

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе

В брошюре рассказывается об организации питания в туристском походе с учетом сложности маршрута и вида туризма. Обобщается опыт, накопленный самостоятельными туристами и подкрепленный последующими теоретическими разработками. Приводятся методики составления пищевых рационов, подбора, учета и хранения продуктов, другие полезные для туристов сведения. В настоящее издание вошли также рекомендации по контролю за физическим состоянием участников походов.

Материалы изложены в соответствии с программами подготовки туристов-спортсменов и школьников и предназначены для широкого круга туристов-спортсменов, туристов-школьников, их руководителей, геологов, изыскателей, путешественников, любителей семейного туризма. Домохозяйки найдут здесь полезные рекомендации, как спланировать питание семьи в условиях ограниченного бюджета и недостатка продуктов.

Автор Алексей Александрович Алексеев — турист с тридцатилетним стажем, которому принадлежит ряд публикаций по данной теме.

К этой небольшой брошюре в полной мере можно отнести поговорку: "мал золотник, да дорог". Удивительно, как удалось автору в столь сжатом объёме и в то же время так доступно изложить все основные аспекты подготовки и реализации питания туристов на маршруте. Немало изданий на эту тему приходилось держать в руках за мою многолетнюю туристскую жизнь, немало труда пришлось потратить, что бы перевести на язык практики изложенные в них премудрости. Книга А.А. Алексеева избавляет завхоза туристской группы от этих издержек.

Ю.В. Гранильщикова.

625389

Для печати

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...передвигаться, но и трудно удержаться при падении; здесь также легко попасть под камнепады. Даже незначительный дождь производит большую разрушительную работу в скалах, в результате чего и происходят камнепады. Лазание по мокрым скалам не только трудно, но и опасно. При понижении температуры после дождя скалы покрываются тонкой ледяной корой, и тогда лазание...

...ледопаду, так как правая часть простреливается камнями с Уллутау. Справа появляется высокий вал береговой морены, на которую можно выйти там, где она меняет направление с южного на западное (на самый угол). Морена вскоре выполаживается, образуя удобные для ночлега площадки верхние лекзырские (или местийские) ночевки (3360). Немного дальше, перед местом,...

...веревках ниже, поэтому приходилось особенно тщательно рассчитывать каждый шаг, пытаюсь угадать живые камни под свежевывающим снегом. Громко проклинал косые траверсы через кулуары, когда веревка закреплена концами, а середина провисает над обледеневшим желобом. Если здесь поскользнуться и зависнуть на жажиме, то долго будешь барахтаться...

Расскажите о своих походах

...кабина незначительна. Другая возможная причина та, что потерпевший поставил на крюк рюкзак. Тот скрыл неправильное положение карабина и мог даже препятствовать повороту «треугольника» при рывке. Или, допустим, репшнур, привязанный к рюкзаку, попал под его дно, натянулся и повернул карабин боком. . . Так что же, отказаться от карабинов? От треугольных...

...выделил из фондов социального страхования один миллион рублей на основные централизованные мероприятия по альпинизму. В процессе совершенствования физической культуры и спорта в стране в 1935 г. начинают создаваться спортивные общества при

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



0.490 секунд

профсоюзах и ведомствах....



...Конституции с его изящной вершиной и более чем километровыми стенами с крутыми черными зеркалами производит неизгладимое впечатление. Со стороны ледника Экичат Правый перевал и весь путь подъема на него видно издали, его местонахождение не вызывает сомнений. Подъем идет от реки Экичат сначала по небольшому притоку, затем по высокой...

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

### Дневной рацион питания

Теперь рассмотрим общие правила питания в походе. Сначала договоримся о терминах. Рацион — порция пищи на определенное время, например, на день. Меню — набор продуктов или блюд. Режим питания — распорядок приема пищи.

На завтрак обычно рекомендуют давать около 30% калорийности суточного рациона. Но только завхоз редкой добросовестности станет рассчитывать не только калорийность суточного рациона, но и энергетическую ценность каждого приема пищи. Чаще всего это получается само собой.

Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня. Но, как мы знаем, именно на утро планируются наиболее сложные участки пути, и, следовательно, переваривание пищи в это время затруднено. Кроме того, в горных и зимних походах некоторые туристы утром теряют аппетит. Есть и такие, кто дома предпочитает вместо завтрака чашечку кофе или просто не привыкли плотно завтракать. Но если хорошенько не поест утром, то уже через 1,5—2 часа активно работающий организм потребует пищи, и голод буквально деморализует отказавшихся от утренней каши. Никакое карманное питание (см. ниже) здесь уже не спасет. Поэтому утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус (например, в кашу можно добавлять ванильный сахар, а в макароны — томат) и небольшими по объему. Если предстоит тяжелая работа, не стоит утром пить кофе или какао — они поднимают артериальное давление.

А что делать, если завтрак все-таки не съеден? Не слишком жидкую кашу можно взять с собой в полиэтиленовом пакете, котелке или автоклаве. Через 1,5—2 часа, когда позеленевшие малоежки попросят пощады, можно сделать привал и облегчить их страдания. Правда, будет потеряно время, но что поделаешь.

На карманное питание в спортивных походах надо отвести 10—15% калорийности суточного рациона. Оно обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов, которые можно положить в карман или лучше в специальный перекусный мешок. Кстати, в него складывают все, что не хочется съесть немедленно. Не спешите выбрасывать, например, сахар или сухари, оставшиеся от завтрака или ужина. Днем эти

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...разного диаметров, рыболовных лесок; удобен для вязания петель, оттяжек и т. п. Узел Хантера надежный и красивый узел; хорошо держит на мягких веревках и на лентах; сильно не затягивается; трудно запоминается, требует практики; на жестких веревках недостаточно затягивается; «ползёт» при переменных нагрузках; используется для...

...Харес, ведет с ледника Айхва в ущелье Айхвадона. Путь к перевалу Уруймаговой непосредственно по западному ответвлению ледника Айхва; ледник закрытый, разорван огромными трещинами, изредка проглядывающими темными пропастями. Идти обязательно в связке, придерживаясь правого края ледника вдоль...

...барьером полуостров Индостан от центральных областей Азии. Высочайший хребет горной системы Гималаев носит название Главного Гималайского хребта. Он простирается от северо-западной излучины Инда до юго-восточной излучины Брахмапутры. Все остальные хребты системы это или...

Расскажите о своих походах

...носков. На выходы, на занятия или восхождения берите с собой запасные носки. Весят они немного, зато могут очень облегчить. Носовые платки 1 2 Я обычно беру одноразовые, чтобы не возиться со стиркой. Перчатки /полиэстер 1 2 Теплая пара необходима на восхождениях и ледово-снежных занятиях....

...соперничества, не навязываться, если группа уже и без, вас большая). III. Уважать местных жителей: 1) почитать их обычаи и традиции; 2) удерживаться от проявления несогласия, когда их отношение к горам не совпадает с вашим. IV. Беречь природу везде, где бы вы ни появились: 1) не портить горные склоны и скалы; 2) не оставлять мусора ни своего, ни того, который...

...неявно выраженное разорванное небольшое плато. Путь на него идёт прямо под

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



вожделенные остатки можно будет извлечь из пакета и разделить с менее запасливым товарищем.

На значительных высотах из-за недостатка кислорода многие вещества в организме не окисляются до конца, то есть до углекислого газа и воды. Накопившиеся продукты неполного окисления ухудшают самочувствие, снижают работоспособность и провоцируют развитие горной болезни. Так, избыток молочной кислоты вызывает в мышцах чувство усталости. Одновременно на высоте увеличивается испарение влаги, происходит обезвоживание организма. Поэтому на коротких привалах полезны специальные «спортивные» напитки, содержащие сахар, глюкозу, фруктозу, а также другие кислые и сладкие напитки с лимонной кислотой, экстрактами соков и т.п. Однако к распространенным в последнее время сухим напиткам типа «Зукко» следует относиться с большой осторожностью. Многие из них вызывают аллергию, нередко опасные для здоровья подделки и суррогаты.

На обед или перекус должно приходиться 30—35% суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородосодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, щербет, экстракты, соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва). Полезны также сублимированный творог и специальные препараты для реабилитации спортсменов.

Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой — не испытывать голода до ужина.

Для перекуса можно приготовить чай или компот, а также горячие блюда (супы, легкие каши). Но их приготовление не должно отнимать много времени.

На ужин остается 25% калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, белые каши, мясо, сыр, макароны. Поскольку вечером спешить некуда, позаботимся о том, чтобы ужин прошел спокойно и обстоятельно. Не надо забывать про лук, чеснок, томат и другие приправы. Вечернее чаепитие — настоящий обряд, снимающий эмоциональные перегрузки. Поэтому чая должно быть много, и к нему хорошо припасти чего-нибудь вкусного.

Очень много зависит от объема горячих блюд. Он должен быть достаточным, но не чрезмерным. Съесть много жидкой каши или супа трудно, даже если калорийность рациона мала. Вряд ли придется по вкусу и слишком густая каша. Но об этом мы еще поговорим.

Теперь о дневках. Здесь надо предусмотреть самые «изысканные» продукты и блюда: пончики, жаренные в растительном масле, блины, варенье, торт из сахарной крошки со сгущенкой, свежую картошку, соленые огурцы, овощные консервы, арбузы (дыни быстро портятся). И вообще, дневка — это праздник. К ней надо подойти с выдумкой, но не перестараться.

нунатаком, начинается с ледовой стенки 80°, 25 м. Далее ~2 веревки по ледовому кулуару 45° слева по ходу от нависающих сераков (наблюдение). Выход на плато через левый по ходу борт кулуара 60°, 10 м. Таким образом попадаем в среднюю (по высоте и по горизонтали) часть...

625399

Для печати



0.501 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

### Добыча и очистка воды

Источниками воды могут служить водоразборные колонки, родники, ключи, колодцы, а после кипячения пригодна вода из лесных ручьев, если в их верховьях нет населенных пунктов, ферм и полей. В ненаселенной горной и таежной местности можно пить воду из ручьев и рек. Мутную, молочного цвета воду горных рек, содержащую частички каолина (белой глины), можно пить без очистки. Каолин — хороший сорбент, в прошлом он применялся в медицине наравне с активированным углем.

Воду из всех остальных источников необходимо обеззараживать длительным кипячением, добавками марганцовокислого калия, йодом или препаратами типа пантоцида, иодина, холазона. Воду, содержащую взвеси, перед кипячением нужно профильтровать через ткань. Воду торфяных болот, несмотря на буроватый цвет, после кипячения можно пить, так как мох сфагнум, из которого образуется торф, выделяет бактерицидные вещества.

Нельзя брать воду из рек в средней полосе и в других густонаселенных местах. Как правило, в ней растворены химические удобрения, стоки промышленных предприятий и животноводческих ферм, не придающие воде вкуса и запаха, но не обеззараживающиеся ни кипячением, ни перечисленными ранее добавками. В большинстве случаев безопаснее брать воду из чистых луж и стариц, не соединяющихся с рекой.

В некоторых горных реках содержатся соли тяжелых металлов (ртуть, сурьма, свинец и др.), если на их пути встречаются породы, содержащие руды этих металлов или отвалы горнодобывающих предприятий. Выявлять такие реки надо при подготовке маршрута.

В высокогорье воду можно собирать пластиковыми трубками с краев снежников или брать из ручейков на поверхности ледников. Можно собрать воду с прогретого солнцем камня, набросав на него снег. Топить снег на полиэтилене и лавинных лопатах малоэффективно. Имеющиеся источники воды к утру могут замерзнуть, поэтому лучше запастись водой с вечера.

625411

Для печати

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...рельефа. Пронсят поверх коренного конца, огибают коренной конец и продевают в образовавшуюся петлю. Рабочий конец вновь пронсят поверх коренного, огибают коренной и продевают во вторую образовавшуюся петлю и т. д. Обычно делают 2-3 шлага. ( На два шлага швартуют яхту английской королевы. . . ) Затем желательнее закрепить...

...перед уборкой урожая. Путь в Сванетию или к истокам Риони начинается из Штутской котловины. Попасть туда можно по дороге в долине Череха Балкарского от селения Верхняя Балкария или через перевал Рывавшки в западной части Суганского хребта. Черек протекает в узком ущелье, дорога...

...отдыхает в одном из санаториев под Москвой. Когда я передал разговор Джо, тот огорчился: Как жаль. . . А не можете ли вы какнибудь передать ему, что я здесь в Москве? Я уверен, что он придет. Ведь мы старые, хорошие друзья! И вот у меня дома раздается телефонный...

Расскажите о своих походах

...поларка(лучше) или теплая куртка (пуховка) 0. 4 1. 2 1 Поларовые перчатки 0. 1 1 Ветрозащитный костюм 1. 0 1 Накидка (если костюм промокает) 0. 2 1 Кепка и бандана 0. 2 1 Специальное: Очки солнцезащитные 0. 1 1 Нитяные перчатки 0. 1 1 Система и блокировка 1. 0 1 Ледоруб 0. 9 1 Лыжные...

...котором природоохранная и общественно полезная работа группой не проводилась). Максимальная оценка: за природоохранные мероприятия 5 баллов, за общественно полезную работу 7 баллов. Охрана природы. За выполнение заданий органов Госкомитета по охране природы, комиссии по охране природы местных исполкомов Советов народных депутатов группа получает...

...направление движения слегка влево, под нунатак.

[Приложение 2Б](#)

[Приложение 2В](#)

[Приложение 3](#)

[Приложение 4](#)

[Приложение 5](#)

[Литература](#)



Нависающих над головой сераков немного. 3 часа от бивака. После стенки выполаживающийся снежный склон 35 20°, 150 м. Перепрыгнули несколько трещин. Далее ледник открытый, появляется морена. Развязываемся. Идём по морене, потом по её правому карману. Ночёвка...



0.176 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# Энергозатраты в походе и их восполнение

Для того, чтобы идти по маршруту, нести рюкзак, рубить дрова, думать и любоваться природой, человеку постоянно приходится расходовать энергию. Получает ее наш организм из пищи. Это общеизвестно. Дома, пока мы молоды и относительно здоровы, думать о правильном питании почти не приходится, лишь бы в холодильнике не было пусто.

Иное дело в походе, где нет ни магазинов, ни холодильников, ни столовых, а физические нагрузки довольно велики. Тут неизбежно возникает вопрос: сколько и каких продуктов взять на маршрут.

Сразу оговоримся, что, хотя питанием многие десятилетия занимаются видные ученые и известные туристы, прийти к единому мнению им не удалось. В литературе можно найти множество различных теорий.

Поэтому каждому туристскому завхозу приходится полагаться на себя, учитывая, конечно, опыт и знания своих коллег. Можно воспользоваться и стандартными раскладками продуктов из туристских справочников, но лучше составить раскладку самому. Только творческий подход делает туриста хорошим завхозом.

Для начала посмотрим, сколько же энергии расходует турист в походе. Когда говорят о питании, энергию оценивают в килокалориях (ккал) — единицах измерения теплоты. Выбор единицы не случаен: затраты энергии на различные виды деятельности в недалеком прошлом измеряли, помещая человека в комнату-термостат и фиксируя количество теплоты, выделяемое его телом.

Сейчас затраты энергии определяют с помощью газоанализаторов по потреблению кислорода, но единица сохранилась.

В полном покое на поддержание жизни (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.) человек расходует около 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. Эти затраты называются основным обменом. Мужчины на основной обмен расходуют в среднем 1800 ккал в сутки, женщины — 1500. Дети, школьники, растут и поэтому, имея меньшую массу, расходуют не меньше энергии, чем взрослые.

Как только человек начинает двигаться, расход энергии возрастает. Сидя человек тратит 1,5 ккал в час на килограмм массы, стоя — 1,6. В литературе, в частности, в

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...Противомаятниковые мероприятия аналогичны мероприятиям на траверсе. 3. На наклонном подъеме применяется комбинация верхней страховки и перил, которые проходят через карабины промежуточных точек. К перилам участник пристегивается карабином короткой самостраховки. Веревка верхней страховки через промежуточные...

...наметить место брода через второй ручей. Левый берег второго ручья высокий, представляет собой огромный скально моренный вал. За ним сразу угадывается третий ручей. Выходят к нему по высоким, крутым скалам или обходят их внизу по течению, где легко обнаруживают широкую нахоженную тропу. По ней поднимаются в истоки третьего ручья и организуют лагерь. Леса...

...из другой. Много раз советские летчики спасали участников других экспедиций, но случилось несчастье и у нас. 2 января 1979 года в Молодежной, нашем антарктическом центре, при взлете потерпел аварию самолет Ил 14, раненых надо было срочно вывезти на Большую землю, и такой землей была Новая Зеландия. Я находился на американской базе...

Расскажите о своих походах

...пара 2 на 2 размера больше 13 носки шерстяные толстые 2 пары 0, 4 14 носки шерстяные тонкие или х/б 1 2пары 0, 2 15 стельки толстые 1 2пары 0, 1 войлок 16 шапка или повязка 1 0, 1 17 маска холодо/ветро защитная 1 0, 2 может заменять шапку 19 рукавицы тонкие (верхонки) пара 0, 1 20 КЛМН (кружка, ложка, миска, нож) компл. 0, 3 21 фонарь 1 0, 2 хорошо...

...поднимать шума, суеты, обращаться к товарищам вежливо и, без оттенка соперничества, не навязываться, если группа уже и без, вас (большая). III. Уважать местных жителей: 1) почитать их обычаи и традиции; 2) удерживаться от проявления несогласия, когда их отношение к горам не совпадает с вашим. IV. Беречь природу везде, где...

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



пособиях для желающих похудеть, приводятся энергозатраты при различных видах деятельности.

Например: идя по ровной дороге со скоростью 4 км/ч, мы расходует за час 200—240 ккал, рюкзак массой в 10—15 кг увеличивает затраты до 400 ккал/ч. Поднимаясь с 20-килограммовым рюкзаком по склону крутизной 20°, туристы тратят 500—600 ккал в час.

Конечно, это средние цифры. Расход энергии зависит от массы тела, возраста, а кроме того — от тренированности: чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем меньше траты энергии. У тренированного человека, как у хорошо налаженной машины, КПД выше.

В повседневной жизни мужчины, занимающиеся, в основном, умственной деятельностью, но при этом уделяющие внимание спорту, расходуют до 3500 ккал в день, женщины — до 2500. Участники походов выходного дня и несложных пеших походов по средней полосе тратят 2,5—3 тыс. ккал в сутки.

В категорийных походах у взрослых спортсменов масса рюкзака колеблется от 25 до 30 кг, приходится идти по бездорожью, крутым склонам, продирается сквозь чащу, преодолевать препятствия, терять тепло на холоде и ветру, ставить бивак на неудобных площадках, расходовать энергию на личную гигиену и работу на биваке. В результате энергозатраты для пеших походов I—III категории сложности для взрослых и школьников составляют 3—3,5 тыс. ккал в сутки. В лыжных и горных походах они достигают 3,5—5 тыс. ккал, а в водных соответствуют 3000 ккал.

В более сложных горных и лыжных походах, доступных только взрослым, затраты энергии значительно выше — до 5—6 тыс. ккал в сутки, а в особенно трудные, штурмовые дни — и до 8000 ккал.

В литературе можно найти более подробные оценки энергозатрат, но, учитывая, что они ориентированы на эталонные маршруты и что реальные условия весьма разнообразны, для практического применения вполне достаточно оценок, приведенных выше.

Отметим, что высокие нагрузки порядка 8000 ккал в сутки доступны далеко не всем. Человек в состоянии без вреда для здоровья выполнять в течение длительного времени вполне определенную работу. Если нагрузка непосильна — состояние здоровья ухудшается, начинаются болезни. При очень больших нагрузках человек может погибнуть. Пример тому — первый марафонец, умерший в конце дистанции.

Однако, чем выше физическая подготовка, чем больше опыт, приобретенный в походах, чем лучше организовано питание, тем большие нагрузки в течение большего времени могут переносить туристы.

Ну вот, кажется, осталось совсем немного: зная энергетическую ценность продуктов (приложение 1). (Все приложения помещены в конце книги.) и предстоящие энергозатраты, можно рассчитать количество продуктов, необходимых для похода. Но не все так просто, как кажется. Во-первых, для походов годятся не все продукты, а во-вторых, для многодневных сложных походов их потребуется столько, что группа не сможет двинуться с места. А в не очень сложных походах туристы, особенно школьники, изнемогая под тяжестью рюкзака, не получают никакого удовольствия.

Итак, придется сокращать количество продуктов до разумных пределов. Конечно, в этом случае покрыть все энергозатраты не удастся, но многолетняя туристская



...склоном долины р. Адылсу, а затем правым берегом потока Джанкуат, который переходим по каменному «мосту» к правобережной морене ледника Башкара. Не поднимаясь на гребень морены, сворачиваем влево и вдоль ее подножья по тропе выходим к «Зеленой гостинице». 15. 08. 2002, четверг. Дневка. «Зеленая гостиница» Адылсу. Метеоусловия:...



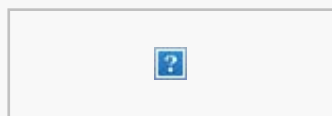
практика показала, что это и не обязательно. В несложных походах достаточно одного килограммом продуктов на человека в день, а в сложных, где оправдано использование дорогостоящих концентратов и сублимированных продуктов, достаточно будет 700—850 г.

Калорийность такого рациона не может превышать 3—3,5 тыс. ккал. Ниже мы объясним, почему. Для походов I—III категорий сложности этого вполне достаточно. В более сложных походах недостаток калорийности организм восполнит за счет жировых отложений.

На жировые отложения в среднем приходится 15—20% массы тела.

Из этих запасов без вреда для здоровья взрослый человек может позаимствовать до 70 тыс. ккал. Небольшая потеря веса за 8—10-дневный поход, например, в межсезонье или каникулы, практически не чувствуется. Но на длительных маршрутах собственных ресурсов организма может не хватить. Тогда начнется постепенное снижение работоспособности, и в конце концов обессиленные туристы просто не справятся со сложным рельефом или не смогут обеспечить свою безопасность. Поэтому продолжительность сложных походов приходится ограничивать.

**Период времени, в течение которого туристы в состоянии переносить походные нагрузки без существенного снижения работоспособности и вреда для здоровья, называется БЕЗОПАСНОЙ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПОХОДА (БДП).** БДП зависит от сложности похода, интенсивности нагрузок (графика движения), возраста, тренированности и опыта группы и, конечно, питания (рис. 1).



**Рис. 1. У хорошо подготовленной группы после адаптации к походным условиям работоспособность быстро восстанавливается, период максимальной работоспособности длителен, спад происходит медленно. У плохо подготовленной группы адаптация затягивается, период максимальной работоспособности краток, спад происходит быстрее. Соответственно, безопасная длительность похода у первых составляет около 30 дней, у вторых — не более 18-ти.**

Обычно БДП не превышает 25—30 дней для взрослых спортсменов и 15—20 дней для старших школьников, хотя определить ее для конкретного маршрута заранее практически невозможно. О том, как это сделать непосредственно на маршруте, рассказано в главе «Контроль за физическим состоянием участников похода».

Если правильно подобрать продукты и умело организовать питание в пути, пища будет усваиваться организмом более эффективно. Тогда дефицит калорий уменьшится и соответственно увеличится БДП. Другими словами, возможности туристов в сложном походе зависят от питания не меньше, чем от правильных решений руководителя.

Особую роль играет питание в горах, на высотах более 3000 м на Кавказе и более 3500 м на Памире или Тянь-Шане. Здесь недостаток кислорода в воздухе приводит к различным изменениям в работе организма, которые происходят в процессе акклиматизации. При этом

появляется отвращение к некоторым видам пищи, снижается усвояемость жиров, затрудняются многие биохимические процессы. Даже расход энергии на основной обмен в горах намного выше, чем в нормальных условиях. Поэтому в дальнейшем особое внимание будет уделено вопросам питания в горах.

А теперь небольшое отступление для тех, кто хочет похудеть - в походе. Считается, что при лечебном голодании потеря 20% веса не приводит к необратимым последствиям. Однако в походах быстрая потеря веса при недоедании и физических перегрузках может оказаться далеко не безопасной.

Поэтому сложные спортивные походы, как и вообще любой вид спорта, в отличие от физкультуры, приносят не только пользу, но и вред (Подробно об этом рассказывает в своих публикациях знаменитый тяжелоатлет Юрий Власов).

Спортсмены высшего класса идут на риск во имя спортивных целей, сознавая, чем рискуют. Нелишне осознать это и асам спортивного туризма.

Хочется поэтому предостеречь от «экстремистских» 300—500-граммовых раскладок. В простых походах они приносят постоянное чувство голода, а в сложных, продолжительностью свыше 8—10 дней, могут привести к быстрому истощению организма. Попытки восполнить дефицит за счет подпитки «тонкими энергиями» удаются далеко не всем, и если дают эффект, то лишь в несложных походах летом.

Как показали экспериментальные походы, полное голодание на протяжении 10—15 дней, в отличие от значительного недоедания, безвредно. Поэтому, если группа оказалась без продуктов, лучше доесть остатки и выходить к людям при полном голодании, употребляя лишь воду.

625390

**Для печати**



0.200 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

### Газ или бензин

Появившееся в последние десятилетия на отечественном рынке газовое оборудование для туристской кухни заметно потеснило привычные бензиновые примусы. Этому способствовало прежде всего снятие с производства отечественных «Шмелей» (ныне их делают в Казахстане под названием «Дастан») а так же удобство и надежность газовых горелок в эксплуатации. Однако, и у них нашлось множество недостатков. Первый и главный — дороговизна. На втором месте — невозможность пополнить запасы топлива на маршруте и запрет на перевозку газа в поездах.

В туристских магазинах широко представлены изделия зарубежных фирм: «Кемпингаз», «Примус», «Колеман», «Ковея», «Маркил» и ряд других. Яркая, но пустая реклама, к сожалению, не позволяет сделать осознанный выбор. Поэтому попробуем опереться на опыт московских туристов, обобщенный Д.А. Губаревым, консультантом магазина «Турга-лантерей», с дополнениями автора.

Раньше всего туристы познакомились с фирмой «Кемпингаз». Очень скоро стало ясно, что пластмассовые детали, особенно кольцо с цанговым зажимом для установки горелки на баллоне, при работе под тепловым экраном плавятся, и герметичность соединения с баллоном нарушается.

Непосредственно для спортивных походов предназначено оборудование других фирм, отличающееся унификацией и взаимозаменяемостью а также отсутствием ответственных деталей из пластмассы.

Среди никелированного множества горелок, разместившихся на магазинных полках, выделим три вида:

- малые горелки, насаживаемые на баллон
- большие горелки, насаживаемые на баллон
- выносные горелки с большим (широким)

рассекателем. Малые горелки при мощности около 2,7 кВт потребляют до 100 г газа в час и при отсутствии ветра или под тепловым экраном способны быстро вскипятить воду для 1—2 человек.

Большие горелки (с широким рассекателем) мощностью 3—3,2 кВт потребляют 140—150 г газа в час. КПД их ниже, но пламя, распространяясь на большую площадь, способно вскипятить ёмкость с водой на

5—8 литров, разумеется с тепловым экраном. Большие горелки, насаживаемые на баллон можно сдвигать, как и

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...сельдерей сушеные то же самое. 12. Томатный соус сухой (польский или Ma i, Knorr существенно хуже) до 10 г в неделю. Очень хорош к макаронам, гречке. Кое кто может его съесть и так если не остановит. 13. Лимонная кислота для подкисления супов если нет ничего другого. До 1 г в день. Применять с осторожностью в больших количествах разъедает...

...от Владения Курмычи в Баксан на шоссе стоит памятник кабардинцу Килару Хаширову, первым покорившему восточную вершину Эльбруса в 1829 г. , и балкарцу Ахии Соттаеву, одному из первых восходителей на западную вершину в 1874 г. В 7 км от памятника поселок Эльбрус. Здесь Баксан принимает притоки Ирик (слева)...

...не интересны, они лежат в стороне от «больших» дорог. В районе пика Клера несколько живописных озер, покрытых наполовину льдом. К ним ведут очень крутые скальные кулуары со снежными пробками. Какое удовольствие просто сидеть на солнце. Мы провели на вершине свыше двух часов, любуясь...

Расскажите о своих походах

...1. Если срыв произошел при натянутой верхней страховке, то  $K = 0$ . Упругие свойства веревки характеризует ее относительное удлинение  $f$  удлинение каждого метра при срыве:  $f = D l / I$ . Подставив  $K$  и  $f$  в формулу (1) и переписав ее относительно возникающих в веревке усилий, получим  $P = 2 G (K/f^3) (3)...$

...подготавливаемых значкистов, достигнув цифры 10 000 человек в год, остановилось без каких либо перспектив дальнейшего роста. Выявились и проблемы в спортивном альпинизме. Особенно тревожной стала тенденция к сокращению в отдельных лагерях программ учебно тренировочной работы с разрядниками. Выразалась она в уменьшении...

...расходная веревка Ж 10 мм 1 шт. (30 м) репшнур Ж 6 мм 1 шт. (60 м) крючья скальные 35

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



обычные примусы (рис. 5). Однако, такая конструкция неустойчива, а при перегреве может выйти из строя пластмассовое кольцо, (сальник) уплотняющее рукоятку управления, заменить которое нечем. Кроме того, при низкой температуре невозможно подогревать баллон (см. об этом ниже) и контролировать остаток газа.

Этих недостатков лишены выносные горелки. Есть у них и очевидное преимущество: газ подаётся по трубочке, проходящей через пламя горелки, что повышает КПД. Однако площадь, занимаемая такими горелками велика. Больше одной под круглодонную кастрюлю не поставить. Зато используя выносные горелки можно подогревать баллон. Газ расширяясь по мере расхода, охлаждается так, что нижняя часть баллонов нередко покрывается инеем. Давление, а следовательно и подача газа уменьшается. При низкой температуре воздуха газ в баллоне может превратиться в лед, и горение прекратится.

Температура замерзания газа зависит от его состава. Чистый бутан можно использовать только летом. При температуре воздуха ниже +10° баллон с бутаном надо подогревать, а ниже +5° работать с ним очень сложно.

Спасает положение добавка в газовую смесь низкокипящего пропана, В некоторых баллонах (МЗК.) его доля достигает 35%. Фирма считает, что таким газом можно пользоваться при морозе до -23°. Однако теплотворная способность смеси ниже, а расход топлива, соответственно выше. Смесь среднего состава (обычные серые баллоны фирмы «Примус») работают при температуре до -10°, а специальные до -15°.

В холодное время года удобно подходя к месту бивака отогреть баллоны под одеждой, а на ночь положить их в спальный мешок. Для подогревания баллонов выпускаются каталитические грелки-подушки и газовые обогреватели для баллонов и палаток. Умельцы в тех же целях удлиняют соединительный шланг и помещают баллон на крышку кастрюли. Сравнительная стоимость газовых баллонов такова:

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Корейские баллоны | 220<br>г | 24 р.     |
| Отечественные     | 220<br>г | 26 р.     |
| «Кавус»           | 230<br>г | 80 р.     |
| «Примус»          | 230<br>г | 153<br>р. |
| «Примус»          | 450<br>г | 216<br>р. |
| «Колеман»         | 450<br>г | 250<br>р. |

Отечественные и корейские производители заправляют баллоны обычным бытовым газом с большим содержанием вредных примесей, чем и объясняется их дешевизна. Примеси бытового газа быстро засоряют горелки. То же происходит и при кустарной заправке использованных баллонов и аэрозольных упаковок. В последнем случае в баллон может попасть и обычная вода — результат жульничества продавцов бытового газа.

Работа с горелками и тепловым экраном описана в предыдущей главе. В дополнении к горелкам туристами освоены газовые лампы. Они хороши и как источник

шт. разных ледобуры 20 шт.  
ледосбросы 2 шт. снегосброс 1 шт.  
карабины общественные 20 шт.  
скальный молоток 1 шт. ледовый  
молоток 1 шт. лавинные зонды 2  
комплекта лавинные лопаты 3 шт.  
Специальное...

света, и как обогреватель палатки. Низкий расход газа позволяет использовать их для дожигаания использованных баллонов.

Однако, как бы ни был хорош и удобен газ, в холодное время года и в высокогорных походах жидкое топливо остаётся вне конкуренции. Особенности отечественных примусов описаны в специальной главе. Зарубежные бензиновые горелки непохожи на привычный агрегат и состоят из отдельных частей. Бачок, насос, соединительная трубка — бензопровод и горелка легко разъединяются и могут переноситься отдельно. При такой компоновке невозможен перегрев бачка и следовательно, исключен предохранительный клапан.

Изю всех известных конструкций наименее требовательны к качеству топлива горелки фирмы «Примус». Они не содержат пластмассовых деталей, в отличие, от изделий фирмы М5К, где из пластмассы сделан насос. В горелках фирмы «Колеман» невозможно прочистить бензопровод, а новый стоит около 500 рублей.

Кроме бензина в горелках «Примус» можно использовать керосин и другие горючие жидкости. Опыт работы с гептаном и гексаном свидетельствует, что они экономичнее и удобнее бензина. В предыдущих главах приведены способы борьбы с характерными запахами и методы транспортировки топлива.

Что касается универсальных горелок, следует иметь в виду, что всякая система типа «два в одном» снижает эффективность обеих. У таких горелок больше расход топлива, ниже КПД.

Отметим, что европейские фирмы дают на свои изделия трёхлетнюю гарантию. На корейские изделия гарантию на год предоставляет магазин «Тургалантерея» в Москве.

Как и в случае с отечественными примусами варочная посуда для импортных горелок должна иметь широкое дно и низкие стенки. В туристских магазинах можно найти специальные комплекты варочной посуды, от малых, на 1—2 человек, до групповых, объемом 5 литров и более.

Весьма экономичны специальные ёмкости с обмедненным дном. Однако стоимость их велика — 500—700 рублей за предмет.

А вот автоклавы и скороварки по-прежнему делают только народные умельцы. Здесь они вне конкуренции, поскольку нередко используют космические технологии, недоступные иностранным фирмам.

625407

**Для печати**



0.210 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# Химический состав и калорийность пищи

Итак, энергию мы с вами получаем из пищи. Из пищи же наш организм берет и «строительные материалы», из которых образуются новые клетки, синтезируются гормоны и т.д.

В нашем организме пища подвергается сложным биохимическим превращениям. Под воздействием желудочного сока она разлагается на простые компоненты. Часть из них всасывается в кровь через стенки желудка, другая часть усваивается после переработки кишечными микроорганизмами, третья — не усваивается и удаляется во внешнюю среду. Компоненты пищи, попадающие в кровь, поступая в клетки, частично окисляются и выделяют энергию, а частично идут на образование клеточных структур или перерабатываются в жир и резервируются.

Если здоровый человек достаточно интенсивно работает физически и ест больше, чем нужно, из пищи усваиваются только наиболее ценные компоненты. Менее ценные вещества, несущие излишние калории, удаляются из организма без всякой пользы. И наоборот, если рацион скудный, усваиваются и менее ценные, трудноперевариваемые компоненты, уменьшается зольность пищи, и, конечно, при этом повышается ее энергетическая отдача. Таким образом, в походе, если завхоз излишне запаслив, его старания увеличивают вес рюкзака, но не улучшают питание. А в повседневной жизни лишнее питание ведет к ожирению.

Теперь обратимся к основным компонентам пищи, которые усваиваются нашим организмом: белкам, жирам и углеводам. Энергетическая ценность их различна: при окислении 1 грамма белков или углеводов высвобождается 4,1 ккал энергии, жиров — 9,3 ккал.

**Белки** — основной строительный материал. Из них синтезируются структурные элементы клеток и тканей, вырабатываются гормоны, ферменты и другие регуляторы обмена веществ. Белки, как известно, состоят из набора аминокислот. Аминокислотный состав пищи различен. Наиболее ценен белок животного происхождения, содержащий незаменимые (не синтезируемые организмом) аминокислоты, а белки, содержащиеся в рыбе, и растительные белки менее ценны — некоторые аминокислоты в них отсутствуют. Поэтому в рационе

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...участок твердых пород, она вынуждена отклоняться в сторону от линии наибольшего уклона, и ее русло изгибается. Сила тяжести возвращает поток обратно, при этом река поворачивает, но по инерции отклоняется от оптимального пути в другую сторону. Процесс повторяется, пока вода не выйдет на наибольший...

...маршрута уйдет на подъезд в урочище Ме део и подход группы к месту 1й ночевки у турлагеря Эдельвейс . На 2й день похода целесообразно сделать заброску продуктов питания и горючего на ГМС Мынжилки (или площадки Альпенграда ). Путь подхода и заброски описаны в предыдущих маршрутах. На следующий (3...

...вас, мисс, на полкроны чистого бренди , сказал он. Он выпил бренди и тотчас же удрал и перебрался в другое купе, что было уже просто бесчестно. Начиная от Кру купе было предоставлено полностью в мое распоряжение, хотя поезд был битком набит. На всех станциях публика, видя безлюдное...

Расскажите о своих походах

...Палатка 2 Стойки 2 Тент (м/б полиэтиленовый) 2 г Будильник 1 Фонарь К Батарейки К Лампочки 1 Газовая лампа 1 Свеча 1 Подсвечник 1 Свеча плекс 1 Динамометр 1 Гитара 1 Тара для общественного бивчного К/td>...

...отдыхающие. Моего мужа зовут Михаилом, сказала женщина, пусть будет у меня два Мишки! Надеюсь, попал он к добрым людям. Ближе к Уральску река становится полноводнее. При встречном ветре на плесах разыгрывается опасная волна. Повернется байдарка лагом, волна закрутит ее...

...личную карточку участника АМ (см. прил. 3) или протокол. 7. 2. Восхождение засчитывается участникам, достигшим высшей точки вершины при условии, что маршрут пройден группой самостоятельно. Руководство группой засчитывается в том случае, если руководитель справился со своими

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



обязательно сочетание разнообразных белков.

Вообще же нехватка белков приводит к нарушению обмена веществ, снижает работоспособность, осложняет адаптацию к походным условиям и в отдельных случаях вызывает функциональные расстройства.

Излишнее количество белков (особенно животного происхождения) тоже вредно. Ведь при окислении белка образуются ядовитые азотистые соединения, а некоторые аминокислоты, если их слишком много, затрудняют обмен веществ. Так что увлекаться белками не надо. Особенно важен этот принцип в горах, где окислительные процессы затруднены из-за недостатка кислорода.

**Жиры** — основной источник энергии в покое и при малоинтенсивной работе. Участвуют жиры и в обменных процессах, так что пища, полностью лишенная жиров, неполноценна. В жирах, как и в белках, есть незаменимые вещества, поэтому в рационе надо предусмотреть растительные и животные жиры.

**Углеводы** — основной источник энергии. При окислении углеводов практически не образуется веществ, вредных для человека, поэтому при интенсивной работе выгодно потреблять именно их. Усваиваются углеводы быстрее и с меньшими затратами кислорода, чем жиры.

При интенсивной работе мышцы получают энергию за счет окисления сахара — углевода, содержащегося в крови. Если содержание сахара падает ниже определенного уровня, наша работоспособность резко снижается. Появляется сковывающее волю чувство усталости, хорошо известное лыжникам и бегунам на длинные дистанции. Дальнейшее снижение содержания сахара вызывает серьезное расстройство высшей нервной деятельности: нарушается координация движения, речь становится бессвязной — развивается *гипогликемия*.

Чтобы предотвратить гипогликемию при длительной интенсивной нагрузке, спортсмены употребляют специальные сладкие напитки или просто берут на дистанцию сахар или конфеты. То же делают и туристы.

Не бойтесь сахарных запасов. Ведь в поход обычно идут здоровые люди, а у здорового, интенсивно работающего человека, если в кровь поступает слишком много сахара, излишки выводятся из организма без всякого вреда.

Соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) имеет большое значение. Теория сбалансированного питания рекомендует для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, пользоваться рационом, где учтено соотношение компонентов пищи по массе и калорийности. Это делается для того, чтобы исключить из рационов лишние углеводы и тем предотвратить ожирение. В походах, где физические нагрузки значительны, «лишних» углеводов можно не бояться. Поэтому достаточно учитывать только соотношение компонентов по массе.

Для пеших и водных походов летом в средней полосе оптимальным считается соотношение Б:Ж:У = 1:1:4.

В холодное время года, а в районах вечной мерзлоты и летом, много тепла расходуется на сохранение температуры тела. Поэтому увеличивается расход жиров. Соответственно возрастает их доля и в сбалансированном рационе. Оптимальное соотношение в этом случае принимает вид 1:2:3, а в сложных походах — 1:3:4.

В горах, как известно, в воздухе не хватает кислорода и действуют другие факторы, требующие адаптации (приспособления) организма. В частности, в горах меняется состав крови. Поэтому организму требуется

больше белков и меньше жиров. Туристская практика признает оптимальным соотношение 1 : 0,7 : 4 для Кавказа и 1 : 0,7 : 5 для походов по горам Средней Азии на высотах более 4000 метров. Таким же принимается соотношение для походов в регионах с жарким климатом, например, в долинах Средней Азии и в пустынях.

Разумеется, соблюдать оптимальное соотношение надо не в каждом дневном рационе, а в среднем, за несколько дней.

В сложных походах, где нагрузки и климатические условия день ото дня меняются, меняется и потребление организмом тех или иных веществ: тяжелее работа, выше в горы, жарче погода, — больше надо углеводов. А на дневках или при похолодании можно разнообразить меню жирной пищей.

Словом, некоторые отклонения от рекомендуемого соотношения допустимы и даже необходимы. Рекомендуемое соотношение основано на средних показателях — в расчет не берутся ни усталость, ни настроение, ни тренированность группы. Кроме того, оно рассчитано для сбалансированных рационов, где суточные энергозатраты компенсируются за счет калорийности продуктов. К сожалению, в доступной литературе данных об оптимальном соотношении компонентов для «голодных» рационов нет. Поэтому поиски оптимального решения лежат на завхозе группы. И здесь ему придется призвать на помощь опыт, интуицию и даже талант.

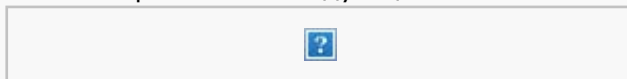
А что будет, если отступать от рекомендуемых соотношений? Грубые ошибки в течение нескольких дней снизят работоспособность группы. Попробуйте зимой обойтись без масла или сала, и на второй-третий день появится неудовлетворенность пищей, даже если ее много. Напротив, избыток жирного в горах вызовет отвращение к еде и, возможно, легкое отравление с расстройством пищеварения.

Опасен на маршруте и избыток белков, например злоупотребление молочной пищей или яичным порошком.

Другая проблема состоит в том, что при значительном избытке одного из компонентов излишек его не усваивается и пропадает без пользы. Соответственно эффективная калорийность пищи уменьшается, а с ней уменьшается и БДП. (Совсем недавно, в ноябре — январе 1992—1993 годов, мы пережили так называемый «гайдаровский» голод. В этот период в масштабах страны резко снизилось потребление белковых и жировых продуктов и возросло потребление углеводов — картошки, хлеба, круп. Резко нарушилось соотношение компонентов пищи. В результате, по данным Минздрава (Б.В.Петровский) смертность возросла на 20%, заболеваемость — на 30%. Началась эпидемия ожирения из-за переедания углеводов. А в 1999 году школы с трудом набрали первые классы — 7 лет назад резко сократилась рождаемость.)

О витаминах и минеральных солях мы поговорим позже.

Зная оптимальное соотношение компонентов и массу продуктов, можно рассчитать калорийность рациона. Так, для пеших походов калорийность рациона (Q) массой 100 г не может превышать следующее значение:



Теперь учтем, что в продуктах содержится около 30%



неусвояемых веществ, тогда реальная калорийность составит около 350 ккал на 100 г.

Аналогично подсчитывается калорийность зимнего рациона: например, при соотношении компонентов 1:3:4 она не превысит 450 ккал на 100 г. Калорийность высокогорного рациона для сложных походов едва достигает 320 ккал на 100 г. Вот почему даже рацион массой 1 кг не может восполнить затраты энергии в сложном походе.

625394

**Для печати**



0.356 секунд

Получать новости:

## Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Контроль за физическим состоянием участников похода

Целый год туристы готовились к походу: шили палатки и рюкзаки собственной конструкции, тренировались, разрабатывали маршрут. И вот наконец позади суматоха предпоходных дней, поезд, автобус... Легли под ноги первые километры маршрута, того самого, о котором мечтали, которым жили столько времени. Радость общения с природой, внутренняя раскованность, понимающие с полуслова товарищи — как хорошо знакомо это туристам! Но прошла неделя-другая, и вдруг изрядно похудевший рюкзак стал невыносимой пыткой, поблекли, перестали радовать окружающие пейзажи, участники стали раздражаться по пустякам. Их перестала волновать цель похода, все чаще одолевали мысли о возвращении домой. На совете все как один заявили, что сыты походом по горло!

Что же случилось, почему туристы отказались от интересного и, главное, посильного маршрута? Подобные случаи обычно вызываются не чрезмерной сложностью маршрута и даже не высоким темпом его прохождения, а неумением руководителя скорректировать тактику похода с учетом состояния участников и неожиданных осложнений, встретившихся на маршруте.

Наиболее опасны такие ошибки в походах со школьниками. Молодой, неустойчивый организм быстрее и резче реагирует на перегрузки, а несформировавшаяся психика усугубляет положение из-за притупления чувства опасности и рассеянного внимания.

Ниже мы попытаемся помочь руководителю вовремя заметить переутомление участников, показать механизм его возникновения и дать конкретные рекомендации по использованию результатов медицинских наблюдений. В горных походах описываемые явления наиболее ярки, поэтому продемонстрируем их на примере поведения организма в высокогорье.

В нашем случае в результате неумелых действий руководителя туристы после измотавшего силы многочасового подъема по живой осыпи под палящим

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...недостаток кислорода в воздухе приводит к различным изменениям в работе организма, которые происходят в процессе акклиматизации. При этом появляется отвращение к некоторым видам пищи, снижается усвояемость жиров, затрудняются многие биохимические процессы. Даже расход энергии на основной обмен в горах намного...

...склоне ГВХ, на высоте 3240 м, между массивами Лагатисар (3773 м) и Хорисар (3741 м). Здесь же, в 2 км от истока, его дополняет поток от северного ледника горы Шерхота (3694 м), стоящей в южном отроге ГВХ. Помимо этого ледника, Арагви питают еще 3 с массива Чиухи (2 Черную...

...двадцати метров в секунду. Бархатный баритон диктора возвестил об ураганных ветрах, сопровождающихся метелями с выпадением полугодовых осадков. Снова кручу ручку настройки. Джаз, сводка новостей, обрывки какой то песни. Добавляю громкость. Прозрачная ускользающая мелодия звучит над плотом, теряясь в непроницаемой темноте низких туч. Мне...

### Расскажите о своих походах

...Неприятность доставлял только сильный снегопад, что равноценно дождю на улице. Можно улучшить стабильность горения и довести его длительность до 6 часов, применив терморегулятор (рис. 2). Корпус печи разъемный, из двух круглых консервных банок. В выходном патрубке...

...сил. Китайские альпинисты штурмовали Эверест самостоятельно весной 1960 года. Высшей точки планеты достигли Ван Фучжоу, Цюй Иньхуа и тибетец Ганьпо. Конечно, они никогда не добились бы такого успеха без помощи советских товарищей. И китайские восходители прекрасно понимали...

...название, со стороны выглядит как небольшой крутой ручеек. Место впадения Котора в Ашурот находится в верхней части лесной зоны, от ФГС

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



солнцем не получили достаточного отдыха, и обычная дневная усталость переросла в утомление. Но руководитель, стремясь поскорее пройти ключевой участок похода, решил не менять запланированный график. «Пройдем перевал, а там уж и отдохнем!» Но продолжающаяся интенсивная работа привела к накоплению усталости и переутомлению. Восстановить силы уже не удалось. Вполне посильные нагрузки стали всем в тягость, и поэтому, когда появилась возможность сойти с маршрута, туристы восприняли ее с радостью.

Однако преждевременное окончание похода не большая беда. Хуже, когда переутомление незаметно для туристов, ослабляя внимание, снижает готовность к экстренным действиям, замедляет реакцию. А это неизбежно ведет к ошибкам и создает предпосылки к авариям. По статистике 25% несчастных случаев в туризме происходит из-за переутомления участников.

Приводимые ниже материалы получены в результате наблюдений в горах Средней Азии (походы I—V к.с., высоты от 4300 до 6200 м), при тренировочных восхождениях на Эльбрус и в ряде походов по Кавказу (от I до V к.с.), аналогичные результаты получены и в пеших походах со школьниками и взрослыми туристами, но в последнем случае описываемые явления носили менее выраженный характер и потому в меньшей степени годятся для иллюстрации. Всего в опытах участвовали свыше 200 человек — от новичков до спортсменов высокой квалификации. Исследования были начаты в 1976—77 гг. группой туристов под руководством М.А.Крайнова (Душанбе), которому принадлежат многие идеи и выводы. Работа одобрена медкомиссией федерации альпинизма СССР (В.П. Моисеев) и Первым медицинским институтом.

### **Факторы, влияющие на организм туриста, и методы наблюдений**

В течение ряда лет нами наблюдались и сравнивались показатели основных функциональных систем организма, несущих повышенные нагрузки в туристских походах: сердечно-сосудистой (ССС), мышечной (МС) и центральной нервной (ЦНС). Наиболее доступными для контроля за их состоянием показателями в полевых условиях можно считать частоту сердечных сокращений (пульс), силу кисти руки, измеряемую динамометром, и время зрительно-моторной реакции. Для измерения последнего показателя использовался специальный электронный секундомер, сконструированный В.Поповым (Харьков). Кроме того, регулярно фиксировалось артериальное и пульсовое давление крови и электропроводность тела (А.Ашуров, Душанбе).

Исследования показали, что на ЦНС и ССС в большой степени влияют интегральные факторы нагрузки: суммарный набор и сброс высоты за поход. Другими словами, контроль за указанными системами показывает изменение работоспособности за достаточно длительный промежуток времени. Случайные отклонения в показателях этих систем за конкретный день маскируют общие тенденции.

В отличие от ССС и ЦНС, МС в основном зависит от дифференциальных факторов: подъема и спуска за день, протяженности перехода, высотного графика. Поэтому показатели МС могут служить индикаторами реакции организма на нагрузку конкретного дня.

2 часа. Фото 1, 2. Переправа через Ашуров ниже стрелки могла представлять определённые трудности, из-за приличного количества воды в реке. Мосты отсутствуют. Не только в этом месте, но и на всех других реках...

Установленная корреляция между показателями ССС, МС и ЦНС позволяет считать достаточными изменения двух параметров: пульса и мышечной силы, а в простых, но длительных походах — одного пульса.

### **Прибор диктует тактику**

Выше показано, что основными физиологическими параметрами организма, удобными для наблюдения в походах, можно считать пульс и мышечную силу. Первый измеряется при помощи часов с секундной стрелкой, а второй — при помощи динамометра (силомера). Проводить наблюдения необходимо дважды в день: утром и вечером.

Известная в широкой спортивной практике методика дифференциальных проб (например, анализ времени восстановления пульса после нагрузки — допустим, серии приседаний, по нашему мнению, для туризма мало пригодна. Повторяющиеся изо дня в день в течение многих дней 8—12-часовые нагрузки требуют иного, интегрального подхода. С этой точки зрения более показательна реакция на полную дневную нагрузку и восстановление показателей за ночь. Измерения проводятся дважды в день, утром и вечером сразу после еды, с тем, чтобы за время приема пищи пульс успокоился и случайные отклонения, связанные с бивачными работами, не исказили картину.

Для того чтобы сделать результаты наблюдений наглядными, чтобы по ним можно было сделать правильные выводы, удобно строить графики утренних и вечерних наблюдений для каждого участника. Интересен и суммарный график для всей группы. Большое значение для наглядности имеет масштаб графиков. При мелком масштабе возникшие изменения обнаруживаются слишком поздно, а при крупном — случайные отклонения маскируют наметившиеся тенденции. Масштаб суммарных графиков удобно увеличить в 2—2,5 раза, поскольку значимость отклонений здесь существенно выше. Мы в своей практике строили графики на миллиметровой бумаге, отводя на каждый день 5 мм по горизонтальной оси и по 1 мм на каждый удар пульса или килограмм силы по вертикали.

Однако снять показания приборов и построить графики отнюдь не достаточно. Для принятия тактических решений по результатам наблюдений необходимо сделать правильные выводы. Мы рассуждали так: в начальный период похода работоспособность после кратковременного всплеска падает (рис. 7, графики А, В). Затем, по мере втягивания в походный режим и акклиматизации, она постепенно увеличивается, а к концу похода начинает снижаться. Чем позже начинается снижение, тем значительнее оказывается безопасная длительность похода.

Усталость в конце ходового дня — явление естественное и неизбежное. Говорит о ней разница утренних и вечерних данных. Но нас больше интересует восстанавливаемость показателей за ночь. Ведь если они не восстанавливаются, значит, идет накопление усталости, утомления, и если его вовремя не остановить, возможно переутомление, срыв, после которого работоспособность не восстановится даже после внеплановой дневки. Поэтому для удобства сравнения на графике на одной вертикали помещают данные, полученные на одном биваке, то есть вечером

сегодняшнего дня и утром завтрашнего дня. Разница между ними характеризует восстановление за ночь.



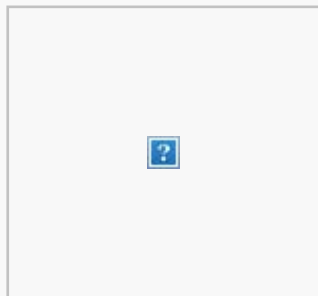
**Рис. 7. Изменение мышечной силы при переутомлении (поход 4 к.с. С.-З. Памир, 1976 год).**

Наиболее интересны не абсолютные величины пульса и мышечной силы, а их изменение с течением времени. Из рис. 7 видно, что в начале маршрута мышечная сила падает, на четвертый день кончается острая акклиматизация, а в пеших походах — адаптация к нагрузкам, и сила начинает расти. Расстояние между графиками утренних и вечерних показателей (оно пропорционально усталости за день) остается постоянным. Однако дневка из-за большой высоты лагеря не дает полного отдыха, поэтому, когда (начиная с седьмого дня) резко возрастают нагрузки, вечерние показатели падают, свидетельствуя о большой усталости. За ночь полного восстановления сил не происходит. Это видно из постепенного ухудшения утренних показателей. На восьмой день спад утренних показателей становится особенно резким. Мы расценили это как начавшееся переутомление. Вовремя организованная дневка (девятый день) восстановила силы — вечерние показатели становятся выше утренних. Ход сглаженной кривой (В) показывает, что в среднем работоспособность группы не изменилась. Однако, опоздай руководитель хотя бы на один день, все могло бы кончиться гораздо хуже.

Значительное или устойчивое отклонение показателей одного из участников от средних по группе должно послужить тревожным сигналом для руководителя. Причиной таких отклонений может быть переутомление или болезнь. Если у связки, интенсивно работавшей сегодня, к утру показатели восстановятся хуже, чем у остальных участников, эту связку лучше поставить в середину группы на отдых.

Таким путем можно не только контролировать состояние группы, но и избежать переутомления отдельных участников, предотвратить возникновение слабого звена и, следовательно, ликвидировать предпосылки к аварии.

Индивидуальные графики, кроме того, могут служить для оценки подготовленности участников к маршруту, что особенно важно для школьных туристских групп или крупных сборов, если их участники не наблюдались руководителями в предпоходный период.



**Рис. 8. График изменения пульса участников различной подготовленности (по материалам похода 3 к.с., Ц. Кавказ, 1979 год).**

На рис. 8 показаны графики частоты пульса для хорошо (А), удовлетворительно (Б) и плохо (В) подготовленных участников. В первом случае реакция на акклиматизацию (повышенную физическую нагрузку) достаточно заметна (1 — 6 дни), однако разница утренних и вечерних показателей невелика. Это значит, что нагрузки посильны. Вечерние показатели выше утренних — за ночь силы восстанавливаются. Изменение показателей на 7—10-й дни соответствует выходу на заброску и прохождению наиболее сложного участка. Во втором случае разброс утренних и вечерних показателей значительно больше — одинаковые

нагрузки требуют от этого туриста большего напряжения физических сил, чем от участника «А», хотя и для участника «Б» нагрузки посильны. В дальнейшем, к концу похода, графики А и Б ведут себя сходно. Здесь не наблюдается снижения работоспособности к концу маршрута, так как наблюдения сделаны в походе третьей категории сложности, где энергетические затраты практически не превышают калорийности рациона и, следовательно, не происходит истощения организма.

Участник «В» в предпоходный период не тренировался, поэтому у него разброс утренних и вечерних показателей при значительной реакции организма на нагрузку мал (пульс повышен до 120 уд./мин в спокойном состоянии), что говорит об астенической реакции организма на нагрузку. Превышение утренних показателей над вечерними показывает, что за ночь не происходит полного отдыха — для нетренированного туриста нагрузки оказались чрезмерными. Поэтому даже в конце похода незначительная нагрузка вызывает большой разброс показателей. Только разгрузка и отстранение от радиальных выходов позволили ему пройти маршрут.

А вот участник «Г» на 9-й и 13-й день стер ноги, что немедленно отразилось на графике.

Особый интерес представляют графики, представленные на рис. 9. Здесь в первые дни пульс падает, что связано с отдыхом после заезда в район похода и организацией забросок. В 8-му дню, после резкого взлета, связанного с набором высоты и жарой, происходит снижение пульса и рост силы. К этому сроку заканчивается акклиматизация. Сроки ее затянулись из-за непривычно жаркой погоды. С 9-го по 19-й день пульс в целом стабилен, но с 19-го дня ресурсы организма начинают истощаться. Подъем на последний перевал и ночевка на значительной высоте ускоряют этот процесс, и даже спуск на высоты до 2000 м не приводит к восстановлению (вновь сказывается жара). Вечерний пульс продолжает расти, сигнализируя о начавшемся утомлении, но утренние показатели падают, что говорит о сохранении некоторых резервов. После подъема в предпоследние дни начинается рост и утренних показателей, указывающий на переутомление. Следующий перевал был отменен из-за усталости группы. Вслед за спуском восстанавливается и пульс.



**Рис. 9. Высотный график (поход 4 к.с., С.-З. Памир, 1980 год).**

Здесь обращает на себя внимание снижение мышечной силы, начавшееся раньше ухудшений пульса. Это объясняется недостаточной тренированностью мышечной системы (на тренировках преобладал бег, влияющий в основном на СС системы). Снижение показателей не замедлило проявиться на деле: на последних перевалах участник испытывал значительные трудности во время технической работы с рюкзаком, тогда как при движении без применения технических средств работал не хуже других. Пришлось этого участника от активной технической работы освободить. В том же походе были получены графики, где сила и пульс меняются одновременно, и где ухудшение пульса начинается раньше снижения силы. Последний случай более настораживающий, так как недостаточная тренированность СС может привести к более серьезным последствиям.

А вот еще интересный пример. В одном из походов к концу маршрута практически у всех участников намечалось увеличение пульса, то есть группа начала уставать. Однако крутизна графиков была различной, то есть у одних участников усталость накапливалась быстрее, у других — медленнее. В конце маршрута группа совершила восхождение на седловину Эльбруса. При этом полностью оправдался прогноз, сделанный по данным медконтроля. Чем круче поднимался пульсовый график у конкретного участника, тем больше времени заняло восхождение. Двое участников, имевших наихудшие показатели, вынуждены были повернуть назад с середины пути. Один из них не имел достаточной предпоходной тренировки, а второй был в двух походах подряд и совершал восхождение на сороковой день пребывания в горах, заметно превысив безопасную длительность.

625412

**Для печати**



0.254 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

### Литература

1. Рекомендации по питанию спортсменов. Под ред. А.А. Покровского. М., ФиС, 1975.
2. В.Ф. Шимановский. Питание в туристском путешествии (методические рекомендации). ЦРИБ ТУРИСТ, М., 1975.
3. В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
4. К.С. Петровский. Рациональное питание. М., Медицина, 1976.
5. Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. В.Г. Волович. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., Мысль, 1980.
7. Н.А. Фомин. Физиология человека. М., Просвещение, 1982.
8. А.А. Алексеев. Тактика, физиология и безаварийность в горном походе. В альманахе Ветер странствий № 16, М., ФиС, 1982.
9. Ю.Л. Шальков. Здоровье туриста. М., ФиС, 1987.
10. У. Мак-Мюррей. Обмен веществ у человека. М., Мир, 1980.
11. Е.П. Ильин. Психофизиология физического воспитания. М., Просвещение, 1980.
12. К.И. Вахлис. Спутник туриста. Киев, Здоровье, 1983.
13. Е.Н. Салацинская. Реакция организма человека на гипоксию. В сб. Победенные вершины 1961—1964 гг., М., Мысль, 1966.
14. Г. Рунг. К вопросу о профилактике горной болезни при высотных восхождениях. В сб. Победенные вершины 1970—1971 гг., М., Мысль, 1972 г.
15. Н. Волков. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
16. М. Мирский. Физиологические перегрузки в сложных походах. В альманахе Ветер странствий № 6, М., ФиС, 1970.
17. Ю.Л. Шалько. Первая медико-туристская. В альманахе Ветер странствий, М., ФиС, 1979.
18. М. Д. Машковский. Лекарственные средства. М., Медицина, 1988.

625423

Для печати

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...должен соответствовать уровню подготовки и возможностям участников. 2. Тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости. 3. Разработать график и определить...

...1848 г. Первое зимнее прохождение совершил А. Гермогенов в 1933 г. С Северного приюта в верховьях долины виден снежный взлет с выступающим пятном ледника. Это и есть перевал Бечо, а выступающий лед куриная грудка, наиболее сложный участок подъема. За приютом тропа пересекает поток...

...вершинах и не знаю, что такое ледопад. Мое признание тогда у подножия Эвереста в маленьком зеленом лагере, где после штурма Горы отдыхала наша команда, вызвало доверие у альпинистов. Они делились со мной первыми впечатлениями, ощущениями (может быть, самыми точными)...

Расскажите о своих походах

...а не «предмету с весом G» совсем не все равно, с какой высоты падать (даже без учета психологического фактора). Чем высота больше, тем больше и скорость сорвавшегося, тем сильнее удары о рельеф. Скорость падения не важна лишь при свободном падении, когда нет «контактов» с...

...проползти, чем здесь продираться! Вообще то я с ним не согласен, хотя Школьную помню хорошо, особенно тот ход с неблагозвучным названием. . . Там в одном месте после узкой промоины было приличное расширение, в противоположной стене которого на уровне пола виднелось небольшое арочное отверстие. Под ногами сочно чавкала глина, залитая поверх мутной...

...д. р. Он тор пер. Джеты Огуз 2 Б 4300м. скально кедровн л. Онтор зап. л. Айланш пер. Арчалытор Сев. 2 А 4200м. скально ледовый л. Арчалытор л.



Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



Онтор пер. Онтор радиально 1 Б  
3900м. снежно осыпной л. Онтор л.  
Джигит пер. Джигит пик Джигит  
рад. 3 А 5170м. скально ледовый  
л. Онтор л. Караколтор...



0.263 секунд

Получать новости:

## Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

### Питание на маршруте

На маршруте очень важно соблюдать правильный режим питания. Лучше всего сохранить тот режим, к которому мы привыкли дома, и питаться три раза в день в определенные часы. Нерегулярное питание ухудшает самочувствие, сон, снижает работоспособность и требует дополнительных затрат энергии на переваривание пищи.

Главное — не питаться всухомятку. Хорошо, если график спортивного похода позволяет организовать трехразовое горячее питание. Что касается походов со школьниками—тут сухой перекус возможен только как исключение. Утром и вечером нужно готовить при любых обстоятельствах.

В однодневном походе горячую пищу вместе с бутербродами можно прихватить из дома в термосе, желательнее в металлическом, небующем. В походах с ночлегом горячую пищу готовят на биваке. Как правило, туристы готовят два блюда: густой суп (кондер) или кашу и какой-нибудь горячий напиток, чаще всего чай. Три блюда можно готовить на дневках или в несложных походах, где много свободного времени.

В спортивном походе, когда надо выдерживать довольно напряженный график, мысли о третьих блюдах пропадают сами собой, а горячий обед обычно заменяется перекусом. Но и при самом жестком графике всухомятку лучше не есть. Ведь напитки, в том числе и горячие, можно приготовить за завтраком и налить в термосы или фляги. Можно приготовить напиток из экстрактов или варенья и на перекусе, конечно, если найдется источник чистой воды. Зимой без термосов не обойтись, иначе придется пить только утром и вечером.

Выйдя после плотного завтрака с бивака, мы уже через 2—3 часа захотим есть. Поэтому, чтобы голод не поглощал все наше внимание, перед уходом из лагеря желательнее раздать «карманное питание» — конфеты, сухофрукты, печенье и т.п.

По традиции, сложившейся в русском туризме с конца XIX века, пищу готовят на группу (артель) дежурные. Индивидуальное питание по принципу «у каждого свой примус и личный сухарь» принято в Европе, противоречит отечественному менталитету, ухудшает психологический климат. Однако, в сложных походах и альпинистских восхождениях, где возможен отдельный бивак, приходится делить и питание.

Обычный походный день выглядит так. За час до

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...не касающиеся дна долины. Опасны обвалами льда с языков. Возрожденные ледники образуются на дне долины за счет обвалов льда с висячих ледников или при разрыве языка долинного ледника крутой и высокой скальной ступенью. Звездообразные ледники (разновидность полупокровных) образуются...

...на седловине, где можно установить палатки. Спуск с перевала 50 70 м по снежно ледовому склону (50 deg; ) до бергшрунда с перепадом краев. около 3 м на ровный ледник Шудман. Сюда же ведет спуск с перевала Ложный Кульп. Перевал Ложный Кульп расположен севернее пика 4725 м в верховьях...

...Орловский или Владимир Воскобойников. А пока пришлось отправлять в Намче Базар офицера связи с депешами и с заданием спросить, что там с рацией? Совсем по Островскому съездить в город, купить арапчонка, кружев и спросить, который час. Отсутствии Кононова сказывается и...

### Расскажите о своих походах

...одинарные и полутурные вибраты. Они удовлетворительно себя ведут 1 2 сезона, если их пропитывать держат воду, на них нормально становятся кошки. Цена их около 1000 рублей. Если вы первый раз идете в горы, либо не очень свободны в финансах это идеальный вариант. Носки . Даже в очень хороших ботинках можно...

...он завтра из лагеря V пойдет наверх за разбросанными вещами, а сегодня нужно торопиться вниз впереди ночь. Ему мы сделали шлейку через плечо и за редуктор подвезали баллон, поставив расход кислорода на 1 литр. Для него этого было достаточно. Кошки Ефимова, которые я принес из лагеря V, они надеть отказались,...

...вездеход типа УАЗ. Ущелье Джеты Огуз: Спуск по д. р. Айланьш, д. р. Арчылатор к кошу у р. Джеты Огуз, наем лошадей и

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



общего подъема встают и начинают готовить завтрак дежурные, обычно двое. Если предстоит ранний выход, готовят быстрорастворивающиеся концентраты, манную кашу или кашу из овсяных хлопьев, картофельные хлопья и т. д. Если в группе есть автоклав (скороварка), можно приготовить завтрак с вечера и завернуть его в спальный мешок или теплую куртку, а утром разогреть.

Некоторые туристы, чтобы пораньше выйти с бивака, обходятся утром перекусом. Это может быть оправдано только необходимостью пройти опасный участок до восхода солнца или невозможностью приготовить завтрак, например, из-за поднявшегося ночью сильного ветра или дождя, заливающего костер.

Общий подъем не надо привязывать к готовности пищи или закипанию воды. У некоторых дежурных процесс приготовления завтрака может затянуться на неопределенное время. Дежурные встают раньше не для того, чтобы подать товарищам кофе в постель, а чтобы выиграть время для личных сборов. Поэтому подъем объявляется либо в определенный час, либо тогда, когда погода позволит начать сборы. Если общий подъем мешает работе дежурных, а приготовление завтрака затягивается, надо позвать на помощь более опытного туриста или руководителя.

После подъема все участники похода не ждут завтрак, а начинают собирать вещи; дежурные не стоят у костра, и тоже собираются, сменяя друг друга. Когда завтрак готов, сборы временно прекращаются. После завтрака проводится медконтроль (См. приложение: главу «Контроль за физическим состоянием участников»), раздаются «карманное питание» и снимается лагерь.

Во время сборов завхоз должен объявить, какие продукты надо положить сверху для перекуса, и напомнить о флягах и термосах. Нормальным считается выход через 2—3 часа после подъема дежурных.

Через 3—5 переходов (по 30—50 минут) все останавливаются на большой привал, обед или перекус. Большой привал занимает от 20 минут на морозе зимой до 1,5 часов летом. В южных районах иногда приходится пережидать жару, тут большой привал может затянуться на 3—4 часа. За это время вполне можно приготовить полный обед.

В горах, на сложных перевалах, группе не всегда удается собраться вместе на перекус. В этом случае продукты для него выдают с утра на каждую связку.

Очень важно начать перекус вовремя, когда уже хочется есть, но голод еще не действует на нервы и не начался упадок сил. Случается, что, стремясь пройти некий важный участок, например, последний подъем до перевала, перекус откладывают с часа на час, и он уже не помогает восстановить силы для послеобеденного перехода. В этом случае либо план второй половины дня срывается, либо переход настолько утомляет туристов, что это сказывается и на следующий день.

После перекуса до остановки на биваке предстоит преодолеть еще 3—4 перехода. Если вечерних переходов окажется больше, полезно разделить перекус на две части или оставшиеся после него продукты взять с собой как карманное питание. В походе со школьниками количество переходов снижается до 3—4 до обеда и, как правило, не более 2—3 после обеда. Если возраст участников меньше 13 лет, во второй половине дня лучше ограничиться 1—2 переходами.

Походный день заканчивается постановкой лагеря,

спуск к курорту Джеты Огуз Район ледников Караколтор Зап. Караколтор Вост. : выход из района южнее главного хребта возможен в результате перехода перевалов Эпюра (2А) Каракол Зап. (2А) и...

ужином и вторым медконтролем. Все, что нужно для приготовления завтрака, собирается вечером и укладывается дежурными так, чтобы утром не тревожить товарищей поисками, не греметь ведрами и не стучать топорами. Во избежание путаницы и суеты удобно начинать дежурство с ужина и заканчивать его после перекуса — тогда дежурные будут полноправными хозяевами бивака, а передача дежурства будет упрощена до предела.

625403

**Для печати**



0.411 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

### Приготовление пищи в походных условиях

В большинстве походов, основная цель которых — пройти по определенному маршруту, нет времени готовить сложные блюда. Уделять внимание кулинарным тонкостям можно только в несложных походах, основная цель которых — пассивный отдых и созерцание природы, при условии, что в группе есть опытный повар-турист.

Если повар полон энтузиазма, но опыта у него мало, все старания могут кончиться конфузом. Не надо забывать, что костер или примус — не газовая плита, а поляна — не кухня. Даже опытная хозяйка может оказаться в походе в трудном положении. Поэтому отошлем гурманов к туристской литературе, где есть рецепты многих походных блюд, и поговорим о самых общих принципах походной кулинарии.

Основные блюда в туристском меню — суп, густой суп, или кондер, и каша. Большинство неудач походных поваров связано с водой. Если воды много, даже при скудном рационе часть супа или каши останется несъеденной, а если воды мало, то каша или недоварится, или пригорит, или получится такой густой, что есть ее будет неприятно. Кроме того, надо учитывать, что в обычной кастрюле вода испаряется тем больше, чем дольше варится блюдо, а в автоклаве испарения практически нет. Поэтому воду надо строго дозировать. При варке на костре гречки или риса соотношение крупы и воды должно составлять 1 : 3 или 1 : 5. Несколько меньше воды, около 3 объемов, пойдет на пшено и рожки. При использовании автоклава для всех этих продуктов потребуется не более 2 объемов воды.

Для манной каши и овсяных хлопьев «Геркулес» требуется 3—4 объема воды. Эти крупы, а также картофельные хлопья нельзя готовить в автоклаве. Супы варятся быстро, поэтому выкипание воды здесь большой роли не играет. Для супов необходимо около 400 г воды на человека. Рекомендации на упаковке супов для туристов непригодны.

Очень чувствительны к количеству жидкости сухое картофельное пюре. Чтобы не портить этот вкусный и питательный продукт, надо придерживаться рекомендаций, данных на упаковке. Если воды или молока окажется мало, порошок быстро загустеет и станет малопривлекательным. Если жидкости достаточно, пюре

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...жажды, приводит к изнуряющему потоотделению и через некоторое время снова вызывает сильную жажду. Получается как бы замкнутый круг: чем больше турист пьет, тем больше ему хочется пить. Рациональная организация питания туристов в период путешествия предусматривает, чтобы основное пополнение организма водой производилось до и...

...тропы влево и подниматься от реки по тропе травянистого склона вдоль потока, исчезающего через несколько сот метров. Затем по темно бурой 500 метровой мелкой осыпи широкого склона подъем на плато перевала Восточный Закка. От селения Абайтикау 4 5 часов. Ю На перевале, при подъеме с юга, свернуть влево и по мелкой, средней и крупной...

...Шахдаринского хребта пик Маркса (6700). Признан рекордным совершенный ленинградцами летом 1946 года полный траверс пяти вершин Аманауза на Кавказе (В. Буданов, А. Громов, И. Юрьев). Летом 1947 года группа альпинистов, возглавляемая В. Будановым (из ленинградцев в нее вошли А. Громов, В. Иванов и М. Звездкин), совершила...

#### Расскажите

о своих походах

...правило, используют 2 3 слойные синтепоновые либо пуховые коконы. Пух теплее, занимает меньше места, но он дороже и боится воды. Если вы идете летом и не очень высоко синтепон лучший выбор, хотя 1 слойного спальника кому то не хватит. Пенопопа, сидушка, попа, фальшзад и т. п. это такой маленький кусочек пенки с резинкой. Он всегда у вас за спиной,...

...светлого времени, выходим в море. В этом районе сравнительно мелко и ветер разгоняет невысокие, но крутые волны, по которым трудно двигаться с попутным ветром. На западном побережье центральной части Каспия дует ветер преимущественно двух направлений: северо западный и

внесет приятное разнообразие в меню.

Завхоз еще до выхода на маршрут должен знать, сколько воды необходимо для приготовления того или иного блюда, и обязательно напоминать об этом дежурным. Обычно воду отмеряют кружками или определяют ее количество по отметкам на ручке половника.

Практически на человека должно приходиться 4—5 половников (0,5 л) готового супа и 2—3 половника (0,3 л) каши, а чая или компотзот 0,5 до 1 л. Объем варочной посуды (с учетом выпаривания воды) должен составлять не менее 0,5—0,7 л на человека.

Обычный вопрос, возникающий у дежурных, — в холодную или горячую воду закладывать продукты. Если продукты развариваются плохо (сухое мясо, сухофрукты, гречка, рис, горох, фасоль), их надо закладывать в холодную воду. Если готовить предстоит утром, можно замочить их с вечера. Все остальные блюда готовятся в кипящей воде, чтобы содержимое котла не слиплось, не разварилось и не пригорело. Сухое молоко разводят теплой водой в отдельной миске и заливают в котел перед засыпкой крупы.

Засыпать в котел манную крупу, картофельное пюре, и т. п. надо при непрерывном помешивании, чтобы не образовались комки. Манная каша варится около 5 минут, картофельное пюре, каша «Быстров» и гречка быстрого приготовления готовы через 1,5—2 минуты, поэтому их удобно готовить перед ранним выходом.

В горах на высоте 3000 метров температура кипения воды падает до 90°C и продолжает падать на 5°C при подъеме на каждые 1500 метров. Из-за этого время приготовления пищи и, следовательно, расход топлива при варке в обычной посуде увеличивается. Трудноразваривающиеся продукты остаются полусырыми. Поэтому в горах на высоте более 3500 метров туристам не обойтись без автоклавов. К сожалению, промышленностью автоклавы и скороварки, пригодные для туристов, не производятся. Конструкции самодельных автоклавов приведены в литературе, поэтому мы не будем на них останавливаться.

Если пищу готовят в автоклаве при повышенном давлении, то все продукты закладывают в холодную воду. (Манку, картофельное пюре и подобное в автоклаве готовить нельзя.) После того, как температура поднимется до 105°C, автоклав снимают с огня, обертывают спальным мешком или курткой и ждут, пока температура не снизится до 90°C. Нормальным надо считать время выдержки не менее 20 минут. Если температура падает быстро, трудноразваривающиеся крупы останутся сырыми. В этом случае надо проверить прокладки или отлить из автоклава часть воды и нагреть его снова.

В полностью заправленном автоклаве должно оставаться не менее 1/3 свободного объема, где собирается перегретый пар, который при остывании отдает теплоту, поддерживая некоторое время температуру внутри автоклава на точке кипения. Иначе автоклав бесполезен.

Для приготовления пищи необходим костер или примус.

Заставить костер гореть ровным пламенем в течение всей готовки — дело не простое, но необходимое. Если костер горит слабо, и вода никак не закипает, то через полчаса надо переделать костер, не теряя драгоценного времени, или раздуть его, размахивая листом дюралю или

юго восточный, или, как их еще называют...

...4(\*) 280 47 48 44 49 468 4  
5 Мельников В. Ф.  
(Хабаровск) Хабаровский кр. хр.  
Баджал 5 142 164 39 40 39 424 5 6  
Кочурин В. А. (Челябинск)  
Полярный Урал 5 132 70 48 33 56  
339 6 7 Пиманов О. В. (Хакасия,  
Абакан) Западный Саян 4 111 58  
83 32 48 331 7 8 Захаров Д. П.  
(Карелия, Костомукша) Полярный  
Урал 5 120 43 75 65 22 326 8 9  
Расторгуев М. В. (Москва)...

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



ковриком. Эффективно раздувание костра ртом через трубку, например через полую стойку от палатки. После того, как вода закипела, убавим огонь, иначе пища пригорит и будет трудно помешивать в котле.

Из огромного множества самоделок для навешивания варочной посуды над костром удобнее всего стальной тросик с крючками. В безлесной зоне можно сложить камин из камней. Для заготовки дров нужен топор, а зимой еще и двуручная или цепная пила. Костровым принадлежностям отведено много места в туристской литературе. Поэтому, чтобы не повторяться, отметим, что для походов пригодны топоры весом 500—800 граммов на длинной ручке. У топора должна быть бородка для упора в топорище, предохраняющая его от расшатывания. Топор надо плотно насадить на топорище и укрепить деревянным клином. Чтобы топор не соскакивал из-за плохой насадки или из-за усыхания топорища, перед походом и на биваках его надо мочить в воде или крепить стальными накладками.

625404

**Для печати**



0.698 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 1

## Продукты, наиболее часто употребляемые туристами

| Продукты                                    | Калор.<br>100 г | Норма на человека в день, г | Химический состав 100 г |      |        | % усв. |
|---|-----------------|-----------------------------|-------------------------|------|--------|--------|
|   |                 |                             | Белки                   | Жиры | Углев. |        |
| Сухари черные                               | 326             | 30—60                       | 11,2                    | 1,7  | 69     | 82     |
| Сухари белые                                | 340             | 40—70                       | 10                      | 1    | 69     | 80     |
| Галеты                                      | 340             | 40—70                       | 9,7                     | —    | 69     | 79     |
| Печенье                                     | 410             | 40—70                       | 12                      | 10   | 60     | 82     |
| Баранки, сушки                              | 272             | 40—70                       | 8,6                     | 0,5  | 56,8   | 66     |
| Вафли                                       | 430             | 40—80                       | 15                      | 8,2  | 70     | 93     |
| Сахар                                       | 505             | 80—120                      | —                       | —    | 99     | 99     |
| Карамель                                    | 330*            | 20—50                       | 0,5                     | 10   | 80     | 90     |
| Леденцы                                     | 376             | 20—50                       | —                       | —    | 92     | 92     |
| Мед   | 318*            | 10—30                       | 0,4                     | —    | 77     | 77     |
| Халва                                       | 510*            | 30—60                       | 15                      | 30   | 43     | 88     |
| Щербет или сливочное полено                 | 420*            | 30—70                       | 8,8                     | 10,8 | 70     | 90     |
| Орехи в шоколаде                            | 540             | 20-40                       | 4,8                     | 32,2 | 54,3   | 91     |
| Шоколад обыкновенный                        | 510             | 30—70                       | 4                       | 29   | 50     | 83     |
| Шоколад молочный                            | 568*            | 30—70                       | 5,8                     | 37   | 47     | 90     |
| Препарат для реабилитации спортсменов СП-11 | 476             | 30—50                       | 28,5                    | 24   | 38,7   | 91     |
| Какао                                       | 373             | 10—30                       | 24                      | 17,5 | 28     | 69     |
| Варенье, джем                               | 290             | 10—50                       | 0,3                     | —    | 68     | 68     |
| Курага                                      | 275             | 40—70                       | 3,2                     | —    | 69     | 72     |
| Чернослив                                   | 269             | 40—70                       | 3,4                     | —    | 62     | 65     |
| Изюм  | 260*            | 20—40                       | 2,5—61                  | 63   | —      | —      |
| Сухофрукты                                  | 235*            | 50—70                       | 2                       | 1    | 65     | 68     |
| Орехи грецкие                               | 621             | 20—30                       | 13,6                    | 56   | 11,7   | 81     |
| Крупа:                                      |                 |                             |                         |      |        |        |
| гречневая                                   | 330             | 60—100                      | 13                      | 2    | 68     | 83     |
| пшеничная                                   | 334             | 60—80                       | 12                      | 3    | 69,3   | 84     |
| манная                                      | 320             | 40—70                       | 11                      | 0,7  | 73     | 85     |
| овсяная                                     | 345             | 40—70                       | 12                      | 6    | 65     | 83     |
| рис   | 330             | 60—100                      | 6,7                     | 0,9  | 72     | 79     |

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...быть слишком маленьким, иначе турист из за рюкзака впереди идущего в недостаточной мере будет видеть дно реки. Разговоры участников во время переправы категорически запрещены. Они рассеивают внимание туристов, заставляя их оборачиваться к говорящему, что может привести к падению одного из участников группы. Выйдя на противоположный берег первым...

...плановый Грузинского, Азербайджанского и Дагестанского советов по туризму и экскурсиям. Основания для этого: огромное озерное плато на ГВХ; легкость попадания к нему по автодороге от Белокан на перевал Джоахкадаг (2608 м, 1 А зимой), откуда несложный пеший переход на запад; возможность легкого спуска по проторенным...

...знак и изо всех сил нажал на «палку». Я судорожно уцепился за какие то трубы, попавшиеся мне под руку, и стал ждать, что же теперь будет. Самолет, сделав крутой вираж влево, почти касаясь скальной стены, сначала пошел параллельно хребту, свернул вправо и взял курс на широкую долину, круто спускающуюся на юг. Как оказалось, маневр между горными...

### Расскажите о своих походах

...горника вещь совершенно особенная. Посудите сами: оно должно быть легким, не бояться камней и воды, грязи, снега и льда, легко чинится в случае порчи, без проблем заменяться при потере, быть по возможности недорогим, выполнять как можно больше функций. . . Посмотрел...

...неоднократные чемпионы и призеры первенств страны и международных соревнований по скалолазанию мастера спорта Сергей Бершов из Харькова и Михаил Туркевич из Донецка. С нами пока нет Ефимова. Он сопровождает караван из Катманду и еще не подошел в базовый лагерь. Вместо него...

...Плеча Каракола мы попытались совершить заявленный радиальный выход на

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А



Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



|                                |      |         |      |      |      |    |
|--------------------------------|------|---------|------|------|------|----|
| Горох                          | 310  | 60—80   | 20   | 2    | 51   | 73 |
| Чечевица                       | 296  | 40—60   | 16,2 | 16   | 50,2 | 68 |
| Рожки                          | 333* | 60—100  | 10,7 | 1,3  | 74,2 | 86 |
| Хлопья картофельные            | 315  | 50—80   | 6,1  | —    | 72,3 | 78 |
| Супы сухие                     | 320* | 40—60   | 12   | 10   | 44   | 66 |
| Тушенка говяжья                | 220* | 50—100  | 16   | 15   | 1    | 32 |
| Тушенка свиная                 | 349* | 50—100  | 15   | 32,2 | —    | 47 |
| Фарш колбасный                 | 212* | 50—80   | 15,2 | 15,7 | 2,8  | 34 |
| Паштет печеночный              | 335  | 50—80   | 11   | 31   | 3    | 45 |
| Мясо сублимированное           | 565  | 20—40   | 60   | 36   | —    | 96 |
| Антрекоты, прожаренные на жире | 320* | 75—120  | 28   | 22   | —    | 50 |
| Колбаса сырокопч.              | 431* | 40—70   | 20   | 37   | —    | 57 |
| Корейка, грудинка сырокопченые | 535  | 30—70   | 10   | 54   | —    | 64 |
| Сало                           | 770  | 30—50   | 1,8  | 80   | —    | 82 |
| Жир свиной                     | 871  | —       | —    | 93,7 | —    | 93 |
| Масло топленое                 | 875  | 20—70   | 0,4  | 94   | —    | 94 |
| Масло сливочное                | 734  | 20—70   | 0,4  | 78,5 | 0,5  | 79 |
| Сыр 50 % жирности              | 360* | 30—70   | 26,8 | 27,3 | —    | 53 |
| Молоко сухое                   | 350  | 15—40   | 38   | 1    | 50   | 89 |
| Молоко сгущеное с сахаром      | 335  | 50—80   | 7    | 9    | 55   | 71 |
| Смесь Бебимикс                 | 350  | 50—70   | 12   | 5    | 73   | 90 |
| Смесь Детолакт                 | 670  | 15-^40  | 14   | 27   | 53   | 94 |
| Творог сублимированный         | 400  | 30—50   | 97   | —    | —    | 97 |
| Сливки сухие                   | 607  | 15—40   | 22   | 43   | 30   | 94 |
| Яичный порошок                 | 520  | 10—50   | 50   | 34   | —    | 84 |
| Рыба консервированная в масле  | 220* | 30—80   | 19,5 | 15,8 | 0,4  | 48 |
| Рыба консервированная в томате | 160* | 50—80   | 15   | 8    | 7    | 30 |
| шпроты                         | 364  | 30—80   | 17,4 | 32,4 | 0,4  | 50 |
| Печень трески                  | 601  | 30—60   | 4    | 62   | 5    | 71 |
| Вобла вяленая                  | 230  | —       | 42   | 6    | —    | 48 |
| Грибы сушеные                  | 234* | 20—30   | 0,2  | 2,6  | 30   | 33 |
| "рибы свежие                   | 20*  | —       | 2,7  | 0,7  | 1,3  | 4  |
| Лук репчатый                   | 45   | —       | 2    | —    | 9    | 11 |
| Картофель свежий               | 96   | Ю0—400  | 2    | —    | 21   | 23 |
| Соус томатный                  | 80*  | 20—40   | 4,3  | —    | 15   | 20 |
| Икра овощная                   | 143* | 100—150 | 3    | 10   | 7    | 20 |
| Соль поваренная                | —    | 10      | —    | —    | —    | —  |
| Хлеб черный                    | 206* | 100—200 | 5,7  | 1,3  | 43,3 | 50 |
| Хлеб белый                     | 236* | 70—150  | 8    | 1    | 52   | 61 |

пик Каракол. Обычно на него поднимаются по одному из нескольких снежников, ведущих почти до самого верха. У нас же снега было намного больше обычного, и все снежники были сильно лавиноопасны (на наших глазах с них съехало несколько лавин). Поэтому возможно...

\* Значения могут меняться в зависимости от сорта и качества продукта. Дневные нормы на человека в день даны для ориентировки.

625413

Для печати



0.240 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 2А

## Расчетная карточка завхоза. Дневной рацион на период акклиматизации

День третий. Движение по леднику, высота 2100—3200 м. Путь по морене, вероятно, по жаре, 5—6 часов.

| Продукты                  | Норма на чел., г | Калор., ккал | Б*         | Ж*          | У*         | Норма на группу, г |        |        |
|---------------------------|------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------|--------|--------|
|                           |                  |              |            |             |            | 7 чел.             | 8 чел. | 9 чел. |
| <b>Завтрак</b>            |                  |              |            |             |            |                    |        |        |
| Гречка                    | 60               | 198          | 7,8        | 1,2         | 40,8       | 420                | 480    | 540    |
| Мясо субли.               | 30               | 170          | 18         | 11,4        | —          | 210                | 240    | 270    |
| Масло топленое            | 15               | 131          | —          | 14,1        | —          | 105                | 120    | 135    |
| Сухари                    | 20               | 65           | 2,2        | 0,3         | 13,8       | 7 шт.              | 8 шт.  | 9 шт.  |
| Чай, сахар                | 50               | 202          | —          | —           | 50         | 350                | 400    | 450    |
| <b>Карманное питание:</b> |                  |              |            |             |            |                    |        |        |
| Леденцы                   | 50               | 188          | —          | —           | 46         | 350                | 400    | 450    |
| Печенье                   | 50               | 205          | 6          | 5           | 30         | 350                | 400    | 450    |
| <b>Обед (перекус)</b>     |                  |              |            |             |            |                    |        |        |
| Творог субли.             | 30               | 120          | 29         | —           | —          | 210                | 240    | 270    |
| Колбаса копченая          | 50               | 215          | 10         | 18,5        | —          | 350                | 400    | 450    |
| Сухари                    | 20               | 65           | 2,2        | 0,3         | 13,8       | 7 шт.              | 8 шт.  | 9 шт.  |
| Сухофрукты (компот)       | 50               | 117          | 1          | 0,5         | 32,5       | 350                | 400    | 450    |
| Сахар                     | 30               | 120          | —          | —           | 29         | 210                | 240    | 270    |
| <b>Ужин</b>               |                  |              |            |             |            |                    |        |        |
| Борщ сухой                | 45               | 144          | 5,3        | 4,5         | 20         | 315                | 360    | 405    |
| Мясо субли.               | 30               | 170          | 18         | 11,4        | —          | 210                | 240    | 270    |
| Сухари                    | 20               | 65           | 2,2        | 0,3         | 13,8       | 7 шт.              | 8 шт.  | 9 шт.  |
| Чай, сахар                | 50               | 202          | —          | —           | 50         | 350                | 400    | 450    |
| Вафли                     | 50               | 215          | 7,5        | 4,1         | 35         | 350                | 400    | 450    |
| <b>Итого</b>              | <b>650</b>       | <b>2592</b>  | <b>109</b> | <b>71,6</b> | <b>375</b> |                    |        |        |

\* Соотношение Б:Ж:У = 1:0,66:3,4. В данном рационе количество белков несколько завышено для обеспечения потребности органов кроветворения. вырабатывающих в

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...величины и расположения камней, характера их поверхности (ровные, скользкие и т. д. ). К уменьшению силы трения, начиная с глубины переправы порядка 0,8-1,0 м, приводит и уменьшение массы тела человека. Так, в момент погружения до пояса масса человека средней комплекции...

...склона Туркестанского хребта. По склону крутизной до 15 deg; за 1,5-2 часа выходим на камни конечной морены. Затем идем понизу около реки до первой зеленой лужайки (3400 м), видной еще сверху. Остановиться на ночевку можно здесь или у летних кибиток чабанов около ледников Матча и Игл; а, куда еще около 3 часов ходу. Перевал Утрен (ЗБ...

...экспедиции я изложу раздел, который я называю календарным планом. Начнем с альпинистской деятельности. Два отрезка времени практически являются границей деятельности альпинистской группы экспедиции. С одной стороны, выход и с другой - штурм вершины. Последний, вполне естественно, является решающим отрезком и, следовательно,...

### Расскажите о своих походах

...анатомический, т. е. сшит по человеческой фигуре, имеет толстый поясник (поясной ремень) на такой ремень приходится до двух третей веса рюкзака, объем около 100 литров (кому то нравится 150, чтобы все влезало, а кто то предпочитает 80 и носит все на ремнях снаружи рюкзака). Из отечественных рюкзаков снаряжение и Red Fox, последний...

...Всесоюзная секция альпинизма наметила Траверс Главного Кавказского хребта на его высочайшей части от Эльбруса до Казбека протяженностью 250 км. Подобного еще не знала практика альпинизма. Этот отрезок Главного хребта, разделенный на 30 участков, каждый из которых был закреплен за определенными группами...

...Просмотрев оба склона, мы выбрали для прохождения соседнюю седловину, в основном

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

период адаптации дополнительные эритроциты.

625414

**Для печати**

из за ее более безопасного спуска. Подъем на перевал 100 150 м в связках по довольно глубокому снегу крутизной в верхней части до 35 45°. Поднимались под скалками, так что лавинная опасность нам не угрожала. На седловине были в 15. 30. Перевал оправдал свое название: все...

[Приложение 2Б](#)

[Приложение 2В](#)

[Приложение 3](#)

[Приложение 4](#)

[Приложение 5](#)

[Литература](#)



0.304 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 2Б

## Расчетная карточка завхоза. Штурмовой рацион

День пятнадцатый. Перевал ЗА, высота 4800—5650 м. Снег, лед, работа на страховке непрерывно 8—10 часов. Взять воду во флягах, перекус во втором бсргшрудс. Ночевка на седловине.

| Продукты                  | Норма на чел., г | Калор., ккал | Б*   | Ж*   | У*   | Норма на группу, г |        |        |
|---------------------------|------------------|--------------|------|------|------|--------------------|--------|--------|
|                           |                  |              |      |      |      | 7 чел.             | 8 чел. | 9 чел. |
| <b>Завтрак</b>            |                  |              |      |      |      |                    |        |        |
| Гречка                    | 80               | 264          | 10,4 | 1,6  | 54,4 | 560                | 640    | 720    |
| Мясо субли.               | 15               | 85           | 9    | 5,7  | —    | 105                | 120    | 135    |
| Масло топленое            | 20               | 175          | 0,1  | 18,8 | —    | 140                | 160    | 180    |
| Сухари                    | 20               | 65           | 2,2  | 0,3  | 13,8 | 7шт.               | 8 шт.  | 9шт.   |
| Чай, сахар                | 50               | 202          | —    | —    | 50   | 350                | 400    | 450    |
| <b>Карманное питание:</b> |                  |              |      |      |      |                    |        |        |
| Леденцы                   | 50               | 188          | —    | —    | 46   | 350                | 400    | 450    |
| Вафли                     | 50               | 215          | 7,5  | 4,1  | 35   | 350                | 400    | 450    |
| Курага                    | 50               | 137          | 1,6  | —    | 34,5 | 350                | 400    | 450    |
| <b>Обед (перекус)</b>     |                  |              |      |      |      |                    |        |        |
| Колбаса копченая          | 50               | 215          | 10   | 18,5 | —    | 350                | 400    | 450    |
| Галеты                    | 50               | 170          | 6,5  | —    | 34   | 350                | 400    | 450    |
| Шоколад                   | 50               | 255          | 2    | 14,5 | 25   | 350                | 400    | 450    |
| Углеводный напиток**      | 50               | 188          | —    | —    | 46   | 350                | 400    | 450    |
| <b>Ужин</b>               |                  |              |      |      |      |                    |        |        |
| Яичный порошок            | 20               | 104          | 10   | 6,8  | —    | 140                | 160    | 180    |
| Борщ сухой                | 45               | 144          | 5,3  | 4,5  | 20   | 315                | 360    | 405    |
| Рожки (добавка)           | 20               | 66,6         | 2,1  | 0,3  | 14,8 | 140                | 160    | 180    |
| Мясо субли.               | 15               | 85           | 9    | 5,7  | —    | 105                | 120    | 135    |
| Сухари                    | 20               | 65           | 2,2  | 0,3  | 13,8 | 7 шт.              | 8шт.   | 9шт.   |
| Чай, сахар                | 50               | 202          | —    | —    | 50   | 350                | 400    | 450    |
| Щербет                    | 50               | 210          | 4,4  | 5,4  | 35   | 350                | 400    | 450    |

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...углекислый газ полностью выводится из легких, накапливается в них и препятствует доступу кислорода к гемоглобину. При этом быстро наступает удушье. Из всего сказанного следует, что хотя основной причиной возникновения горной болезни является недостаток кислорода в тканях организма...

...доступен и безопасен (снег удерживается мощными зарослями стланика) подъем к перевалам Олений, Королева, Туманный, однако спускаться с них на север не рекомендуется из-за больших нависающих карнизов и перегрузки (глубина снега до 2 м) склонов. Также лавиноопасен зимой со стороны реки Озерная и перевал Проходной. Пройдя десяток километров...

...геофизического года. Это означает, что правительства, организации и отдельные граждане всех стран могут проводить научные работы в Антарктике на равных основаниях. Любая страна, независимо от того, принимает она участие в Договоре или нет, может вести исследования в Южнополярной области при условии соблюдения положений Договора....

### Расскажите о своих походах

...пружинящие используются для связок и нижней страховки. Как правило, используются веревки длиной 40-50 метров. Крючья, закладки. Используются для организации точек страховки на скалах. Очень много разновидностей. Используется, как правило, в походах начиная с 3 к. с. Молотки, айсбайли, инструменты, фифы. Молоток для забивки скальных...

...самый сложный и интересный район Джунгарии. Летом 1980 г. в СЦХ отправилась горная туристская экспедиция спортклуба МАИ, проводимая в плане научно-технического договора и координации действий во время полевых работ совместно с гляциологической экспедицией Сектора географии АН Казахстана. В задачи экспедиции...

...Группа заранее собралась в

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода


Приложение 1

Приложение 2А

|              |            |             |             |             |              |  |  |  |  |
|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
| <b>Итого</b> | <b>755</b> | <b>3035</b> | <b>82,3</b> | <b>87,0</b> | <b>472,6</b> |  |  |  |  |
|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|

- [Приложение 2Б](#)
- [Приложение 2В](#)
- [Приложение 3](#)
- [Приложение 4](#)
- [Приложение 5](#)
- [Литература](#)

\* Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 5,7.  
 Томат, лимонная кислота, специи, лук не учтены.  
 \*\* Смесь Сиротинина, «Олимпия» и другие спортивные напитки.

 клубе Планета , затем на автобусе переехали в аэропорт. 10. 07. 88 г. в 21. 00 (московское время) прибыли в аэропорт Манас города Фрунзе (по местному времени) в 1. 00 час. До 8. 00 час. утра пробыли в аэропорту, затем на рейсовом автобусе выехали в город Фрунзе. Аэропорт...

625418

**Для печати**



0.338 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 2В

## Расчетная карточка завхоза. Восстановительный рацион (после штурмового дня)

День шестнадцатый. Спуск по леднику, высота 5650—4300 м. Короткий технический участок, далее движение по закрытому леднику. Учесть высотную ночевку 8—10 часов.

| Продукты                  | Норма на чел., г | Кал., ккал | Б*   | Ж*   | У*   | Норма на группу, г |        |        |
|---------------------------|------------------|------------|------|------|------|--------------------|--------|--------|
|                           |                  |            |      |      |      | 7 чел.             | 8 чел. | 9 чел. |
| <b>Завтрак</b>            |                  |            |      |      |      |                    |        |        |
| «Бибимикс»                | 70               | 245        | 8,4  | 3,5  | 51,1 | 490                | 560    | 630    |
| Масло топленое            | 20               | 174        | 0,1  | 18,8 | —    | 140                | 160    | 180    |
| Галеты                    | 50               | 170        | 6,5  | —    | 34   | 350                | 400    | 450    |
| Чай, сахар                | 50               | 202        | —    | —    | 50   | 350                | 400    | 450    |
| Сыр                       | 50               | 180        | 13,4 | 13,6 | —    | 350                | 400    | 450    |
| <b>Карманное питание:</b> |                  |            |      |      |      |                    |        |        |
| Карамель                  | 50               | 165        | 0,2  | 5    | 40   | 350                | 400    | 450    |
| Вафли                     | 50               | 215        | 7,5  | 4,1  | 35   | 350                | 400    | 450    |
| СП-11                     | 50               | 238        | 14,2 | 12   | 19,4 | 350                | 400    | 450    |
| <b>Обед (перекус)</b>     |                  |            |      |      |      |                    |        |        |
| Творог субли.             | 30               | 120        | 29   | —    | —    | 210                | 240    | 270    |
| Корейка сырокопч.         | 50               | 267        | 5    | 27   | —    | 350                | 400    | 450    |
| Сухари                    | 20               | 65         | 2,2  | 0,3  | 13,8 | 7шт.               | 8шт.   | 9шт.   |
| Сухофрукты (компот)       | 50               | 117        | 1    | 0,5  | 32,5 | 350                | 400    | 450    |
| Сахар                     | 30               | 120        | —    | —    | 29   | 210                | 240    | 270    |
| <b>Ужин</b>               |                  |            |      |      |      |                    |        |        |
| Рожки                     | 80               | 266        | 8,6  | 1    | 59   | 560                | 640    | 720    |
| Мясо субли.               | 30               | 170        | 18   | 11,4 | —    | 210                | 240    | 270    |
| Масло топленое            | 20               | 175        | 0,1  | 18,8 | —    | 140                | 160    | 180    |
| Томат                     | 10               | 8          | 0,4  | —    | 1,5  | 70                 | 80     | 90     |
| Сухари                    | 20               | 65         | 2,2  | 0,3  | 13,8 | 7 шт.              | 8шт.   | 9шт.   |
| Чай, сахар                | 50               | 202        | —    | —    | 50   | 350                | 400    | 450    |

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...движении в горах систематизированы конкретные рекомендации при движении в тумане, при дожде, в условиях низкой температуры и т. п. Наша классификация не является механическим сведением различных руководств по правилам безопасности. Она разработана на основе изучения большого числа материалов, извлеченных из конкретной деятельности...

...чехлом, после чего около 1, 5 км идет с незначительным подъемом по леднику, покрытому мореной и изрытому оврагами. Последние 1, 5 часа вновь подъем то по заморенному леднику, то по фирну. Кашкасу типичный сыртвый перевал. Просторная выемка его настолько широка и горизонтальна, что в ней расположено озеро около 0, 5 км в длину с зеленой водой, из которого...

...плохо скажется на ее координации, нанесет ущерб цветку лица, а от этого проиграете и вы и она. Во время каникул и праздников целесообразно выпускать жену из стасис поля сразу на целый день или на два три дня подряд. Вреда это не причинит, а новизна впечатлений исключительно благотворно скажется на ее настроении. Руководствуйтесь...

### Расскажите о своих походах

...Ледоруб 1 Лыжные палки 2 Каска 1 Система 1 Блокировочная веревка 1 Петля самостяховки 1 Реп петля 0. 5 м 1 Реп петля 2. 0 м 1 Жумар 1 Зажим двусторонний 1 Зажим рычажный 1 Карабин К Ледобур К Лавинная лента 1 Кошки К ФСУ 1 Рукавицы брезентовые 1 Тара для личного специального К...

...метеостанции Николай Гусак и зимовщик «Кругозора» Владимир Кудинов. 1935 г. Первыми женщинами, поднявшимися зимой на Эльбрус, были студентки Орджоникидзевского пединститута Армик Аракелян, Александра Полтораднева, Мария Свешникова, Зоя Родкина и Елизавета Чихрадзе. 1935 г. Установлен рекорд массовости посещения...

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

[Приложение 2Б](#)

[Приложение 2В](#)

[Приложение 3](#)

[Приложение 4](#)

[Приложение 5](#)

[Литература](#)



|              |            |             |              |              |              |     |     |     |
|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|-----|-----|
| Халва        | 50         | 255         | 7,5          | 15           | 21,5         | 350 | 400 | 450 |
| <b>Итого</b> | <b>830</b> | <b>3420</b> | <b>128,5</b> | <b>131,6</b> | <b>450,6</b> |     |     |     |

\* Соотношение Б:Ж:У = 1:1:3,5. Лимонная кислота, специи и лук не учтены.

625419

**Для печати**



...21. 08 . 2003 100 60 40 58  
45 303 3 Налобин А. В. (г.  
Уфа) Камчатка 5 10. 08 03. 09 .  
2003 100 75 33 40 43 291 4  
Затонский А. В. (Пермская обл. )  
Полярный Урал 5 05. 08 25. 08 .  
2003 86 66 34 25 37 248 5 Семенов  
И. В. (Костромская обл. ) Восточ  
ный Саян 5 25. 07 13. 08 . 2003 97  
40 30 32 27 226 6 Новоселов...



0.225 секунд



Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 3

## Карточка распределения массы груза по рюкзакам и учета продуктов

| Продукты     | Масса, кг | I связка |      |        | II связка |       |       | III связка |       |      | Масса, кг        | Снаряжение |
|--------------|-----------|----------|------|--------|-----------|-------|-------|------------|-------|------|------------------|------------|
|              |           | Таня     | Вася | Юра    | Саша      | Коля  | Антон | Людя       | Федя  | Жора |                  |            |
| Сухари       | 6         | 1/3      |      |        |           | 1,2/3 | 1*    | 1,8        | 1,3/3 | 9    | Палатки          |            |
| Галеты       | 1,5       |          |      | - /2,5 | 1,5       |       |       |            |       | 2,5  | Ремнабор         |            |
| Молоко сухое | 2,5       |          | 1,6  |        |           |       | 0,9   | -/1,2      |       | 1,2  | Молоток скальный |            |
| Мясо субл.   | 3         | -/2      |      | 1,6*   | 0,9       |       | 0,5/2 |            | -/2   | 6    | Верёвка          |            |
| Колбаса      | 1,5       |          |      | - /0,9 | 1,5/0,9   |       |       |            | -/0,9 | 2,7  | Примусы          |            |
| Рис          | 3,5       | 1        |      |        | 1,1       |       |       |            | 1,4*  |      |                  |            |

\* Продукты, израсходованные частично.

625420

Для печати

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...следует сдавливать с осторожностью, чтобы содержимое желудка не попало в дыхательные пути и не закупорило их 3. Если у пострадавшего повреждены руки или имеется перелом ребер, надо действовать иначе. Положите пострадавшего на спину. Захватите язык пальцами, обернутыми платком. Считая раз, два, три, потяните язык как...

...используются для выпаса скота и их верховья соединены с долинами Баксана или Чегема проселочными дорогами и выючными тропами, то становится понятной популярность района у горных туристов. Протяженность высокой, вечно заснеженной части хребта Адырсу более 40 км. В настоящее время здесь известно более 30 перевалов 1А 2Б, но...

...озера, а зубчатые высокие горы манили наверх. Влюбленные, к их великому удовольствию, постоянно терялись в лесах, но заблудиться по настоящему было невозможно, так как всю планету можно было обойти за день. Благодаря слабому притяжению никто не мог утонуть в темных озерах, а падение с горы, хотя и вселяло...

Расскажите о своих походах

...то фактор рывка вдвое меньше ( $K = 1$ ). Максимальные же усилия в веревке (при  $K = 2$ ) равны  $P = 4G / f \sim 2G \sim 4G / f$  (4) (так как  $f$  заведомо меньше 0, 4, членом  $2G$  с точностью 10 20% можно пренебречь). Таким образом, максимальная сила рывка также зависит только от веса сорвавшегося и упругости веревки. Полученная формула показывает, что...

...Хейердала по осыпям (15 30°). На север, на ледник Хейердала, перевал обрывается почти отвесным 200 метровым снежным карнизом, переходящим в 150 метровый, ледовый склон крутизной 40 45°, подрезанный снизу бергшрудом. Однако если по ровному гребню. СЦХ уйти от седловины Хейердала вправо к вершине 4060, то можно выбраться на перемычку 3710, разделяющую...

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



...Прибайкалье, хр. Хамар  
Дабан) V 31. 07 23. 08 . 2003  
136 25 30 57 26 274 9 Овчинников  
Ю. Г. (г. Уфа) Р. Кучерла р. Катунь  
р. Аргут V 31. 07 28. 08 . 2003 145  
70 12 20 37 260 10 Блошкин С. И.  
(г. Барнаул) р. Чаткал (Западный  
Тянь Шань) V 10. 09 01. 10 . 2002  
250 0 84 20 3 190 11 Вахов А. И.  
(г. Уфа) Р. М. Сумульта р. Катунь V  
18. 07 . 2....



0.230 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 4

## Объемная масса некоторых продуктов (по В.Ф. Шимановскому)

| Продукты                      | Количество (в г), содержащееся в объеме |        |       |
|-------------------------------|---|--------|-------|
|                               | 250 мл                                  | 350 мл | 500мл |
| Гречка                        | 210                                     | 300    | 420   |
| Пшено                         | 220                                     | 310    | 440   |
| Рис                           | 240                                     | 335    | 480   |
| Геркулес                      | 90                                      | 125    | 180   |
| Манка                         | 200                                     | 280    | 400   |
| Изюм                          | 190                                     | 265    | 380   |
| Масло топленое и растительное | 240                                     | 335    | 480   |
| Молоко сухое                  | 120                                     | 170    | 240   |
| Сахарный песок                | 230                                     | 320    | 460   |
| Сахар пиленый                 | 200                                     | 280    | 400   |
| Яичный порошок                | 180                                     | 250    | 360   |
| Томат                         | 220                                     | 310    | 440   |

625421

Для печати

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...которую использовали для крепления штага. Один узел одновременно крепил три снасти стоячего такелажа. Топовый узел Он также применялся на топах мачт парусных кораблей вместо бугелей с обухами (кованых колец со скобами) для крепления бакштагов и штага. Этим узлом пользовались...

...продовольствия и бензина, иметь возможность помыться в бане или в Иссък Куле, получить и отправить письма и т. д. ; 2) в зависимости от продолжительности отпуска пройти 1, 2 или 3 пары ущелий; 3) в отличие от сквозного непрерывного маршрута, пересекающего только верховья ущелий, пройти ущелья...

...белеются Девки едут без билетов на пизду надеются Train is speeding from Tambov Tailgate lights are on and off, Girls aboard would what the heck! Fuck their way through ticket check He ходите, девки, замуж Ничего хорошего Утром встанешь сиськи набок И пизда взъерошена My advice to future bride: Don t get married,...

Расскажите о своих походах

...градусном ледовом склоне. Имеется ли в этом принципиальное отличие? Нет. Необходимо лишь учитывать, что часть энергии падения затрачивается на трение о склон. В работах Е. Казаковой говорится, что коэффициент трения тела человека по льду равен 0, 4. Там же высчитано, что на ледовом склоне крутизной 60° трение поглощает 23% энергии падения на столько...

...перевала по снегу вел свежий медвежий след, что удивило нас немало. Однако, встав на него, мы не пожалели. Медведь оказался грамотным туристом, и мы вышли к каньону Коржуна оптимальным путем. А тут уж появились и следы чабанских троп. Ниже травка, цветы,...

...используя технологию связка по связке преодолели крутой 50% склон 170м Камне опасно слева по ходу возможно падение ледовых обломков. Фото 42. Время в движении 2часа 15

[Приложение 2Б](#)

[Приложение 2В](#)

[Приложение 3](#)

[Приложение 4](#)

[Приложение 5](#)

[Литература](#)



мин. Верхняя часть склона заканчивается снежным платом по которому передвигаемся в связках под перевальный взлет. Около 30 минут. Перевальный взлет до 45% перерезан бергшрудом...



0.184 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

## Питание в туристском походе - Материалы

# Приложение 5

## Масса 1 штуки некоторых пищевых продуктов

| Продукты                                     | Масса, г  |
|--|-----------|
| Сухари черные самодельные                    | 15—20     |
| Сушки простые                                | 10        |
| Сухари сливочные                             | 10—20**** |
| Сахар-рафинад прессованный («нерастворимый») | 7,4*      |
| Сахар в форме кирпичиков                     | 6**       |
| Сахар в форме кубиков                        | 5,5***    |
| Карамельсначинкой                            | 8—9       |
| Карамель Театральная                         | 4         |
| Конфеты шоколадные                           | 10        |
| Батончики                                    | 15        |
| Ирис   | 7         |
| Пастила                                      | 15        |
| Печенье овсяное                              | 15—20**** |
| Галеты                                       | 15        |
| Пряники                                      | 20        |
| Вафли в пачках                               | 20        |
| Печенье в пачках                             | 13        |

\* 68 кусков в полукилограммовой пачке.

\*\* 165 кусков в килограммовой пачке.

\*\*\* 1 80 кусков в килограммовой пачке.

\*\*\*\* Меняется в разных партиях.

625422

Для печати

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...даже шнурки на ботинках и банты завязывают неправильно. Пределом сложности для нас становится узел галстука. Все остальные узлы мы почтительно называем морскими. Можно подумать, что древнее ремесло вязания узлов к концу второго тысячелетия новой эры перестало быть необходимостью....

...Ледник Сытарги образуется слиянием правой (восточной), центральной (южной) и левой (западной) ветвей. Он разделен на три полосы рантклюдтами и срединными моренами (рис. 23). За полчаса поднимаемся к устью правой ветви (3850 м) и по оси ледника продолжаем путь к слиянию левой и центральной ветвей...

...занималась не тем, чем хотела бы, а для того, чем я мечтала заниматься, у меня никогда не было ни времени, ни возможностей. В то же время моя жизнь в горах, такая нелегкая да и опасная ни в чем не вызывает у меня сожаления. Ни одно восхождение не принесло мне разочарования. Может быть, потому, что я всегда доходила до...

Расскажите о своих походах

...накидка на рюкзак по желанию очки темные шляпа от солнца палки (короткие лыжные или телескопы) по желанию Специальная каска рукавицы рабочие 2 пары ледоруб с самостраховкой обвязка блокировка 10 11мм 5м репшнуры 6мм 2 и 3м карабины с муфтой 2шт восьмерка с рогами кошки по желанию Бивачное коврик спальник КЛМН в мешочке сидуха фонарь по желанию накидка...

...согласились на опыты. Вспоминается, как после одного из них наши лица покрылись волдырями. Мы торопились скорее спуститься с вершины и поколотить «изобретателя» одного из сотрудников экспедиции. Тот издали увидел результаты действия своего «прекрасного рецепта», наши...

...его по характеру. Вначале по снежному склону 10 25°,

[Приложение 2Б](#)

[Приложение 2В](#)

[Приложение 3](#)

[Приложение 4](#)

[Приложение 5](#)

[Литература](#)



потом по ледовому, слегка  
прикрытому снегом склону, 30°,  
100 м. Перед седловиной склон  
выполаживается. От бивака 1. 5  
часа. Седловина снежная, с  
выходами скал, тура нет.  
Спускаемся направо по ходу, по  
льду вдоль скал, 50 м, 30°, потом  
прямо вниз по  
выполаживающемуся...



0.144 секунд

Получать новости:

## Питание в туристском походе - Материалы

# Туристский примус

В безлесной зоне источником тепла служит туристский примус «Шмель» (в настоящее время выпускается в Казахстане под названием «Дастан») или похожие на него «Пчелка» и заграничный их аналог «Фебус». Однако на открытом воздухе примус не способен вскипятить 5—10-литровую емкость. Поэтому для сохранения тепла и экономии горючего надо прикрывать примус тепловым экраном, например из стеклоткани. Кусок стеклоткани надо обязательно подшивать по краям и не трясти над открытой посудой.

Поскольку горючее для примуса приходится нести с собой, проблема его экономии стоит очень остро.

Во-первых, надо сократить потери при хранении (см. дальше), а при заправке примуса надо лить горючее через воронку. Много горючего расплескивается при заливке из больших (свыше 2 литров) канистр. Снизить потери поможет резиновая груша или трубочка-сифон. Нельзя держать канистры вблизи от работающего примуса или входа в палатку. Ведь если канистра будет подтапливать и возле нее вспыхнет примус или кто-то закурит, возможен взрыв. Именно так наши зарубежные гости сожгли гордость советского альпинизма гостиницу Приют Одиннадцати.

Во-вторых, надо постараться не расходовать горючее на испарение воды во время варки в обычной посуде. Для этой цели незаменим автоклав. Третья причина потерь — рассеяние тепла в пространство. Кухню надо прятать от ветра. Сохранить тепло поможет тепловой экран из стеклоткани.

В сложных зимних и горных походах очень удобен экран из листовой нержавеющей стальной ленты шириной около 400 мм и толщиной 0,1—0,15 мм (рис. 4 и 5).

В нижней части экрана вырезаются отверстия, через которые пропускаются ручки примусов и подсасывается воздух. Внимание! Стальной экран работает, если между ним и варочной посудой выдерживается зазор 10—15 мм; сохранить его можно, подкладывая за экран небольшие камешки.

Четвертый путь экономии (первые три упоминались выше) — сокращение времени приготовления пищи. Как бы мы ни изолировали примус и посуду от окружающей среды, потери неизбежны: и тем больше, чем выше температура воды в посуде. Следовательно, чем дольше идет нагрев, тем больше горючего расходуется зря. Чтобы

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...палаточный); 6 привязывающиеся нестягивающиеся петлей (а привязочный, 6 стремя); 7 для динамической страховки (а Междунар. союза альпинистской ассоциации, 6 петля Гарда); 8 контрольные узелки. Узлы для замены страховочных систем 1 импровизированные (а грудная обвязка узлом булинь, 6 грудная обвязка узлом проводника на основной веревке...

...каньоне. Тропа, срезая угол, переваливает через скальный уступ, стремительно падает на дно долины и снова выходит к реке. В течение одного перехода движемся по ровной троговой части долины. В средней части ущелье изогнуто, и в этом месте тропа делает затяжной траверс крутых осыпных левобережных склонов, после чего выводит к броду через...

...как стемнело. Эмили говорит, что папа не любит, когда газ зажигают слишком рано. Вы сообщаете им газетные новости и подробно излагаете свою точку зрения на ирландский вопрос, но они не проявляют ни малейшего интереса. О! , Неужели? , Правда? , Да? , Не может быть! вот и...

### Расскажите о своих походах

...тренировочные 1 Куртка полар 2 Штаны полар 1 Свитер 2 Рубашка с длинным рукавом 1 Рубашка с коротким рукавом 1 Шейный платок 1 Перчатки трикотажные 2 Рукавицы сентипоновые 1 Перчатки полар 1 Шапка теплая 2 Шапка легкая 1 Трусы 2 Носки простые 2 Носки шерстяные 2 Кросовки 1 Ботинки специальные...

...почитать их обычаи и традиции; 2) удерживаться от проявления несогласия, когда их отношение к горам не совпадает с вашим. IV. Беречь природу везде, где бы вы ни появились: 1) не портить горные склоны и скалы; 2) не оставлять мусора ни своего, ни того, который вы нашли после других (сжечь то, что можно...

...река Дых су Начало движения 9:00; окончание 16:00. Общее время 7 час. , ЧХВ 300 мин. Пройдено 13, 5 км.

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

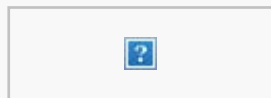
Приложение 5

Литература



сократить время приготовления пищи, надо как можно тщательнее соорудить тепловой экран, увеличить мощность примуса, делать дно посуды шире, а стенки ниже.

Мощность примуса можно увеличить, рассверлив на 0,1–0,2 мм отверстие форсунки и заменив двойной круглый рассекатель плоским, подобным рассекателью примусов «Турист» или «Огонек» (рис. 6). Можно поставить под одну емкость два примуса (примус с двумя головками ненадежен). Если примус начинает «рычать», исчезает пламя, а рассекатель раскаляется (динамическое горение), необходимо погасить огонь и зажечь его снова. Если при этом примус снова «рычит», нужно снять и заново установить рассекатель. Обычно динамическое горение обусловлено неплотной установкой рассекателя.



**Рис. 4. Экран из нержавеющей стали. (Длина экрана должна превышать длину окружности варочной посуды на 10–15 см. Для двух примусов «Шмель» обычно 120 см.**



**Рис. 5. Использование теплового экрана (в разрезе).**

дольше обычного, не надо ждать, пока вся заправка примуса выгорит. Проверьте зазор между экраном и посудой, прикройте примус от ветра листом полиэтилена или пенополиуретана, перенесите кухню в защищенное от ветра место, например, в палатку или в тамбур между палатками, установленными «тандемом».

Вообще говоря, работа с примусом требует внимания и смекалки. Халатности и безразличия походная кухня не прощает. Примус под тепловым экраном, особенно спаренный, легко перегревается, при этом срабатывает предохранительный клапан и примус вспыхивает. Последствия могут быть весьма плачевными: опрокинутые кастрюли, сожженные палатки, обваренные и обгоревшие туристы. Поэтому наиболее опытные путешественники увеличивают жесткость пружины в клапане или ставят в него заглушку. Примусные бачки сделаны с большим запасом прочности, случаи их разрыва не известны. Однако примус, накрытый экраном, обязательно должен стоять в крышке от своего футляра, наполненной снегом или водой для охлаждения. В этом случае можно не опасаться перегрева.

Ручки насосов у примусов сделаны из легкоплавкого металла, поэтому если примусов два, их надо развернуть в разные стороны, а еще лучше — заменить ручки на самодельные, из бронзы или латуни.



Метеоусловия: переменная облачность. Ночевали в верхней части ледника Дых су в 9:00 начали движение по открытому леднику придерживаясь левого края кошки не требовались. Через два часа вышли к повороту здесь...

Когда температура в автоклаве поднимается медленно или не поднимается совсем или вода в кастрюле закипает



**Рис. 6. Плоский рассекаТЕЛЬ для примуса «Шмель». Автор разработки А.Н. Симулин.**

При использовании газовых горелок учтите, что пластмассовые и алюминиевые детали горелок «Кемпингаз» под экраном могут расплавиться и вызвать взрыв. Более надежны горелки «Примус», но и у них при перегреве выгорают уплотнения ручки управления. Их можно заменять кольцами из термостойкой пластмассы. Но лучше всего, когда горелка связана с баллоном гибким шлангом. Элементарные переходники можно изготовить даже в школьной технической мастерской (подробнее об этом в следующей главе).

При соблюдении всех правил расход топлива не превышает 35 мл на человека на одну готовку, 60—70 мл в день. Если добывать воду из снега, расход увеличивается до 100 мл. Эти показатели проверены автором в горных походах на высотах от 3 до 6 тыс. метров.

Горючим для примусов служит чистый (неэтилированный) бензин, гептан или другая неядовитая горючая жидкость с температурой кипения около 80°C (в связи с резким ухудшением качества бензин А-76, А-72. А-66 использовать не рекомендуется). Нельзя использовать петролейный эфир, выводящий из строя резиновые прокладки насосов.

Надежность работы примуса во многом зависит от способа его разжигания. Нельзя разогревать примус бензином, слитым через форсунку. На высоте и зимой холодный бензин плохо горит, копоть засоряет горелку. Лучше воспользоваться сухим спиртом или техническим (денатурированным) спиртом. Перед разжиганием примусы надо надежно установить на ровной площадке, а под них подложить фанерку, иначе снег протает и примусы опрокинутся.

Наиболее распространенная причина отказа примусов — засорение форсунки. Если после разогрева примус не загорается (не слышно шипения выходящих паров), попробуйте прочистить форсунку, несколько раз повернув в разные стороны ключ. Если при этом примус не зашипит, проверьте, накачан ли он. Когда и насос не поможет, придется остудить примус, отвернуть ниппель и прочистить его и головку сверху (не повредите иглу!).

Используйте первую гитарную струну или тонкую пружинящую проволоку. Иногда помогает резкий удар по штуцеру при открытом, не прижатом клапане. Помогает чистка запорного клапана шкуркой-«нулев-кой», но при этом придется полностью разобрать головку, разрушив сальниковое уплотнение ключа. Восстановить уплотнение можно асбестовым шнуром.

В примусах, где подача бензина перекрывается шариковым клапаном (типа «Шмель-4»), проволока не поможет. Придется отвинчивать головку, вынимать сетчатый фильтр и высвободить пригоревший шарик иглой или шилом.

Кстати, чтобы клапан не пригорал, после выключения примуса полезно продуть головку парами бензина, поворачивая ключ в разные стороны.

Когда клапан прочищен, головка устанавливается на место. Однако, после этого может нарушиться ее уплотнение и при разжигании из-под резьбы появится пламя, или начнет падать давление после нескольких минут горения. Можно попытаться восстановить уплотнение, затягивая

резьбу. Для этого хорошо иметь в ремнаборе обычный

гаечный ключ на 20 миллиметров. Восстановить уплотнение поможет и специально вырезанное из мягкого алюминия уплотнительное кольцо.

Полезно добавлять в топливо аспект-модификатор, это снижает частоту отказов (Способ предложен учеником школы №286 г. Москвы А.Фирсовым).

625405

**Для печати**



0.207 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в  
туристском походеЭнергозатраты в походе  
и их восполнениеХимический состав и  
калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о  
некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов.  
Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет  
продуктовУпаковка, хранение и  
транспортировка  
продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в  
походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и  
медикаментозные  
препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим  
состоянием участников  
похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

## Продукты для похода

Теперь поговорим о том, чем же питаются туристы. Для походов выходного дня годятся любые продукты, которые не испортятся до конца маршрута. Главное, не брать консервы в стеклянных банках и варенье в сосудах с ненадежной крышкой. Иначе придется вынимать осколки из вещей, а по возвращении обращаться к услугам химчистки. В короткие походы нет смысла брать концентраты и крупы — свежие овощи и фрукты куда вкуснее. Увлечение кашами и супами из пакетиков оправдано только зимой, когда трудно чистить картошку и резать овощи.

Собираясь в несложные многодневные походы летом, надо выбирать прежде всего те продукты, которые не испортятся на жаре. Творог, сметана, вареная колбаса уже на вторые сутки могут подвести, вареные яйца приобретут неприятный запах на третьи сутки, особенно если хранить их в полиэтилене. Однако и концентраты тут не лучший выход. Тушенка и варенье куда вкуснее сублимированного мяса и экстрактов. И уж совсем непригодны для походов дорожные продукты: супы в пластиковых стаканах, вермишель быстрого приготовления и т.д. Вместо них хорошо взять с собой рыбные и овощные консервы, а также различные варианты мясных консервов с овощами. В походы выходного дня можно брать сырые овощи.

Летом не надо забывать про дикий щавель и сныть, а зимой — про то, что многие продукты, в том числе хлеб, сыр, лимоны, яйца, овощные консервы, могут совершенно промерзнуть.

При составлении раскладки не следует увлекаться импортными яствами: под яркой упаковкой нередко скрываются фальсифицированные или просроченные продукты. Изделия «настоящего европейского качества» до нас не доходят, а употреблять то, что Европа предлагает странам Третьего мира, небезопасно.

В спортивных походах, начиная с III категории сложности, очень важно снизить вес рюкзака. В горном туризме эта проблема характерна для всех походов продолжительностью свыше 7—8 дней. Поэтому туристы-спортсмены предъявляют к продуктам достаточно жесткие требования.

**1. Легкость и калорийность.** По возможности, надо выбирать те продукты, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости (приложение 1).

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...затрат энергии на переваривание пищи. Главное не питаться всухомятку. Хорошо, если график спортивного похода позволяет организовать трехразовое горячее питание. Что касается походов со школьниками тут сухой перекус возможен только как исключение. Утром и вечером нужно готовить при любых обстоятельствах. В однодневном походе...

...на северо запад вдоль Чарвакского водохранилища к кишлакам Богустан и Нанай, переходит на правый берег Пскема и поднимается по нему почти на 40 км до кишлака Пскем. Кишлаков на обоих берегах реки много. К селениям левого берега ведут узкие пешеходные мосты. Такие мосты есть у кишлаков...

...утверждаются в качестве зоны мирных исследований и свободного научного сотрудничества государств. Важное значение имеет также то, что Договор заморозил вопрос о территориальных претензиях в Антарктиде, исключая тем самым возникновение в этом районе споров, трений и конфликтов....

Расскажите  
о своих  
походах

...0. 45 1 Карабины N\*0. 09 1 Жумар 0. 15 3 Спусковуха 0. 1 3 Кошки и антиподлипы к ним 1. 2 3 Самостраховка для рюкзака 0. 03 3 Личное барахло: КЛМН (кружка, ложка, миска, нож) 0. 3 1 Спички и зажигалки. Все, кроме одной зажигалки, герметично упаковать. 0. 05 1 Умывальный комплект...

...хорошо знаем, что самым сильным штормам в горах когда нибудь приходит конец, устанавливается безоблачная погода и яркие солнечные лучи тогда сопутствуют альпинистам в достижении самых грозных вершин. Хочется верить, что и в отношениях между нашими народами наступит время такой безоблачной погоды, что контакты между альпинистами Великобритании и СССР,...

...Фамилия, имя, отчество Год рождения Туристский опыт Обязанности 1 Винокуров Сергей Владимирович 1965 6 ГУ, 2 ГР

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



Например, у всеми любимой говяжьей тушенки съедобная часть не превышает 32%. Остальные 68% приходятся в основном на воду. Поэтому энергетическая ценность ста граммов говяжьей тушенки составляет всего 200 ккал. Те же показатели для сублимированного мяса составляют соответственно 96% и 565 ккал. Аналогично для свежего картофеля — 23% и 96 ккал, а для сушеного — 78% и 315 ккал.

## **2. Быстрота и несложность приготовления.**

Сложные кулинарные рецепты в походе реализовать трудно, и времени на это, как правило, нет. Специфика туризма такова, что даже опытная хозяйка у костра или примуса может оказаться беспомощной. Да и среди опытных туристов не каждый сможет приготовить сложное блюдо. Поэтому лучше не рисковать продуктами и вместо запеканки или гурьевской каши приготовить манную кашу с изюмом, ванилином или корицей, а легко пригорающую вермишель заменить грубыми, но зато надежными рожками.

Горным туристам приходится учитывать и то, что температура кипения воды на высоте ниже 100°C. Поэтому приготовление гречки или риса на высотах более 3000 м без автоклава потребует очень много времени и топлива.

**3. Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.** Не будем вспоминать скоропортящиеся продукты — их можно брать только в походы выходного дня, если не очень жарко. Но и те продукты, которые дома хранятся сколь угодно долго, в походе легко становятся непригодными. Например, сахарный песок без герметичной упаковки отсыревает, а при подмокании превращается в сироп. Не намного надежнее и быстрорастворимый сахар. Лучше брать обычный кусковой пиленый, или, как говорят туристы, «нерастворимый» сахар. А вот сахар колотый, хотя он и относится к «нерастворимым» сортам, трудно упаковать так, чтобы он занимал мало места. Не пролежит в рюкзаке больше трех дней и хлеб, его придется заменить более легкими и удобными сухарями.

Сохранность и транспортабельность многих продуктов зависит от правильной упаковки, но об этом мы поговорим позже.

**4. Вкусовые качества.** Немаловажная деталь: продукты и блюда из них должны быть вкусными и разнообразными.

Пресные каши и супы быстро приедаются, а пища, которая надоела, усваивается хуже, чем та, которую едят с удовольствием. Поэтому в походе не нужно скупиться на вкусовые добавки, приправы и специи. Так, в рисовую сладкую кашу на молоке можно добавить сухофрукты, ванильный сахар, корицу. Если в овсяную кашу положить побольше сахара, то она будет напоминать овсяное печенье.

На высокогорье вкусы туристов могут значительно изменяться. Тонкие ароматические приправы типа «хмели-сунели» не воспринимаются, зато повышенным спросом пользуются томат, лук, чеснок. Лимонная кислота, портящая чай на малых и средних высотах, становится желанной добавкой. Обостряются реакции на запах. Некоторые виды сыров с резким специфическим запахом могут вызвать отвращение.

Впрочем, некоторые авторы считают, что вкус и разнообразие туристских блюд не имеют большого значения. Другие, наоборот, предпочитают иметь 40—50

руководитель 2 Подбегалина Елена Владимировна 1976 З ГУ завхоз 3 Новикова Надежда Анатольевна 1974 З ГУ медик 4 Шульман Алексей Юрьевич 1959 З ГУ хронометрист 5 Охотников Дмитрий Сергеевич 1971 ЗА (альп) технолог...

наименований продуктов. Но, отбросив крайности, заметим, что однообразие снижает усвояемость пищи. Поэтому даже в

самых сложных походах лучше изредка, раз в 5—8 дней, поступиться калорийностью и предложить участникам похода рыбные консервы в томате или баклажанную икру.

625393

**Для печати**



0.490 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Раскладка — это количество и ассортимент продуктов на каждый день. Участники спортивных походов наверняка замечали, что в первые дни маршрута их аппетит заметно снижается, и, если завхоз не слишком опытен, значительную часть приготовленной пищи приходится выбрасывать. В результате группа несет в рюкзаках бесполезный груз обреченных на уничтожение продуктов. Некоторые руководители походов в подобных случаях стремятся заставить участников есть через силу. Это грубая ошибка, чреватая для некоторых туристов снижением работоспособности и ухудшением самочувствия. Дело в том, что временное снижение аппетита характерно для втягивания организма в походный режим, привыкания к высоким нагрузкам и акклиматизации. Через 3—6 дней адаптация завершается, и туристы начинают съедать свои порции полностью, а к концу похода даже усиленный паек оказывается мал. Трапезы завершаются многозначительным скрежетом ложек о миски и котелки и кровожадными шутками в адрес завхоза. Поэтому многое зависит от правильности составления раскладки, то есть распределения продуктов на каждый день похода. Бывалый завхоз должен учесть все обстоятельства и составить раскладку с изменяющейся, «плавающей» калорийностью.

Здесь надо сделать небольшое отступление. Некоторые туристы, чаще представительницы прекрасного пола, пытаются в походе есть поменьше, а то и вообще голодать, чтобы придать изящество своим фигурам. Увлекаются подобными экспериментами и некоторые приверженцы различных восточных школ и учений.

Автору дважды приходилось в походах сталкиваться с голодными обмороками, едва не стоившими людям жизни. В первом случае упавшего человека спасла каска, во втором — крепкий ворот рубахи и находившийся поблизости участник. Поэтому всякие эксперименты с голоданием на маршруте, если они не оговорены заранее и не подкреплены соответствующим опытом, надо решительно пресекать.

Необходимо также решительно пресекать попытки так называемых пищевых меньшинств (вегетарианцы, сырояды и т.п.) составить для себя отдельную раскладку или навязать свой образ питания остальным. Это

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...батончики. На жаре шоколад плавится, поэтому хранить его надо очень аккуратно. Следует предостеречь от импортного и развесного, поскольку его состав вызывает сомнения. Шоколадные конфеты. Летом лучше обойтись без них. На жаре они легко плавятся и превращаются в малосъедобную кашу из оберток, начинки и шоколада....

...перевал Зилай (2425 м). Еще через 5 6 км, миновав среднее течение реки Нурсан, тропа приводит на обширное джайляу, известное у туристов как перевал Ароб (2612 м). Прохождение обеих седловин оценивается как 1 А. С джайляу поворот влево ведет в циркообразную долину Аробская....

...а не ругая и запрещаю. Такое руководство было чрезвычайно приятным и плодотворным. Отдел помещался тогда в бывшем бомбоубежище на Ленинском проспекте, прямо напротив парадных ворот президиума Академии наук СССР. В отделе, в котором не было табеля, молодые парни и девушки трудились от зари до зари при искусственном освещении, почти без вентиляции,...

Расскажите о своих походах

...ветра и солнца 1 0, 1 зависит от маршрута 31 мешки капроновые 3 5 0, 1 для хранения всех мелких вещей 32 лента лавинная (12. . 20 м) 1 0, 1 зависит от маршрута 33 компас, карта 1 0, 1 желательна 34 спальник 1 1 чаще групповые спальники 35 Итого 15, 1 лыжи и часть одежды...

...караван трогается в путь. Вброд через речку Кызыларт, по галечнику речной долины, а далее луга, луга, высокая, по пояс, трава с красными, желтыми, синими островками цветов. Безоблачное небо, солнце, слепящее, но уже не жаркое на таких высотах, свист сурков. С шумом взлетают выводки диких гусей, гнездящихся у небольших озер. Безлюдье. Киргизы...

...часов. В Джилсу был один человек, Михей, охраняющий

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



неизбежно ведет к созданию нездорового психологического климата в группе, а также к сокращению БДП из-за нарушения оптимального соотношения компонентов пищи *в условиях тяжелой работы*.

Но вернемся к раскладке. Обычно в туристской литературе предлагается использовать три основных рациона: на «подходах» — 2800—3000 ккал, на основной части маршрута — 3500—4000 ккал и до 6500 ккал — в особо сложные, штурмовые дни. При этом либо рекомендуются стандартные дневные рационы, совсем не зависящие от конкретной нагрузки, либо предлагается увеличивать калорийность пропорционально физической нагрузке.

Такой подход к питанию туриста не учитывает особенностей поведения организма в условиях высоких нагрузок, гипоксии в горах и холода зимой. Примерно так рассчитывается расход топлива на транспорте. Чем длиннее рейс — тем больше топлива. Или — вот тебе норма и выкручивайся как хочешь.

Но давайте разберемся в процессах, происходящих в организме человека во время похода, и составим раскладку с их учетом.

Начнем с **акклиматизации и втягивания в походный режим**.

В первые дни похода турист, попавший в непривычные условия — высокогорье или тундру, — вынуждает свой организм перестраиваться на новый режим работы. Перестройка происходит не сразу и требует большого напряжения сил, мобилизации всех резервов. Здесь начинают действовать регулирующие системы организма. Они, как хороший полководец, перебрасывают на главное направление дополнительные резервы за счет второстепенных участков.

В походе повышенная нагрузка ложится на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому количество крови, подаваемое к ним, увеличивается по абсолютному значению, но доля их в общем балансе кровообращения остается почти неизменной (рис. 2).

Наибольшую нагрузку несет двигательный аппарат, соответственно резко увеличивается приток крови к мышцам. Однако, пока сердечно-сосудистая система привыкает к повышенным нагрузкам, а в горном походе — и к недостатку кислорода, организм не может полностью компенсировать все свои затраты. Следовательно, другие органы, и прежде всего — пищеварительные, в этот период снабжаются кровью хуже, чем обычно.

Именно поэтому в сложных походах в первые дни желудок не может полностью переваривать пищу, печень хуже фильтрует ядовитые вещества, содержащиеся в ней, кишечник медленнее выводит шлаки, способствуя тем самым всасыванию в кровь вредных веществ. Начинается самоотравление организма. Тогда срабатывают механизмы защиты. Сначала ухудшается аппетит. Это организм требует от нас сократить количество пищи и, следовательно, снизить накопление вредных веществ.

Иногда, чаще всего в высокогорье, этого оказывается мало, и концентрация нежелательных веществ в крови продолжает расти. И тогда организм экстренно очищает желудок и кишечник от их источников. Начинается расстройство желудка.

базу национального парка. Дорогу из Тырнауза только расчищают, за дорогу на Кисловодск ещё не взялись. После отдыха на нарзанах (фото 19) отправились в Тырнауз. Этот путь через некатегорийный перевал Шаукам занял три дня. На этом участке снега почти не было, а тот, что был, уже...



Рис. 2. Распределение минутного объема крови (%) в покое и при мышечной деятельности (по Вейду и Бишопу).

Отравление вызывает недомогание, головную боль, снижает работоспособность и в конечном счете сокращает БДП для данного участника. Вот поэтому-то и **нельзя в начале похода есть через силу**. Особенно тяжело

протекают такие отравления в горах. Снижая сопротивляемость организма, они усугубляют тяжесть горной болезни. При правильной организации питания многие участники похода, сошедшие с маршрута из-за приступа горной болезни, отделались бы легким недомоганием или, по крайней мере, смогли бы спуститься до ближайшего селения без посторонней помощи.

Но отрицательные последствия неправильного питания на этом не кончаются: организм вынужден тратить свои ресурсы на борьбу с отравлением, те самые ресурсы, которые ему так необходимы для скорейшей адаптации к походным условиям. В итоге срываются сроки, предусмотренные для адаптации, и туристы выходят на сложный рельеф ослабленными, с не восстановившейся координацией движений. Чем это грозит — объяснять не надо.

Напрашивается вывод: **в первые дни похода надо есть значительно меньше, чем требуется для восполнения энергетических затрат**. Однако человек не может расходовать больше энергии, чем вырабатывает его организм. Поэтому организму приходится мобилизовывать внутренние ресурсы — использовать жировые отложения. Собственный жир не надо переваривать, он не содержит вредных веществ. Следовательно, выгоднее компенсировать дефицит калорий за счет его переработки.

Практика показывает, что калорийность рациона в первые 2—3 дня сложного похода и первые 2—3 дня пребывания на высотах более 3500 метров на Памире и 2500 метров на Кавказе не должна превышать 2400—2600 ккал в день, хотя это заведомо голодный паек.

Далее рацион надо постепенно увеличивать и к пятому — шестому дню довести до 3000—3200 ккал. Однако в горных походах в Средней Азии за это время группа только-только успевает выйти на техническую часть маршрута, и, если набор высоты продолжается и акклиматизация еще не завершена, лучше не повышать калорийность рациона еще 2—3 дня до дневки или до уменьшения высоты.

Теперь **об основной части маршрута**. В соответствии с рекомендациями туристской литературы, калорийность рациона на основной части маршрута должна составлять 3500—4000 ккал, а в штурмовые дни — от 4500 до 6500 ккал.

Эти нормы значительно меньше фактических энергозатрат, но, как говорилось, масса даже такого урезанного рациона достаточно велика. Восполнение калорийности за счет жирной пищи возможно лишь до



известного предела, а в горах оно просто опасно. Ведь на получение одной килокалории при окислении жиров требуется больше кислорода, чем при окислении углеводов. А это в горах играет решающую роль. Да и печень на высоте работает хуже, из-за этого полного усвоения жиров не происходит, и организм подает нам об этом сигнал: на высоте жирная пища может вызвать отвращение. Как же быть?

Рассмотрим физиологические процессы, характерные для основной части маршрута. Как известно, энергетические затраты в это время могут превышать 8000 ккал в сутки. Усвоить соответствующее количество пищи практически невозможно. Ведь работоспособность даже хорошо тренированного и адаптированного человека имеет предел. По этой причине, если затраты энергии на передвижение по маршруту в данный день велики, не остается достаточно ресурсов для переваривания пищи (см. рис. 2). Кроме того, переваривание завтрака и обеда приходится на период самой активной физической работы. Из повседневной практики известно, что после дня тяжелой физической работы аппетит падает. Снижением аппетита после тяжелого дня желудок сигнализирует нам, что не может удовлетворительно выполнять свои функции. Значит, **увеличивая рацион в штурмовые дни, мы увеличиваем вес рюкзака, но не улучшаем питание.**

В штурмовые дни надо прежде всего повесить в рационе содержание легкоусвояемых углеводов для поддержания работоспособности в течение дня. А вот на следующий день, когда наиболее тяжелый участок позади, в рацион можно ввести высококалорийные, относительно трудно усваиваемые жировые продукты, такие, как топленое масло или корейка. Если акклиматизация прошла успешно, жировые прибавки допустимы даже в высокогорье. Высококалорийные продукты помогут восстановить силы, потраченные в штурмовой день.

Недостаток калорий можно частично восполнить и на дневках, когда энергозатраты на передвижение минимальны. Но и здесь надо соблюдать меру, чтобы пиршество не привело к срыву графика из-за расстройства желудков.

Подкрепленное многолетней практикой, все сказанное выше позволяет дать следующую рекомендацию: калорийность дневного рациона на основной части маршрута не должна превышать 3500 ккал. Увеличивать калорийность в послештурмовые дни рационально до 4000 ккал. Для восстановления сил очень удобны препараты, применяемые для реабилитации спортсменов.

В пеших и лыжных походах нагрузка на основной части маршрута, как правило, распределяется более равномерно, чем в горных, поэтому в них можно обойтись без значительного изменения калорийности рационов в различные дни.

**При выходе из района похода** нагрузки падают, а в горных походах уменьшается высота. Ресурсы организма к этому времени изрядно истощаются, и среди туристов вспыхивает «эпидемия» голода. Они в это время могут съесть, а организм усвоить баснословное количество пищи. Но рюкзаки уже пусты, поскольку нести с собой много продуктов для последних нескольких дней трудно, а подчас и невозможно. Есть три выхода из данной ситуации: сделать заброску продуктов на завершающий участок маршрута, перейти на низкокалорийную и

трудноусвояемую пищу, чтобы обмануть желудок, или просто затянуть потуже пояс. Активно переходить на «подножный» корм в конце маршрута опасно. Привыкнув к концентратам, желудок может решительно возразить против избытка клетчатки в овощах и фруктах.

Есть и еще один период — послепоходный. Вернувшись домой, туристы начинают отъедаться за поход, но тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, надо вовремя остановиться, иначе ожирение, профессиональная болезнь туристов, неизбежно...

Участникам особосложных и длительных походов. В 1999 г. москвичи (рук. А. Лебедев) прошли поход 6-й категории сложности по Памиру (470 км, около 40 дней, восхождения на пики Революции и Ленина на 23-й и 37-й дни). Их опыт показывает, что с 20—25 дня следует увеличивать потребление белков, поскольку в длительных походах работоспособность снижается, в первую очередь, из-за недостатка белков для восстановления мышц и нервной системы. Москвичи в 2—2,5 раза увеличили норму сублимаса, ввели на человека по 20—30 г соевых кубиков и увеличили число приемов пищи до 5—6 раз, что улучшило её усвояемость.

625398

**Для печати**



0.504 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# Распределение и учет продуктов

Составить раскладку до похода — это только полдела. Разнообразие продуктов, неравномерность их расхода, наличие заброски, силы участников — все это требует надежного учета и правильного распределения груза по рюкзакам. В этом завхозу поможет карточка распределения грузов (см. приложение 3).

В карточку вносим состав группы по палаткам или по связкам, экипажам и т.д., в боковых колонках помещаем списки продуктов и снаряжения и их массу на весь поход или на участок пути между забросками. В одной из нижних строк, подсчитав общую массу снаряжения и продуктов, определяем массу всего общественного груза.

Ниже в графе «грузоподъемность» проставляем коэффициенты, учитывающие силы участников и их обязанности на сложных участках маршрута. Грузоподъемность среднего по силам участника принимаем за единицу, для остальных этот коэффициент составит от 0,5 у женщин и до 1,3 у наиболее сильных мужчин. Грузоподъемность руководителя в любом случае не должна превышать единицы, чтобы тяжелый рюкзак не мешал ему думать. Лишь в походах со школьниками возможны исключения из этого правила.

В той же строке записываем суммарную грузоподъемность группы, а затем, поделив массу общественного груза на суммарную грузоподъемность, находим массу, которая должна приходиться на среднего участника (то есть на единицу), а затем пропорционально коэффициентам вычисляем массу груза, который предстоит нести всем остальным.

Массу общественного груза, приходящуюся на каждого участника, записываем в графу «масса рюкзака» под соответствующим именем (или фамилией). Далее, исходя из тактических соображений, распределяем между участниками общественное снаряжение. Желательно, чтобы обитатели одной палатки несли свое бивачное снаряжение, а связки в горном походе — основную часть специального снаряжения, с которым им придется работать. Массу снаряжения записываем в клетку под соответствующим именем. Клетку предварительно делим косой чертой пополам; массу снаряжения проставляем под чертой. Верхняя половина клетки останется для продуктов, она может и пустовать, но по положению

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...привести к отказу от прохождения запланированного маршрута. Предлагаемая Вашему вниманию программа калькулятор рационов для спортивного и самостоятельного туризма предназначена для составления продовольственных раскладок для туристских путешествий различных категорий сложности в различных видах туризма. В зависимости...

...спортивный интерес. Туристы должны уметь правильно ориентироваться в горах, в густом лесу и в пустынной тундре, владеть элементами горнолыжной техники, техникой и тактикой движения на разных участках. Горы Кольского полуострова представляют собой отдельные массивы, возвышающиеся среди низменной равнины. Каждый такой...

...сегодняшний день самый сложный. Помимо большого спортивно политического значения экспедиция на Эверест представляет интерес для проверки методов подготовки и обеспечения длительной и активной деятельности человека в условиях, предельно неблагоприятных для его организма, таких, как большие психологические и физические перегрузки, низкие температуры, повышенная...

Расскажите о своих походах

...молнии сбоку. Вещь очень нужная и удобная, особенно при длительной работе на снегу. Бахилы. Усовершенствованные фонарики. Фактически сапог из капрона, иногда утепленный. Бахилы носят с кошками, иначе подошва мгновенно рвется на камнях. Актуальны на больших высотах, зимой, на снежно ледовом маршруте. В низких категориях...

...записки, оставленной для нас, мы узнали, что там все в порядке и Вера присоединилась к их группе. Маршрут оказался слишком трудным для нее. За Избербашем неожиданное препятствие ажурные металлические конструкции, выступающие в море. С них под

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



цифры под чертой мы всегда узнаем, что это масса снаряжения.

После того, как снаряжение распределено, подводим итог и внизу в графе «масса снаряжения» записываем массу общественного снаряжения, приходящуюся на каждого участника.

Поскольку снаряжение (кроме бензина) в походе не расходуется, надо постараться распределить его равномерно или, что еще лучше, пропорционально грузоподъемности.

Теперь, вычтя из массы общественного груза (рюкзака) массу снаряжения, получим массу продуктов, которая должна приходиться на каждого конкретного туриста. Эту часть работы обычно выполняют руководитель и снаряженец. Дальше наступает очередь завхоза. Ему предстоит распределить продукты между людьми. Массу каждой упаковки надо записать в клетку под соответствующим именем над наклонной чертой, если в ту же клетку попала масса снаряжения, либо посередине, если клетка пустая. На этом предварительная работа закончена.

На маршруте, по мере расхода продуктов, в карточку надо вносить соответствующие изменения, а в нижней графе «расход» отмечать уменьшение массы рюкзака каждого участника. Таким образом, завхоз в любой момент может узнать, сколько продуктов осталось, у кого они лежат, и при этом получает возможность равномерно разгружать рюкзаки. Если кто-то из участников заболел или плохо идет, завхоз вместе с руководителем смогут незаметно, чтобы не задевать самолюбия, его разгрузить.

Полезный совет: карточку лучше чертить на плотной бумаге, а цифры писать карандашом.

морское дно уходили буровые трубы в поисках залежей нефти. Сейчас месторождение иссякло, часть эстакад...

...Западная Тыва 6 275 209 70  
121 69 745 6 7 Пугачев С. Н.  
(Челябинск) Полярный Урал 6 216  
225 103 78 82 705 7 8 Васильев М.  
Ю. (Москва) Приполярный Урал 6  
215 171 114 77 58 635 8 9 9  
Стенькин С. Н. (Инта)  
Приполярный и Полярный Урал 6  
212 163 90 112 59 635 8 9 10  
Иванов В. М. (Моск. обл.  
Мытищи)...

625401

Для печати



0.585 секунд

Получать новости:

## Питание в туристском походе - Материалы

### Составление раскладки

Многие скажут: все, что написано выше, — теория. На практике так никто не делает — слишком много работы. Что же, отчасти это правда, но только отчасти.

Разумеется, собираясь на однодневную прогулку, можно без всякой науки обойтись бутербродами и крутыми яйцами. Даже в многодневных путешествиях туристов — школьников или взрослых, — если вы не думаете заниматься спортивным туризмом, смело пользуйтесь упрощенным, эмпирическим способом составления раскладки. Для этого выпишем сначала в блокнот меню на 3—4 дня. Потом из приложения 1 возьмем нормы продуктов на человека в день, а затем умножим нормы на число участников похода. Эти 3—4 варианта меню (цикл) будем повторять весь поход. Поэтому подсчитаем, сколько раз будет использован один и тот же вариант меню, и определим количество продуктов на весь поход.

Можно составить меню и на 5—7 дней, но большой пользы от такого разнообразия не будет.

Конечно, в походе окажется, что одних продуктов много, а других мало, но в любом случае голодная смерть нам не грозит. Все недостатки мы отметим и учтем в следующий раз. К третьему — четвертому походу получится вполне сносный набор продуктов.

Вот, например, раскладка (в граммах), составленная по опыту пяти походов со школьниками (в основном для ноябрьских и мартовских маршрутов) продолжительностью до 12 дней (Раскладка составлена Татьяной Ивановой из московской школы № 677).

#### Завтрак

|                 |                   |                 |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| Рис 60—80       | Гречка 60—80      | Пшеника, 60—80  |
| Молоко сухое 20 | Мясная начинка 30 | Молоко сухое 20 |
| Масло 15        | Масло 15          | Масло 15        |
| Сухари 15       | Сухари 15         | Сухари 15       |
| Чай             | Чай               | Чай             |
| Сахар 50        | Сахар 50          | Сахар 50        |
| Конфеты 30      | Конфеты 30        | Конфеты 30      |
| Баранки 50      | Печенье 50        | Вафли 50        |

#### Обед (перекус)

|                     |               |               |
|---------------------|---------------|---------------|
| Колбаса копченая 60 | Корейка 60    | Сало 50       |
| Сухари 15           | Сухари 15     | Сухари 15     |
| Щербет 50           | Халва 50      | Козинаки 50   |
| Сухофрукты 50       | Сухофрукты 50 | Сухофрукты 50 |

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР, как вершину 1 й „6 категории трудности; 3) овладеть основными приемами техники альпинизма; уметь обращаться с альпинистским снаряжением, знать охранение при помощи веревок, уметь преодолевать осыпи, скалистые, ледяные, фирновые и снежные склоны; 4) знать основные правила горного режима, правила...

...Адырсу в долину Чегема и в Грузию (Сванетию), в верховья р. Местичала (приток Ингури). На 85 км шоссе Баксан принимает правый приток р. Курмычи. Перевалы в ее верховьях ведут в долины Адырсу и Адылсу. Недалеко от впадения р. Курмычи в Баксан на шоссе стоит памятник первым покорителям Эльбруса кабардинцу Килару Хаширову,...

...погода на материке гораздо суровее, чем на льду. Климат Антарктики даже в самых благоприятных случаях является худшим во всем мире, главным образом из за необычайно сильных штормов, которые здесь свирепствуют почти без перерывов. Сила ветра при этих штормах достигает невероятной...

#### Расскажите о своих походах

...палатке после трудового дня на пуховом спальнике и подстилке из пенополиэтилена, сбрасываешь с себя холодную усталость . А под крышей палатки на протянутых веревках сушатся носки, стельки, бахилы, связки лыжных ботинок. К утру, к вы, ходу на маршрут, все они будут сухими. Правда, в моменты температурных пиков...

...ближняя гора. Кроме нашего отделения, мы пригласили идти с нами Вову Катунина, с ним мы точно не пропадем и не соскучимся! 14. 08 Тьма тьмушая! И кто придумал вставать в 4. 00 утра по сибирскому времени, которое к данному часовому поясу не имеет никакого отношения? Вышли мы чуть позже...

...поперечные трещины, лавируем. Количество трещин и крутизна участков между ними

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



|                       |                     |                     |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Печенье 50            | Пряники 50          | Баранки 50          |
| <b>Ужин</b>           |                     |                     |
| Рожки 60—80           | Суп овощной 60 — 80 | Суп рисовый 60 — 80 |
| Мясная начинка 30     | Мясная начинка 30   | Мясная начинка 30   |
| Масло 15              |                     |                     |
| Сухари 15             | Сухари 15           | Сухари 15           |
| Томат 5               | Сыр 50              | Чай                 |
| Чай                   | Чай                 | Сахар 50            |
| Сахар 50              | Сахар 50            | Вафли 50            |
| <b>Итого: 640—680</b> | <b>680—720</b>      | <b>660—700</b>      |

возрастают. Два три раза идём лицом к склону на три такта (35 40°). Общее направление движения по диагонали влево. Через 300 м выходим на среднюю часть ледника, как раз над нунатаком, разделяющим левую и правую ветви ледопада. Наблюдения проводим...

Калорийность рационов составляет 2550 и 2800 ккал при соотношении Б:Ж:У в среднем за цикл 1 : 1,2 : 4,8, что допустимо.

Отметим, что ни калорийность, ни соотношение компонентов при составлении раскладки специально не учитывались.

Однако, если туризм для вас не только отдых, но и способ познать природу и себя, эмпирический подход устроит вас только на первых порах.

Однажды, перед очередным, более сложным походом окажется, что прежняя раскладка ограничивает возможности группы. Тогда придется овладеть всеми премудростями должности завхоза. Но опыта составления раскладки по всем правилам не будет, а учиться на ошибках в сложных походах неразумно. Поэтому даже начинающим спортсменам-туристам надо осваивать работу завхоза в полном объеме с первого похода.

С чего же начать? Ведь учесть одновременно и вес, и калорийность, и химический состав продуктов — задача непростая.

Для начала позаботимся о наглядности. Попросим руководителя составить график физических нагрузок на маршруте по дням. В горном походе нагрузки в основном определяются высотным графиком. Еще надо учесть характер препятствий (сложность перевалов), а для пеших и лыжных походов — протяженность дневных переходов.

Теперь по графику нагрузок с учетом рекомендаций главы «Раскладка продуктов. Плавающая раскладка» наметим калорийность рационов на каждый день и для удобства построим график калорийности (рис. 3).

Далее надо составить меню на каждый день, а для этого представить себе, в каком состоянии будет группа и какое блюдо может вызвать в этом состоянии наибольший энтузиазм. Например, после долгого перехода по жаре пшенная каша с салом вряд ли покажется деликатесом, а вот кисловатый борщ с томатом, приготовленный из концентратов, придется всем по вкусу. А если группа долго блуждала в трещинах на леднике, медленно продвигаясь вперед с небольшим набором высоты, или если позади быстрый спуск в долину, то обычный суп вечером никого не накормит: тут подавай гречневой каши с мясом; а если погода пасмурная и прохладная, не повредит и **дополнительная** порция сала.

Конечно, предусмотреть все не удастся, но на маршруте меню легко скорректировать, например, усилить завтрак за счет другого дня или перенести вариант ужина с одного дня на другой. Но обычно объем корректировки невелик и зависит от знания маршрута и правильности тактических решений.



Высотный график (----) и график калорийности питания (---  
----).

На случай плохой погоды или неплановой дневки надо иметь резервные рационы, не привязанные к конкретному дню. **Хороший завхоз должен заранее знать, что будет есть группа в каждый день похода.**

Для удобства меню может повторяться циклами через 3—4 дня. При этом в зависимости от требуемой калорийности и предполагаемой сложности дня основные блюда дополняются теми или иными продуктами. Но строго следовать этому принципу не надо. Меню должно зависеть прежде всего от условий маршрута, а не от очередности в цикле. Впрочем, в лыжных и пеших походах, где нагрузки довольно равномерны, циклическое повторение меню оправдано целиком и полностью.

Теперь остается рассчитать количество продуктов на каждый день. Но здесь мало выписать нормы (см. приложение 1), как при эмпирическом методе. Надо еще выдержать запланированную калорийность, массу и соотношение компонентов. Это задача, достойная компьютера, но существенно облегчить работу может расчетная карточка (приложение 2 а, б, в).

Для удобства и наглядности отметим в заголовке карточки день похода, для которого она предназначена, и отрезок пути, который предстоит преодолеть в этот день, указав характерные препятствия.

Теперь пишем меню, а в отдельных столбцах — нормы на человека и соответствующие этим нормам калорийность и химический состав продуктов из приложения 1. В последние колонки в конце расчета заносим массу продуктов на всю группу. Состав группы перед походом может измениться, поэтому заранее запишем в карточку несколько вариантов.

Заполнив карточку, подводим итоги по всем колонкам. Если при этом масса продуктов равна, например, 950 г, калорийность — 2750 ккал, а соотношение компонентов — 1 : 0,2 : 7, очевидно, что масса велика, а калорийность мала. Анализируя химический состав, видим, что не хватает жиров и чересчур много углеводов. Тогда уменьшаем количество низкокалорийных продуктов и вместо них добавляем высококалорийные, содержащие жиры. Таким образом, мы приводим массу, калорийность и химический состав продуктов в соответствие с запланированными величинами.

Выполнить расчеты поможет калькулятор.

Разумеется, брать такие карточки в поход не обязательно, достаточно выписать в блокнот меню и нормы продуктов на группу. Нет также необходимости составлять новые карточки на каждый поход. Нужно лишь вносить коррективы по итогам предыдущего похода и переставлять карточки в соответствии с высотным графиком или графиком нагрузок нового похода.

После того, как рассчитаны рационы на каждый походный день, составляем общий список продуктов на весь поход, а если планируются промежуточные заброски, то еще и упаковочные ведомости на каждую заброску.

Для печати



0.433 секунд



Получать новости:

## Питание в туристском походе - Материалы

## Теперь конкретно о некоторых продуктах

**Супы сухие (в пакетиках).** Отличаются широким ассортиментом, но нам достаточно выделить четыре вида супов, различающихся по вкусу: гороховые; борщи и свекольники с томатом; супы куриные; все прочие овощные, крупяные и макаронные супы. На эти виды и надо ориентироваться завхозу. Для супов последней, четвертой группы очень важны цены в расчете на 1 кг. При совершенно одинаковых свойствах супов они могут сильно колебаться.

**Тушенка.** Появилось множество подделок, где вместо мяса используется соя. Брать надо продукцию, соответствующую ГОСТу. Перед массовой закупкой вскрывать контрольную банку (должны быть мясные волокна). Нельзя доверять массированной рекламе.

**Мясо сублимированное и сушеное.** Идеальный продукт для сложных походов, однако цены и качество необходимо проверять.

**Сублимированный творог.** Идеальный белковый продукт. Можно употреблять в любых условиях с сахаром, сухим молоком и экстрактами.

**Сублимированные продукты «Гала-гала».** Отличаются высокой усвояемостью. Выигрыш в весе, в сравнении с обычными продуктами, порядка 20 %. Из-за необычайного разнообразия желателен опробовать меню до похода. Неудобны и неэкологичны мелкие, по 40 г, пакеты, рассчитанные на одного человека. На раз группе из 8-ми человек требуется от 16 до 25 упаковок. При больших закупках можно заказывать пакеты до 400 г.

**Шоколад.** Можно брать в поход любой шоколад, кроме пористого, в том числе и с начинкой, а также соевые батончики. На жару шоколад плавится, поэтому хранить его надо очень аккуратно. Следует предостеречь от импортного и развесного, поскольку его состав вызывает сомнения.

**Шоколадные конфеты.** Летом лучше обойтись без них. На жару они легко плавятся и превращаются в малосъедобную кашу из оберток, начинки и шоколада. Не стоит брать импортные шоколадные батончики типа «Сникерс» и «Марс» из-за возможных подделок и неконтролируемых добавок.

**Сыр.** Летом предпочтительнее твердые сорта без резкого запаха, например, швейцарский. На морозе сыр

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...пище, что непременно снизит степень ее усвояемости и, следовательно, приведет к дополнительному ослаблению организма. Можно понять стремление определенной части туристов высокого класса к спортивным достижениям даже за счет многодневных лишений. Но таких слишком малая доля в общем отряде туристов спортсменов...

...правому берегу Терека она проходима только для грузового транспорта и выводит к летнему селению Реси. От Реси хорошая тропа поднимается по правому берегу Терека, переходит в брод на реках Ресикомдон и Ресидон и выводит к устью реки Хыралдурдон. Здесь она поворачивает вправо на запад и по правому берегу реки Хыралдурдон...

...Южного Урала очень неравномерна. Ирмельская подкова истоптана вдоль и поперек. Рядом хребет Аваляк, посещаемый в сто раз реже. А много ли групп поднимается на Ирмель по самому красивому и трудному пути с востока, со стороны каменной речки Тыгын и озер в ее верховьях? Солнце клонится...

### Расскажите о своих походах

...длиннее веревка и больше ее способность поглотить энергию рывка. Эти два фактора взаимно компенсируются. Потому что срыв при малой высоте падения так же опасен при жестком закреплении страховки, как и при большой: сила рывка одна и та же. Механика упомянутых процессов изучена давно. Еще в 1948 1950 гг....

...Медленно идем к мысу Буйнак. Население местного поселка высыпало на берег. Дети бегут гурьбой вдоль берега, свистят, кричат. Взрослые спустились на воду моторку, вышли нас поприветствовать, предложили взять на буксир. Мы вежливо отказались. Скалы мыса совсем рядом, остался позади...

...(50м, 30 35°). Вешаем перила, и по ним поднимаемся на перевал.

### Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов.  
Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



замерзает: ни нарезать, ни разогреть его не удастся, поэтому зимой удобнее плавленные сырки. Сыр хорош и сам по себе, и как добавка к некоторым блюдам, например, к пшенной каше, а специальные суповые сырки (луковый, перечный) вполне заменяют сметану.

**Маргарин и «легкое» масло.** Хотя они и схожи по многим параметрам со сливочным маслом, но имеют серьезный недостаток: способствуют развитию язвы желудка, поэтому в горные походы их лучше не брать.

**Макаронные изделия.** В походы надо брать только изделия из твердых сортов пшеницы, которые меньше развариваются. Обычно берут рожки, поскольку их не надо ломать, как макароны, и они не развариваются и не пригорают, как вермишель.

**Сухая зелень.** Петрушку, укроп, реган (есть на рынках такая азиатская трава фиолетового цвета) надо сушить самим, но не на солнце; кин-дза и некоторые другие травы при сушке теряют запах.

**Конфеты (леденцы и карамель).** Лучше брать конфеты разных сортов и обязательно в обертках, чтобы не слипались.

**Халва.** Удобнее, если она будет в пачках или банках. Развесную труднее хранить и делить.

**Вафли и печенье.** Ценный белковый продукт. Когда они в упаковках, их удобнее хранить и делить на порции. Приятное разнообразие в меню, особенно в сложных походах, вносят вафельные торты и овсяное печенье.

**Яичный порошок.** Ценный белковый продукт. Для простоты готовки омлеты из него можно не жарить, а варить вместе с супом, лучше всего в автоклаве, где кипение не разрушает их структуру.

**Вермишель и другие продукты быстрого приготовления** в пачках и стаканах для походов не годятся из-за большого объема, слабой упаковки и сомнительного качества жировых и вкусовых пакетов. Исключение — гречка и каша «Быстров».

**Продукты из структурированной сои.** Фарш, гуляш, антрекоты и др. обладают низкой усвояемостью, возможны канцерогенные примеси при нарушении технологии производителем. *Для походов непригодны.*

Далеко не все продукты для походов можно купить в магазине, поэтому многое туристам приходится делать самим.

**Черные сухари.** Буханку черного хлеба режем ломтями толщиной в 1 см. Целые ломти или половинки подсушиваем на воздухе, а потом кладем в духовку и выдерживаем при температуре не выше 150°C. Сухари можно солить и пропитывать растительным маслом. Резать хлеб на мелкие кусочки (грэнки) невыгодно, поскольку они занимают много места и крошатся.

**Мясная начинка.** Мясо кладем в кипящую соленую воду и варим 20—30 минут до исчезновения красного цвета. Затем отделяем от костей и вместе с луком пропускаем через мясорубку. Фарш пережариваем с большим количеством пищевого жира, лучше — свиного. Из 5 кг мяса с костями после пережаривания с 500 г жира получается около 2,5 кг готового фарша. В 100 г такого фарша содержится примерно 375 ккал.

Фарш пригоден для походов в холодное время года. Зимой его надо делить на порции заранее, поскольку на морозе он смерзается. (Рецепт В.П. Нестерова).

**Антрекоты или любое мясо,** порезанное кусками и тщательно отбитое, жарим в большом количестве жира. Температура кипения жира выше 100°C, поэтому вода

Затраченное время: с момента ухода со льда Восточный Котор на левый склон и на перевал 1 час 50 минут. Перевал Колпаковского представляет собой широкую снежно ледовую седловину, обрывающуюся ледопадом в сторону реки...

выпаривается и замещается жиром. Как и фарш, антрекоты пригодны для походов в холодное время года.

**Сушеные продукты** (мясо, овощи, даже помидоры) можно приготовить в сушильных шкафах или на самодельных калориферах, описанных в туристской литературе. Некоторые овощи можно сушить в духовках при температуре ниже 100°C или на батареях центрального отопления.

**Овсяное печенье.** Смешать 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1 стакан сахарного песка, 100 г маргарина; обжарить на сковороде 10—15 минут до появления коричневой окраски; горячую массу вылить на пергамент или в смазанную маслом форму и разделить на доли до затвердевания. (Рецепт В.Л.Козлова).

**Печенье «альпинистское».** На 1 кг печенья требуется сливочного масла 200 г, гречишного меда 200 г, яиц — 2 шт, сахара — 1,5 стакана, муки — 3,5 стакана, соды 0,5 чайной ложки. Установить миску с маслом, медом и сахаром на пару, содержимое растворить и перемешать, добавить соль и яйца (следить, чтобы яйца не заварились). Смесь подогреть и перемешивать 3—5 минут до появления белой пленки. Снять миску с паровой бани, смешать массу с мукой, замесить тесто. Если тесто жидкое — дать остыть. Нарезать тесто на равные куски и скатать в шарики (50 шт. на 1 кг). Смазать противень сливочным маслом и печь в духовке на среднем огне около 20 минут. При хранении не оставлять на солнце или в прогретой палатке. (Рецепт А.С. Превыша, Киев).

625395

**Для печати**



0.348 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Прежде, чем разместить продукты по рюкзакам, их надо правильно упаковать. Упаковка должна обеспечить сохранность продуктов в течение всего похода. А еще она должна удобно ложиться в рюкзак, быть легкой и помогать завхозу в работе. Очень важно, чтобы использованную упаковку можно было легко уничтожить, не нанося вреда природе. Как же выполнить все эти разнообразные требования?

Туристам не подходят вычурные ящики, турсуки, жестяные бидоны и железные бочки, используемые географическими экспедициями; поэтому упаковочные материалы приходится подыскивать самим.

Сначала появились обычные матерчатые мешочки с отношением ширины к высоте 1 : 2 или 1 : 1,5 — вариант, позаимствованный у геологов. Эти довольно большие шарообразные мешки плохо укладывались в рюкзаки и промокали. Да и учесть остаток в 2—3-килограммовом мешке было очень сложно. Именно тогда норму крупы на варку стали отмерять кружками, зная массу круп, входящих в определенный объем. Сухари в таких мешках занимают очень много места, быстро ломаются и крошатся.

Затем стали шить длинные мешки на 1—1,5 кг, иногда они были разделены на несколько отделений, как патронташ. В каждое отделение входили крупы или другие сыпучие продукты на 1—3 варки, что облегчало учет. Длинный мешок удобно укладывался в рюкзак, отчасти помогая сохранить его форму. В узкий мешок можно было сложить сухари или печенье. Чтобы мешок не промокал, его шили из клеенки, потом стали вкладывать в него полиэтиленовые пакеты. Пакеты предохраняли продукты от влаги, а мешки не давали порваться пакетам.

Потом кто-то заметил, что для многих продуктов подходят старые женские чулки. Они легкие, достаточно прочные. Опустевший чулок не жалко бросить в костер.

В последние годы основной объем рюкзаков решительно захватили пакеты из-под молока, лицензионные «пюрпаки» и отечественные «кирпичи». В них можно упаковать все сыпучие продукты, конфеты, печенье, сухари и многое другое. Легкие и прочные, они не требуют вкладышей. Горловину можно зашить или заклеить скотчем. Полиэтиленизированный картон, из

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...Предназначен для связывания двух тросов. Фламандская петля. Незатягивающаяся петля. Восьмерка. Предназначена для утолщения троса. Фаловый узел. Предназначен для крепления троса к предмету. Простой штык с двумя шлагами. Предназначен для крепления троса к предмету. Удавка. Предназначена для крепления троса к предмету. Чаще всего...

...р. Арга Тарынпах пос. Сасыр (230 км, 16 дн. ). Каждый из этих маршрутов начинается протяженным подходом к горам Буордахского массива, что предоставляет хорошую возможность для начальной акклиматизации. Маршруты отличаются большим разнообразием препятствий. Здесь уже понадобятся веревки, ледорубы, кошки, примусы с запасом бензина на 5-6 дней. Не...

...Бордмэн Д. Таскер. Оба альпиниста погибли. Осенью и зимой 1982 года Эверест атаковали альпинисты Канады, Испании, Голландии, Японии и Франции. Успеха добились лишь японцы и канадцы, поднимавшиеся через Южное седло. Но если участники канадской экспедиции (Л. Скрелет, П. Мороу и четыре шерпа) вззошли на вершину осенью, то японец...

Расскажите о своих походах

...садитесь на него, а не на снег. Вещь удобная, весит мало. Как правило, бывалые туристы выделяют тем, что у них пеннопыли толстые, расшитые и вообще навороченные. Фонарик. Налобный фонарь вещь исключительно удобная для раннего подъема, разведки вечером, бивачных...

...здесь окаменевшие остатки древнего самарского кита цетотерия. Этот замечательный уголок природы мы никогда бы не увидели путешествуя на яхте. Спасибо парусной доске! До Избербаша совсем близко. Движемся при слабом ветре, борясь с качкой. Вдоль берега в несколько рядов тянутся рифы, местами скрываясь под водой и...

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



которого сделаны пакеты, не промокает, поэтому пустой пакет горит даже под дождем, облегчая дежурным сжигание мусора. Из такой упаковки легко отсыпать на варку половину, 1/3 или 1/4 содержимого, что упрощает учет продуктов. Таким образом, молочные пакеты представляют собой идеальную упаковку.

Пластиковые колбы из-под газированной воды также очень удобны для сыпучих продуктов. Только в них можно сохранить сахарный песок и подсолнечное масло.

Супы в пакетиках и фасованные продукты удобнее хранить в чулках, распределяя их по варкам. Если фасованные продукты боятся сырости, их кладут в полиэтилен, а затем уже в чулок.

Самодельные черные сухари в количестве, которое должно быть съедено за 1—2 приема, укладывают стопкой, заворачивают в плотную бумагу (газета не годится), кладут в чулок и завязывают его с обеих сторон. Сухари можно также хранить и в молочных пакетах по 12 шт.

Колбасу, смазав предварительно подсолнечным маслом, надо завернуть в чистую тряпочку и уложить в чулок или в два молочных пакета, вставленных горловиной один в другой. В тряпичной или марлевой обертке хранится сало, корейка, сыр. Полиэтилен для таких продуктов не годится.

Соль лучше носить в полиэтиленовых флягах, пластиковых колбах из-под газировки или банках из-под химических реактивов. Так можно хранить специи, экстракты, варенье, глюкозу, витамины и томат. Но лучше томат покупать в 350-граммовых жестяных банках и расходовать банку за 1—2 раза.

Особенно тщательно надо упаковывать топленое масло. На жаре оно плавится и при ненадежной упаковке может вытечь в рюкзак, а на холоде становится твердым, как камень, и тогда достать его из посуды с узким горлом очень трудно. Обычно масло хранят в полиэтиленовых флягах с широким горлом, в которое легко пролезает столовая ложка, а иногда помещают в двойной полиэтиленовый пакет и переносят в алюминиевых бидонах, но они достаточно тяжелы. Кроме того, когда в одной емкости хранится масло на весь поход, дежурным бывает трудно определить его количество, поэтому нередко масло остается неизрасходованным. Удобно держать топленое масло в мелких (200—300 г) пластиковых колбах, порциями на 1—2 раза. Мелкие упаковки облегчают контроль. Затвердевшее масло можно достать, разрезав колбу.

Еще один «сложный» груз—жидкое топливо для примусов. Его нельзя носить в больших канистрах, чтобы оно не плескалось и не смещало центр тяжести рюкзака при движении по сложному рельефу. Обычно используют 2- и 3-литровые полиэтиленовые или алюминиевые канистры с дополнительными прокладками из черной маслостойкой резины. Но небольшое количество топлива просачивается через любые прокладки. Поэтому вместе с ним нельзя переносить гигроскопичные продукты. Лучше всего хранить топливо в запаянных жестяных банках из-под сока или сгущенного молока емкостью 0,8—3 л.

Соблюдая осторожность, можно носить горючее в пластиковых бутылках из-под спирта или газированной воды.

Разумеется, все упаковки должны быть надписаны. Например: «Рожки 800 г, 1 этап» (что такое этап, мы объясним ниже).



...Забайкалье) IV 01. 08 26.  
08 . 2003 70 7 33 22 19 151 3  
Паршуков В. В. (г. Петрозаводск)  
р. Левая Щапина р. Щапина р.  
Камчатка (Камчатка) IV 28. 07 24.  
08 . 2003 48 5 17 33 24 128 4  
Пестов Н. М. (г. Уфа) Р. Она р.  
Абакан IV 07. 07 21. 07 . 2003 64 2  
18 14 24 122 5 Божев Ю. В. (г.  
Обнинск) р. Красненькая р.  
Кутсайоки Тумча III...

Наверное, нет нужды объяснять, что для упаковки не годятся стеклянные сосуды, бумажные и полиэтиленовые пакеты, кульки и свертки, а свежие овощи и фрукты очень быстро гнивают в полиэтиленовых мешках без доступа воздуха.

В длительных походах для облегчения рюкзака часть продуктов заранее доставляют на середину маршрута, устраивая так называемые заброски. Участок маршрута между забросками обычно именуют этапом. Нередко продукты для заброски приходится нести на себе через перевалы. Тут возникают проблемы: в чем их везти из дома и нести к началу маршрута; где и как хранить снаряжение и продукты для первого этапа, пока группа делает заброску; где и как хранить саму заброску.

Практика показывает, что помещать продукты для заброски лучше не в картонные коробки или деревянные ящики, а в 50-килограммовые мешки (из-под картошки или сахара). Большой вес трудно перетаскивать. Можно использовать большие полиэтиленовые бочки, но переносить их на руках неудобно.

Если предполагается выброска с вертолета, наиболее надежны бочки из жести, например из-под карбида кальция, применяемого для газоацетиленовой сварки. Только эти бочки, если надежно закрепить крышки проволокой, выдерживают удар о грунт или лед.

Все бочки и мешки должны иметь надежно закрепленные этикетки или несмываемые надписи. Внутрь каждой бочки или мешка надо вложить подробную опись, чтобы избежать путаницы при упаковке продуктов и при их распределении на маршруте.

Если предстоит нести продукты в заброски на себе, их еще дома укладывают в рюкзак, а питание и снаряжение, которое для заброски не потребуется, кладут в мешки или бочки и везут отдельно. В начале маршрута их оставляют на хранение или надежно прячут. Заброску относят в назначенное место, перепакуют в мешки и либо отдают на хранение, либо прячут.

Прятать надо надежно. Во-первых, от людей. Нельзя оставлять заброски вблизи стоянок, перекрестков дорог или на открытых, хорошо просматриваемых местах. Во-вторых, их надо прятать от животных. (Кто бы мог подумать, что на склонах Эльбруса на высоте 3500 м у станции канатной дороги живут мыши!) Изрядный урон могут нанести сурки и суслики. Очень опасны альпийские галки и вороны. Птицы умудряются пролезть в щели между камнями, расклевать и раскидать увесистые упаковки из забросок, казалось бы надежно спрятанных в камнях на гребнях перевалов. Крупные животные, к счастью, боятся запаха бензина. В-третьих, надо беречь продукты от сырости. Для этого их накрывают полиэтиленом.

В горах лучше всего прятать заброски в осыпях и моренах, в ледниковой зоне выше пастбищ. В вырытые ямы укладывают мешки, накрывают их полиэтиленом и заваливают крупными и мелкими камнями, но так, чтобы не оставалось щелей и чтобы заброска не бросалась в глаза из-за свежих следов. Место надо надежно пометить — конечно, таким образом, чтобы метка не могла привлечь внимание посторонних.

Самый надежный способ — оставить заброску на хранение в поселке или на летовке. Житель гор или таежный охотник никогда не польстится на то, что ему доверили. Этого нельзя сказать о сезонных рабочих всяческих экспедиций, — здесь переговоры надо вести с

администрацией.

625402

Для печати



0.654 секунд

Получать новости:

## Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

# Витамины и медикаментозные препараты

Большую роль в питании человека играют витамины. Они участвуют в обмене веществ, стимулируют окислительные реакции, повышают выносливость и устойчивость участников горных походов к гипоксии, улучшают снабжение тканей кислородом.

Во всех походах, где количество овощей и фруктов в меню ограничено, ощущается недостаток витаминов и некоторых других веществ. К счастью, количество витаминов, необходимое человеку, невелико, их недостаток легко восполнить, принимая искусственные витаминные препараты.

В сложных походах, особенно в горах, потребность в витаминах растет, поэтому без искусственных витаминов снижается БДП. Недостаток витаминов в пище может долгое время не оказывать заметного влияния на работоспособность, но неожиданно сказаться при высоких нагрузках или сильном переутомлении.

К наиболее важным витаминам относятся витамин С (аскорбиновая кислота), витамины комплекса В и входящие в поливитаминные препараты (ундевит, аэровит, квадевит и т.д.) витамины РР (никотинамид) и Р (экстракт черноплодной рябины). Не менее важен входящий в обычные поливитаминные препараты витамин В<sub>15</sub> (пангамовая кислота).

К другим медикаментозным средствам, помогающим спортсменам и туристам адаптироваться и переносить нагрузки, относятся:

*общеукрепляющие* — глюконат кальция;

*стимуляторы обменных процессов* — оротат калия, стимулирующий снабжение кислородом сердечной мышцы; метионин, облегчающий усвоение жиров; глутаминовая кислота, связывающая аммиак, — продукт жизнедеятельности мозга;

*препараты энергетического действия* — глутаминовая кислота и глицерофосфат кальция;

*стимуляторы кроветворения* (типа гематогена), увеличивающие содержание в крови гемоглобина, что облегчает высотную адаптацию;

*адаптогены* — вещества, повышающие устойчивость организма в экстремальных условиях, — элеутерококк, дибазол и др.

Состав и дозировка витаминного рациона зависит от

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...приблизительное представление о глубине русла. Если видимость отсутствует из за непрозрачности замутненной воды, о глубине русла можно судить лишь по состоянию поверхностного слоя потока. Так, наличие бурунов, пенистых валов, отдельных, ярко выраженных струйных течений, а тем более торчащих из воды камней свидетельствует...

...хребте до излучины реки Дебеда на границе Грузинской и Армянской ССР. А к западу от названной вершины тянется на 50 км широтное продолжение Сомхетского хребта, игравшее в течение столетий роль естественной границы расселения грузин с севера и армян с юга и носящее армянское название Вирахайоц ( Грузинскоармянский ). Сомхетский, т. е....

...а то и чего посерьезнее. Уклад морской жизни в чем то сродни крестьянскому. Он подчинен погоде и сотням случайностей. Пошел ветер — страдная пора, трудись от зари до зари, набивай канатами мозоли на ладонях, выжимай из каждого порыва скорость. Стих ветер сиди, скреби ногтями металлическую трубу гика, зазывай,...

## Расскажите о своих походах

...Корпус печи разъемный, из двух круглых консервных банок. В выходном патрубке установлена биметаллическая пластина размером 120 X 20 X 2 мм из ковара и нержавеющей стали, соединенных точечной сваркой. Через тягу, пружину и регулировочную гайку она поднимает рычаг с заслонкой, закрывающей поддувало. Рычаг в конце хода центрируется...

...доктора стали пользоваться небывалой популярностью, спасибо местным грушам и сливам. Кроме того, за сборы накопилось много больных, и периодически доктор набирала в руку горсть шприцов и делала обход. Доктора стали очень активны и провели ряд медицинских экспериментов над Филом. Даже успели его спасти....

...перевалами Колпаковского



Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



сложности маршрута, климатических условий, а в горах и от высоты, на которую поднимаются туристы.

В несложных походах (на равнинах, на высотах до 3,5 тыс. метров на Кавказе и до 4 тыс. метров в Средней Азии) обычно принимают поливитамины (ундевит, аэровит и т.д.) по 2—3 таблетки (драже) и витамин С по 0,5 г в день.

Перед сложными походами, как и перед соревнованиями во многих видах спорта, практикуют предварительную витаминизацию спортсменов.

Созданный таким образом запас витаминов в организме помогает переносить высокие нагрузки и облегчает адаптацию к новым условиям в начале похода. Горным туристам в этот период при помощи специальных препаратов удается несколько изменить состав крови, чтобы перестройка организма, необходимая для высотной акклиматизации, частично прошла до выезда в горы.

С целью витаминизации здесь принимают те же витамины в той же дозировке, что и в несложных походах (см. выше), и дополнительно по 3—4 таблетки витамина В<sub>15</sub>, 3—4 таблетки глюконата кальция, а перед горными походами — гематоген (в соответствии с указаниями на упаковке или рекомендациями врача). Многие туристы за месяц до похода принимают адаптогенные препараты — элеутерококк, лимонник и др.

В коротких, но сложных горных походах в межсезонье (восхождения на Эльбрус, Казбек и т.д.) туристы весь поход находятся в состоянии хронической горной болезни. Чтобы успешно бороться с ней и переносить интенсивные физические нагрузки, они принимают по 6 драже аэровита или квадевита, 1,5—2 г витамина С, витамин В<sub>15</sub> по 2 таблетки 4 раза в день, продолжают прием глюконата кальция — по 6 таблеток в день, метионина и глутаминовой кислоты — по 2—4 таблетки в день (в зависимости от состояния конкретного туриста). Некоторые туристы продолжают прием элеутерококка и гематогена до подъема на высоту 4000 метров.

Далеко не все туристские группы применяют весь указанный комплекс препаратов, однако подобные ударные витаминные рационы неоднократно использовались альпинистами-высотниками по назначению сопровождающих группы врачей (Г. Рунг, Н. Завгарова) и зарекомендовали себя как высокоэффективные.

На длительных горных маршрутах, где акклиматизация проходит в щадящем режиме, принимать гематоген и оротат калия нет необходимости, тем более что оротат калия при регулярном приеме затягивает адаптацию организма. Метионин должен сопутствовать жирной пище, а глутаминовая кислота применяется в основном для «прочистки мозгов», если среди участников похода возникает беспричинное раздражение. К ним добавляется обязательный аэровит или квадевит — по 4—5 драже, В<sub>15</sub> — до 0,5 г (8 таблеток) и витамин С — 1—1,5 г в день.

Для всех видов туризма на основной части маршрута дозировка витаминов может составлять: поливитамины — до 4 драже, В<sub>15</sub> — 4—6 таблеток и витамин С — до 1 г.

Прочие препараты принимаются только в горах по необходимости. В штурмовые дни и на высотах более 5500 метров дозировку желательно увеличивать до акклиматизационных норм, добавляя по 2—4 таблетки метионина и глутаминовой кислоты, а при тяжелой работе на высоте более 5500 метров — до норм, характерных для



и Доброй Воли. Хорошо видна с ФГС, замыкает долину. Пройдена: 17 августа 2002 г. По восточному склону, радиально. Использованное снаряжение: Лыжные палки, ледорубы, кошки. [17/08/2002] От стоянки на плато перевала Колпаковского идём по снежному склону в сторону вершины. Фото 7. Крутизна...

походов в межсезонье (см. выше).

625409

Для печати



0.337 секунд

Получать новости:

Материалы

Веревки и узлы

Безопасность

Питание

Учебная литература

Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение

Химический состав и калорийность пищи

Продукты для похода

Теперь конкретно о некоторых продуктах

Дневной рацион питания

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка

Составление раскладки

Распределение и учет продуктов

Упаковка, хранение и транспортировка продуктов

Питание на маршруте

Приготовление пищи в походных условиях

Туристский примус

Газ или бензин

Витамины и медикаментозные препараты

Водно-солевой режим

Добыча и очистка воды

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контроль за физическим состоянием участников похода

Приложение 1

Приложение 2А

## Питание в туристском походе - Материалы

### Водно-солевой режим

Пить или не пить на маршруте, а если пить, то когда и сколько - вот проблема номер один во всех летних походах в жаркую пору. Еще острее в зимних походах стоит вопрос, где взять воду для питья.

На поддержание обмена веществ и испарение через кожу и легкие нам в обычных условиях требуется всего лишь 2—2,5 л воды в сутки. Часть необходимой воды образуется в организме в результате окислительных процессов, часть содержится в пище, но этого мало. До 1,5 л воды должно поступать в организм с питьем и горячими блюдами.

Вода нужна не только для обмена веществ, но и для стабилизации температуры тела. При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги. Поэтому, в зависимости от интенсивности нагрузок, физической подготовки и климата, туристу необходимо от 3 до 10 и более литров воды в день.

Выпитая вода не вся испаряется через кожу. Часть ее выводится с мочой. Причем если выпить сразу литр воды, только 60% ее пойдет на обеспечение терморегуляции, остальные 40% будут выведены с мочой. Но если выпивать по 100—150 мл каждый час, то до 90% воды превратится в пот. Другими словами, в жару и при тяжелой работе выгоднее пить часто, но помалу.

Не пить в течение дня, как это рекомендуется в некоторых изданиях, не менее вредно, чем пить в неограниченных количествах, поскольку это может вызвать обезвоживание организма и сопутствующие ему снижение работоспособности и тепловые удары.

Удобнее всего пить на малых привалах, которые обычно делают у источников воды. При этом лучше пить маленькими глотками или через трубочку, добавляя в кружку лимонную кислоту, различные экстракты и сухие соки, спортивные напитки типа «Олимпия» и «Цедевит», фруктовые сиропы. Хорошо зарекомендовали себя «шипучки». Их легко приготовить из лимонной кислоты и соды с различными добавками. Хорошо утоляет жажду холодный чай, лучше зеленый, а также раствор концентрированного томатного сока или томатной пасты. Можно пить воду с конфетами, сахаром или заедая ее сухофруктами.

Даже на больших привалах и на биваке не пейте до исчезновения чувства жажды. Вода всасывается в кровь через 10—15 минут после питья, и только тогда исчезает

С 22 по 29 марта 2005 года в Сочи проводятся открытые Всероссийские соревнования по поисково-спасательным работам.

...варят сначала на воде (ТО 50 % всего количества необходимой для данной каши воды), а затем, когда вода начнет активно впитываться в крупу, добавляют разведенное в воде сухое молоко. Для уничтожения горького привкуса пшеничную крупу необходимо перед варкой несколько раз промыть в воде. Гречневую крупу следует...

...часто можно встретить диких северных оленей Лапландского заповедника здесь проходит оленья тропа, вернее, дорога шириной до 20 м: твердый снежный наст весь выбит копытами. Тропа тянется по центру понижения, поднимаясь вверх по хребту в сторону Эбручорра. В хорошую погоду можно проделать интересный траверс северной части Чуна тундры, поднявшись на плато...

...ближайшее окно. Луч из пистолета Рондо сверкнул над ним. Послушайте! закричал Рондо. Будьте мужичной! Где же ваша храбрость? Гудмэн больно ударил плечом при падении. Он мигом вскочил и пустился наутек. Второй выстрел Рондо обжег ему руку. Он юркнул за дом и на минуту оказался в безопасности. И не стал терять время, чтобы обдумать случившееся,...

Расскажите о своих походах

...должен был выдержать какие то 600 700 кг! Во время испытаний на сборах в Приэльбрусье у стальных бобовидных карабинов уже при 2100 кг (а такие нагрузки на них при срывах совсем не редкость) происходили разрушения защелки. И более 10 карабинов (около половины применявшихся при испытаниях)...

...тучки, подхватывает внезапным порывом ветер, и только держись! Но у Алеши случилась авария: порвался парус. Выходим на сушу для починки. Прикинули, что за последние полтора часа прошли около 27 километров. Ремонт занял примерно час, но ветер за это время почти пропал. Медленно...

...85 88 79 713 3 Миргородский Ю. В. (г. Ростов

жажда.

Слишком обильное питье не утоляет жажду, а, наоборот, нередко провоцирует ее усиление. Причина тут вот в чем. В литре крови содержится 9,45 г поваренной соли. Соль выводится из организма вместе с потом, но в меньших количествах — около 5 г на литр. Соответственно при обильном потении содержание соли в крови растёт. Чувство жажды — реакция на нарушение солевого баланса: организм стремится уменьшить концентрацию соли. Но если выпито слишком много, концентрация соли в крови падает столь значительно, что для ее восстановления лишняя влага удаляется с мочой и обильным потом, а с ними уходит дополнительное количество соли. Наши солевые запасы ограничены, и при их истощении содержание соли в крови не восполняется. Поэтому вновь следует дополнительное выведение влаги и вместе с ней соли. Потеря воды опять вызывает жажду. Круг замыкается.

Определенный эффект в борьбе с жаждой дает подсаливание воды, но при тяжелой физической работе в жару злоупотребление солью снижает потоотделение, нарушая терморегуляцию и провоцируя тепловые удары и сердечную недостаточность.

А как быть, если источников воды на пути мало? В несложных походах по средней полосе в нежаркий период обычно хватает обильного питья за завтраком и ужином и некоторого количества воды в обед (перекус). В жаркие дни придется нести воду во флягах из расчета 0,7—1 л на человека. В походы выходного дня можно брать магазинные воды и соки отечественного производства в пластиковых бутылках. Не рекомендуется брать напитки на ксилите, оставляющие во рту неприятный привкус, а также напитки иностранного производства типа «Фанты», «Пепси», «Кока-колы» и соки, восстанавливаемые из концентратов. Они не утоляют жажду и провоцируют излишнее потребление жидкости. Жажду может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда). Чтобы избавиться от этого, можно сосать кислые конфеты и сухофрукты.

В зимних походах во время движения взять воду негде, но если пить только два раза в день — утром и вечером, неизбежно обезвоживание. Поэтому запас воды в термосах в зимних походах просто необходим.

В горах, особенно в районах с жарким климатом, потери влаги достигают 7—10 л в основном за счет испарения через легкие из-за увеличения объема легочной вентиляции. При этом приходится предусматривать в рационе до 5 л различных напитков, упоминавшихся ранее.

на Дону) Центр. Кавказ, Приэль  
брусье VI 25. 07 16. 08 . 2003 291  
142 45 56 46 580 4 Малахов Б. В.  
(г. Москва) Памир Заалай ский хр.  
V с эл VI 27. 07 01. 09 . 2003 311  
215 77 70 53 572 5 Михеев В. А. (г.  
Санкт Петербург) Центр. Кавказ  
Дигория,...

Приложение 2Б

Приложение 2В

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Литература



625408

Для печати



0.327 секунд