ФГОУ ВПО Урал ГУФК

Башкирский институт физической культуры (филиал)

Факультет социально-культурного сервиса и туризма

Кафедра технологии и организации туризма

Дисциплина: Техника СОТ

Курсовая работа

На тему

Техника спортивно оздоровительного пешего тура по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер)

Работу выполнил:

студентка 5 курса,

51 гр. Митякина Я. Б.

Руководитель работы:

Ладыгин Д.А.

Уфа, 2010

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы организации и проведения тура по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер)

1.1 Физико-географическая характеристика района проведения тура

1.2 Инфраструктура и материально-техническая база Северного Урала (район хребта Маньпупунер)

Глава 2. Разработка технических особенностей тура

2.1 Анализ отчетов пеших туров, проведенных в район хребта Маньпупунер

2.2 Разработка пешего маршрута в районе хребта Маньпупунер

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из наиболее популярных и динамично развивающихся видов туризма в мире, при этом пеший туризм занимает особую нишу, т.к не требует специальной подготовки и позволяет посетить достопримечательности, не доступные при других видах туризма. В России много красивых и удивительных мест для проведения пешего похода, одним из которых является хребет Маньпупунёр.

Столбы выветривания (мансийские болваны) — уникальный геологический памятник в Троицко-Печорском районе Республики Коми России на горе Мань-Пупу-нёр (что на языке манси означает "Малая гора идолов"), в междуречье р. Ичотляга и р. Печора. На плато расположены 7 Останцев, их высота от 30 до 42 м. С ним связаны многочисленные легенды, прежде Столбы Выветривания являлись объектами культа манси. В 2008 году памятник природы стал финалистом и победителем всероссийского конкурса "7 чудес России".

На основании вышесказанного, выбор темы техника спортивно оздоровительного пешего тура по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер) является актуальной.

Объект – спортивно-оздоровительный пеший тур по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер).

Предмет исследования – технические особенности организации спортивно-оздоровительного пешего тура по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер).

Цель – анализ технических особенностей спортивно-оздоровительного пешего тура по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер).

В соответствии с целью, объектом и предметом, были поставлены следующие задачи:

1) дать физико-географическую характеристику района проведения тура;

2) изучить инфраструктуру и материально-техническую базу района;

3) проанализировать технические особенности туров, проведенных в районе хребта Маньпупунер;

4) разработать спортивно-оздоровительный пеший тур по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер).

Основу для написания курсовой работы составила учебная литература, сборники, словари, материалы периодической печати, каталоги фирм, предлагающих туристские товары, так же материалы и отчеты по проведенным маршрутам изучаемого района.

Работа состоит из введения, двух глав, описывающих район проведения похода, сам маршрут и основные технические особенности прохождения маршрута, заключения, библиографии и приложения.

Глава 1. Теоретические основы организации и проведения тура по Северному Уралу (район хребта Маньпупунер)

1.1 Физико-географическая характеристика района проведения тура

Плато Мань-Пупу-Нер (что на языке народа манси означает "Малая гора идолов") расположено в Троицко-Печорском районе Республики Коми, в междуречье рек Илыча и Печоры. На плато расположен уникальный геологический памятник - Столбы выветривания (Мансийские Болваны).

Геологический памятник представляет собой семь столбов высотой от 30 до 42 метров. Столбы образовались в результате разрушения древних гор, из которых за долгие тысячелетия были выветрены и вымыты все мягкие породы. Сейчас они имеют причудливые очертания, принимая, в зависимости от места осмотра, различные формы. Со столбами связаны многочисленные легенды, в прошлые времена эти грандиозные каменные изваяния являлись объектами культа манси, однако подниматься на Мань-Пупу-Нер (маньпупунер) было величайшим грехом.

В 2008 году столбы выветривания на плато Маньпупунер заняли 5-е место в конкурсе "7 чудес России" и 1-е место среди чудес Северо-Западного Федерального округа. Плато Маньпупунер является популярным объектом спортивного туризма [17].

Троицко-Печорский район находится на юго-востоке Республики Коми в бассейне Верхней Печоры, граничит с Пермским краем, Свердловской областью и Ханты-Мансийским автономным округом. Территория района составляет 40,7 тыс. км².

Рельеф района — холмистая равнина, разделённая речной сетью. С востока район окружают Уральские горы. По территории района протекает одна из наиболее крупных рек европейской части России — Печора.

Климат умеренно континентальный с холодной продолжительной зимой и коротким прохладным летом. Годовая амплитуда температуры воздуха равняется 34°С. Среднегодовая температура воздуха составляет от -1°С до -2°С. Среднемесячная температура января составляет -18°С, июля +16°С. Число дней в году со среднесуточной температурой выше 0°С — 170-180. Среднегодовое количество осадков 556 мм. Наиболее благоприятное время, для проведения походов – август.

Троицко-Печорский район известен самым крупным в Европе Печоро-Илычским биосферным заповедником, площадь которого составляет 721,3 тыс.га (1,7% территории республики). Заповедник был основан в междуречье р. Печоры и р. Илыч в 1930 г. На территории заповедника сохранились большие массивы девственных лесов. Почти 20% всей флоры заповедника составляют редкие виды растений, нуждающиеся в особой охране. Среди них — кустарники, грибы, мхи, лишайники. Печоро-Илычский биосферный заповедник включен в список наследия ЮНЕСКО в 1995 г. Главная задача заповедника — сохранение на территории естественного мира природы, восстановление первоначальной численности промысловых зверей, изучение флоры и фауны.

Уникальность района состоит в том, что он находится на стыке двух частей света – Европы и Азии, что привело к смешению двух фаун и флор. На территории Троицко-Печорского района преобладают хвойные деревья 88,9%, доля лиственных составляет 11,1% от всего лесного массива. Преобладают сосна, ель, пихта, лиственница, кедр, из лиственных наиболее распространены следующие породы деревьев береза, осина, ольха серая и древовидная ива. Тайга изобилует ягодами и грибами, ценными лекарственными растениями.

Наличие болот, множество рек и речушек, озер создают хорошие условия для гнездования водоплавающей птицы: утка серая, чирок-трескунок, кряква, гоголь, крохаль большой и малый, гусь серый, лебедь-кликун. В тайге обитает боровая дичь: глухарь, тетерев-косач, рябчик, белая куропатка, из промысловых зверей можно выделить копытных: лось, северный олень. Из ценных пушных зверей здесь обитают соболь, куница, кидус (помесь куницы и соболя), бобер, бурый медведь, американская норка, белка. Обычны, хотя и немногочисленны, лисица, росомаха, рысь.

В бассейнах рек Печоры, Илыча и р. Лозьвы водятся разные виды рыб, такие как обычны европейский хариус, сиг, щука, плотва, язь, карась, налим, окунь, ерш, реже стали появляться семга и нельма, очень редко таймень, чир. Большое количество рыбы в реках позволит облегчить вес продуктов питания, взятых туристами в поход, и разнообразит меню.

Экологическая ситуация в Республике Коми, и в частности в Троицко-Печорском районе, формируется под влиянием географического положения территории, структуры производства и особенностей размещения производительных сил. Плотность и численность населения довольно низкая по сравнению с другими районами Республики Коми. Промышленность развита слабо [20,21].

Наиболее интересные природные и исторические объекты района.

Перевал Дятлова – один из интереснейших туристских объектов. Здесь много скал-останцев. В 1959 году в районе перевала погибла группа туристов (9 человек) из Уральского политехнического института. Свое название перевал получил по фамилии руководителя этой группы. Останец с мемориальной плитой стоит обособленно от перевала, ближе к реке Ауспия, с востока закрыт небольшой вершиной и каменными останцами.

Гора Отыртен – гора в водораздельном хребте в самой вершине р. Лозьвы. Название, хорошо известное исследователям Северного Урала и туристам, возникло в результате ошибки, но утвердилось на карте. Это искаженное до неузнаваемости название горы Вот-Тартан-Сяхл, более низкой и находящейся в нескольких километрах северо-восточнее Отыртена. После происшествия с группой туристов Дятлова, гора получила новое название – "Гора мертвецов". Так же существует еще один вариант перевода названия горы – "не ходи туда". Из названий видно, что гора представляет собой довольно сложное препятствие для туристов.

Манси называют Отыртен совсем по другому: Лунт-Хусап – "Гусиное гнездо" или Лунт-Хусап-Сяхл – "Гора гусиного гнезда". Дело в том, что юго-восточный склон Отортена круто обрывается к горному озеру Лунт-Хусап-Тур – "Озеру гусиного гнезда", откуда начинается Лозьва (это озеро называется также Лусум-Талях-Тур – "Озеро в верховье Лозьвы"). Есть мансийское предание, что во время всемирного потопа в этом озере на большой высоте спасся один-единственный гусь. По другой версии, в куполе горы манси увидели сходство с гусиным гнездом [9].

Также по территории района проходит граница между Европой и Азией. На вершине 708,9 на тропе стоит тур, с таблицами, указывающими направления на Восток и Запад. На туре надет позвонок крупного животного.

Главная достопримечательность района конечно столбы выветривания (Мансийские Болваны) — уникальный геологический памятник на плато Мань-Пупу-Нер (что на языке народа манси означает "Малая гора идолов"). Со столбами связаны многочисленные легенды, в прошлые времена эти грандиозные каменные изваяния являлись объектами культа манси, однако подниматься на Мань-Пупу-Нер (маньпупунер) было величайшим грехом.

Легенды происхождения столбов выветривания. По одной из версий, за Младшими Братьями, т.е. вогулами гнались шесть великанов самоедов, в то время, когда они пытались уйти за Каменный пояс. Великаны уже почти нагнали вогуличей, как вдруг, перед ними появился шаман с белым лицом Ялпингнер. Он поднял вверх руку и успел произнести одно заклинание, после которого все великаны окаменели. К сожалению, сам Ялпингнер тоже окаменел. С тех пор, так они и стоят друг против друга.

Другая легенда гласит, что семь шаманов-великанов шли за Рифей уничтожить вогулов и манси. Когда они поднялись на Койп, то увидели священную гору вогулов Ялпынгнер (самое святое место для вогулов) и поняли величие и силу вогульских богов. От ужаса они окаменели, лишь предводитель великанов, главный шаман, успел поднять руку, чтобы прикрыть глаза от Ялпынгнера. Но и это его не спасло — он тоже превратился в камень.

Самая романтичная легенда о происхождении Маньпупунера. Как гласит миф, жило одно племя югров (вогулы, манси и др. родственные им племена назывались общим именем — югры). Оно было настолько богато и счастливо, что о нем ходили легенды далеко за пределами Каменного пояса. Жило племя под покровительством Ялпынгнера, и вождем у них был могучий и мудрый Куущай. У вождя была дочь, красавица Айюм. Красивее нее не было никого на свете. О ее красоте прознал Торев (медведь), что жил на другой стороне Уральских гор. И вот, однажды, Торев пришел к Куущай и потребовал у него Айюм себе в жены, на что получил отказ от самой Айюм. Торев очень рассердился, позвал своих братьев-великанов и решил уничтожить югров, а Айюм силой взять себе в жены. Подойдя к каменному городу, где была Айюм, братья великаны начали осаждать его. Завязалась великая битва и сила была на стороне великанов. Тогда Айюм попросила добрых духов Ялпынгнера донести весть о нападении на город до ее брата Пыгрычума, который в это время был на охоте. Но Пыгрычум был далеко. Великаны ворвались в город, разрушили хрустальный дворец, осколки которого разлетелись по Рифейским горам (с тех пор здесь находят горный хрусталь). Племя югров-вогулов вынуждено было обратиться в бегство. И вот, когда великаны уже почти догнали Айюм и ее соплеменников, неожиданно появился Пыгрычум с золотым щитом и сияющим мечом, которые ему дали духи Ялпынгнера. Пыгрычум направил луч света, отраженный от его щита, в глаза Тореву и тот окаменел. Точно так же окаменели и его братья. Так и возник Маньпупунер [17].

1.2 Инфраструктура района и техническое обеспечение

Район хребта Маньпупунер находится в Троицко-Печорском районе республики Коми. Район довольно автономный. Ближайшие населенные пункты находятся примерно в 300 км. Район находится на пересечении Свердловской и Пермской областей, республики Коми.

Из Уфы до района проведения маршрута можно добраться через г. Екатеринбург, г. Ивдель и пос. Ушму.

Екатеринбург (с 1924 по 1991 — Свердловск) — административный центр Свердловской области, четвёртый по численности населения и второй по площади город в РФ. Транспортно-логистический узел на Транссибирской магистрали, крупный промышленный центр. Екатеринбург — административный, культурный, научно-образовательный центр Уральского региона, наделённый статусом центра Уральского федерального округа; также здесь располагается штаб Приволжско-Уральского военного округа, Президиум Уральского отделения Российской академии наук, и 35 территориальных органов федеральной власти, из-за чего город так же называют "столицей Урала".

Екатеринбург — третий по величине транспортный узел России (после Москвы и Санкт-Петербурга) — здесь сходятся 6 федеральных автотрасс, 7 магистральных железнодорожных линий, а также располагается крупнейший за пределами двух столиц международный аэропорт. Формирование Екатеринбурга как важнейшего транспортного узла во многом обусловлено выгодным географическим расположением города — на невысоком участке Уральских гор, через который было удобно прокладывать магистрали, связывающие европейскую и азиатскую части России [18,21].

Из г.Уфы до г. Екатеринбург ежедневно ходит скорый поезд 142Д (Симферопль - Екатеринбург). Время в пути 14ч 35 мин (время отправления 00: 38, время прибытия 15:13). Стоимость от 1000 руб. Переезд из Екатеринбурга до г. Ивдель осуществляется также на поезде - поезд 337Е (Екатеринбург - Приобье). Время в пути 11ч 48 мин (время отправления 16:57, время прибытия 04:45). Стоимость 750 руб.

Город Ивдель - самый северный город Свердловской области. Город расположен по обоим берегам реки Ивдель. В 6 км. от города проходит железнодорожная магистраль Екаетринбург-Серов-Приобье (станция Ивдель-I). Город был образован из промышленных поселков, в которых велась добыча золота, марганцевой руды и лесозаготовки. Долгое время город был закрыт, т.к. в нем располагались колонии для полит. заключенных. Город не обладает развитой инфраструктурой для туризма. При прохождении туристских маршрутов необходимо отметиться в поисково-спасательной службе города. Сотрудники спасательной службы организуют заброску групп к месту брода р. Ауспия. Аренда транспортного средства (автомобиль "Урал") стоит 10 000 – 15 000 руб. Дорога проходит через поселок Ушма [15,21].

Ушма - национальный поселок для мансийских семей. Состоит из 7 домов и бань, по мансийским меркам это довольно крупное поселение. Манси полностью автономны, живут самобытно, берегут свою культуру, свой язык, свои навыки ведения традиционного образа жизни. В поселке можно обменять вещи на продукты питания или мансийские сувениры.

Район хребта Маньпупунер является довольно автономным и не имеет развитой туристской инфраструктуры. Добраться до района проведения маршрута из г. Уфы возможно через г. Екатернбург, воспользовшись железнодорожным транспортом, затем также на поезде до города Ивдель. В г. Ивдель арендуется транспортное средство, которое доставляет туристические группы к месту брода через р. Ауспия. Непосредственно на маршруте возможна остановка в пос. Ушма, где можно организовать посещение бань и обменять вещи на мансийские сувениры.

В виду автономности района необходимо особое внимание уделить как групповому так и личному снаряжению, способному выдержать не простые климатические условия северного Урала (влажность и перепады температуры), а также особенности рельефа. При этом для организации похода в район хребта Маньпупунер стандартный наборснаряжения необходимый для пешего похода.

Описание снаряжения.

Туристическая палатка должна обладает высокой ветроустойчивостью, быть компактной, простой в установке и легкой. В виду климатических особенностей района проведения похода наиболее оптимальны будут четырех сезонные палатки. По конструкции палатка должна быть двухслойной, такие палатки теплее и практически не пропускают влагу. Влагоустойчивость внешнего тента 6000 мм, а дно внутренней палатки 8000 мм. Также палатка должна иметь москитную сетку и ветро-/снегозащитную юбку. Вместительность палатки: 2-3 человека.

Для приготовления пищи во время похода лучше взять мультиплатиновые горелки, т.к. в районе не всегда имеется возможность готовить на дровах. Такие горелки могут работать как на газу, так и на бензине. При использовании на бензине появляется возможность готовки пищи при минус 40° С и ниже. Система предварительного подогрева топлива, обеспечивает полное его сгорание и стабильную работу горелки при низких температурах. При использовании горелки на газу применяются резьбовые баллоны. Для удобства лучше использовать горелки со шлангом и пьезоподжигом [16].

Треккинговые палки — складные палки, состоящие из двух, трёх или четырёх выдвижных (телескопических) сегментов, и используемые в спортивном горном туризме и альпинизме преимущественно при длительных пеших походах по рельефу, имеющему значительные перепады высот и комбинированный характер (земля, камень, снег, лёд). Наличие в треккинговых палках выдвижных сегментов позволяет отрегулировать длину этих палок в зависимости от роста пользователя и рельефа местности. Основным предназначением телескопических треккинговых палок является разгрузка суставов и мускулатуры нижней части тела путём переноса части нагрузок с ног на кистевые, локтевые и плечевые суставы; а также увеличение устойчивости за счёт создания дополнительных точек опоры.

Вместо треккинговых палок возможно использование альпенштока. Выбор зависит от предпочтений туристов. Альпеншток представляет собой железную палку, с острием на конце (внешне напоминает лыжную палку). Позволяет преодолевать длинные дистанции, распределяя нагрузку, так же может использоваться как дополнительная опора при спуске. В походах часто заменяется самодельным деревянным шестом.

Болотные сапоги – разновидность резиновых сапог, с высоким голенищем, часто с ремешками для пристегивания сапог к поясному ремню. Резиновые сапоги изготавливаются их ПВХ. Удлиненное широкое голенище болотных сапог, изготовленное из водонепроницаемой ткани — Винитол. Носить сапоги следует только с шерстяными носками. После носки сапоги обязательно проветривают, а носки сменяются. Болотные сапоги необходимы в походах для преодоления брода и заболоченной местности.

Накомарник (другие названия — накомарник-шляпа и москитная сетка) — надеваемая на голову и лицо сетка для защиты от комаров, мелких мух, мошки и других летающих насекомых. Соответственно, накомарник используется в тех местах, где много этих насекомых, чаще всего комаров и мошек. Накомарник лучше надевать на головной убор, чтобы сетка находилась на некотором расстоянии от лица — так защита будет максимальной. Область защиты в зависимости от модели: охватывает голову, шею и верхнюю часть груди. Для защит от комаров ячейки сетки должны быть не более 1,5 мм, а для защиты от мошек ещё меньше — не более 0,8 мм.

Подобное снаряжение облегчит прохождение маршрута и сделает его максимально удобным. Примерные списки группового и личного снаряжения представлены в приложении № 5.

Организация питания. Раскладка продуктов питания зависит от сложности похода и времени проведения похода. В сложных походах при многодневных переходах и значительных физических нагрузках питание прежде всего направлено на восстановление сил. По калорийности оно должно удовлетворять потребностям в энергии, т. е. соответствовать суточному расходу энергии, а в качественном отношении – отвечать физиологическим нормам питания [6].

Так как походы в район хребта Маньпупунер продолжительны, то надо не только правильно рассчитать калорийность продуктов, но и следить за весом продуктов. В первую очередь нужно максимально сокращать в рационе продукты, упакованные в металлическую тару, а тем более в стеклянную. Однако главное – не уменьшение массы продуктов при сохранении заданной калорийности, а правильный подбор продуктов по ассортименту, химическому составу, строгое соблюдение режима питания и водно-солевого режима.

При выборе продуктов питания для похода нужно помнить, что только разнообразие блюд поможет обеспечить полноценное питание, получить с пищей необходимый ассортимент питательных веществ. В сложных походах лучше организовывать прием пищи 2 раза в день (завтрак и ужин) и перекус.

Примерное меню на 5 дней:

День 1. Завтрак: каша ячневая с тушенкой, чай (кофе) с вафлями. Перекус: цукаты, печенье. Ужин: гречка с колбасой, чай (кофе) с печеньем и сгущенкой.

День 2. Завтрак: рис с тушенкой, чай (кофе) с сушками. Перекус: калбоса, сыр, сладкие смеси. Ужин: сырный суп, сало, чай (кофе) с печеньем и сгущенкой.

День 3. Завтрак: гречка с тушенкой, чай (кофе) с сушками. Перекус: шоколад, сладкие смеси. Ужин: суп рыбный (с рыбными консервами), чай (кофе) со сладкими сухарями.

День 4. Завтрак: рис с тушенкой, чай (кофе) с печеньем и сгущенкой. Перекус: цукаты, печенье. Ужин: макароны с тушенкой, чай (кофе) с сухарями.

День 5 (дневка). Завтрак: каша пшенная, чай (кофе) с вафлями и сгущенным молоком. Обед: уха из свежепойманной рыбы, чай с печеньем и сгущенным молоком. Ужин: гречневая каша, рыба, приготовленная на углях, чай с казинаками.

По желанию участников меню может быть изменено как до похода, так и во время (при наличии такой возможности). В походе можно пополнять продовольственные запасы подножным кормом (грибы и ягоды) и свежепойманной рыбой, что позволит разнообразить меню и получить дополнительное количество витаминов и микроэлементов.

Глава 2. Разработка технических особенностей тура

2.1 Анализ отчетов пеших туров, проведенных в район хребта Маньпупунер

Мансийские Болваны находится довольно далеко от обитаемых мест. К ним ведет традиционный пешеходный маршрут 3-й категории сложности – п. Ушма (северо-запад Свердловской области) – перевал Дятлова – г. Отортен – г.Янывондерсяхал – хр.Мань-Пупу-Нер (Маньпупунер) и обратно по той же нитке. Общая длина пешеходной части более 200км. Группа туристов тратит на это 14-18 ходовых дней. Основная часть маршрута проходит по безлесной части Уральского хребта. Возможные неблагоприятные погодные условия (низкие температуры вместе с сильным ветром, дождем и туманом) превращают поход в серьезное испытание для неподготовленных туристов.

Пеший поход (с 10.08.09 по 29.08.09), 3 категории, 9 человек.

Маршрут: р. Ауспия – перевал Дятлова – гора Отортен 1234 м. – г. Печерья-Таляхчахль – хр. Мань-пупыг-нер – р. Печора – р. Тумпья – перевал Дятлова – река Ауспия – река Лозьва (сплав)– пос. Вижай.

Продолжительность похода: 20 дней.

Общая протяженность: 318 км.

Прохождение маршрута. Для группы большую сложность представляли влажный климат района и его автономность. Прохождение водных препятствий (броды через реки, заболоченная местность) в болотных сапогах ("бродни"). Завалы на реках обходились по лесу. На большинстве рек имеются переправы с бревном, при этом на бродах глубина не превышает 30 см. В связи тем, что район хребта Маньпупунер является популярным туристским маршрутом, зачастую можно проходить некоторые участки по кале от автомобилей и квадроциклов. Вершина г. Отортен отличается от вершин соседних гор. Здесь кругом скальные останцы, стенки. Восхождение на гору группа осуществляла по северо-западного склону Отортена, покрытому курумниками. Гора Моттевчахль обходилась с запада, т.к. там более пологий склон. В долину р. Маньская Волосница подходила через вершину 1014, по восточному склону. В долине реки заросли ивы, ягодники, также возможно встретиться с медведем. От вершины 917,2 и практически до г. Печерье-Таляхчахля группа шла по старой мансийской оленеводческой дороге. На вершине 708,9 на тропе стоит тур с табличками "Европа-Азия". В лестной зоне тропа "разворочена, глубоченная жидкая грязь". После потери дороги группа шла по азимуту к р. Печора. Группа решила идти на Маньпупунер не через Вологодскую грань, т.к. на ней часто проходят патрули лесников и сотрудников заповедника, а идти по берегу реки через "Бобруйск" – он представляет собой лежащие бревна с ветками, дырки без дна, глубокие канавы с водой. Базовый лагерь разбивается у одного из притоков р. Печора. Восхождение на плато также проходиться "налегке". Перед подъемом была проведена разведка, по результатам которой было принято решение начать восхождение в болотных сапогах (из-за большой влажности), затем оставить их в туре и продолжать движение в более удобной обуви. При спуске к базовому лагерю обувь переодевалась обратно. Движение осуществлялось по старой просеке, с ориентированием по компасу, также по ходу движения оставлялись зарубки на деревьях, для облегчения обратного пути. В верхней части хребта криволесье: кривые березы, пихты и заросли ивы. На вершине 749,5, началинаются курумы. Для сокращения маршрута группа прошла недалеко от границы леса траверсом по западному склону в обход главной вершины 840,5, при этом данный маневр делает маршрут технически сложнее. На подъеме следует экономить воду, т.к. ее можно найти только на восточном склоне седловины Маньпупунера, между останцами и главной вершиной. Обратный путь по той же дороге. На обратном пути группа приняла решение идти непосредственно по воде, а не вдоль реки, т.к. река обмелела. Стоит отметить, что такой вариант движения – прямо по руслу, – доступен только при наличии болотных сапог с высоким голенищем [15].

Пеший поход (с 03.09.09 по 23.09.09), 9 человек

Маршрут: г.Ивдель – **пос. Полуночное** – **пос. Вижай** –пос. **Ушма** –р. Ауспия – **перевал Дятлова** – гора **Отортен** – река **Печера** – просека " Вологодская грань" – плато Маньпупунер – **пос. Вижай**

Продолжительность похода: 20 дней.

Километраж: пешая часть 202 км.

Тип маршрута: кольцевой, с радиальными выходами.

Трансфер из г. Екатеринбурга до пос. Вижай (заказной автобус). Разбивка базового лагеря у подножья Маньпупунера на две ночевки.

Прохождение маршрута. Движение вдоль р. Ауспия по болотистой местности в болотных сапогах. Сложность прохождения горного хребта заключалась в грунте, в наборе и сбросе высот по которым пролегал маршрут. Очень много мха, в котором нога проваливается на 15-20 см, под покровом мха камни. На третий день у группы стала накапливаться усталость, связанная в основном с разницей в физической подготовки участников. Для дальнейшего движения по маршруту было принятии решение "прицепить девушек вспомогательными веревками к более подготовленным мужчинам". Таким образом группа двигалась по маршруту практически все время, расцепляя связки на камнях, спусках и при отсутствии необходимости. Подъем на плато Маньпупунер совершали "налегке, все вещи оставив в лагере", через просеку "Вологодская грань". Обратный путь осуществлялся по тому же маршруту.

Групповое снаряжение: шатер-палатка, горелки и топливо для них, медицинская аптечка, посуда для приготовления пищи. Обязательное личное оборудование: одежда, спальник, фонарик, телескопические палки, личная аптека [15].

Отчет о пешеходном походе "Маньпупунер-2009", авторы Конышев, Горских.

Продолжительность: 15 дней.

Прохождение маршрута. Первые три дня похода практически не переставая шел дождь, что осложнило не только движение на маршруте, но и организацию бивуаков. Для приготовления пищи использовалась газовая горелка. Т.к. группа была хорошо подготовлена, на маршруте для нее не было сложно преодолимых препятствий. После перевала Дятлова группа поднялась вдоль северного склона на г. Холатчахль. Склон довольно крутой и почти весь покрыт курумником. Подъем на г. Отортен по юго-западному склону. Подъем крутой тяжелый, покрыт курумником, сильный ветер. Северный склон полностью оправдывает название Отортен - с мансийского - "не ходи сюда" - очень крутой, весь усыпан камнями разных размеров, камни очень подвижны, не только небольшие, но и плиты размером более двух метров, в некоторых местах многометровые обрывы. От г. Отортен до г. Яныгхачечахль воды на склонах нет, спускаться за ней далеко, поэтому воду следует экономить. г. Яныгхачечахль обходится с западного склона. Г. Яныгхачечахль - это самая северная точка Свердловской области. Здесь сходятся Ханты-Мансийский АО, Республика Коми и Свердловская область. На вершину ведет тропа, которая затем переходит в колею от квадроциклов. На западном склоне имеется ручей, что важно, т.к. из-за засушливого лета туристы имели проблемы, связанные с недостатком питьевой воды. Тропа идет вниз к восточной высоте 860,2, после чего начинается тяжелый подъем по травянистому склону, заросшему карликовой березкой. Спуск довольно крутой, большие валуны. г. Печорья-Таляхчахль (гора, родившая Печору - манс.) обходится по западной тропе. Затем группа шла вдоль р. Печора, по полянами, затем начался молодой березняк, через него тропа. К конечной точке маршрута решено идти налегке. Склон хребта зарос труднопроходимой тайгой. Не доходя до границы леса начались верховые болота в зарослях ивняка. Выше границы леса глубокий мох, карликовая березка. Спуск осуществлялся по GPS-навигатору. Обратный путь проходил через тайгу: сначала по старой квадроциклетной дороге, затем через отметку 758,4. Отметку 758,4 обошли по западному склону и через седловину вышли на западный отрог г. Печерья-Таляхчахль. Г. Отортен обошли с восточной стороны, где есть небольшой ручей, склон также покрыт курумником, но он не такой крутой, как северный. На ночевку группа встала у ручья в урочище Поритайтсори, на правом берегу, где имеется оборудованная стоянка с очагом и приготовленными дровами. После группа вышла к р. Ауспия, откуда их забрал автомобиль ПАЗ [27].

Анализ отчетов показал, что большинство походов в район хребта Маньпупунер однотипны. Походы походят вдоль р. Ауспия, затем идут по Каменному хребту, посещают основные вершины (такие как г. Отыртен, г. Моттевчахль, г.Яныгхачечахль, г.Янывондерсяхаль) и выходят к р. Печора. На берегу реки устраивается базовый лагерь, для восхождения на хр. Маньпупунер. Обратный путь проходит тем же маршрутом. Основные сложности на маршруте связаны не с преодолением препятствий, а с климатическими условиями и большой протяженностью похода, а также с автономностью района. В виду этого следует особое внимание уделить как групповому, так и личному снаряжению, а так же организации стоянок и закладке продуктов для возвращения по маршруту. Все это необходимо учесть при разработке маршрута на хребет Маньпупунер.

2.2 Разработка тура

На основе анализа отчетов, был составлен пеший маршрут по северному Уралу (район хр. Маньпупунер), 4 категории сложности, рассчитанный на 17 дней/16 ночей.

В виду сложности маршрута, он рассчитан на туристов, имеющих опыт прохождения маршрутов 3 категории сложности, имеющих хорошую физическую подготовку и выносливость. В исключительных случаях возможно, чтобы на маршрут вышли туристы, не имеющие опыт прохождения менее сложных походов, при условии, что группу будет сопровождать большое количество инструкторов или гидов-проводников. Руководители группы должны иметь опыт походов 5 категории сложность, или иметь опыт прохождения этого же маршрута [2].

Наиболее удобна для подобного маршрута группа состоящая из 6 туристов и 2 сопровождающих (ведущий и замыкающий), что позволит быстро двигаться по маршруту, и обеспечит необходимый уровень безопасности.

Нитка маршрута:

Город Уфа - город Екатеринбург – город Ивдель – поселок Ушма – р. Ауспия (брод) – г. Холатчахль (1096) – безымянная вершина (921,0) – безымянная вершина (996,9 ) – урочище Поритайтсори – безымянная вершина (988,7) – безымянная вершина (1073,2) – оз. Лунтхусаптур (855,1) – г. Отыртэн (1234) – г. Моттевчахль (1095,6) – р. Маньская Волосница (526,0) – г. Яныгхачечахль (1023,8) – безымянная вершина (860,2) – безымянная вершина (746,3) – безымянная вершина (917,2) – безымянная вершина (664,2) – безымянная вершина (793,2) – г. Янывондерсяхал (928,5) – безымянная вершина (834,8) – безымянная вершина (701,0) – г. Печерья-Таляхчахль (896,8) – плато Маньпупунёр – окрестности г. Печерья-Таляхчахль (восточный склон) – безымянная вершина (701,0) – окрестности г. Янывондерсяхал (восточный склон) – безымянная вершина (809,0) – безымянная вершина (708,9) – безымянная вершина (917,2) – безымянная вершина (746,3) – г. Яныгхачечахль – г. Моттевчахль – безымянная вершина (920,6) – оз. Лунтхусаптур – р. Лозьва – перевал Дятлова – р. Ауспия (брод) – поселок Ушма – город Ивдель – город Екатеринбург – город Уфа.

Техническое описание прохождения маршрута "Чудо России", 17 дней/ 16 ночей.

1 и 2 день.

Прибытие к точке начала активного движения по маршруту – броду через р. Ауспия.

Из г.Уфы до г. Екатеринбург ежедневно ходит скорый поезд 142Д (Симферопль - Екатеринбург). Время в пути 14ч 35 мин (время отправления 00: 38, время прибытия 15:13). Стоимость от 1000 руб. Переезд из Екатеринбурга до г. Ивдель осуществляется также на поезде - поезд 337Е (Екатеринбург - Приобье). Время в пути 11ч 48 мин (время отправления 16:57, время прибытия 04:45). Стоимость 750 руб.

Город Ивдель – поселок Ушма – р. Аусия. Аренда транспортного средства (автомобиль "Урал", стоимость 10 000 – 12 000 руб.). Разбивка лагеря и ночевка на берегу р. Аусия.

3 день.

р. Ауспия (брод) – г. Холатчахль (1096) – безымянная вершина (921,0) – безымянная вершина (996,9 ) – урочище Поритайтсори.

7.00 – подъем группы. В 9.00 начало движения по маршруту. Если с утра сильно затруднена видимость из-за тумана, выход можно отложить на 1 – 2 часа, при условии быстрого движения группы. Движение вдоль р. Ауспия, до места брода. Глубина реки в месте брода не превышает 30 см, поэтому река может быть преодолена в устойчивой к влаге обуви, идеальный вариант – резиновые сапоги. На г. Холатчахаль удобнее подниматься с юго-восточного склона, поэтому подъем на гору лучше осуществлять после брода р. Ауспия, не переходя через перевал Дятлова. Ночевка организуется в урочище Поритайтсори. Урочище Поритайтсори одно из красивейших мест на маршруте, со снежником, небольшими водопадами (0,5-0,7м) проходящими под снежником, образуя при этом арки и гроты. Также в долине встречаются живописные места, поросшие папоротником, на снежниках дикие олени. В урочище нет доступа к дровам, поэтому готовку следует осуществлять на мультитопливной горелке. За день группа должна пройти 20 км [26].

4 день.

Урочище Поритайтсори – безымянная вершина (988,7) – безымянная вершина (1073,2) – оз. Лунтхусаптур (855,1) – г. Отыртэн (1234).

Движение от урочища Поритайтсори до оз. Лунтхусаптур проходит через траверс вершин 988,7 и 1073,2. Движение осуществляется переходами по 40 минут, с привалами по 5-10 минут. От оз. Лунтхусаптур наиболее удобно подниматься на г. Отыртен. Здесь же можно разбить лагерь для ночевки, и подниматься налегке. Ночевка в этом месте удобна, т.к у озера имеются удобные места для стоянок, легкая доступность к пригодной для питья воды, и защита от ветра. Подъем на г. Отыртэн по южному склону. Склон покрыт курумником и осыпью, что делает довольно сложным, но не категорийным (в зимнее время подъем имеет категорию 1А). На вершине несколько групп высоких скал-останцев (до 20 м), самые знаменитые из которых находится на западном склоне – останец "Ворота Отыртэна". Техника преодоления склона – индивидуальная страховка, с использованием трекенговых палок или альпенштока. Движение должно быть неторопливым и внимательным, что бы не оступиться и не подвернуть ногу. За день – 20 км.

5 день.

оз. Лунтхусаптур (855,1) – окрестности г. Отыртэн (восточный склон) – г. Моттевчахль (1095,6) – р. Маньская Волосница (526,0).

Наиболее удобный переход от места предыдущей стоянки к г. Моттевчахль проходит через седловину с высотой 920,6. В седловине есть верховое болотце, где следует пополнить запас воды, т.к. дальше воды долго не будет. Для более удобного подъема следует перейти на перешейх, между Моттевчахлем и 1014.3, с небольшой потерей высоты. Идти по нему следует до "большой горы щебенки", рядом с которой имеется удобное место для стоянки. От нее же удобнее подниматься на г. Моттевчахль, т. к. склон здесь более пологий. Спуск к р. Маньская Волосница не представляет особой сложности, хотя рядом имеются скальные останцы и буреломы. Движение вдоль реки также лучше осуществлять в болотных сапогах. Ночевка на берегу реки. Вдоль берега можно найти много удобных мест для стоянок. За день – 20 км.

6 день.

р. Маньская Волосница (526,0) – г. Яныгхачечахль (1023,8) – безымянная вершина (860,2) – безымянная вершина (746,3) – безымянная вершина (917,2) – безымянная вершина (664,2)

От р. Маньская Волосница до подножья г. Яныгхачехаль проложена туристская тропа, однако она не везде четко прослеживается. В качестве ориентира для направления часто выбирают "малую кучу щебня". На седловине горы находится сарай, с нарами и печкой. В сарае предыдущие группы оставляют спички, крупы и соль. Воду можно найти на склоне в зарослях ивы. Удобное место для организации дневного привала. До следующей вершины г. Янывондерсяхал проходит старая охотничья мансийская тропа. Она также не всегда прослеживается, периодически пропадая в зарослях стланика. Однако переход между этими двумя горами очень длинный – 27 км. Поэтому следует организовать ночевку по пути следования. Одно из удобных мест для бивуака находится в перевале между вершинами 664,2 и 793,2. Перевал находиться в лесной зоне, имеет источники питьевой воды. Определенную сложность для выше обозначенного места ночевки может иметь характерное для всего северного Урала большое количество мошкары и комаров, поэтому нужно заранее позаботиться о средствах защите от насекомых. Переход за день должен составить – 25 км [26].

7 день.

безымянная вершина (793,2) – г. Янывондерсяхал (928,5) – безымянная вершина (834,8) – безымянная вершина (701,0).

Для седьмого дня похода характерны длинные переходы. Янывондерсяхал не является сложной вершиной. Гора не высокая, имеет пологие склоны, которые в общей массе не покрыты курумниками, а лишь стлаником. Движение осуществляется с помощью трекинговых палок или альпенштока. Ночевку следует организовать вблизи вершины 701, где имеется доступ к питьевой воде и дровам для костра. За день группа должна пройти – 20 км.

8 день.

безымянная вершина (701,0) – г. Печерья-Таляхчахль (896,8) – р. Печора.

От места ночевки до г. Печерья-Таляхчахль (в переводе с языка манси "река, родившая Печору") движение осложнено склоном, заросшим ивовым стлаником, что соответствует характеристики протяженного препятствия 2Б. Движение происходит медленно, из-за особенностей рельефа, с помощью треккинговых палок и самостраховки. Для наиболее удобного спуска до р. Печора, следует спуститься с вершины г. Печерья-Таляхчахль по северному склону, до просеки Вологодская Грань, по которой и будет осуществляться спуск до места разбивки базового лагеря на берегу р. Печора, для подъема на плато Маньпупунёр. Просека старая, на ней много заломов и молодых берез, поэтому движение довольно трудное, но данная просека является наиболее коротким путем к плато Маньпупунер. Лагерь устанавливается на 3 ночи / 2 дня, поэтому стоит серьезно отнестись к его местоположению, организации и безопасности.

За день – 12 км.

9 день.

Подъем на плато Маньпупунёр из базового лагеря осуществляется также через просеку Вологодская грань. Для ориентирования на обратном пути, на деревьях оставляют зарубки на деревьях. Просека пересекает р. Печора, где имеется организованная переправа через реку при помощи бревна. Восхождение на хребет Маньпупунер осложнено движением по склону, заросшему березовым стлаником (2А). В северной части плато расположены легендарные столбы выветривания. На плато проложена широкая туристская тропа, ведущая прямо к останцам. Следует отметить, что движение до хребта следует осуществлять в болотных сапогах, перед восхождением обувь нужно переменить на более удобную, а сапоги оставить в туре, если спуск предполагается осуществлять по тому же маршруту. Скальные останцы расположены группами, примерно на расстоянии 2 – 2,5 км. друг от друга. Наиболее известные из них "Слон", "Шаман", "Девушка". Разработанный маршрут не предполагает подъем непосредственно на столбы выветривания, но это возможно при наличии альпинистского снаряжения и организации соответствующей страховки. Такой подъем соответствовал бы категории 2Б для большинства останцев. У основной группы останцев следует организовать привал на обед, после чего выдвигаться обратно к базовому лагерю. Обычно для посещения плато Маньпупунер группы отводят один ходовой день, что позволяет посетить все останцы на плато. За день – 25 км [26].

10 день.

Дневка. Во время дневки группа подготавливается к обратному пути по маршруту, проверяя запасы и снаряжение. В случае, если группа не успевает проходить маршрут по графику, то дневку не делают. Так как лагерь расположен на берегу реки, этот день подходит для рыбалки, поэтому в снаряжении следует иметь как минимум одну удочку.

11 день.

р. Печора – р. Средний ключ – окресности г. Янывондерсяхал (западный склон) – разбивка лагеря вблизи безымянной вершины (809).

Обратное движение по маршруту проходит вдоль Каменного пояса (хребта, по которому проходила основная часть маршрута). Движение не идет вдоль реки, т.к. местность заболоченна и имеет множество буреломов. Переход до вершины 701,0, где группа забирает оставленные ранее запасы. Следует особое внимание уделить закладкам. Большинство продуктов следует хранить в тряпочной или бумажной упаковке, т.к. в полиэтиленовой они быстро портятся, но это черева-то тем, что продукты могут быть испорченны мышами. Лучше хранить продукты в вакуумных упаковках и контейнерах. На северном Урале очень удобно сооружать туры из курумника, для закладки провизии и ненужных для дальнейшего прохождения вещей, в случае, если маршрут подразумевает быть линейным. Далее до вершины 860,2 движение осуществляется по тому же маршруту, по которому группа шла к плато Маньпупунер. От данной вершины группе следует двигаться по водоразделу вдоль западного склона г. Янывондерсяхал, до перевала к вершине 809,0. Где организуется ночевка. За день – 22 км.

12 день.

Безымянная вершина (793,2) – безымянная вершина (708,9) – безымянная вершина (917,2) – разбивка лагеря вблизи безымянной вершины (746,3).

Движение осуществляется по маршруту, который группа проходила при движении к столбам выветривания – по старой мансийской тропе, и осложнено густым подлеском из ивового стланика, а так же скрытыми в траве неровностями склона, углублениями и камни. Разбивка лагеря для ночевки осуществляется вблизи вершины 746,3, на северо-восточном склоне, ближе к р. Бол. Сосьва, чтобы у группы был доступ к воде и дровам для костра. За день – 22км.

13 день.

Окресности г. Яныгхачехал (западный склон) – разбивка лагеря вблизи г. Моттевчахль (809).

Движение также осуществляется по маршруту, ранее проходимому группой. Гора Яныгхачехал проходиться по западному склону с небольшой потерей высоты, что позволит обойти основные препятствия, с которыми группа встречалась при восхождении на вершину. Далее группа идет по горному хребту, а не спускается к реке. Ориентация идет по азимуту на г. Моттевчахаль, т.к. тропы на данном участке нет. Для организации ночевки подойдет перевал, находящийся перед г. Моттевчахаль. За день – 20км.

14 день.

Г. Моттевчахаль (окрестности западного склона) – г. Отыртэн (восточный склон) – оз. Лунтхусаптур – р. Лозьва.

Гора Моттевчахль является одним из сложных локальных препятствий на маршруте, поэтому на обратном пути ее лучше обойти. Наиболее удобно сделать это по окрестностям западного склона г. Моттевчахль, т.к. склон более пологий и курумник на нем не такой крупный, как при подъеме на гору, и практически нет "живых" камней. По этим же причинам г. Отыртэн обходится с востока, мимо вершины 920,6 до оз. Лунтхусаптур. У озера обязательно стоит пополнить запасы питьевой воды. При движении к плато Маньпупунер, во время разбивки бивуака на ночевку, у озера следует заложить туры, и оставить определенный запас продовольствия, что облегчит дальнейшее движение по маршруту, а так же поможет при возвращении. От озера удобно выйти к р. Лозьва, вдоль которой будет осуществляться дальнейшее движение к перевалу Дятлова. Движение вдоль реки осуществляется в болотных сапогах. Ночевку можно устроить на любом удобном берегу реки. За день – 20км.

15 день.

Движение вдоль р. Лозьва – перевал Дятлова – р. Аусия.

При движении через р. Лозьва осуществляется несколько бродов. Прохождение бродов не требует организации переправы, т.к. река не глубокая и не быстрая. При условии жаркого лета и обмеления реки движение возможно осуществлять непосредственно по руслу реки. Русло имеет каменисто-песчаный характер дна, что делает его вполне удобным для ходьбы. Такое движение осуществимо только в болотных сапогах, при необходимости возможно использование вспомогательных трекинговых палок. Перевал Дятлова является одной из достопримечательностей района. Перевал назван в честь руководителя группы, погибшей здесь в 1959 году. На перевале имеется памятная табличка, указывающая на трагические события. Данный перевал является обязательным пунктом посещения каждой группы, фотография у памятной таблички является доказательством прохождения маршрута. В перевале много скальных останцев, долго лежит снег. Перевал крайне неудобен для прохождения в дождливую погоду, т.к. склоны очень скользкие из-за травы. На такой случай группе лучше иметь "кошки" (как минимум у сопровождающих группы, чтобы они смогли организовать веревочную переправу для группы). После перевала группа выходит к р. Ауспия и движется вдоль нее до места брода и последней ночевки. Таким образом, за день группа должна пройти 20 км.

16 и 17 день.

р. Аусия – поселок Ушма – г. Ивдель– г. Пермь – г.Уфа.

Со стоянки группу обычно забирает тот же автомобиль, что и привозит ее к началу активной части маршрута. О месте и времени договариваются заранее. На автомобиле группа добирается до города Ивдель, откуда таким же образом, что группа прибывала на маршрут, возвращается в г. Уфа.

Таким образом, за 17 дней, из них ходовыми являются 12, группа проходит 218 км, из них в зачет идет только 180, т.к. маршрут имеет в основном линейный характер с радиальными выходами. Заброска группы к месту начала маршрута осуществляется автотранспортными средствами. Что снижает коэффициент автономности похода до 0,7.

Маршрут имеет 4 категорию сложности. При этом большинство локальных препятствий являются некатегорийными. Сложность маршрута заключается в его протяженности и особенностях протяженных препятствий. Расчет категории сложности и описания препятствий представлены в приложениях № 2, № 3.

Технически маршрут не представляет из себя сложности для туристов, имеющих опыт прохождения походов 3 категории сложности. Следует отметить, что движение осуществляется при помощи трекинговых палок или альпенштока. Водные препятствия проходятся в болотных сапогах, брод преодолевается в местах пригодных для этого. В виду того, что маршрут на хребет Маньпупунер является популярным среди туристов, на нем имеются туристские тропы (но они не всегда прослеживаются), пригодные для привалов стоянки и искусственно сооруженные ориентиры, для облегчения движения групп.

Организация предложенного маршрута требует определенных затрат. Во первых – покупка или аренда группового (палатки, набор для приготовления пищи, навигаторы и др.) и личного снаряжения (рюкзаки, спальные принадлежности, болотные сапоги и др.). Во вторых – оплата трансфера на маршруте, самая затратная статья в этом пункте – аренда транспортного средства при переезде из г. Ивдель до р. Ауспия. В третьих – закупка продуктов питания. Так как предложенный маршрут продолжительный, то затраты на организацию питания будут значительны. На маршруте туристов сопровождают инструктора или гиды-проводники, работа которых также оплачивается. Сумма оплаты может увеличится, если гид будет осуществлять не только организацию безопасного прохождения маршрута, но и бивуачные работы, и приготовления пищи. Стоимость тура для одного человека составляет примерно 13 000 руб., для группы из 6 туристов – 130 140 руб. Смета затрат представлена в приложении № 7.

Разработанный в маршрут позволяет посетить легендарное плато Маньпупунер и Столбы Выветривания расположенные на нем, а так же самые красивые вершины Каменного Пояса. Грамотная организация и техническое оснащение похода позволит превратить его в приятное и захватывающее путешествие в одно из удивительных мест России.

Заключение

Представленная курсовая работа по теме техника спортивно оздоровительного пешего тура по северному ралу (район хребта Маньпуппунер) состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии и приложений. В ходе проведения работы поставленные задачи были решены.

Была изучена физико-географическая характеристика района проведения тура. Плато Мань-Пупу-Нер (что на языке народа манси означает "Малая гора идолов") расположено в Троицко-Печорском районе Республики Коми, в междуречье рек Илыча и Печоры. На плато расположен уникальный геологический памятник - Столбы выветривания (Мансийские Болваны). Геологический памятник представляет собой семь столбов высотой от 30 до 42 метров. В 2008 году столбы выветривания на плато Маньпупунер заняли 5-е место в конкурсе "7 чудес России" и 1-е место среди чудес Северо-Западного Федерального округа. Плато Маньпупунер является популярным объектом спортивного туризма.

Изучена инфраструктура и материально-техническая база. Район хребта Маньпупунер является довольно автономным и не имеет развитой туристской инфраструктуры. Добраться до района проведения маршрута из г. Уфы возможно через г.Ивдельм (с пересадкой в г. Екатеринбург), воспользовшись ж/д транспортом. В г. Ивдель арендуется транспортное средство, которое доставляет туристические группы к месту брода через р. Ауспия. Непосредственно на маршруте возможна остановка в пос. Ушма, где можно организовать посещение бань и обменять вещи на мансийские сувениры. В виду автономности района необходимо особое внимание уделить как групповому так и личному снаряжению, способному выдержать не простые климатические условия северного Урала (влажность и перепады температуры), а также особенности рельефа. При этом для организации похода в район хребта Маньпупунер не требуется специального снаряжения, а лишь стандартный набор необходимый для пешего похода. Также особое внимание следует уделить организации питания.

Проанализированы отчеты о походах, из которых видно, что большинство походов в район хребта Маньпупунер однотипны. Походы походят вдоль р. Ауспия, затем идут по Каменному хребту, посещают основные вершины (такие как г. Отыртен, г. Моттевчахль, г.Яныгхачечахль, г.Янывондерсяхаль) и выходят к р. Печора. На берегу реки устраивается базовый лагерь, для восхождения на хр. Маньпупунер. Обратный путь проходит тем же маршрутом. В виду того, что маршрут на хребет Маньпупунер является популярным среди туристов, на нем имеются туристские тропы, пригодные для привалов стоянки и искусственно сооруженные ориентиры, для облегчения движения групп.

В работе разработан пеший маршрут 4 категории сложности. Сложность маршрута заключается в его протяженности и особенностях протяженных препятствий, локальные препятствия в большинстве являются некатегорийными. Технически маршрут не представляет из себя сложности для туристов, имеющих опыт прохождения походов 3 категории сложности. Следует отметить, что движение осуществляется при помощи трекинговых палок. Водные препятствия проходятся в болотных сапогах, брод преодолевается в местах пригодных для этого. Разработанный маршрут позволяет не только посетить легендарное плато Маньпупунер и Столбы Выветривания, расположенные на нем, а так же самые красивые вершины Каменного Пояса, и составить представление о северном Урале.

Список литературы

1. Александрова А.Н. География туризма/ Александрова А.Н – М.: Кнорус, 2010 г. – 592 с.

# Болдырев С.Н Сложные туристские походы/ Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. – М.: Просвещение, 2001. – 248 с.

1. Бутко И.И. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах/ Бутко И.И., Ляшко Г.И., Маркин П.П. – М.: Феникс, 2010 г. – 336 с.

# Будко И.И. Транспортное обслуживание туризма: Учебное пособие / Будко И.И, Ситников В.И – Ростов-на-Дону, 2006. – 336 с.

1. Дроздов, А.В. Основы экологического туризма: учебное пособие / Дроздов, А.В. - М.: Гардарики, 2005. – 271с.

# Дурович А.П. Организация туризма: Учебное пособие /Дурович А.П. – СПб.: Питер, 2009. – 297 стр.

1. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма / Зорин И.В., Квартальнов В.А. - М.: Финансы и статистика, 2003 . – 320 с.
2. Кеммерих А. Северный Урал/ А. Кеммерих - М.:Физкультура и спорт, 1969 . – 480 с.
3. Кизилов Г. "Поиски и находки на склоне горы Мертвецов"/ Г. Кизилов//Совершенно секретно. – 2002 – сентябрь. – с. 15-17.
4. Косолапов, А.Б. Теория и практика экологического туризма: учебное пособие / А.Б. Косолапов. - М.: КНОРУС, 2005. – 240с.
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в Росии на 2001-2004 гг. – М.: 2001.
6. Тарасенок, А. Виды экологического туризма.// Туризм и отдых, 2000. № 21 - 21с.

# Травкина М. Ю. Регулируемый туризм и отдых в национальных парках России / Травкина М. Ю. Монография. - М.: ЦОДП "Заповедники", 2002. – 163 с.

1. Храбовченко В.В. Экологический туризм. Учебное пособие. / Храбовченко В.В. - М.: Финансы и статистика, 2002. – 284 с.
2. http://www.skitalets.ru/books/northural\_kemm/ – Скиталец, сервер туристов и путешественников
3. http://www.turizmkazan.ru/ – Спортивный туризм. Маршруты и туристическое снаряжение
4. http://www.manpupuner.ru/ – чудо в глубине Урала
5. http://www.moi-ural.ru/ – Сайт свердловской области
6. http://ftrkomi.narod.ru/ – сайт федерации туризма республики Коми
7. http://www.trpk.ru/ – официальный сайт Троицко-Печорского района республики Коми
8. http://ru.wikipedia.org/ – свободная энциклопедия
9. http://dic.academic.ru/ – словари и энциклопедии на Академике
10. http://meridian.perm.ru/ – турклуб пермского государственного технического университета "Медиан"
11. http://www.4turista.ru/ – клуб туристических блогов
12. http://www.tengri.ru/ – официальный сайт компании Тенгри
13. http://mr-markov.narod.ru/pohods/2004/lindex.html – лоция от Дорохина
14. www.tomovl.ru/painting/Manpypyner\_map.html – Туристический маршрут на хребет Маньпупунер. Карта района Столбов Выветривания
15. http://www.urbibl.ru/ – Уральская библиотека
16. http://northural.ru/about/ – отдых на северном Урале
17. http://www.webufa.ru/ – информационный ресурс

Приложения

Приложение 1. Техника преодоления препятствий

|  |  |
| --- | --- |
| Основная характеристика препятствий | Способы преодоления и применяемые технические приемы |
| Лесистые склоны | Для самостраховки необходимо иметь альпеншток. Туристы должны оказывать взаимную помощь, что обеспечивает безопасное прохождение склона. |
| Травянистые склоны | По склону с высокой травой идти следует не спеша и внимательно, так как она скрывает рельеф. Если трава мокрая, нужно придерживаться дистанции. Самостраховка альпенштоком. |
| Склоны, покрытые кустарником | Двигаться нужно колонной, придерживаясь дистанции. Идти по зарослям нужно в прочной обуви и одежде, которая закрывала бы все части тела. |
| Склоны с мелкой осыпью | Двигаться нужно колонной наискось или серпантином с маленьким интервалом между участниками. Для самостраховки использовать альпеншток. На крутых участках для безопасности прохождения навешиваются перила. |
| Склоны со средней осыпью | Необходимо избегать резких движений, идти осторожно, не вызывая камнепада. |
| Склоны с крупной осыпью | При движении необходимо быть внимательным и соблюдать осторожность. Безопаснее наступать на конец камня ближе к склону.  Движение по скальному склону, где плиты имеют большой угол наклона и плохую связь между собой, особенно опасно. Подъем, движение, спуск по такому склону требуют особой осторожности и принятия всех мер безопасности (навешивание надежных вертикальных и горизонтальных перил). |

Приложение 2. Балловая оценка препятствий на маршруте

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид препятствия | Категория трудности | Длина препят- ствия (для протя- женных) км. | Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.) | | Оценка по методике оценки, баллов |
| Локальные препятствия | | | | | |
| Переправы  р. Ауспия  р. Печора  р.Лозьва | н/к |  | - ширина 15 м, глубина до 0,5 м, скорость течения до 0,5 м/с, дно каменистое  - ширина 7 м, глубина до 0,5 м, скорость течения до 0,5 м/с, дно каменисто-песчаное  - ширина 15 м, глубина до 0,5 м, скорость течения до 0,3 м/с, дно каменисто-песчаное | | 1,5 |
| Перевалы  Перевал Дятлова | н/к  н/к  1А |  | склон крутизной до 15°, заросший березовым стлаником;  движение затруднено осыпями, растительностью, легкими скалами, не требующими коллективной страховки;  крутые травянистые склоны, на которых возможны участки скал, обычно наличие троп на подходах | | 2  14  8 |
| Вершины  г. Холатчахль (1096)  г. Отыртэн (1234)  г. Моттевчахль (1095,6)  г.Яныгхачечахль (1023,8)  г.Янывондерсяхал (928,5) | н/к  (в летний период) |  | Не менее 300 м перепада высот, движение затруднено осыпями, растительностью, легкими скалами | | 20 |
| Протяженные препятствия | | | | | |
| Растительный покров | н/к | 20 | тропа по пересеченной местности, местами сильно заболоченная и с небольшими завалами | | 3,5  12  12  0,8 |
| 1А | 30  30  2 | - скрытые в траве неровности склона, углубления, камни, мшаник с карликовой березой;  - охотничья или оленеводческая тропа с густым подлеском из ивового стланика, местами заболоченная;  - скрытые в траве неровности склона, углубления, камни, пни, валежник | |
| 2А | 1  8  16 | - склон заросший березовым стлаником;  - лес труднопроходимый из-за высокой травы и большого количества бурелома;  - глубокий мшаник с карликовой березой | | 0,6  4,8  9,6 |
| 2Б | 1 | склон заросший ивовым стлаником | | 2,8 |
| Осыпь | н/к | 14 | средняя осыпь местами с вертикально стоящими плитообразными камнями изредка "живыми" | | 7 |
|  | 1А | 2 | средняя осыпь, местами с вертикально стоящими плитообразными камнями изредка "живыми" | | 3 |
| Траверс | н/к | 3 | средняя осыпь, местами с вертикально стоящими плитообразными камнями изредка "живыми" | | 4 |
|  | 1А | 3 | травянисто-осыпной склон крутизной до 25° | | 4 |
| Итого за локальные препятствия: | | | | 45,5 | |
| Итого за протяженные препятствия: | | | | 61,4 | |

Приложение 3. Расчет категории маршрута

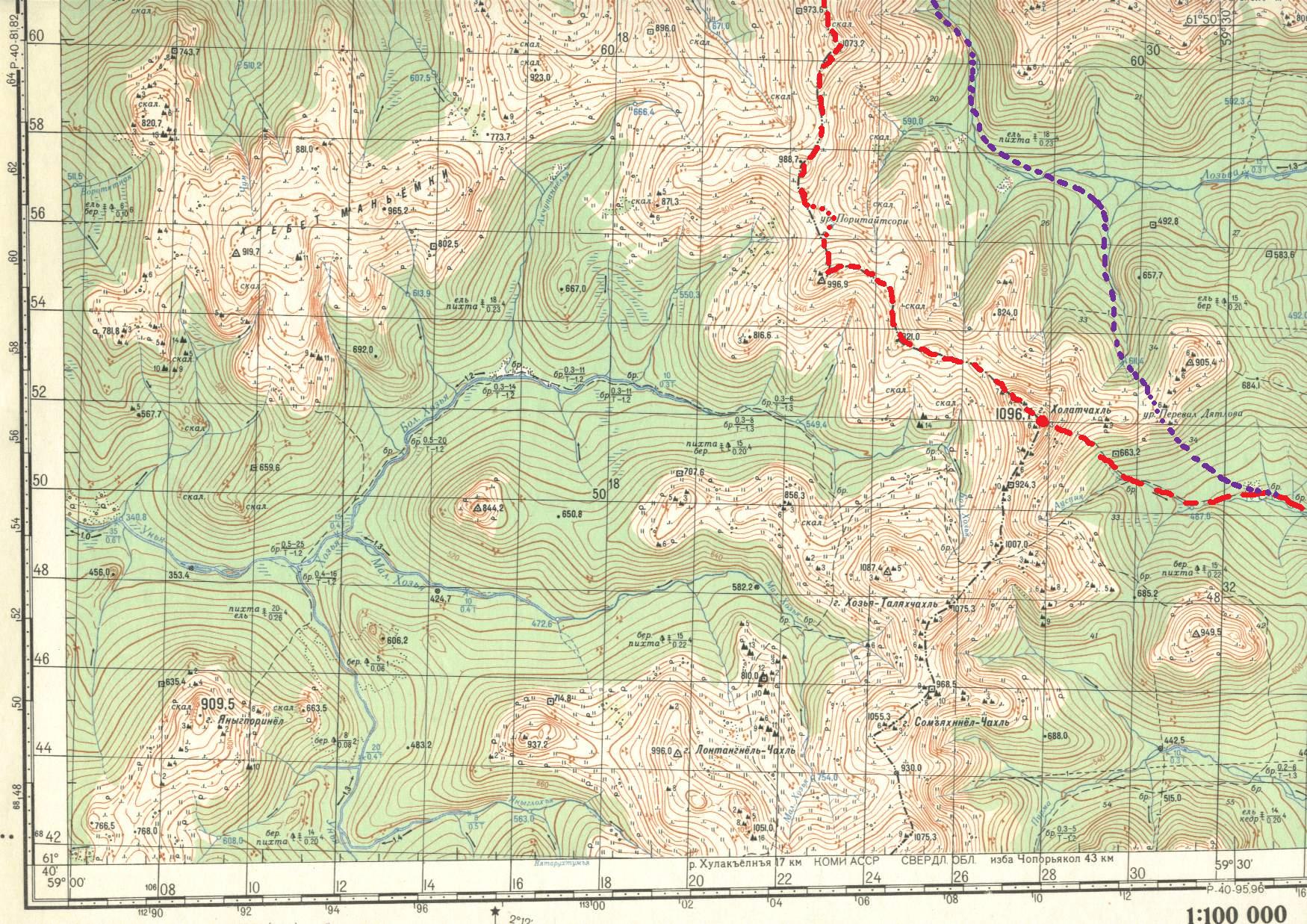
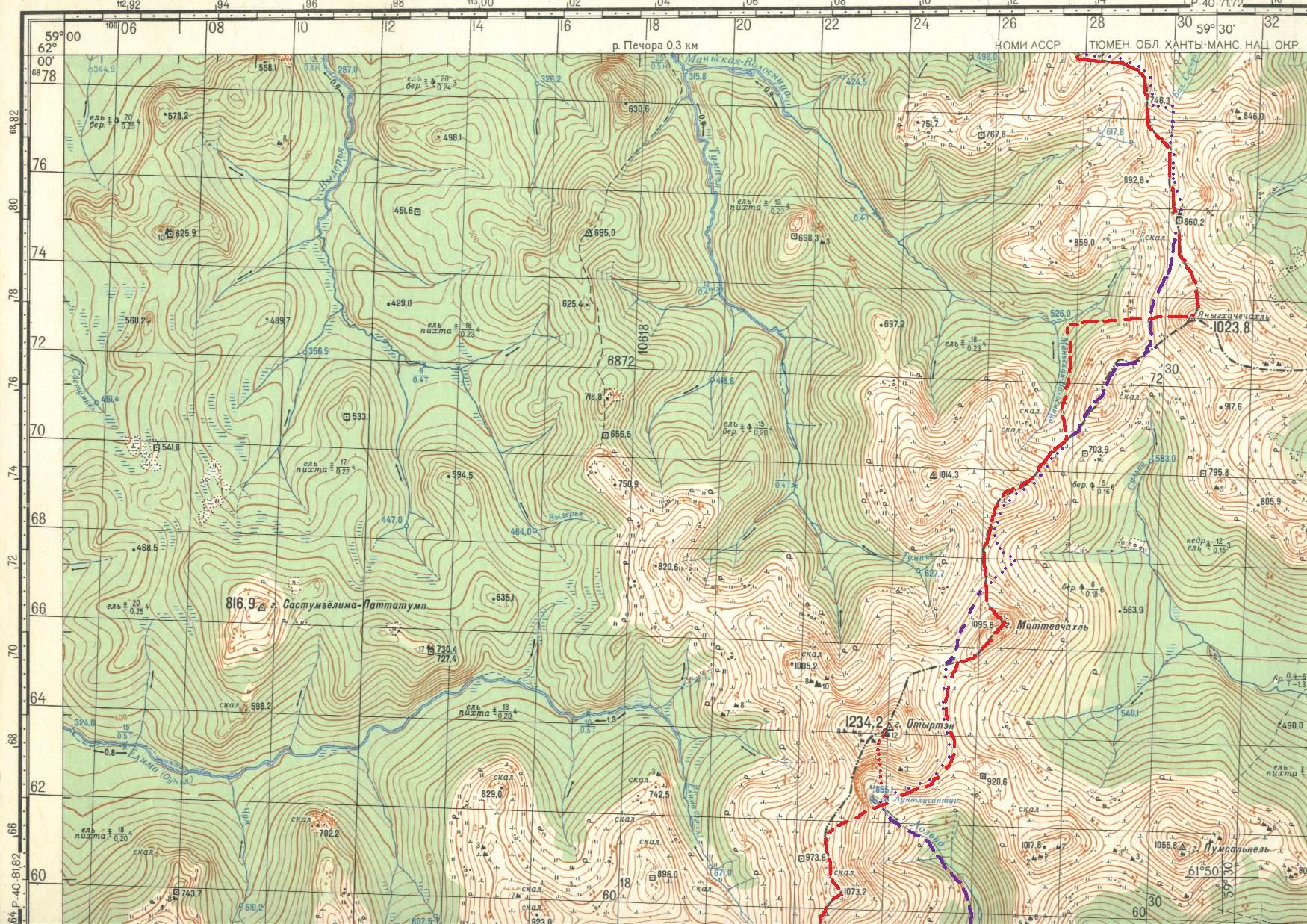
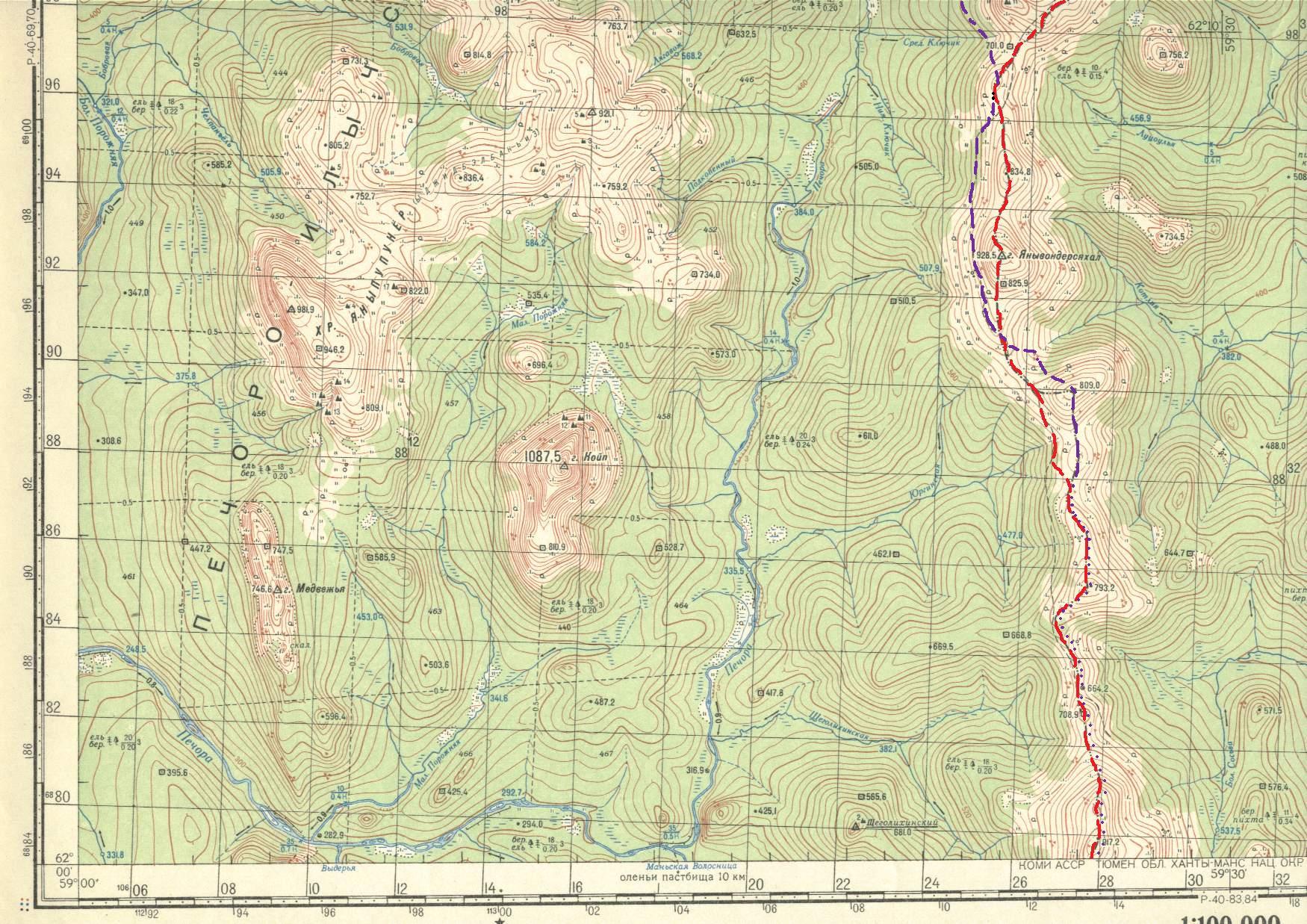
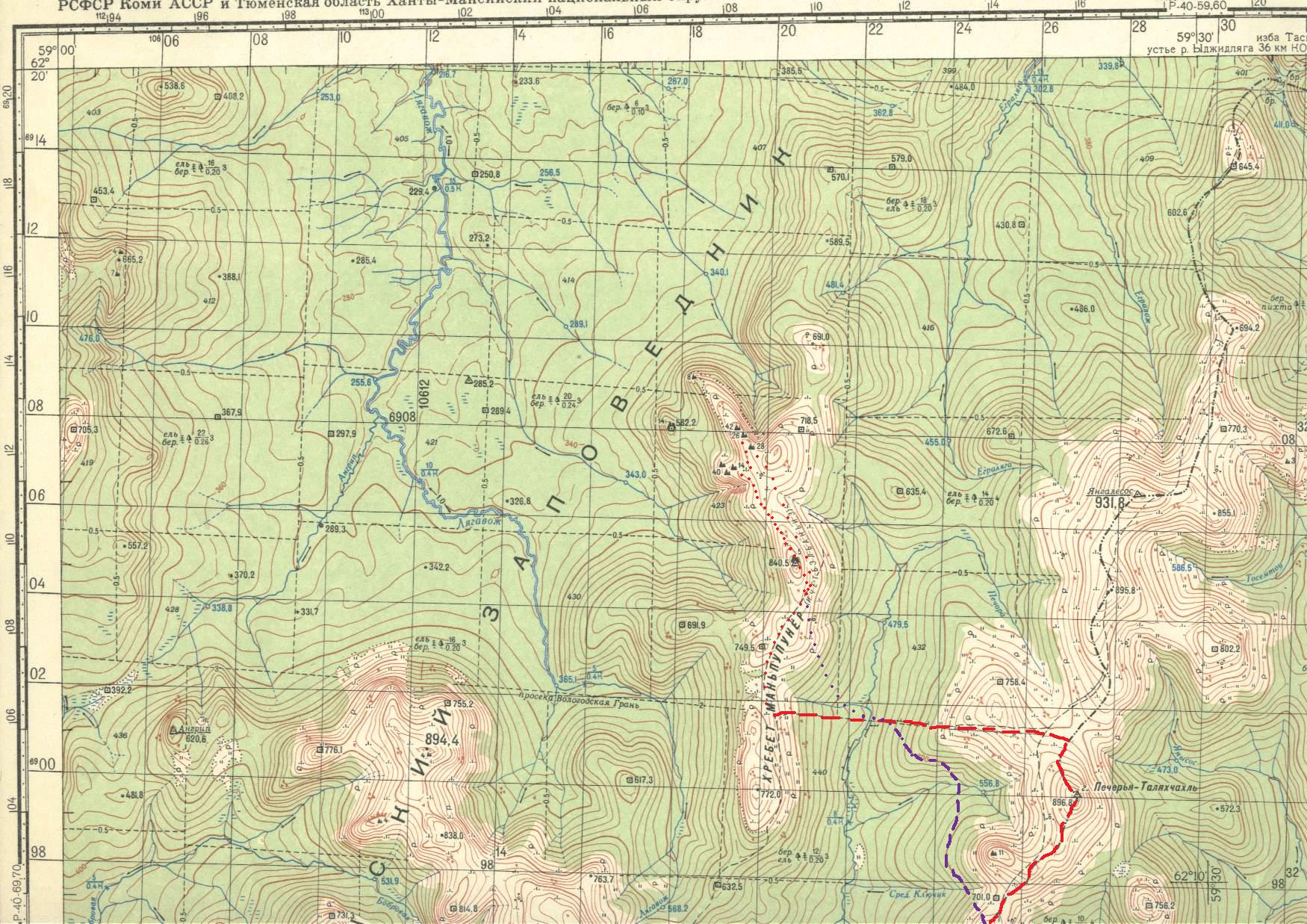
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показатели маршрута |  |
| 1 | Продолжительность маршрута, дней | 17 |
| 2 | Протяженность маршрута, км | 218 |
| 3 | Баллы за локальные препятствия (ЛП) | 45,5 |
|  | Баллы за локальные препятствия (ЛП), идущие в зачет (не более) | 35 |
| 4 | Баллы за протяженные препятствия (ПП) | 61,4 |
|  | Баллы за протяженные препятствия (ПП), идущие в зачет (не более) | 60 |
| 5 | Географический показатель (Г) | 9 |
| 6 | Автономность (А) | 0,7 |
| 7 | Коэффициент перепада высот (К) | 1,58 |
| 8 | Общее количество баллов, набранных категорируемым маршрутом (КС) | 104,954 |

Коэффициент перепада высот: К=1 +19/12=1,583

Общее количество набранных баллов: КС = ЛП + ПП + (Г\*А\*К) =

35+60+(9\*0,7\*1,58)= 104,954 – что соответствует 4 категории сложности туристского маршрута.

Приложение 4. Нитка маршрута



Приложение 5. Список группового снаряжения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Палатка. Normal Ладога 2N , Каркасная, Двухслойная двухдуговая полусфера с коньком и независимой внутренней палаткой, 4-х сезонная | 2 |
| 2 | Горелка мультитопливная. Фирмы "Кovea" или "Primus" | 2 |
| 3 | Спутниковый навигатор | 1 |
| 4 | Компас | 5 |
| 5 | Комплект топокарт | 2 |
| 6 | Ремонтный набор | 1 |
| 7 | Медицинская аптечка | 1 |
| 8 | Топор | 1 |
| 9 | Котел | 2 |
| 10 | Фотоаппарат. | 2 |
| 11 | Видеокамера. | 1 |
| 12 | Комплекты батареек | 3 |
| 13 | Удочка | 2 |
| 14 | Веревка (для организации страховки) |  |

Список личного снаряжения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Рюкзак, на 90 – 120 л. | 1 |
| 2 | Ветрозащитный костюм (Bask, polartec) | 1 |
| 3 | Сапоги болотные. | 1 |
| 4 | Спальный мешок (Alexika) | 1 |
| 5 | Непромокаемая одежда от дождя. | 1 |
| 6 | Комплект теплой одежды или термобелья | 2 |
| 7 | Коврик пенополиуретановый. | 1 |
| 8 | Налобный фонарь. | 1 |
| 9 | Накомарник. | 1 |
| 10 | Средство от комаров, в виде спрея, крема, карандаша | 2 |
| 11 | Кроссовки. | 2 |
| 12 | Туалетные принадлежности. |  |
| 13 | Кухонные принадлежности (КЛН). |  |
| 14 | Индивидуальная аптечка |  |
| 15 | Кошки для травяных склонах (для проводников) | 1 |

Приложение 6. Примерная раскладка продуктов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Норма расчета гр. на человека/раз | Ккал/100 г | Число готовок | Общий вес, гр. |
| рис | 70-80 | 330 | 10 | 5160 |
| гречка | 70-80 | 330 | 9 | 5040 |
| пшенка | 60-70 | 334 | 3 | 1680 |
| макароны | 60-70 | 333 | 6 | 2720 |
| ячка | 60-70 | 322 | 2 | 1120 |
| масло топленое | 15-30 | 875 | 14 | 2450 |
| масло растительное | 5-10 | 899 | 9 | 720 |
| сыр | 20-40 | 360 | 5 | 1600 |
| молоко сгущеное | 40-80 | 335 | 25 | 8000 |
| тушенка | 40-80 | 232 | 12 | 6720 |
| Колбаса сырокопченая | 20-50 | 431 | 6 | 2400 |
| сухари сладкие | 20-40 | 340 | 9 | 2160 |
| вафли | 20-40 | 430 | 6 | 1440 |
| печенье | 20-40 | 410 | 10 | 3200 |
| сахар | 60-110 (в день) | 505 | 12 | 7680 |
| сухари | 50-100 (в день) | 329 | 12 | 4800 |
| соль | 10 (в день) |  | 12 | 960 |
| лимон | 10 | 31 |  | 480 |
| конфеты | 20-40 | 340-400 | 2 | 680 |
| сладкие смеси (орехи, сухофрукты) | 60-100 | 763 | 8 | 6400 |
| шоколад черный | 20-40 | 510 | 4 | 1280 |
| кофе | 2-4 | 350 | 10 | 240 |
| чай | 5 | - | 24 | 960 |
| приправы | 10-15 (в день) |  | 6 | 480 |

Итого:

На 1 человека в день: 712,2 гр.

На группу в день: 5697,5 гр.

На 1 человека за поход: 8 546 гр.

На группу за поход: 68 370 гр.

Приложение 7. Смета расходов тура

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование расходов | На 1 участника | На группу из 6 чел. |
| Поезд г. Уфа – г. Екатеринбург (в обе стороны) | 2 000 | 12 000 |
| Переезд г.Екатеринбург – г.Ивдель (в обе стороны) | 1 500 | 9 000 |
| Переезд г. Ивдель – р. Ауспия (аренда автомобиля) | 4 000 | 24 000 |
| Закупка продуктов на маршрут | 3 200 | 19 200 |
| Камера хранения в г. Екатеринбург | 70 | 420 |
| Рекреационные сборы Печоро-Илычского заповедника | 840 | 53 040 |
| Аренда группового снаряжения | 1780 | 10 680 |
| Страховка | 300 | 1 800 |
| ИТОГО: | 12 690 | 130 140 |