

Памятка туриста, лыжные туры

Маршрут

Друзья!

Русская зима – потрясающе красивое и интересное время!

Мы предлагаем вам несложные, но увлекательные и зрелищные лыжные и пешеходные туры по Воронежской области, Русскому Северу, Уралу, с ночевками в теплых домиках, гостевых домах, на турбазах.

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 походах выходного 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 более длительных походах по Русскому Северу (Кенозерский национальный парк), Уралу (Таганай) туристы ночуют в отапливаемых печью домах, несут в своем рюкзаке не только личные вещи, но и продукты, а так же необходимое снаряжение. Вес рюкзака в таком походе может быть 12-15 кг.

Как правило, в таких походах маршрут строится от домика к домику. Дневные переходы не превышают 12-15 км. Часто, дойдя за пол дня до теплого домика, мы оставляем там рюкзаки и отправляемся гулять по окрестностям налегке.

При любой возможности, но не реже, чем раз в 3 дня, мы организуем баню.

Прежде чем предложить туристам тот или иной маршрут, мы неоднократно проходим его сами.

Время, которое мы предлагаем вам для путешествия, выбирается неслучайно. На время проведения похода влияют разные факторы: наличие снега, продолжительность светового дня, температура... 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.

Личное снаряжение для лыжной прогулки или похода выходного дня.

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

- удобные ботинки (лучше трекинговые ботинки);
- тапочки для гостиницы, турбазы;
- не стесняющая движения одежда (исходя из условий и температурного режима путешествия);
- непромокаемая куртка;
- ходовые штаны из синтетической ткани;
- свитер или кофта из флиса (полара);
- теплая синтетическая или пуховая куртка;
- флисовая или шерстяная шапка, перчатки или варежки;
- ходовая и запасная пара носков;
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
- предметы личной гигиены;
- фотоаппарат;
- небольшой рюкзак для прогулок и экскурсий;
- фонарик;

Личное снаряжение для похода

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

- Рюкзак 80-90 литров;
- спальник в компрессионном мешке;
- трекинговые ботинки;
- бахилы, (защищают обувь от попадания снега);
- сменная обувь для помещения;
- непромокаемая куртка;
- ходовые штаны;
- кофта из флиса (полара);
- теплая синтетическая или пуховая куртка;

- теплые штаны;
- флисовая шапка;
- термобелье;
- флисовые или шерстяные перчатки или варежки;
- 3 пары носков;
- 2-3 комплекта белья;
- купальник/плавки;
- предметы личной гигиены;
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
- солнечные очки и/или горнолыжная маска;
- индивидуальная аптечка;
- налобный фонарь с комплектом запасных батареек;

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).