отвесными стенами.

Если во время перехода гроза застанет на гребне или открытом склоне, нужно спуститься под какое-нибудь прикрытие. Следует остерегаться скал, грозящих камнепадом. Во время грозы все крупные металлические вещи нужно сложить подальше от себя.

Нельзя продолжать путь во время тумана или в облаках. При плохой видимости легко заблудиться или упасть с обрыва. Если туман застигнет на переходе, не нужно бесполезно блуждать в поисках правильного направления. В таком случае лучше разбить бивуак и ждать прояснения (это, конечно, не относится к движению по дороге или хорошо выючной тропе). Двигаться в тумане без дороги можно только в самом крайнем случае, обязательно следя за направлением по компасу.

Опасности путешествий в горах приводятся здесь не для того, чтобы отпугнуть от них юных туристов, тем более, что некоторые из них живут в горных районах и такие путешествия являются для них местными. Если знать об опасностях заранее и быть осторожными, можно смело путешествовать по горам, не боясь никаких несчастий. Дружный коллектив дисциплинированной и хорошо подготовленной туристской группы может победить все препятствия.

К технике пешеходного туризма относится также умение укладывать груз на вьючных животных — лошадей или ишаков, сопровождающих группу, если маршрут проходит по малонаселенной местности и приходится брать большой запас продуктов.

Вьючные грузы можно упаковывать в специальные переметные сумы — хурджины, применяемые для этой цели горцами, или же пользоваться большими мешками, в которые помещают рюкзаки и небольшие мешки. Следует стремиться к тому, чтобы вьюк (вся поклажа, которую несет одно животное) состоял из двух-трех мешков, иначе их трудно уравновесить, и они будут плохо держаться.

Вьюк должен быть погружен так, чтобы его тяжесть распределялась симметрично по обе стороны седла и чтобы мешки лежали плотно и не цеплялись за деревья и скалы по сторонам дороги. Вьюки нужно туго обвязать веревками и через 10—15 минут после выступления в путь проверить правильность укладки. Следует помнить, что норма нагрузки для лошади — 80 килограммов, для ишака — 50—60 килограммов.

При найме вьючных животных в колхозе обычно выделяется сопровождающий их проводник, однако туристы на переходе не должны терять животных из виду, чтобы на трудных участках пути помочь проводнику, тем более, что вьюки иногда приходится снимать и переносить через препятствия на себе.

## *Глава 6*

### **МЕЛОЧИ, ИМЕЮЩИЕ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ**

Каждый турист на собственном опыте или от своих товарищей и спутников узнает много мелочей, которые оказываются весьма важными и полезными.

Знание таких мелочей помогает правильно организовать путешествие, создать в походе удобства и облегчает преодоление всякого рода трудностей и препятствий, с которыми может столкнуться в пути юный турист.

Некоторые из этих навыков и знаний являются обобщенными многолетним опытом бывалых туристов и прочно вошли в туристскую практику. Туристам-новичкам полезно иметь их в виду.

Вот ряд таких практических мелочей из опыта туристов-пешеходов.

**При укладке рюкзака** все продукты и мелкие вещи (умывальные принадлежности, фонарик, лекарства, фотоматериалы, посуду и т. п.) укладывайте в матерчатые мешочки разных размеров. От тряски в рюкзаке всякая бумажная обертка и картонные коробки очень быстро превращаются в труху. За неимением мешочка можно воспользоваться запасными носками.



Как носить рюкзак: слева — неправильно надетый рюкзак; справа — правильно надетый рюкзак.

**Чтобы закопченные ведра и кастрюли не пачкали рюкзаков,** носите их в матерчатых чехлах.

**Чтобы не пролить лекарство из пузырька,** нужно надеть на его горлышко поверх пробки детскую резиновую соску и обвязать ее на горлышке тонкой тесьмой, но не ниткой, которая может перерезать резину.

**Не укладывайте пузырек с йодом** вместе с железными или стальными предметами. От испарений йода, которые проникают даже через притертую пробку, эти предметы быстро ржавеют.

**Чтобы рюкзак не промок под дождем,** берите с собой небольшую клеенку размером 50 × 50 сантиметров. В походе и на остановках под дождем прикрывайте рюкзак клеенкой сверху. Когда ставите рюкзак на сырую почву, подложите клеенку снизу.

**Клеенка может служить хорошей скатертью.** На бивуаках вокруг клеенки располагаются, как вокруг стола. Такой походный стол всегда будет чистым, так как после каждой еды клеенку можно быстро вымыть в ручье или речке.

**Разводя костер во время дождя,** зажигайте его снизу огарком свечи. Устойчивое пламя свечи зажжет даже сырой хворост.

**Для разжигания костра** всегда имейте в рюкзаке кусочки березовой коры (бересты) или старой кино- или фото- пленки.

**Для каждого котелка** нужно иметь крючок, согнутый из проволоки в виде буквы S. Если какой-нибудь котелок нужно будет снять с огня, вы легко это сделаете, не снимая поперечной палки со всеми висящими на ней котелками.

**Чтобы сохранить во время дождя запас спичек**, часть спичек вместе с теркой сложите в стреляную охотничью гильзу и заткните ее пробкой.

**Чтобы быстро высушить мокрую обувь**, нужно набить ее сухим сеном и повесить на ветер.

**Если ботинки велики**, чтобы не натереть ноги, положите в них слой мягкой соломы.

**Ночлег без одеяла.** Сделайте равномерную подкладку из сухого сена под всей верхней одеждой. Такая «шуба» из сена согреет почти так же, как овчинная. Вместо сена можно пользоваться старыми газетами. Чтобы не озябли ноги, их тоже нужно обернуть сухим сеном или бумагой.

**Во время дождя**, сидя в палатке, не прикасайтесь к ее стенкам и крыше, иначе они начнут протекать. Ставьте рюкзак так, чтобы он не прикасался к стенке палатки, иначе он тоже намокнет.

**Установите твердое правило: взятую у товарища вещь отдавайте лично ему в руки.** Это нужно для того, чтобы не забыть ее на стоянке и не потерять. Помните, что есть очень нужные в путешествии предметы, которые нельзя нигде купить до возвращения домой или до прихода в какой-нибудь город на маршруте.

**Чтобы оградить бивуак от змей и ядовитых насекомых**, нужно окружить палатку волосяным арканом, а на пол палатки подостлать кошму или баранью шкуру.

**Носилки** для пострадавшего или больного товарища можно легко сделать из двух альпенштоков и двух-трех курток. Для этого застегните куртки на все пуговицы, выверните внутрь рукава, положите куртки на землю одну за другой и в вывернутые рукава, как в трубы, проденьте с каждой стороны по альпенштоку.

**Отправляясь в путь после привала**, проверьте, не выпали ли из карманов какие-нибудь вещи, когда вы сидели на земле.

**Не разбрасывайте вещи** в палатке или вокруг нее, когда находитесь на бивуаке. Все, что вам сейчас не нужно, немедленно убирайте в рюкзак. Тогда вы ничего не за-

будете на бивуаке и сможете быстро собраться в путь на следующее утро.

**Составьте список вещей**, которые нужно взять с собой в путешествие. Тогда вы не забудете ни одной нужной вещи и сможете быстро собраться в дорогу. Просмотрев свой список за некоторое время до начала путешествия, вы будете иметь возможность заранее отремонтировать или заменить новыми те или иные предметы. В такой список надо вносить поправки—вычеркивать из него все то, что не пригодилось или не оправдало себя в путешествии, и вносить те предметы, отсутствие которых вызывало какие-либо неудобства.

**Чтобы не искать карандаш по карманам**, когда в пути нужно записать что-нибудь интересное, привяжите его на бечевку и носите вокруг шеи. Чем легче доставать карандаш, тем чаще вы будете записывать, тем интереснее и полнее будет ваш отчет о путешествии.

**Если почва сырая и на привале негде сесть**, найдите пенек или камень, на который может сесть один турист. Второй садится ему на колени, третий на колени второго и так далее. Таким образом можно отдохнуть всей группе.

**Хлеб в путешествии можно испечь так**: длинную полосу теста шириной в 3—5 сантиметров спиралью обертывают вокруг палки, очищенной от коры. Палку с тестом держат над костром или несколько палок втыкают вокруг костра, время от времени поворачивая.

**Можно испечь булочки китайским способом** — на пару. В ведро, наполовину наполненное кипящей водой, сверху ставят кастрюлю или миску. На ее дно в один ряд кладут круглые булочки диаметром 6—8 сантиметров, сделанные из поставленного с вечера теста. Для первого раза берут в пузырьке дрожжей, а потом оставляют немного теста на закваску следующей порции. Ведро и кастрюлю плотно закрывают. Получается своего рода паровая баня, в которой пекутся булочки. Когда они будут готовы, открывают крышку, и булочки, остывая на ветру, покрываются тонкой, очень вкусной корочкой.

**Существует много местных предметов, по которым можно ориентироваться без компаса.**

На пне дерева, которое росло отдельно на открытом месте, годовые кольца всегда бывают шире с южной стороны и уже — с северной.

На отдельно растущем на открытом месте дереве ветви и листья гуще с южной стороны.

Камень обрастает мохом или лишайником с северной стороны. Так же обрастает и ствол дерева.

Кора деревьев грубее с северной стороны. На стволах берез кора с южной стороны светлее, глаже и эластичнее.

В жаркое время смола выступает на той стороне стволов елей и сосен, которая обращена к югу.

Муравейники располагаются всегда с южной стороны какого-нибудь дерева, куста или пня. Южная сторона муравейников более отлога, а северная — круче и часто бывает покрыта мохом.

Каждый опытный турист может указать на множество приобретенных полезных навыков и практических знаний. Турист-новичок не должен относиться к таким «мелочам» с пренебрежением — он должен обращать внимание на все, что поможет ему успешно провести путешествие в любых условиях и при любых, порою самых неожиданных для него обстоятельствах.

## *Глава 7*

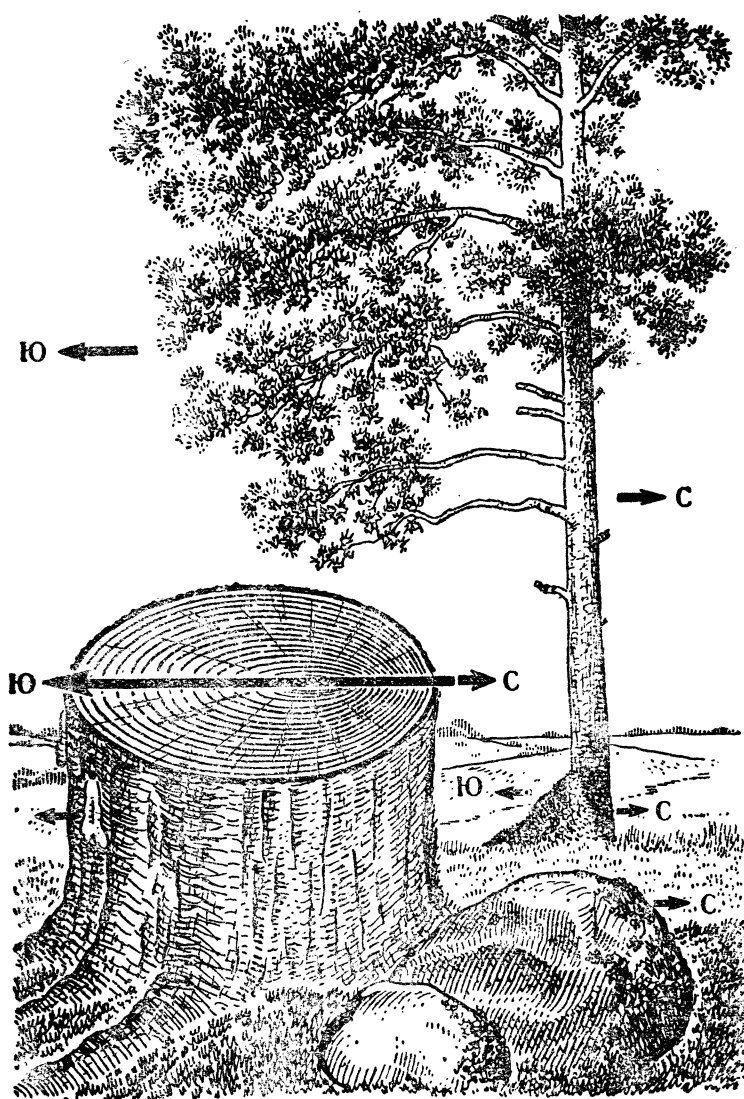
### **БУДЬ ПРИМЕРОМ**

Юный турист во время путешествия должен помнить, что он является как бы представителем своей школы. По его поведению население того района, где проходит туристская группа, будет судить о всей его школе. Поэтому поступки юных туристов должны отражать те благородные черты, которые присущи советским школьникам. Дисциплинированность, уважение к труду, взаимопомощь, честность, дружба — вот те качества, которые необходимы юному туристу.

Юный турист обязан уважать труд и быть примером в деле охраны общественной — государственной и колхозной — собственности.

Юные туристы охраняют родную природу и исторические памятники.

Они не допускают никаких разрушений памятников природы и истории, не обламывают сталактитов в пещерах, не портят древесных насаждений, не делают надписей на скалах, деревьях и исторических памятниках.



Ориентировка по местным предметам.



Порча надписями скал, деревьев и памятников — один из самых глупых и некультурных обычаев, с которым нужно бороться. Турист сам никогда этого не должен делать и обязан останавливать других.

Юные туристы всегда стремятся быть чем-нибудь полезными населению тех мест, где они путешествуют. На Кавказе, в маленькой горной стране Сванетии, до сих пор помнят, как еще в первые годы советского туризма несколько туристских групп взяли на себя обязательство помочь постройке первой в Сванетии гидроэлектростанции и в своих рюкзаках, на себе, перенесли через снежные перевалы оборудование для нее. Путешествуя по горам Тянь-Шаня, комсомолец Вадим Буханевич с помощью колхозников-киргизов разыскал и определил ценную техническую культуру. Примеров общественно-полезной деятельности можно было бы привести очень много.

Стремление туристов оказать общественную помощь во время путешествия может принести большую пользу местному населению и нашей стране. Юные туристы также должны помогать местному населению. Они помогают колхозникам во всех спешных работах, например убирают сено, когда надвигается гроза, и т. п.

Само собой разумеется, что каждая туристская группа должна немедленно приходить на помощь другой группе туристов, попавшей в затруднительное положение. Для сигнализации в таких случаях у туристов имеются два установленных сигнала. Попавший в беду, прося о помощи, должен давать голосом, свистком, вспышкой фонарика или еще каким-либо способом шесть сигналов в минуту через каждые десять секунд. После этого делается минута перерыва, и снова повторяются шесть сигналов — до тех пор, пока не будет получен ответ, что «сигнал бедствия» принят. Ответным сигналом является повторение трех звуковых или световых сигналов в минуту через каждые двадцать секунд, после третьего сигнала делается минутный перерыв.

Советский турист должен служить примером дисциплинированности и крепкой дружбы в своей группе. Туристы должны жить сплоченным коллективом. Зазнайство и эгоизм чужды духу советских туристов.

Наконец, надо помнить еще об одной туристской традиции, которую иногда нарушают новички. Речь идет о

выполнении своих обещаний. Часто в путешествии туристы фотографируют местных жителей. Обращаясь к кому-нибудь с просьбой разрешить его сфотографировать, туристы с легким сердцем обещают прислать сделанные фотоснимки. Иногда местные жители просят фотографов туристской группы сфотографировать их или их семью, и владельцы фотоаппаратов, не задумываясь, обещают прислать снимки, а на следующем же привале забывают о своем обещании. Такая легкомысленная «забывчивость», помимо того, что она является нечестным поступком, может вызвать недоверие местного населения к туристам-фотографам вообще и лишит других туристов, идущих следом, возможности сделать интересные фотоснимки.

Настоящие туристы всегда строго выполняют свои обещания и обязательно высылают фотографии всем, кому они обещали. Любой бывалый турист может с законной гордостью показать вам хранящуюся у него пачку писем от жителей многих уголков нашей Родины, в которых они с благодарностью пишут о том, что получили обещанные фотокарточки.

Бывает, что к туристам обращаются с просьбой навести справку о правилах приема в какое-нибудь учебное заведение или прислать книгу, которую трудно купить на месте. Каждый турист помнит, как много помощи оказывают ему в путешествии жители тех краев, по которым пролегает его маршрут. Исполняя их просьбы, он не только отвечает добром на добро, но и оказывает помощь всем туристам, которые придут в эти места после него.

## *Глава 8*

### **МАРШРУТЫ ВСЕСОЮЗНОГО ЗНАЧЕНИЯ**

Обширна территория нашей Родины, простирающейся от Северного Ледовитого океана до южных субтропических зон, от западных границ до Тихого океана на востоке. Разнообразна и богата ее природа. В любом районе Советской страны можно выбрать интересные маршруты для юных туристов-пешеходов.

Наряду с такими местными маршрутами есть маршруты, которые по своему содержанию, живописности природы и характерности ландшафта могут считаться

маршрутами всесоюзного значения, интересными не только для тех, кто живет поблизости от этих мест. Такие маршруты мы и приводим в приложении. Конечно, здесь дана лишь незначительная часть этих интересных для юных туристов маршрутов. Кроме того, приведенные здесь маршруты могут иметь разные варианты в зависимости от тех или иных условий: от цели путешествия, места, из которого отправляется группа туристов, срока и сезона путешествия, материальных возможностей, степени подготовки группы. Многие из таких маршрутов могут быть зачетными на значок «Турист СССР», который выдается юным и взрослым туристам, выполнившим нормы и требования, установленные для его получения. Длительность маршрутов указана без учета дней железнодорожного переезда к начальному и конечному пунктам.



---

## МАРШРУТЫ

### *На родину В. И. Ленина*

Куйбышев — Жигули — Ульяновск — Казань.  
Длительность: 20 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *На родину И. В. Сталина*

Дзауджикау — Тбилиси — Гори — Чиатура — Кутаиси — Риони — Зеленый Мыс — Батуми — Сочи.  
Длительность: 30 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *По местам разгрома гитлеровцев под Москвой*

Ст. Турист — Клин — Истра — Звенигород — Бородино.

### *По местам партизанских боев в Крыму*

Симферополь — Бешуй — Яполах — Чучельский перевал — бывшее Управление заповедника — Алушта.  
Длительность: 12—15 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *По местам героических подвигов молодогвардейцев*

Каменск — Краснодар — Ворошиловград — Сталино — Жданов — Таганрог.  
Длительность: 25 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По Пушкинским местам*

Ст. Остров — Пушкинский заповедник — Псков — Ленинград.

Длительность: 20 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По местам жизни и творчества Пушкина*

Киев — Кишинев — Тирасполь — Одесса.

Длительность: 25 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По Лермонтовским местам*

Минеральные Воды — Пятигорск — Кисловодск.

Длительность: 25 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По местам жизни и творчества Л. Н. Толстого  
и И. С. Тургенева*

Орел — Лутовиново — берег Оки — Белев — Ясная Поляна — Тула.

Длительность: 15 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По местам жизни и творчества Гоголя, Шевченко,  
Горького, Гайдара, Макаренко,*

Полтава — Сосновка — Б. Сорочинцы — Миргород — Ромодан — Крюков — Канев — Переяславль Хмельницкий — Киев — Белополье.

Длительность: 30 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По местам жизни и деятельности И. В. Мичурина  
и В. В. Докучаева*

Воронеж — Бобровый заповедник — Каменная Степь — Грязи — Мичуринск — Тамбов.

Длительность: 15 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *По Крымскому заповеднику*

Симферополь — Суат — бывший Козьмо-Демьянский монастырь — Романовское шоссе — Ялта.

Длительность: 15 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *По Ильменскому заповеднику*

Златоуст — Таганай — оз. Тургояк — Миасс — Ильменский заповедник.

Длительность: 15 дней. Протяжение — около 80 км пешком.

### *По Кавказскому заповеднику*

Ходжох — Гузерипль — Белореченский перевал — Бабук-аул — Солох-аул — Дагомыс — Сочи.

Длительность: 18 дней. Протяжение — около 120 км пешком.

### *По Военно-Осетинской дороге*

Дзауджикау — Алагир — Цей — Мамисонский перевал — Шови — Кутаиси.

Длительность: 20 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *По Военно-Сухумской дороге*

Черкесск — Теберда — Домбайская поляна — Клухорский перевал — Ажары — Сухуми.

Длительность: 15 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

### *По Уралу*

1. Свердловск — Тавда — Герасимовка — Н. Тагил — Чусовская — Кизел — Соликамск — Березняки — Кунгурская пещера — Молотов.

Длительность: 25 дней. Протяжение — около 120 км пешком.

2. Златоуст — Миасс — Карабаш — Кыштым — Свердловск.

Длительность: 20 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

3. Свердловск — Челябинск — Ильменский заповедник.

Длительность: 30 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По Алтаю*

Бийск — Горно-Алтайск — Чемал — Анос — Каракольское озеро.

Длительность: 20 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

*По Средней Азии и Казахстану*

1. Ташкент — Чирчик — Брич-Мулла — ущелье р. Кок-Су — Чимган.

Длительность: 20 дней. Протяжение — около 100 км пешком.

2. Ташкент — ст. Урсатьевская — Ура-Тюбе — Шахристанский перевал — оз. Искандер-Куль — Такфан — Анзобский перевал — Сталинабад.

Длительность: 30 дней. Протяжение — около 120 км пешком.

3. Алма-Ата — перевал Дюре — оз. Иссык-Куль — Пржевальск — Боомское ущелье — Фрунзе.

Длительность: 30 дней. Протяжение — около 150 км пешком.

**ДОПУСТИМЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ПЕШИХ ПЕРЕХОДОВ ПО  
СРЕДНЕПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ**

*5—6-е классы*

*Однодневная прогулка*

12 км; скорость в час — 3,5 км; носимый груз — 4 кг.

*Двухдневный поход*

22 км (за 2 дня); скорость в час — 3,5 км; носимый груз — 4 кг.

*Трехдневный поход*

28 км (за 3 дня); скорость в час — 3,5 км; носимый груз — 4 кг.

*Многодневный поход*

45 км (за 6 дней); скорость в час — 3,5 км; носимый груз — 4 кг.

*7—8-е классы*

*Однодневная прогулка*

16 км; скорость в час — 4 км; носимый груз — 5 кг

### *Двухдневный поход*

30 км (за 2 дня); скорость в час — 4 км; носимый груз — 5 кг.

### *Трехдневный поход*

40 км (за 3 дня); скорость в час — 4 км; носимый груз — 5 кг.

### *Многодневный поход*

120 км (за 12 дней); скорость в час — 4 км; носимый груз — 5 кг.

### *9—10-е классы*

#### *Однодневная прогулка*

20 км; скорость в час — 4—4,5 км; носимый груз: для мальчиков — 9 кг, для девочек — 8 кг.

#### *Двухдневный поход*

36 км (за 2 дня); скорость в час — 4—4,5 км; носимый груз: для мальчиков — 8 кг, для девочек — 6 кг.

#### *Трехдневный поход*

50 км (за 3 дня); скорость и носимый груз — те же.

#### *Многодневный поход*

250 км (за 20 дней); скорость и носимый груз — те же.

---



## О Г Л А В Л Е Н И Е

### ГЛАВА 1

Путешествие в полном смысле слова . . . .	3
---	---

### ГЛАВА 2

Перед началом пути . . . . .	6
------------------------------	---

### ГЛАВА 3

Путешествия по родному краю . . . . .	19
---------------------------------------	----

### ГЛАВА 4

На туристской тропе . . . . .	27
-------------------------------	----

### ГЛАВА 5

Путешественник-вездеход . . . . .	38
-----------------------------------	----

### ГЛАВА 6

Мелочи, имеющие большое значение . . . .	50
--	----

### ГЛАВА 7

Будь примером . . . . .	54
-------------------------	----

### ГЛАВА 8

Маршруты всесоюзного значения . . . . .	57
---	----

Цена 95 коп.

## ШКОЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА

ДЛЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Ответственный редактор Н. Максимова. Художественный редактор С. Нижняя. Технический редактор Р. Прозоровская. Корректор Е. Носикова.

Сдано в набор 30/VI 1953 г. Подписано к печати 11/IX 1953 г. Формат 84 × 108  $\frac{1}{32}$  — 1 бум. = 3,29 печ. л. (3,16 уч.-изд. л.). Тираж 100 000 экз. А05444. Заказ № 641.

---

Фабрика детской книги Детгиза. Москва, Суцеский вал, 49.