План

Введение

1. Лыжный туризм

1.2 Особенности горнолыжного туризма

* 1. Условия для лыжного туризма в Казахстане

2. Лыжи

2.1 Общая характеристика лыж

2.2 Классификация лыж

Заключение

Список литературы

Введение

По своей популярности и массовости лыжный туризм занимает одно из первых мест, приближаясь в этом отношении к туризму пешеходному. Стремительное развитие туризма, организация массового отдыха лыжников, обеспечение необходимого при этом комфорта привели к созданию в ряде развитых стран целой индустрии зимнего отдыха, занявшей ведущие позиции в национальной экономике.

Раньше поездки, например с целью катания на лыжах, не носили столь массового характера, да и оснащение горнолыжных центров оставляло желать лучшего. Сегодня мы можем рассматривать спортивный туризм как состоявшееся явление. Особенно большой интерес туристы проявляют к поездкам в зимний период в горнолыжные центры.

Любители горных лыж устремляются в горнолыжные центры малых и больших гор. С помощью подъемников туристы «накатывают» за день многие десятки километров спусков. Такой объем тренировочных нагрузок недостижим при других занятиях физкультурой. Некоторые, самые опытные, любители путешествий в поисках романтики и острых ощущений направляются в отдаленные горные районы, чтобы спуститься в сложных, незнакомых и порой экстремальных условиях по ледникам, ущельям, в лесных массивах по не проложенным еще маршрутам. Спуски смельчаков на лыжах с горных великанов – не новое увлечение горнолыжников.

Еще на заре горнолыжного спорта альпинисты нередко брали с собой лыжи, чтобы потом на спуске испытать ни с чем несравнимое ощущение полета по снежным кручам и полям. Недаром считают, что именно альпинисты дали второе, романтическое, рождение современным горным лыжам. Альпинисты были первыми, кто во Франции систематически использовал горные лыжи в конце XIX - начале XX в. Энтузиасты отправлялись высоко в горы в поисках удобных для катания склонов. Каждый метр подъема стоил больших усилий. Однако это не мешало лыжникам уносить с собой наверх на всякий случай тяжелую ношу ремонтного снаряжения, мазей, продуктов и учебников по горнолыжной технике.

1. Лыжный туризм

* 1. Особенности горнолыжного туризма

Горнолыжный туризм относится к специальным видам туризма, так как является комбинированным видом туризма и включает элементы следующих видов: лечебно-оздоровительный, рекреационный, спортивный любительский, экологический туризм. Горнолыжный туризм – ярко выраженный сезонный вид туризма.

По созданию турпродукта горнолыжный туризм относится к капиталоемким и трудоемким видам туризма. Данный вид туризма имеет целый ряд особенностей, отличающих его от других, более простых, видов. Прежде всего, необходимо отметить особенности средств размещения в горнолыжном туризме. Размещение предусмотрено в специализированных гостиницах типа горных шале, архитектурно вписанных в окружающий пейзаж. Вблизи гостиниц обязательно наличие подъемников. Подъемники делятся на несколько типов: бугельные, кресельные, кабинные, гондольные. Гостиницы расположены вблизи горнолыжных трасс. По степени сложности трассы делятся на зеленые, синие, красные, черные. В горнолыжном туризме большую роль в стоимостном отношении играет ассортимент дополнительных услуг: услуги инструктора, прокат снаряжения, ski pass. Особое значение для горнолыжного туризма имеет медицинское страхование. Как правило, страховая премия в 2,5 раза больше, чем при обычных видах туризма.

Среди различных видов активного отдыха горнолыжное катание больше всего зависит от природных условий. Первостепенное значение имеет наличие в течение четырех-пяти месяцев в году плотного снежного покрова. Другими факторами, предопределяющими удобства и привлекательность горнолыжного отдыха, являются: высота местности, особенности рельефа, погодные условия горнолыжного сезона, характер растительности, отсутствие лавинной и селевой опасности и, безусловно, разнообразие и уникальность ландшафтов.

Несмотря на то, что горнолыжный туризм относится к достаточно дорогим видам туризма, с каждым годом растет число туристов, увлекающихся данным видом. Популярными местами лыжного отдыха в мире являются Австрия, Франция, Швейцария, Болгария, Италия, Словакия, Финляндия, Швеция, Норвегия. Менее популярны курорты Германии и США. В последнее время приобретают популярность Румыния, Чехия, Словения, Испания, Канада. Есть лыжные курорты в России, Израиле, Индии и Японии.

1.2 Условия для лыжного туризма в Казахстане

Джунгарский Алатау расположен в восточной части Казахстана, протягиваясь вдоль границы с Китаем между р. Или и оз. Алаколь. По характеру природы Джунгария занимает промежуточное положение между Тянь-Шанем и горами юга Сибири. Система Джунгарского Алатау состоит из нескольких параллельных цепей, высшая точка – вершина Бесбаскан (4442 м). Развито современное оледенение общей площадью около 1000 кв.км. Общее число ледников – 1369.

Нижние части горных склонов покрыты пустынной и степной растительностью, в высотной зоне от 1500 до 2400 м распространена лугово-лесная растительность. Основные древесные породы – тянь-шаньская ель и сибирская пихта.

В конце 80-х – начале 90-х годов по Джунгарскому Алатау было совершено несколько интересных лыжных походов, потом из-за относительной труднодоступности интерес лыжников к району упал. В настоящее время Джунгария представляется достаточно перспективным районом для совершения сложных походов, поскольку политическая ситуация стабильна, и транспортные проблемы вполне разрешимы.

Северный Тянь-Шань представлен хребтами Заилийский и Кунгей-Алатау. Высшая точка – пик Талгар (4973 м). Район достаточно многоснежный, в некоторых долинах глубина снежного покрова может достигать нескольких метров. Заилийский хребет имеет удобные и простые подъезды от Алма-Аты, что делает район очень привлекательным.

Можно отметить много общих черт с Центральным Кавказом в плане специфики лыжных маршрутов. Впрочем, склоны вершин и борта долин здесь в целом более пологие, чем на Кавказе. Ледники района характеризуются относительно небольшими скоростями течения и спокойным профилем ложа, поэтому почти отсутствуют ледопады. Поэтому ледники района достаточно удобны для передвижения на лыжах, но идти необходимо в связках из-за наличия трещин.

Лесная зона, представленная хвойными лесами из ели и пихты, простирается в среднем от 1600 до 3000 м над уровнем моря. В принципе, часть ночлегов на маршруте могут быть "теплыми", с печкой.

Центральный Тянь-Шань включает в себя целый ряд горных хребтов, таких как Терскей, Куйлю, Акшийрак и т.д. Все они представляют определенный интерес для сложных лыжных маршрутов, но все же наибольшей притягательной силой обладает самая высокая восточная часть Центрального Тянь-Шаня, где поднимаются вершины Хан-Тенгри и Победа.

Лыжные походы по этим суровым местам проводились еще в 70-х годах, но и тогда, и теперь подобные путешествия единичны. Перевалы района отличаются повышенной сложностью и значительной высотой. Вершины – тем более. Тем не менее, предпринимались попытки спуститься на лыжах с Хан-Тенгри (Артем Зубков в начале 90-х), а в августе 2002 года Николай Пимкин совершил первый спуск на лыжах с вершины пика Победы.

Административно район расположен в двух республиках – северная часть относится к Казахстану (Нарынкольский район Алма-Атинской области), южная – к Киргизии (Иныльчекский район Иссык-Кульской области). Для въезда необходимо оформление пропусков в пограничную зону.

Существует несколько вариантов заезда в район. Наиболее популярный у альпинистов – это вертолет со стороны Киргизии (от Каракола или Бишкека) или Казахстана (от Алматы или Каркары). В зимний период возможен только спецрейс, информацию можно получить в турфирмах Бишкека и Алматы. Наземные варианты более длительные, но менее дорогостоящие. Северный вариант – со стороны Баянкола – начинается в Алмате. До райцентра Нарынкол ходит рейсовый автобус. Далее вверх по долине Баянкола можно попытаться еще немного проехать на арендованном автотранспорте.

Наилучшим сезоном для совершения лыжных походов по Центральному Тянь-Шаню является середина зимы – погода холодная, но более устойчивая.

2. Лыжи

* 1. Общая характеристика лыж

Исторически лыжи родились как средство передвижения по глубокому снегу. О скольжении в те времена никто, скорее всего, не задумывался, так что первые лыжи скорее были снегоступами. Основной задачей было обеспечить ходьбу по снегу с наименьшими физическими затратами. Позже сформировался более привычный нам вид лыж: с загнутым носком, относительно узкие доски, часто подбитые снизу мехом (камусом) для борьбы с «отдачей» на подъемах. Законодателями мод всегда слыли жители Скандинавии, подарившие миру не только наиболее древние изображения лыж, но и все многообразие техники владения ими. С появлением в XIX веке лыжного спорта лыжи стали получать специализацию, появились беговые, горные, прыжковые, туристские, охотничьи лыжи. Друг от друга они отличаются геометрией, материалом изготовления, массой и многими другими характеристиками.

Дерево или пластик? Сейчас подавляющее большинство лыж – пластиковые. Заметим, что речь идет именно о материале скользящей поверхности, поскольку в дорогих моделях внутри эффектной пластиковой «обертки» чаще всего скрывается старый добрый деревянный клин, хотя встречаются и иные материалы, вплоть до специального пенопласта. Для туристских целей деревянная скользящая поверхность имеет ряд плюсов, но вместе с тем есть и свои минусы. Деревянная поверхность меньше «отдает» на подъемах, но более чувствительна к налипанию влажного снега. Лыжи с деревянной скользящей поверхностью необходимо периодически смолить, и обязательно соблюдать правила хранения: вставлять распорку между лыж, чтобы они не теряли геометрию и упругость. Вообще, лыжи требуют достаточно тщательного ухода. Лыжи нельзя обрезать по длине, поскольку это навсегда портит заложенную создателями лыжи геометрию. Даже при бережном обращении лыжи имеют ресурс, и рано или поздно портятся: теряют жесткость, закручиваются винтом и т.д.

При выборе лыж один из первых моментов, на которые обращают внимание – это их длина или «ростовка». Производители обычно указывают рекомендуемое соотношение «рост лыжника – длина лыж». Но есть и общие правила: если речь идет о современных беговых лыжах, то формула может выглядеть как «рост плюс 15 см», с вариациями на тему «классический ход – коньковый ход». Лыжи для продолжительных походов с рюкзаком имеет смысл брать из иных соображений:

* совокупный вес лыжника с рюкзаком до 80 кг – 160-170 см;
* вес до 100 кг – 180 см;
* вес до 120 кг – 190 см;
* вес свыше 120 кг – 200 см и больше.

Например, если лыжник весит в одежде 80 кг, и тащит рюкзак в 30 кг, то ему подойдут туристские лыжи длиной 190 см. Для ски-тура, без тяжелого рюкзака, но с желанием хорошо управлять лыжами на спуске, подходит формула «рост лыжника минус 5 см».

* 1. Классификация лыж

Все лыжи, которые мы упомянем в этой статье, можно условно разделить на три класса: беговые, лесные и горно-туристские. Эти классы не являются взаимозаменяемыми, другими словами, универсальных лыж не существует, и для разных сфер применения предпочтительны те или иные типы лыж.

Для коротких однодневных прогулок по готовым лыжням как нельзя лучше подходят обычные беговые лыжи. Уровень лыж определяется, в основном, уровнем лыжника, но в дорогих «рэйсинговых» моделях для туристских целей особого смысла нет, да и жалко их обдирать о всякие неожиданные препятствия прогулочной лыжни. Если вы всерьез занимаетесь лыжами, то придется раскошелиться на несколько комплектов: дорогие лыжи для гонок, лыжи классом пониже для тренировок и прогулок. Для большинства вполне хватит и обычных беговых лыж. Часто такие лыжи производят с насечкой на скользящей поверхности – «мультигрипом», или «чешуей». Такая насечка ухудшает скольжение вперед, но зато частично предотвращает «отдачу» лыж на подъемах. Это, своего рода, послабление для тех, кто не гонится за большими скоростями на лыжне, но зато желает избавиться от сложностей на трассе.

Отличие между дорогими гоночными лыжами и дешевыми прогулочными заключается в жесткости как таковой и в так называемой «эпюре жесткости». С первым параметром все ясно: вы прикладываете лыжи скользящими поверхностями друг к другу и сжимаете рукой. Если лыжи легко сжались до полного контакта, то это очень мягкие дешевые лыжи, предназначенные для детей и лыжников самого начального уровня. Эпюра жесткости – более сложная характеристика, по которой лыжи делятся на модели для классического хода и для конькового хода. В общих чертах объяснить можно так: при сжимании лыж модели для «классики» равномерно сопротивляются приложенному усилию, а «коньковые» лыжи вначале ведут себя покорно, но потом неожиданно перестают поддаваться, не позволяя полностью прижать скользящие поверхности.

Следующий шаг в сторону от цивилизации – более широкие лыжи класса «backcountry» или «туринг». Они встречаются в продаже реже. Часто мультигрип на таких лыжах делают почти по всей длине скользящей поверхности. По лыжне они идут еще хуже обычных прогулочных лыж, зато на них уже можно идти по неглубокой целине или очень пересеченной местности с постоянными спусками и подъемами. Для воскресных вылазок куда-нибудь это – практически идеальный вариант. Значительно реже встречается продвинутая разновидность таких лыж с вклеенным под грузовую площадку камусом. Некоторые модели имеют металлический кант, что расширяет область применения: на таких лыжах, при условии использования соответствующих креплений, уже можно совершать интенсивные походы по горам Урала или Кольского полуострова.

И третий класс лыж условно называемые «горно-туристские». Это лыжи шириной 7-8 см под грузовой площадкой, с металлическим кантом. Такие лыжи отличаются повышенной прочностью и рассчитаны на самые тяжелые условия эксплуатации: ледовые торосы, слегка присыпанные снегом каменные россыпи. Кант является обязательным атрибутом подобных лыж. Часто в носках лыж туристы сверлят небольшие отверстия (диаметром 4-5 мм), для продевания шнурка, что дает возможность тащить лыжи за собой волоком в местах, где идти на них затруднительно. Эти же отверстия могут использоваться для вязки санок-волокуш.

К горно-туристкому классу относятся и лыжи для ски-тура. От обычных горных лыж их отличает меньший вес, часто наличие отверстия в носке и в пятке (для транспортировки лыж за собой на веревочке и быстрой вязки волокуш). Правда, в последнее время многие производители перестали делать эти отверстия. Для передвижения по ровному месту или на подъеме в гору используют камус – ворсистую ленту, которая скользит только в одном направлении. Камуса бывают клеевые и механические. Клеевой камус достаточно легко приклеить и отлепить, в случае износа клеящей поверхности – нанести клей снова. Механические камуса крепятся к лыже на ремешках. Камус – изобретение древних охотников, только раньше для обеспечения одностороннего скольжения применяли звериные шкуры, а теперь – синтетику и последние достижения в области химии полимеров. Ски-тур и камуса оправданы в больших горах, при движении по сильнопересеченному лесу они неудобны. Иное дело – настоящие горы: вышел утром на восхождение, полдня поднимался на камусах, на вершине или перевале камуса снял, убрал в рюкзак, застегнул специальные крепления в «горнолыжное положение» – и вниз по самым трудным склонам.

Помимо ски-тура, есть еще лыжи для телемарка. В нашей классификации эти лыжи тоже попадают в разряд «горно-туристских». К тому же, вовсе не обязательно уметь кататься стилем «телемарк», чтобы использовать эти лыжи для походов. Эти лыжи относительно легкие, прочные, с металлическим кантом. В принципе, особых отличий от ски-тура у них нет, но классические лыжи для телемарка несколько уже. Сейчас появились новые тенденции в телемарке, поэтому вы можете встретить и широкие теле-лыжи для свежей целины, и лыжи с выраженной карвинговой геометрией.

Типовая классификация лыж.

* Беговые лыжи спортивного уровня. Требуется подготовленная лыжня. Используется в соревнованиях различного рода, типа приключенческих гонок или туристских марафонов. Плюсы: высокие скоростные характеристики, малый вес, высокая прочность. Минусы: узкая область применения, необходимость специальной обуви, несовместимость различных систем «обувь-крепления», высокая цена.
* Беговые лыжи прогулочного уровня. Условия применения: подготовленная лыжня, участки легкой целины. Плюсы: малый вес, доступность. Минусы: низкая прочность и износостойкость, необходимость специальной обуви, несовместимость различных систем «обувь-крепления». Самые распространенные лыжи.
* Беговые лыжи класса «backcountry». Условия применения: легкая целина, тундровые районы. Плюсы: достаточно широкий диапазон применения, относительно малый вес, на некоторых моделях – наличие металлического канта. Минусы: слишком широкая универсальность, в итоге которой лыжи уже плохо идут по лыжне, но еще недостаточно приспособлены для сложного рельефа и глубокой целины. В продаже встречаются редко.
* Охотничьи лыжи. Условия применения: несложные лыжные походы в лесной зоне. Плюсы: заметный выигрыш при тяжелом троплении, при наличии камуса позволяют легко преодолевать пересеченный рельеф. Минусы: слишком широкие, непрочные, тяжелые.
* Обычные горные лыжи, без использования специальных креплений. Условия применения: походы любой сложности. Плюсы: высокая прочность лыж. Минусы: большой вес, необходимость использования камуса или мазей держания.
* Ски-тур, в комплексе с креплениями. Условия применения: походы любой сложности в горной местности. Плюсы: высокая надежность, геометрия и характеристики лыжи специально рассчитаны для путешествий в горах. Минусы: высокая цена, неудобство использования на равнине или при частом чередовании небольших подъемов и спусков, необходимость использования камуса.
* Телемарк, в комплексе с креплениями. Условия применения: походы любой сложности в горной местности. Плюсы: высокая надежность, геометрия и характеристики лыжи специально рассчитаны для путешествий в горах . Минусы: необходимость использования камуса или мазей держания.

Заключение

Развитие лыжного туризма в настоящее время сдерживает, прежде всего, недостаточное количество или отсутствие специального снаряжения и имущества (окантованных лыж, специальных лыжных ботинок, универсальных креплений, групповых спальных мешков и утепленных ветрозащитных костюмов из современных материалов, многоместных зимних палаток и т. п.), портативных средств связи, средств обеспечения безопасности и облегченного лавинного снаряжения. Совершенно очевидно, что эта проблема может быть решена только централизованно, в плановом порядке. Сюда же можно отнести и такие важные задачи, как создание постоянно действующих учебных центров по подготовке туристов-лыжников, постройку в наиболее популярных районах лыжного туризма приютов (где можно было бы пополнить запас продуктов и отправить сообщение с маршрута), обеспечение в необходимом количестве туристской литературой, учебными и наглядными пособиями.

Ко второй группе проблем относятся: дальнейшая разработка теории и практики лыжных походов, особенно мер по обеспечению безопасности, совершенствование системы и методов обучения и воспитания туристов, выработка объективных критериев оценки категорирования сложности лыжных маршрутов, классифицирование перевалов в среднегорье применительно к зимним условиям. Эти проблемы могут и должны решаться силами самих туристов в лице комиссий лыжного туризма и маршрутно-квалификационных комиссий.

Не смотря на сопутствующие проблемы лыжный туризм – одно из самых действенных и надежных средств развития выносливости сердечной мышцы и всего организма, прекрасный способ сохранения стройной талии и гибкости позвоночника. Ведь лыжник за три часа хода повторяет упражнения на гибкость и «для живота» около трех тысяч раз.

Многое еще пока в перспективе. Но завтра лыжный туризм станет еще более разнообразным, эмоциональным, и в этом залог его дальнейшего развития как средства массового активного отдыха, сочетающего в себе познавательный элемент с высокой спортивностью.

Список литературы

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов-на-Дону, 2008.
2. Самойленко А. А. География туризма: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
3. Биржаков М. Б. Введение в туризм. – СПб., 2001.
4. Сергеев В. Плюсы морозных дней. «Турист», 1982, № 11.
5. Сенин В. С. Организация международного туризма: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2003.
6. Соколова М. В. История туризма. – М.: Академия, 2004.