

Неформальное объединение путешественников
«АТЛАНТ»

ОТЧЁТ

о прохождении пешеходного спортивного маршрута
первой категории сложности
по Старомаенскому району Ульяновской области,
совершенном группой города Ульяновска
в период с 30 апреля по 5 мая 2020 года

Маршрутная книжка .

Руководитель группы: Сергунин А.С.
Адрес: город Ульяновск,
Бульвар Пензенский дом 26 кв. 73.
Телефон: 8-937-274-95-66
e-mail: sergunin033@mail.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия Станции детского и юношеского туризма города Ульяновска рассмотрела отчёт и считает, что маршрут может быть зачтён _____ участникам и руководителю _____ категорией сложности.

Судья маршрутной квалификации _____ (_____)

Штамп МКК

Город Ульяновск
2020

Содержание

Справочные сведения о маршруте.....	3
Список группы.....	4
Определяющие препятствия маршрута	4
СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА	5
Идея похода.....	5
Транспорт.....	5
Запасные варианты.	5
Аварийные варианты:	5
Изменения маршрута.	5
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ	5
30 апреля 2020 года. День первый.	5
1 мая 2020 года. День Второй.	8
2 мая 2020 года. День третий.	10
3 мая 2020 года. День четвёртый.	12
4 мая 2020 года. День пятый.	14
5 мая 2020 года. День шестой.	15
Потенциально опасные участки маршрута.	16
Перечень наиболее интересных природных объектов на маршруте.....	16
Дополнительные сведения о походе.....	17
Снаряжение групповое.....	17
Список личного снаряжения	18
Расчет категории сложности пешеходного маршрута	19
по Старомаинскому району Ульяновской области с 30 апреля по 5 мая 2020 года ..	19
Итоги, выводы, рекомендации	21
Список литературы.....	22

Список группы

№	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Домашний адрес	Место работы, учёбы, должность	Должность в походе
1	Сергунин Александр Сергеевич	04.04.2001	Б-р Пензенский.29	Колледж Государственный и Муниципальной Службы	руководитель
2	Колотилин Никита Евгеньевич	22.04.2003	40-лет Победы.8	Лицей при УЛГТУ	Завхоз, штурман
3	Ходаков Валерий Германович	09.01.2002	Проспект Авиастроителей. 21	Ульяновский Авто Механический Техникум	фотограф
4	Вакуров Данила Евгеньевич	14.08.2001	Варейкиса. 36	Колледж Государственный и Муниципальной Службы	Хронометрист, Зам. руководитель

Определяющие препятствия маршрута

Вид препятствия	Категория трудности	Длина препятствия (для ПП)	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Путь прохождения
Локальные препятствия				
Переправа (река Майна)	н/к	15 м	Ширина потока 10 м, глубина около 1,3 м, скорость течения - 0,5 м/с	Навесная переправа
Переправа (река Утку)	н/к	5 м	Ширина потока 3 м, глубина около 0,5м, скорость течения - 0,3 м/с	Вброд по веточкам
Переправа (река утку)	н/к	6 м	Ширина потока 4 м, глубина около 1 м, скорость течения - 0,3 м/с	Переправа по бревну
Протяженные препятствия				
Лес легко проходимый		85км	Прохождение по тропам, грунтовым, лесным дорогам, просекам	-
Лес средне проходимый		40 км	Преодоление чащи, бурелома, несложных завалов на заболоченной местности, высокотравье	-
Лес трудно проходимый		15 км	Преодоление чащи, бурелома, завалов на заболоченной местности с курумом	-

СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА

Идея похода

Мы хотели посмотреть весеннюю погоду и лес Старомаенского района, изучения местной флоры и фауны. Поход проходил в рамках подготовки к летнему походу на Урале.

Хотелось познакомить молодёжь с таким видом деятельности, как спортивный туризм, который является хорошей проверкой физической и психологической подготовки, приобретения участниками навыков жизнеобеспечения в природной среде.

Весь маршрут разработан по карте генерального штаба в масштабе: 1 см – 1 км.

К моменту старта все организационные вопросы были решены и группа вышла на маршрут, зарегистрировавшись в маршрутно-квалификационной комиссии Ульяновской Федерации спортивного туризма.

Транспорт

Из Ульяновска выехали на личной машине и доехали до Красной речки

Из Лесного Никольского доехали на личной машине

Запасные варианты.

Не запланировано. Хотя это следовало бы сделать.

Аварийные варианты:

Из лесного участка у ур. Наганова выход в населённый пункт Бол. Кандалка;

Из лесного участка у ур. Комсомольский выход в населённый пункт Айбаши;

В Кологреевке по ходу маршрута

Изменения маршрута.

Маршрут пройден с небольшими изменениями, не повлиявшими на сложность маршрута.

1. Из за неправильного расчёта километража на 5 день маршрута было решено сократить по просеке до моста через майну минуя проход через исток реки Утка

На наш взгляд изменения маршрута никак не повлияли на уменьшение категории сложности, скорее наоборот, дали возможность проявить тактические умения выхода из осложнившейся ситуации.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

30 апреля 2020 года. День первый.

Чистое ходовое время: 9 часов 15 минут

Расстояние: 30,6 км

Средняя скорость движения: 3,3 км/ч

Время 6:30 мы прибыли в поселок «Красная река». Температура 10 °. Льет небольшой дождь. Время 6:45, Выходим. Двигаясь по главной дороге, увидели квартальный столб 32, после него прошли еще 700 м и повернули на просеку. Дорога в плохом состоянии, много завалов.

Продолжаем движение в прямом направлении. 8:00 вышли с этой просеки на хорошую, пробитую лесовозную дороги. После привала прошли 500 м, вышли на квартальный перекресток, немного сошли с дороги и уперлись в болото. Начинаем поиск нормальной дороги. 8:55. Вышли на хорошую дорогу, движемся по ней на север. Время 9:39. Движемся на запад вдоль вырубки, вернулись на квартальную дорогу. Идем по ней. 11:37 мы встали на привал у квартального перекрестка 40 41 45 47. Время 11:50, нашли небольшое озерцо, оно представляет из себя небольшое болотце. Пить мы от туда не рискуем. Время 12:02, мы вышли на опушку леса. Тут и обедаем. Время 13:15, мы пообедали и двигаемся дальше.

Возвращаемся на кварталный перекресток. Движемся на север. Время 14:00 вышли к предполагаемому месту колодца. Иногда льет дождь. 15:15 колодец мы так и не нашли. Движемся по кварталным дорогам до воды, где и сделаем бивак. Дорога не приятная, очень много завалов, по дороге все затоплено. Время 17:15. Мы пришли к воде. Здесь находится небольшое озерцо. Погода меняется - Выглядывает солнце. Теплеет. 22:00 Отбой



Фото 1. Многие дороги завали



Фото 2. Движемся по просеке идёт мелкий дождь



Фото 3. Сильно заваленная березовая роща



Фото 4. Обходим болото



Фото 5. Идём по мелкому болоту



Фото 6. Завал



Фото 7. Бивак 1 дня

1 Мая 2020 года. День второй.

Чистое ходовое время: 8 часов

Расстояние: 23,8 км

Средняя скорость движения: 3 км/ч

Время 8:37- Подъем, завтрак. 10:15- выход. Температура 15 градусов, ясно. 11:15 прошли от бивака примерно 5 км, вышли на пробитую лесовозную дорогу. Примерно через 1 км должны выйти к реке Майна и двигаться вниз по течению. 13:37 вышли к майне, делаем обед. Температура 23 градуса, ясно. Искупались, пообедали. Идем к устью реки Кандалка. Идем по квартальным дорогам. Многие дороги заброшенные. Время 18:37. Пришли к месту бивака. Встаем на берегу майны. Температура 12 градусов, редкий дождь. Натянули тент, готовим ужин. 23:00 отбой.



Фото 8. Движение по дороге



Фото 9. Преодоление завала на небольшом болоте



Фото 10. Бивак 2 дня

2 Мая 2020 года. День третий.

Чистое ходовое время: 7 ч

Расстояние: 18,1 км

Средняя скорость движения: 2,6 км/ч

9:15 мы встали, позавтракали, будем переправляться через Майну. Данил идет первый. 10:00 мы начали переправляться, в 10:42 все на другом берегу. Двигаемся дальше. Температура 17 градусов, тепло, не большой ветерок. Пробиваемся через лес. 11:30- вышли из лес на хорошую квартальную дорогу. Решили не двигаться вдоль реки, а пройти по этой дороге. К сожалению, через 500 м дорога закончилась, и началось болото. ОЗК у нас нет, идем назад. 15:00- вернулись обратно, прошли через лес, перешагивая через завалы, и вышли на дорогу, которая простирается вдоль Майны. По пути видим много охотничьих кормушек. Температура 15 градусов, ясно. Время 18:00. Пришли к месту бивака, на берегу реки Майна. Много шли по пересечённой местности, устали. 22:00- отбой.



Фото 11. Дождливое утро



Фото 12. Переправа участника через р. Майна по навесной переправе



Фото 13. Переправа груза через р. Майна по навесной переправе



Фото 14. Переправа через приток р. Майны по бревну

3 Мая 2020 года. День четвертый

Чистое ходовое время: 7 часов

Расстояние: 29 км

Средняя скорость движение: 4,1 км/ч

Время 8:58 . Мы встали, сегодня нам предстоит сложный день мы должны пройти 30 км температура 17 градусов на небе ни облачка. Время 10:00 мы стартуем. Время 12:11 мы поднялись вверх, и вышли на Лобненскую просеку, продолжаем, движемся по ней уже порядка 4 км. Время 12:59 мы повернули на просеке обратно в сторону реки шли порядка 3-4 км дорога хорошая. Выбрали хорошую полянку. Сейчас сделаем обед на нашей собственной воде и пойдем дальше. На карте здесь был отмечен источник воды но по факту его не было время 13:50 мы выдвигаемся с нашего обеда движемся дальше. Третий день уже хорошая погода ни облачка температура порядка 20 градусов достаточно жарко. Состояние группы отличное. время 14:50 движемся дальше в сторону реки утка сделали небольшой кружочек обратно по Лобненской просеке и сделали небольшой Привал 10 минут и снова идем. Состояние группы отличное время 15:16. Да всё-таки пришли к реке утка и переправились через неё, воды более чем в 2019 году, по словам очевидцев которые находились здесь в 2019 году, но в принципе большого труда перейти не составило, есть места достаточно глубокие по шее. Идем дальше вдоль реки. Время 18:04 мы пришли на место бивака пересекли мостик через реку утка и. Встаём здесь около воды, насчет воды здесь довольно-таки слабенький ручей но воды набрать можно после того как вскипятить достаточно нормальная вода.



Фото 15. Утренние сборы

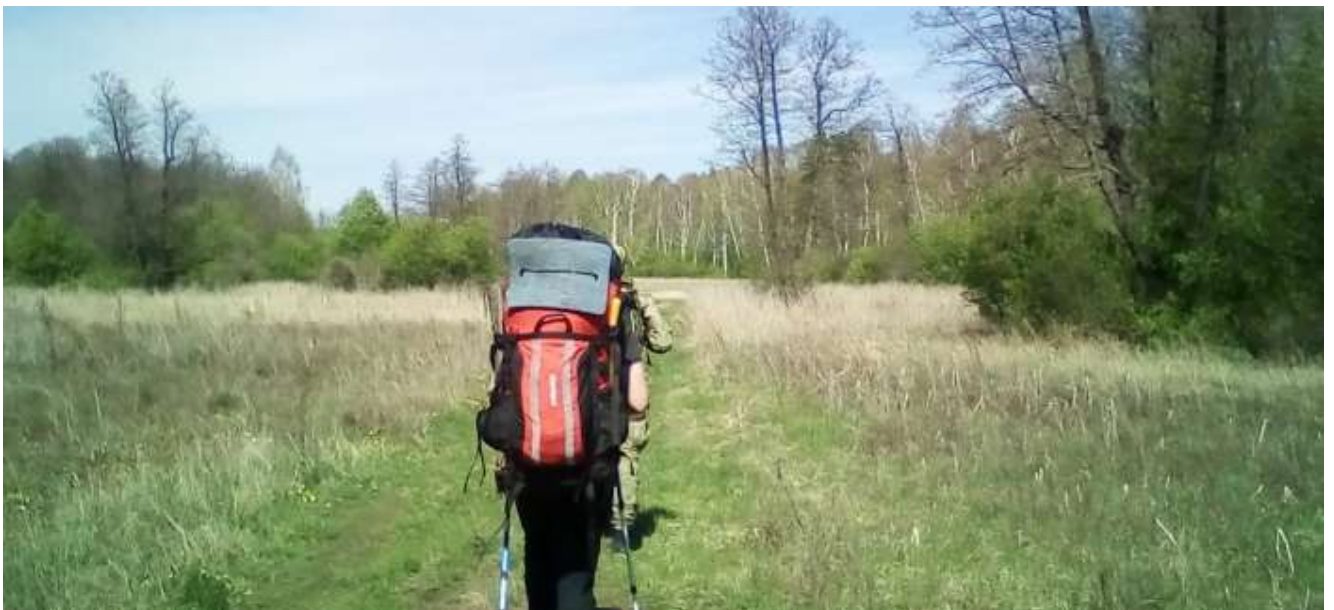


Фото 16. Движение по полю под испепеляющим солнцем



Фото 17. Движение по мелкому болоту

4 Мая 2020 года. День пятый

Чистое ходовое время: 7 часов 40 минут

Расстояние: 28.7 км

Средняя скорость движения: 3,7 км/ч

Время 11:02 мы немного припозднились, собираемся выходить, Температура 30 градусов на небе ни облачка с погодой нам конкретно везет, но 30 это перебор я считаю. Время 16:00 мы пришли к черному озеру здесь должны сделать обед и уже выдвинуться до конца Ломоносова к лесному никольскому там стоять, чтобы завтра спокойно уехать. Время 17:20 мы пообедали и выдвигаемся дальше попробуем идти практически к Лесному Никольском время 20:04 мы подошли к реке Майна это фактически конец маршрута завтра мы продолжим путь до Лесного Никольского и от туда уже уедет домой всё-таки всё хорошо. Погода нас порадовала, поход получился достаточно интересный много интересных препятствий.



Фото 18. Движение по дороге



Фото 19. Последний бивак

5 Мая 2020 года. шестой день

Чистое ходовое время: 3 ч

Расстояние: 3,15 км

Средняя скорость движения: 1,05 км

Встали в 9, была чудесная погода наш термометр показывал выше 30 градусов, и так как машина забирала нас вечером мы решили просушить снаряжение, постирать вещи. В 14-00 мы вышли в сторону села Лесное Никольское к тому месту, где нас должна забрать машина. В 19-30 мы благополучно завершили маршрут и направлялись домой.



Фото 20. Подходим к Посёлку

Потенциально опасные участки маршрута.

Основной опасностью на маршруте является движение по лесу с чащей и подлеском. В это время можно травмировать лицо, особенно глаза, ветвями деревьев или кустарников. Для обеспечения безопасности, лидеры всегда предупреждали о дистанции между участниками.

Особенности при преодолении курумов – соблюдение дистанции между участниками и сохранение чувства равновесия.

Преодоление оврагов, пересеченной местности производилось в специальной обуви.

При переправах через реки использовали треккинговые палки.

Утром и вечером участники группы осматривали тела на предмет обнаружения клещей.

Перечень наиболее интересных природных объектов на маршруте.

Река Майна – интересная полноводная река, в которой хорошо купаться и ловить рыбу

Река Утка – местами пересохшая небольшая река с красивыми болотистыми берегами

Видели животных: Кабана, воробья, орлов, белку, косуль, зайцев, ежей.

И, конечно, **лес!** На большей территории района он посаженный, но, тем не менее, кажется, что это настоящий лес с ее чащами, делями и буреломами, болотами и речками. Липовые и берёзовые рощи, сосновые боры! На такую красоту стоит хоть раз в жизни посмотреть, а значит нужно обязательно прийти сюда, в этот прекрасный Мир Живой Природы!

Дополнительные сведения о походе

Снаряжение групповое

№	Наименование снаряжения	Количество	Вес, кг	Примечание
1	Веревка вспомогательная	1 x 50 м	1	Диаметр 6 мм
2	Верёвка основная	1 x 50 м	2,5	Диаметр 9 мм
3	Палатка	1	4,5	(«Ориент», 4-х местная)
4	Котел	1	0,7	5 литра, половник
5	Котел	1	0,3	3 литра, губка, щётка
6	Термометр	1	0,1	
7	Часы	1	0,1	
8	Топор	1	1	Средний
9	Пила	1	0,5	Ножовка
10	Фотоаппарат	1	0,4	
11	Штурманский набор	1 комплект	0,8	Карты (6 листов А4), компас (1), GPS-навигатор «Гармин-64st» (0,5), 10 батареек (АА).
12	Ремонтный набор	1 комплект	0,4	
13	Медицинская аптека	1 комплект	0,3	
14	печка	1	0,5	
15	Тент	1	0,7	Ткань 3 x 3 м, на растяжках

Итого: 13,8 кг
Вес на 1 участника 3,45 кг

Группа использовала в основном стандартное снаряжение. Для организации бивака использовались палатки производства фирмы «Ориент».

Тент размером 3 x 3 м. Веревку брали для навески тента. И то и другое пригодилось.

Для приготовления пищи в лесу использовались: турбо печь, топор средний, ножовка. Пищу готовили в двух котлах объемом 5 и 3 литра.

Для определения температуры воздуха использовали спиртовой термометр. Для определения направления – навигатор и компас. На маршруте ориентировались по топографическим картам: в 1 см = 1 км, на которых проставлены и номера кварталов. К сожалению, карты очень старые и часть информации не соответствует действительности, особенно дорожная сеть.

Отснято около 2 Гб информации, записан трек и проставлены опорные точки объектов.

GPS-навигатор «Garmin-64st» удобен и практичен. Преимущества на лицо, особенно в случае поиска конкретных точек. Плюс запись трека и точек, что очень удобно при написании отчёта.

В общем, снаряжения хватало, и оно было необходимо, отвечая возложенным на него требованиям.

Список личного снаряжения

№	Наименование снаряжения	Кол-во	Вес, кг	Примечание
1	Рюкзак	1	1,5	60-100 литров,
2	Коврик	1	0,6	0,60 x 1,80м
3	Индивидуальный пакет	1	0,1	Бинт, вата, 4 т болеутоляющего
4	Спички в герметической упаковке	2	0,1	В тубик от фотопленки
5	Посуда	1 комплект	0,3	Миска, кружка, ложка, перочинный нож
6	Туалетные принадлежности	1 комплект	0,3	Полотенце, зубная щетка
7	Документы, деньги		0,2	в герметической упаковке
8	Одежда:			
9	Панама, футболка (рубашка), шорты	1+1+1	0,4	Для жаркой погоды (не пригодились)
10	Трикотажный костюм, лёгкое термобельё, рубашка	1+1	0,4	Для теплой погоды
11	Костюм анорак, жилет, толстовка, нательное белье	2+1+1+1	1,5	Для прохладной погоды (ветро-лаго-защитный костюм с капюшоном и манжетами на рукавах и штанинах для защиты от клещей)
12	Пуховка, теплая куртка, брюки теплые		1,7	Для отдыха на биваке в холодную погоду
13	Носки хлопчатобумажные	3	0,2	Одна пара махровых
14	Носки шерстяные	2	0,3	Одна пара махровых
15	Ботинки	1 пара	1,2	Туристские, с подошвой типа «Вибрам»
16	Перчатки	2 пары	0,1	х/б
17	Сменная обувь	1 пара	0,8	Кроссовки. П/э пакет для транспортировки
18	Сидушка (пятая точка)	1	0,1	Сидеть на камнях, земле
19	Спальник	1 шт.	1,5	В компрессионном мешке
20	Палки телескопические	1 пара	0,6	Можно альпеншток

Итого: 11,9 кг

Личное снаряжение. Обязательны туристские или треккинговые ботинки. Кеды брать нельзя, так как возможны травмы (можно проткнуть подошву сучьями).

Непромокаемая куртка и брюки + полиэтиленовая накидка составят своеобразный гидрокостюм. Хлопчатобумажные перчатки на руках защищают от мелких повреждений кожи. Желательно иметь плотную шапочку. Одежда должна быть яркой расцветки – далеко видно и эффектней на фотографиях.

Шорты не пригодились из-за довольно прохладной погоды. К тому же маршрут чаще пролегал по лесной зоне, где данная форма одежды не используется.

Репелленты от комаров и мошки пригодились.

**Расчет категории сложности пешеходного маршрута
по Старомаинскому району Ульяновской области с 30 апреля по 5 мая 2020 года**

№	Показатели маршрута	Баллы	
		Норматив	Факт
1	Продолжительность маршрута	6	7
2	Протяженность маршрута	100	140
3	Локальные препятствия: переправы	8 (4)	3 (1,5)
3.1	Река Майна (ширина 15 м, глубина около 1,3)		0,5
3.2	Река Утка (ширина 5 м, глубина около 0,5)		0,5
3.3	Река Утка (ширина 6 м, глубина около 0,5)		0,5
4	Баллы за ЛП, идущие в зачет	8	3 (1,5)
5	Протяженные препятствия:	12	4,704
6	Коэффициент труднопроходимости района (К)	0,28	0,28
8	Географический показатель района (Г)	1	1
9	Автономность маршрута (максимум)	1	1
10	Коэффициент перепада высот на маршруте (К)		1,195
	Общее количество баллов	7-20	7,399

10.1. Оценка категорируемого маршрута по протяженным препятствиям:

$$ППб = K_t \times ППор \times (L_{мар} / L), \text{ где}$$

K_t - коэффициент труднопроходимости района, определяемый по Таблице 3 для района, в котором проложен категорируемый маршрут = 0,28;

$ППор$ - количество баллов за протяженные препятствия маршрута из Таблицы 1 для категории сложности маршрута, определенной в п.1 Методики, = 12 баллов;

$L_{мар}$ - длина категорируемого маршрута, = 140 км;

L - протяженность маршрута из Таблицы 1 для категории сложности маршрута, определенной в п.1 Методики, = 100 км.

$$ППб = 0,28 \times 12 \times (140 / 100) = 4,704 \text{ балла.}$$

10.2. Оценка сложности категорируемого маршрута по Географическому показателю района (Г) = 1 балл.

10.3. Оценка сложности категорируемого маршрута по Автономности маршрута (А) = 1 балл.

10.4. Оценка сложности категорируемого маршрута по суммарному перепаду высот на маршруте. Используя высотный график категорируемого маршрута, по формуле (2) определяется коэффициент перепада высот:

$$K = 1 + \Delta H / B = 1 + 2,34 / 12 = 1,195$$

10.5. По формуле (3) определяется общая интегральная оценка категорируемого маршрута за район, учитывающая географический показатель района, суммарный перепад высот на маршруте и автономность маршрута:

$$Рб = Г \times К \times А,$$

где $Рб$ – интегральная оценка категорируемого маршрута за район в баллах,

$Г$ – географический показатель района в баллах, = 1,

$К$ – коэффициент перепада высот, = 1,195,

$А$ – коэффициент автономности маршрута, = 1.

$$Рб = Г \times К \times А = 1 \times 1,195 \times 1 = 1,195 \text{ балла.}$$

10.6. Общее количество баллов, набранных категорируемым маршрутом по всем показателям Таблицы 1, определяется по формуле (4) - суммированием баллов:

$$КСб = ЛПб + ППб + Рб, \text{ где}$$

КСб - общее количество баллов, набранное категорируемым маршрутом;
ЛПб и ППб – баллы за локальные и протяженные препятствия, соответственно, но не более идущих в зачет с соответствия с табл.1.
Рб - интегральная оценка категорируемого маршрута за район в баллах,

КСб = ЛПб + ППб + Рб = 1,5 + 4,704 + 1,195 = 7,399 баллов, что соответствует маршруту первой категории сложности (7-20 баллов по таблице 1 Методики).

Итоги, выводы, рекомендации

Главный итог похода – успешное, безаварийное прохождение маршрута. За 6 ходовых дней группа прошла 140 км, практически весь маршрут по лесной зоне.

Основные цели похода выполнены. Пройден интересный маршрут по лесному массиву в Старомаенском районе с охватом многочисленных природных объектов. Участники получили необходимый опыт преодоления локальных препятствий: участков леса с чащей, буреломами; получили опыт переправ через лесные реки.

Маршрут познакомил с красивыми местами Ульяновской области.

Преодолевая лесные дебри, удалось собрать более точные сведения о большом участке лесного массива. В итоге, узнали маленький кусочек Великой страны с прекрасным названием - Россия.

В то же время новички проверили себя на возможность совершения категорийных пешеходных маршрутов, что, конечно же, даст положительный результат при организации и совершении будущих походов.

В течение похода участники осваивали технику и тактику пешеходных маршрутов, преодолевая лесные участки; научились ориентироваться в лесу, узнавать свое местонахождение, организовывать биваки и готовить пищу на костре. В спортивном плане серьезными препятствиями стали: преодоление больших расстояний в лесной зоне.

Уделялось внимание тактике - комплексу мероприятий по безопасности прохождения, как всего маршрута, так и наиболее сложных его участков. В этом походе применялась тактика прохождения кольцевого маршрута.

Возможно, не все решения были верными, но для каждого участника поход явился существенным шагом вперед в вопросах преодоления естественных препятствий и самих себя.

Погода на время похода выдалась удивительно хорошей: очень часто светило летнее солнце и была тёплая погода.

Прохождение маршрута потребовало большого количества физической работы и, соответственно, психологических усилий, и явилось хорошей проверкой и подготовкой, как участников, так и руководителя к следующим походам. В то же время, прохождение маршрута не помешало получить группе удовлетворение от интересного путешествия.

Не смотря на разницу в возрасте и опыте, группа сумела сохранить дружеские отношения и избежать конфликтных ситуаций.

Общее впечатление.

Пройдённый маршрут тянет на хорошую пешеходную «единичку».

Весь мусор, принесенный группой в природную среду, тщательно собирался, укладывался в полиэтиленовые пакеты и был принесен в город (включая металлические банки). Все, что можно было сжечь – сжигалось в костре. Ребята убедились, что убирать за собой совсем не трудно, а уносить «свой мусор» совсем не тяжело.

В заключении отметим, что поход получился насыщенным эмоционально и физически и получился достаточно сложным в спортивном плане. Тем не менее, маршрут всем очень понравился и надолго запомнится участникам.

Список литературы.

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе.
Метод. Рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
4. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. - М.: ФиС, 1981.
5. Луговьер Д.А. Туризм и фотография. - М.: Профиздат, 1984.
6. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров – М.: Недра, 1974.
7. Михайлов Б.А. и др. Физическая подготовка туристов:
Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ "Турист", 1979.
8. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 1988.
9. Правила соревнований по спортивному туризму. – М., ФСТ РФ, 2013.
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму
в России на 1998-2000 г.г. Москва, 1996 г.
11. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму
в России на 2000-2004 г.г. Москва, 2000 г.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.