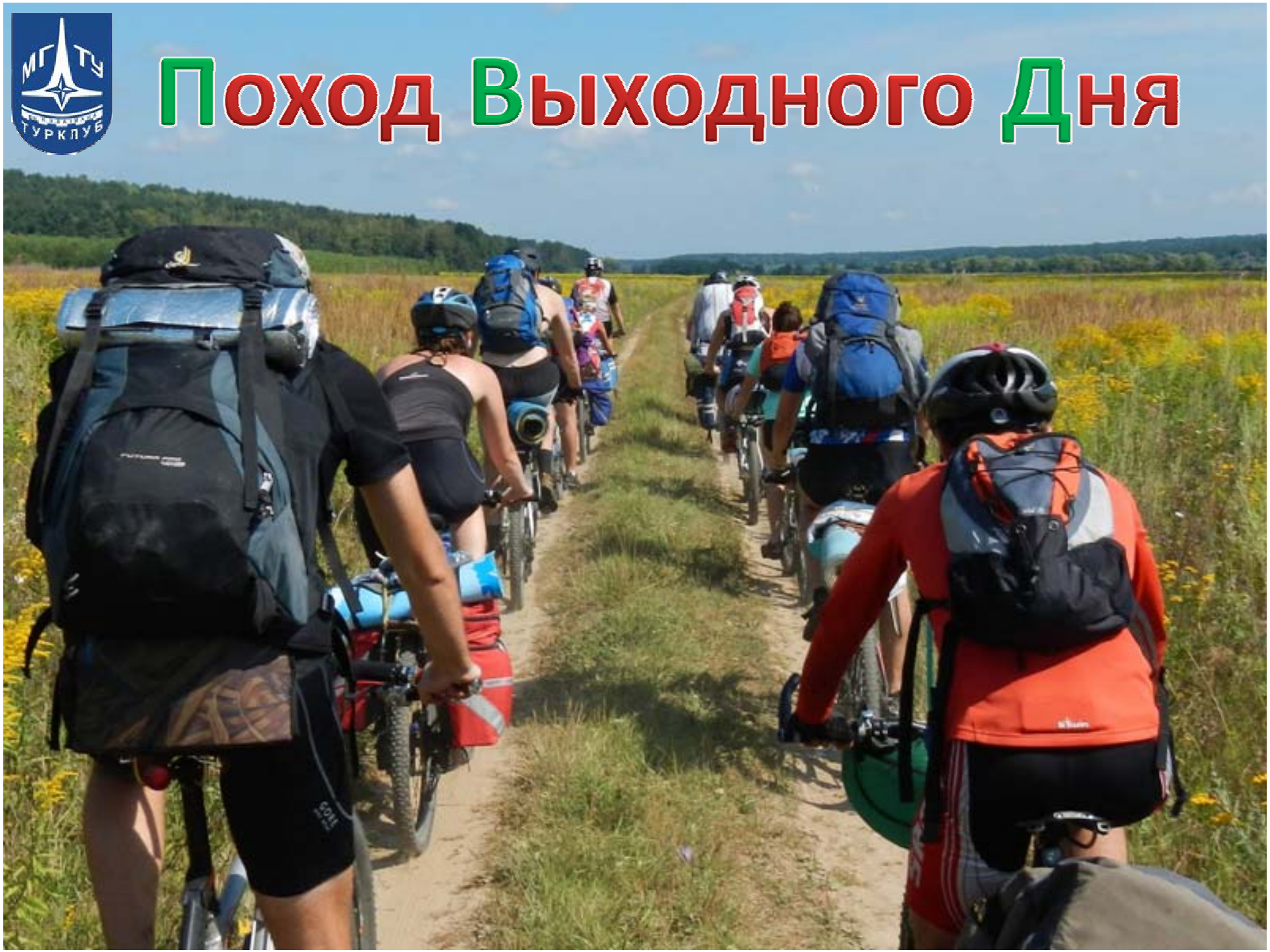
Поход Выходного Дня



Что вы видите на этой картинке?

Конаково
Талдом
Дмитров
Яхрома
Сергиев Посад
Карабаново
Кольчугино
Высоковск
Клин
Солнечногорск
Хотьково
Красноармейск
Киржач
Волоколамск
Зеленоград
Лобня
Пушкино
Фрязино
Долгопрудный
Королев
Истра
Дедовск
Лосино-Петровский
Ногинск
Красногорск
Балашиха
Электросталь
Орехово-Зуево
Москва
Звенигород
Руза
Одинцово
Люберцы
Котельники
Ликино-Дулево
Голицыно
Раменское
Куровское
Кубинка
Апрелевка
Видное
Можайск
Троицк
Домодедово
Подольск
Бронницы
Наро-Фоминск
Климовск
Верея
Воскресенск
Боровск
Чехов
Обнинск
Малоярославец
Коломна
Медынь
Серпухов
Ступино
Луховицы
Кашира
Озеры
Кондрово
Ожерелье
Полотняный Завод
Таруса
Зарайск
Рыбное
Рязань
Пронск
Михайлов

Выходные на велосипеде:

- Тренировки
- Соревнования
- Скатки группы
- ПВД
- Отдых

Спортивно-тренировочные цели

Отдых, общение, развлечение

Виды ПВД

Однодневные (покатушки)

- без лишнего веса
- весь ходовой день
- максимальная напряжённость

- заброска и выброска в один день
- нет вечера у костра

ПВД-2Д (с ночёвкой)

- заброска и выброска разнесены
- полевая ночёвка
- больше маршрут

- больше снаряжения
- нужно искать место ночёвки
- сложнее организация

ПВД-2 ночёвки (пт.-воскр.)

- два полных ходовых дня
- без суеты в субботу

- больше снаряжения
- нужно искать два места ночёвки
- сложнее организация
- заброска вечером в пятницу

Набор участников

По индивидуальному приглашению

приглашаете лично каждого

Открытая группа

объявление о наборе группы в открытых источниках

Главный принцип проведения ПВД:

ЗАЯВЛЕННЫЙ ФОРМАТ

описание маршрута, цели, требования к участникам, темп движения, организация питания, ночёвка, заброска/выброска, сроки

Численность группы в ПВД

Однодневные
до 30-40 чел.

ПВД – 2Д
До 20 чел.

На старте посчитать фактическую численность участников!

Где разместить объявление о ПВД

Сайт турклуба МГТУ им. Н.Э. Баумана www.tkmgtu.ru

Велоклуб «3х9» www.3x9.ru

Веломания www.velomania.ru

Велосайт «Велокэт» www.velocat.ru

Катушкин (соц.сеть активного отдыха) www.katushkin.ru

Социальные сети (Вконтакте, Facebook, Одноклассники и др.)

Заброска и выброска

Электричка

- Для многочисленной группы
- Ходят регулярно
- Нет пробок
- Легко везти вел
- Дёшево

- минимум комфорта

Автобус

- Комфортно
- Заброска в города без ж/д сообщения

- расписание
- для малых групп
- пробки
- можно не влезть
- нужен чехол

Старт/финиш в черте города

- Минимальная заброска
- Заброска в города без ж/д сообщения

- плотная населёнка
- ограниченный регион

Экспресс

- Оптимум цена/скорость для соседних областей
- комфорт

- нужен велочехол
- труднее большой группой
- билет покупать заранее
- расписание

Поезд

- Оптимум цена/скорость для ближних областей
- комфорт

- нужен велочехол
- билет покупать заранее
- расписание

Правила движения в группе

особенно для многочисленных групп (>8 чел.) открытого набора

- **Не обгонять ведущего**
- **не покидать группу, не сообщив организатору**
- **назначить замыкающего (лучше с треком в GPS)**
- **соблюдать ПДД, ехать в один ряд по обочине**
- **подавать условные сигналы**

Прохождение маршрута

- **В начале и в конце маршрута сделать «зелёную» остановку**
- **Состояние велосипедов участников *(незнакомые)***
- **выдерживать заявленный формат**
- **ранний старт и финиш до темноты *(в пределах разумного)***
- **соблюдать правило 50/10**
- **контролировать режим питания и питьевой режим**
- **контролировать состояние участников на маршруте**

Питание на маршруте

Перекусы

богатые углеводами,
нескоропортящиеся продукты
в разумных количествах

Обед

когда пройдено
1/2 - 2/3 маршрута, но
не позднее 15^{00}

Ночёвка

(ужин + завтрак)
вода, дрова,
отсутствие населёнки

Питание на маршруте совмещайте с запланированными/назапланированными остановками

Подумайте о точках пополнения запасов ходовой воды

Общий стол или индивидуальное питание?

Однодневные

(покатушки)

ИНДИВИДУАЛЬНО

(угости товарища)

ПВД – 2 Д

перекусы и обед - ИНДИВИДУАЛЬНО

(угости товарища)

на ночёвке – ОБЩИЙ СТОЛ

(раскладка, купленная на маршруте)

Обед и перекусы второго дня – можно купить на маршруте в первый день

Скатки

и сложные ПВД

РАСКЛАДКА

Снаряжение, подготовка

ВЕЛОСИПЕД

- посадка
- тормоза
- давление шин
- тип покрышек
- переключатели
- трансмиссия
- колёса

СНАРЯЖЕНИЕ

- рюкзак
- багажник
- всё для ночёвки
- аптечка
- ремнабор
- навигация

Снаряжение, подготовка

Как собрать снаряжение на группу?

1. Определить численность группы
2. Составить список снаряжения (палатки, каны и т.д.)
3. Объявить группе распределение снаряжения
4. Перераспределить вес на заброске при необходимости

Где найти недостающее снаряжение?

В объявлении о ПВД просите записываться с указанием имеющегося общественного снаряжения, например:

-- Иван Иванов. Участвую. Есть палатка 3-ка (3 кг), кан 6 л, тросик для сцепки велов на 8 шт. и тент 3х3 м.

Собирались:
- Маша
- Саша
- Ира
- Вася
- Дима
- Андрей
- Виталик
- Лёша
- Петя
- Гоша

Приехали:
- Маша
- Саша
- Ира
- Лёша
- Петя

Важное снаряжение записывайте на надёжных людей!

Как составить маршрут ПВД?

Положительные впечатления от маршрута

Дороги
по интересным дорогам интересно ездить

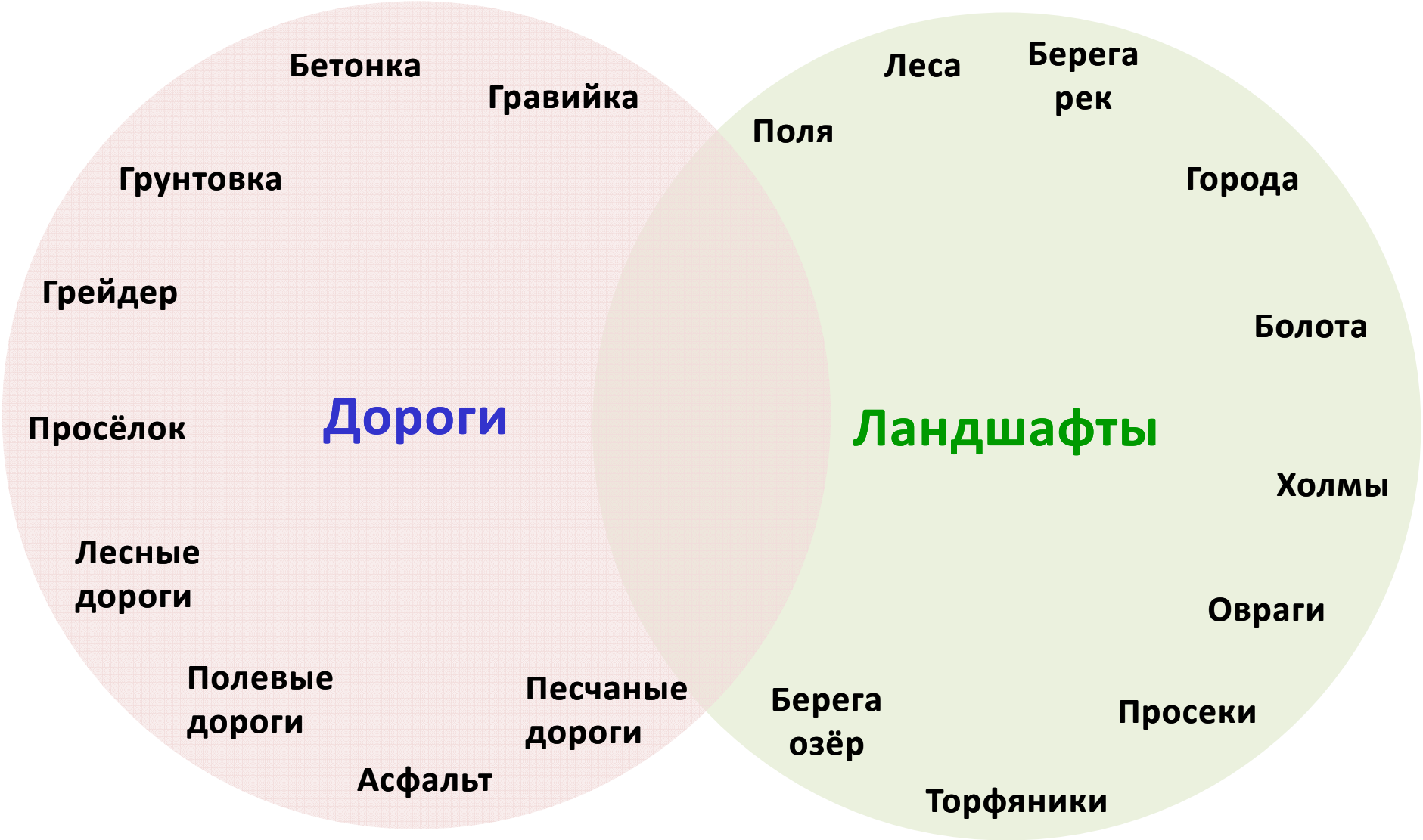
Ландшафты
красота природы – главное сокровище туризма

Интересные места
культурные, исторические и природные достопримечательности

Принципы интересного маршрута

- **Разнообразие впечатлений**
- **Принцип контраста**
- **Наличие цели**
- **Единая концепция маршрута**

Составляющие маршрута



Составляющие маршрута

интересные места

Культурные

- места жизни выдающихся людей (художники, поэты, музыканты, учёные)
- религиозные объекты (церкви, монастыри, храмы, скиты, часовни)
- местные вкусности (пастила, пряники, коврижки, квас)
- народные промыслы (гжель, павлопосадские платки)
- фестивали и слёты (музыкальные, слёты авторской песни, этнофестивали)
- мистические места (заброшенные храмы, урочища, капища, покинутые объекты)

Исторические

- места боевой славы (места крупных сражений)
- реконструкции боевых сражений (Бородинская битва, битва при местечке Молоди, Куликовская битва)
- древние города, кремли, монастыри
- музеи, выставки, галереи

Природные

- водопады (Гремячий, Радужный)
- истоки рек, родники, чудодейственные источники
- живописные долины рек, озёр
- скалы (Щучий городок, Полушкино)

Как придумать маршрут?

1. **Придумайте идею, выберите цель маршрута**
2. **Подберите точку заброски и выброски**
3. **Включите в нитку маршрута наиболее интересные дороги** *(разнообразие и контраст в ландшафте и покрытии дорог, дороги вписываются в общую концепцию)*
4. **Не закладывайте больших километражей, в среднем :**

70-100 км для покатушки

120-160 км для ПВД-2Д

5. **Оцените проезжаемость дорог, подберите запасные варианты**
6. **Подберите точки схода с маршрута**
7. **Продумайте посещение интересных мест маршрута**
8. **Выберете предполагаемое место ночёвки (лучше 2-3)**

Спасибо за внимание!