

Памятка туриста для пешеходных, горных маршрутов, походно-экскурсионных программ.

Маршрут

В этом сезоне мы предлагаем Вам различные горные и пешеходные маршруты, а также походно-экскурсионные программы в горах Крыма и Кавказа.

Путешествия, которые мы приготовили для Вас, не требуют специальной спортивной или технической подготовки. Они доступны и подросткам, и начинающим туристам, однако физические нагрузки в тех или иных маршрутах различны:

**** в походно-экскурсионной программе** туристы ночуют в стационаре: гостинице, на турбазе или в гостевом доме. Утром, после завтрака, в сопровождении инструктора, уходят на маршрут. Гуляют налегке, без рюкзаков, из тяжестей переносят только фотоаппарат и термос с чаем, на ночь снова возвращаются в теплую гостиницу.

В походах туристы несут в своем рюкзаке не только личные вещи, но и палатки, продукты и необходимое снаряжение. В разных маршрутах предполагаются различные физические нагрузки:

***** в простых походах** по Крыму и предгорьям Кавказа, несмотря на сложный рельеф и сильно пересеченную местность, высота не превышает 1500м над уровнем моря, а близость населенных пунктов позволяет докупать продукты в течение похода, что существенно уменьшает вес рюкзака.

****** походы** по Адыгее, по Кавказскому заповеднику в районе горы Фишт и некоторые маршруты в Сванетии можно отнести к *среднему уровню сложности*. Высоты, на которые поднимаются туристы, как правило, не превышают 2000 – 2500м над уровнем моря. Организм легко приспосабливается к такой высоте и не испытывает дискомфорта, связанного с недостатком кислорода. Срок автономного похода не превышает 5-7 дней, а вес рюкзака колеблется от 12-15кг у женщин до 18-20кг у мужчин.

******* туристы**, которые отправляются на маршруты «Из Архыза в Домбай», «Горные озера и водопады Архыза» должны быть в хорошей физической форме.

Эти походы относятся к спортивным маршрутам I-II категории сложности (это не много для подготовленного туриста, но непросто для новичка). Продолжительность автономной части маршрута 7-8 дней. В походах предстоит преодолевать броды, каменные осыпи, снежники. Для прохождения отдельных препятствий возможно использование перильной веревки. Высоты перевалов 3000-3500м над уровнем моря. Вес рюкзака 15-25 кг.

Прежде чем предложить туристам тот или иной маршрут, мы неоднократно проходим его сами, в разное время года и при разных погодных условиях.

Время, которое мы предлагаем вам для путешествия, выбирается неслучайно. Поход проводится тогда, когда ситуация в горах или в лесу позволяет нам максимально безопасно пройти маршрут, а природные условия и погода дают возможность получить наибольшее удовольствие от путешествия.

В описании похода или экскурсии сложность того или иного маршрута, для наглядности, мы будем обозначать звездочками:

Количество звездочек	Тип маршрута	Виды препятствий, возможные трудности
* (одна звездочка)	Экскурсионный маршрут	Трудно утром просыпаться, болит голова, отсидел зад в автобусе.
** (две звездочки)	Походно-экскурсионная программа	Прогулки налегке, подъемы в гору без рюкзаков, кончилась горячая вода в бойлере гостиницы.
*** (три звездочки)	Поход	Пересеченная местность, крутые подъемы, спуски. Магазины, дегустационные залы. Набор высоты до 400 метров в день, высота перевалов до 1500м над у.м.
**** (четыре звездочки)	Поход (соответствует спортивному походу I кс.)	Пересеченная местность, крутые подъемы, спуски, небольшие снежники. Набор высоты до 800 метров, высота перевалов до 2500м над у.м.
***** (пять звездочек)	Поход (соответствует спортивному походу II кс.)	Болота, реки, осыпные и каменистые склоны, каменные плиты, снежники. Набор высоты до 1200 метров, высота перевалов до 3500м над у.м.

Личное снаряжение для экскурсии и походно-экскурсионной программы

При оформлении путевки проконсультируйтесь с представителем ЦАТ «Странник» по подбору личного снаряжения для путешествия. Набор личного снаряжения зависит от маршрута, сезона, погодных условий.

- удобные ботинки (лучше трекинговые ботинки), летом - кроссовки;
- тапочки для гостиницы, турбазы;
- удобная, не стесняющая движения одежда (исходя из условий и температурного режима путешествия);
- непромокаемая куртка от дождя;

- свитер или кофта из флиса (полара);
- головной убор (шапка, шляпа или бандана);
- несколько комплектов белья, плавки (купальный костюм);
- несколько пар носков.
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
- Предметы личной гигиены
- фотоаппарат;
- небольшой рюкзак для прогулок и экскурсий;
- фонарик;
- небольшая личная аптечка;
- крем от солнца;
- треккинговые палки.

Личное снаряжение для похода.

При оформлении путевки, проконсультируйтесь с представителем ЦАТ «Странник» по подбору личного снаряжения для путешествия. Набор личного снаряжения зависит от маршрута, сезона, погодных условий.

- Рюкзак 70-90 литров;
- Непромокаемый чехол на рюкзак;
- Коврик туристский;
- Спальник в компрессионном мешке;
- Треккинговые ботинки;
- Бахилы;
- Сменная обувь (кроссовки, сандалии);
- Непромокаемая куртка;
- Ходовые штаны;
- Кофта из флиса (полара);
- Теплая жилетка или пуховая куртка;
- Флисовая шапка;
- Термобелье;
- Флисовые перчатки;
- Легкие шорты или брюки;
- Шляпа или бейсболка;
- 3 пары носков;
- 2-3 комплекта белья;
- Купальник/плавки;
- Предметы личной гигиены;
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
- Солнечные очки (фактор защиты 2-3);
- Крем от солнца (30-50 единиц);
- Индивидуальная аптечка;
- Налобный фонарь с комплектом запасных батареек;
- Треккинговые палки;
- Пластиковая бутылка для воды 1-1,5л.

Групповая аптечка

Находится у инструктора. Перечень медикаментов:

- супрастин;
- анальгин (цитрамон);
- кеторол (кетанов);
- имодиум (лоперамид);
- активированный уголь;
- левомицитин;
- пантенол, крем;
- перекись водорода (хлоргексидин);
- йод, зеленка;
- пластыри бактерицидные;
- лейкопластырь, рулон;
- салфетки стерильные;
- левомеколь (метилурацил) мазь;
- левомицетин (капли глазные);
- нафтизин;
- бинты (2-3шт.);
- валидол, нитроглицерин;
- ацетилсалициловая кислота;
- парацетомол;
- дротаверина гидрохлорид (но-шпа);
- капсикам (никофлекс) мазь;
- диклофенак (диклоран) гель;
- троксерутин (троксевазин) гель;
- ингалипт (каметон) спрей.

Транспорт

В зависимости от маршрута мы можем ехать из Воронежа на поезде или заказном автобусе. Для тех, кто едет из Воронежа на поезде, в составе группы, мы организованно покупаем билеты.

Всех остальных туристов мы встречаем согласно плану похода (При покупке путевки сообщите представителю ЦАТ «Странник» время вашего прибытия на место сбора. Мы Вас обязательно встретим).

ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!