

Подготовка к однодневному походу для начинающего велотуриста

Аннотация. Данная статья посвящена велосипедному туризму и его особенностям. Рассмотрены необходимые пункты при подготовке к однодневному велопоходу для начинающих туристов.

Ключевые слова: велотуризм; специальная велоэкипировка.

Введение. Известный французский велогонщик Жан Анкетиль говорил: «... Спокойный человек – велотурист. Для него не существует соревнований: он путешествует, но это не избавляет его от борьбы с ветром, холодом, дождем, солнцем, грозой и не освобождает от необходимости следить за своим питанием. На практике существует различия между прогулкой на велосипеде в течение нескольких часов, однодневной или многодневной экскурсией и классической гонкой. Однако основные принципы остаются неизменными» [3].

Цель исследования. Задачи исследования. Провести анализ однодневных велопоходов и выявить их специфические особенности.

Материал и методы исследования. Анализ специальной литературы, анализ отчетов о пройденных некатегорийных велопоходов по территории Харьковской области.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день велолюбителей можно условно разделить на две группы: на спортсменов-экстремалов и на велотуристов [2, 5].

Первая группа, как правило, состоит из молодых людей, предпочитающих скорость и виртуозное управление велосипедом. При этом многие из них достигают весьма впечатляющих успехов – ведь мало кого оставят равнодушными мальчишки и девчонки, прыгающие на несколько метров в высоту с крутых трамплинов, спускающиеся по замысловатой трассе, изобилующей поворотами и трамплинами, или же с необыкновенной легкостью

заезжающие на метровые помосты и преодолевающие беспорядочно созданные препятствия.

Вторая группа – велотуристы, предпочитающие свое свободное время путешествиям.

К велопутешествиям можно одинаково отнести как короткие однодневные маршруты по городу и пригороду, так и очень сложные многодневные походы (1-6 к/с). Самыми массовыми велопоходами в Украине являются однодневные походы. Иначе их называют «походы выходного дня» [4].

Причиной, по которой велотуристы отправляются в подобные походы, вероятно, является непреодолимое желание увидеть что-то новое, наслаждаясь природой и ощущением свободы, которое дарит любимый велосипед.

Надо отметить, что велотуризм не является чем-то новым, в отличие от спортивных дисциплин, возникших вместе с созданием новых модификаций велосипедов – ВМХ, триал, параллельный слалом, даунхил, кросс-кантри.

Велотуризм, вероятно, существует с тех самых пор, как был изобретен велосипед, поскольку людям всегда была присуща тяга к путешествиям, а велосипед давал значительно больше возможностей, чем пеший туризм, позволяя развивать большую скорость и перевозить более тяжелые грузы [1].

Практически во всех крупных городах Украины существуют как специальные клубы, так и неформальные объединения, организующие подобные велопоходы. В частности, в Харькове существует несколько таких объединений (школа велотуризма <http://xt.ht>; клуб велотуристов <https://pokatushki.kh.ua/>; велоклуб «ON» <https://mykharkov.info>; МТВ Velo Club Kharkov <http://mtb.velo.kharkov.ua/>; VELOX <http://velox.org.ua/>; детский велоклуб «МАСТЕР СЕРВИС» <http://xt.ht/xtnews/----arkove-otkroetsya-eshe-odin-veloklub-12809>)

Для того чтобы приобщиться к велотуризму, вовсе не обязательно быть членом какого-либо клуба. Хотя, несомненно, членство в подобном клубе дает

начинающему велотуристу очень многое – опытные инструкторы ответят на большинство вопросов, помогут выбрать подходящий велосипед и снаряжение.

В подобных клубах будущие туристы обучаются всему, что связано с путешествиями на велосипеде, смотрят учебные фильмы и фотографии из реальных велопоходов, консультируются с инструкторами и общаются между собой. Обычно такое обучение начинается еще задолго до середины апреля, когда наступает время начала массовых велопоходов. С началом же велосезона обучающиеся активно начинают принимать участие в походах.

А с чего начинать велотуризм или велопрогулку, задаются многие этим вопросом? Как уже отмечалось, для приобщения к велотуризму вовсе не обязательно вступать в специальный клуб, хотя и желательно. Тем более, если вы не собираетесь заниматься серьезными многодневными велопутешествиями, а хотите лишь попробовать себя в однодневках. Для начала вполне достаточно «вашего желания».

И, тем не менее, именно таким начинающим необходимо дать несколько советов, которые помогут преодолеть психологический барьер и стать полноценными участниками однодневных велопоходов. Стоит начать с велосипеда.

В настоящее время купить велосипед – это, не проблема. Проблема – выбрать подходящий из широчайшего ассортимента представленных на современном рынке моделей велосипедов (<https://veloman.by/proizvoditeli-velosipedov-osnovnye-mirovye-velosipednye-brendy/>): белорусские – Аист, АW; российские – Stels, Atom, Forward, Navigator, Кама, Мустанг; украинские – Pride, Probicyclegroup, Comanche; американские – Trek, Mongoose, Specialized, KHS, Scott, GT, Gary Fisher, Kona –США-Канада; Felt, Haro, Marin, Cannondale, KleinSanta Cruz, Intense, Schwinn, Jamis, Jeep, Univega; канадские– Norco, Banshee bikes; тайваньские – Merida, Stinger; германские– Panther, Wheeler, Focus, Cube, LTD, Ghost; голландские – Giant; итальянские – Pinarello, Basso, Atala, Bianchi; норвежские – Nordway; английские – Orange, Brompton, Dawes

Cycles; японские – Fuji, Bridgestone, Bianchi; польские – Kross, Rover; чешские – Kellys; французские – Corima, LOOK, Motobécane.

Если же у вас уже есть велосипед, то пора сделать следующий ответственный шаг, т.е. подготовиться к велопоходу.

Перед тем как отправиться в путешествие (даже с группой таких же неопытных, как вы, туристов), желательно предварительно приобрести некий опыт езды на велосипеде, например, в ближайшем от вас парке или лесополосе. А если вы уже приобрели некий опыт езды на велосипеде, то стоит потренироваться в том темпе, который рекомендуется держать той группе, к которой вы желаете присоединиться.

К тому же, прежде чем отправиться в велопоход, необходимо заранее решить для себя ряд вопросов – как одеться, что с собой взять, как быть, если велосипед сломается в дороге, как не заблудиться в пути и т.д. Далее мы рассмотрим наиболее актуальные из них.

Перечень необходимых пунктов, которые должны быть выполнены при подготовке к однодневному велопоходу:

1. Документы (приказ по организации, которая проводит поход, страховой полис).
2. Медицинская аптечка.
3. Специальная велоэкипировка.
4. Питание и кухонные принадлежности.
5. Ремкомплект для велосипеда.
6. Средства ориентирования и связи.

Далее рассмотрим подробнее весь перечень пунктов.

ДОКУМЕНТЫ (ПРИКАЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРАЯ ПРОВОДИТ ВЕЛОПОХОД, СТРАХОВОЙ ПОЛИС). Соблюдение определенных правил в подготовке велопохода – залог успешного его проведения. Сориентироваться руководителю поможет Инструкция по проведению туристских спортивных походов с ученической и студенческой молодежью. На основании этой инструкции определяются обязанности и права

руководителя туристской группы, поэтому с вами будут работать профессионалы, которые тоже заинтересованы в положительном проведении велопохода.

Далее руководитель группы заранее предоставляет директору клуба (образовательного учреждения) полную информацию о готовящемся походе: вид мероприятия, место и сроки его проведения, график маршрута с указанием времени и места сбора участников и времени возвращения с маршрута, схему (карту) маршрута, список группы, заверенный врачом клуба (школы). Юридическим основанием для проведения похода является приказ директора организации.

Страховой полис приобретается на определенный день выхода на нитку маршрута по категории «несчастный случай» в любой страховой кампании Украины, возможен вариант на три дня – до, во время, после велопохода.

МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА. Не стоит пренебрегать лекарствами – хотя бы у одного человека из группы должна быть с собой медицинская аптечка минимальной комплектации, куда должны войти самые необходимые средства первой помощи и лекарства. К ним относятся стерильный бинт, вата, лейкопластырь, резиновый жгут, йод или зеленка, перекись водорода, аспирин, медицинский спирт, валидол, нашатырный спирт, ножницы.

При езде на велосипеде чаще всего происходят такие травмы, как ушибы, растяжения, сотрясения мозга, переломы. Если первые два вида относительно безопасны, то сотрясение мозга и перелом доставляют много неприятностей, в первую очередь самому пострадавшему.

Для избегания этих неприятностей будьте осторожны и внимательны. Держите дистанцию (очень часто начинающие велосипедисты не соблюдают дистанцию, в результате часто случаются столкновения и падения). Перенимайте у более опытных правила езды на сложных участках дорог (в особенности на спусках и поворотах). При езде старайтесь просчитывать развитие ситуации, не бойтесь показаться излишне осторожными. Это вас убережет от очень серьезных неприятностей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЕЛОЭКИПИРОВКА. Оптимальная одежда для велопохода – это, та, в которой наиболее комфортно ездить в заданном темпе при заданной температуре воздуха.

В однодневном велопоходе можно использовать практически любую спортивную одежду, хотя наиболее удобна и практична в подобных ситуациях специальная одежда для велоспорта, которая продается в спортивных магазинах.

К тому же очень желательно, чтобы одежда была ярких расцветок (особенно велокуртка и веломайка), чтобы велотурист был хорошо заметен издали и не сливался с окружающим пространством, иначе его будет трудно заметить на дороге (особенно в сумерках или в условиях плохой видимости).

Что же касается специальной велоодежды, то в первую очередь к ней относятся так называемые «велотрусы» – специальные велосипедные шорты до колен, внутри которых находится замш «памперс», защищающей велосипедиста от образования натёртостей кожи. Цены на «велотрусы» колеблются от 10 до 50 долларов и более.

Такие шорты можно носить как основную одежду, а можно одевать под обычные спортивные брюки как «нижний слой». Кроме того, существуют велобрюки (велоштаны), выполненные из более теплого материала.

Также популярностью среди велотуристов пользуются специальные веломайки (велофутболки) удобные и хорошо вентилируемые.

Отправляясь на целый день за город, надо понимать, что температура в течение дня может меняться, поэтому рекомендуется взять с собой теплую одежду, которая пригодится вам на привалах или же при возвращении вечером домой, когда температура воздуха может существенно понизиться. Например, катаясь целый день в велошортах и велофутболке, при возможном похолодании можно сверху одеть спортивные велобрюки и велокуртку.

К тому же, отправляясь в велопоход, необходимо учитывать возможные осадки, а потому желательно захватить с собой ветровку (дождезащитную куртку) или накидку.

Еще одна необходимая в велопоходе деталь – велоперчатки, без них ладони очень быстро натираются, к тому же они помогают сохранить ладони при падениях. Также неплохо иметь с собой запасные носки.

Отправляясь в поход, желательно взять с собой темные очки, которые буду защищать ваши глаза от яркого солнца, пыли и насекомых, а также специальный велосипедный шлем, который защитит при возможных падениях.

Очень важно правильно выбрать обувь – она должна быть удобной во всех отношениях, чтобы ступня чувствовала себя комфортно, была хорошо зафиксирована и не слетала с педалей. Существует целый ряд моделей велокроссовок и велотуфель разных ценовых категорий, которые можно купить в специализированных магазинах, но начинающие могут вполне обойтись и обычными удобными кроссовками с рельефной подошвой. Подошва должна быть более жесткой. Это надо для того, чтобы Вы не испытывали неудобств от длительного нажатия на педаль, особенно при прохождении разного рельефа.

ПИТАНИЕ И КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ПОСУДА И ПРОДУКТЫ). О еде забывать не стоит – ведь если отправляетесь на целый день, то наверняка захочется есть. Сами условия похода диктуют необходимость брать в малом объеме, но калорийное – глюкоза, витамины и т.д. Как правило, популярностью пользуются «быстрые углеводы» – сухофрукты (курага, изюм), орехи, конфеты (например, карамель с фруктовой начинкой). Но эти углеводы хороши только для быстрого утоления голода, а на обед лучше всего захватить что-то посущественней либо заехать по дороге в кафе, ресторан и т.п.

Во время длительной езды, особенно летом ваш организм теряет много влаги, и ее требуется постоянно пополнять, поэтому воды должно быть не меньше 2 л на человека.

Поскольку крутить педали в течение целого дня довольно утомительно, то время от времени группа делает остановку, чтобы подождать отстающих, немного отдохнуть, а наиболее длительная стоянка, когда готовится еда, называется привалом. Привал в однодневных спортивно-оздоровительных

походах бывает, как правило, только один и длится около полутора часов, но бывает и дольше, всё зависит от физического и психологического состояния каждого участника похода [2].

В спортивных походах за время привала нужно успеть развести костер, приготовить горячее (чаще всего это суп из крупы и тушенки), вскипятить чай, поесть и убрать за собой весь мусор [1].

Стоит заранее решить вопрос с группой о том, где и как будет проходить привал, будет ли готовиться на костре горячая пища, кому из членов группы что покупать и везти с собой. В однодневных походах, как правило, используют стандартный набор – КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), а кто-то из группы обязательно должен захватить с собой специальные котлы для приготовления горячей пищи – так называемые каны, а также бутылки с питьевой водой для чая.

РЕМКОМПЛЕКТ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА. Отправляясь в поход, вы должны быть уверены, что ваша техника не подведет, а потому накануне похода следует провести велосипеду техосмотр (балансировка колес и просмотр покрышек; проверка рулевой колонки, переключателей, тормозных ручек, переднего и заднего тормозов, каретки, шатунов, педалей, цепи, подседельного штыря и седла; регулировка переднего и заднего переключателей).

Несмотря на это, к сожалению, в пути иногда случаются неприятные моменты. Наиболее часто встречаемыми из них бывают проколы камер. Проколы заранее предвидеть невозможно, поэтому они являются неизбежным спутником всех велосипедистов.

Необходимая «VELOАПТЕЧКА», которую нужно иметь с собой представлена далее: насос; 1 запасная велосипедная камера; монтажки (лопатки) для снятия велосипедной покрышки; мультитул с набором необходимых шестигранников; выжимка цепи и спицевой ключ; зажигалка; тросик; изолента; запасная батарея для велокомпьютера, универсальная мобильная батарея.

Весь этот минимум вещей, который был перечислен ранее необходимо перевезти на велосипеде. А в чем все это везти?

В обычный заплечный рюкзак все это снаряжение может и не поместиться, к тому же очень неудобно ехать, когда за плечами болтается перегруженный рюкзак, правда сейчас появились очень удобные заплечные рюкзаки имеющие специальные пружинистые системы в результате действия которых рюкзак не прилегает плотно к спине, а находится на некотором отдалении и в результате происходит хорошая вентиляция, спина не потеет и груз хорошо распределяется. Правда с таким рюкзаком большого объема ездить все равно не очень удобно.

Вообще же надо или брать с собой в поход самый минимум, чтобы уместить в небольшой заплечный рюкзак, что не всегда оправданно, или же запастись специальным велорюкзаком «штанами», который будет крепиться на багажник вашего велосипеда. Такие рюкзаки можно сшить самим или же купить, обычно их стоимость от 40 у. е. и выше. Стоимость зависит от вместительности рюкзака, от материала, из которого он сшит, а также от того, где вы его покупаете, и кто его произвел.

Также существуют «велосумки», которые имеют несколько другую конструкцию и по объему меньше рюкзаков. Они также крепятся на багажнике велосипеда.

Многие туристы поступают предельно просто – крепят на багажнике сумку или маленький рюкзачок резиновыми стяжками. Есть еще варианты подрамных сумок, но их объем очень ограничен и приходится сильно минимизировать личный груз.

Любой велопоход, даже однодневный требует физической и психологической подготовки участника. И многие задумываются о том, а вдруг я сильно отстану от группы, и что делать дальше?

Это достаточно стандартный вопрос. Конечно же, вы должны узнать у руководителя похода предполагаемый темп движения и сравнить его с вашим темпом (для этого нужно установить на вашем велосипеде правильно

настроенный велокомпьютер, который будет измерять скорость вашей езды и количество пройденных километров).

В некоторых группах бывает «замыкающий» – опытный велотурист, который следит за отстающими и, в случае необходимости, оказывает им помощь. Но это бывает не во всех группах, поэтому если вы не совсем уверены в своих силах, перед тем как поехать в поход, уточните, практикует ли данная группа подобное.

И, естественно, не следует ехать с той группой, которая заявляет заведомо более высокий темп, чем тот, на который вы способны. Ведь в этом случае вы неизбежно будете отставать, что приведет либо к изменению планов всей группы, либо к вашему одинокому продолжению похода.

СРЕДСТВА ОРИЕНТИРОВАНИЯ И СВЯЗИ. В походах есть несколько способов ориентирования по карте, по карте с курвиметром, по компасу, по GPS навигатору. К основным средствам ориентирования в туристском велопоходе, следует отнести следующее: топографическая карта местности (схема маршрута, маршрутная лента, легенда); компас, часы, курвиметр, GPS навигатор; протокол движения [1].

Нами были перечислены необходимые пункты, которые должны быть соблюдены при подготовке к однодневному велопоходу начинающим туристам.

Выводы. Проведенный анализ специальной литературы и пройденных походов свидетельствует о том, что однодневный велопоход (велопутешествие) должен быть спланирован и подготовлен, и только тогда можно добиться запланированного результата, т.е. прохождение нитки маршрута. Нами представлены необходимые 6 пунктов, которые должны быть выполнены перед началом однодневного велопохода начинающим туристам.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие наши исследования будут направлены на изучение физического состояния детей и их родителей после велопохода выходного дня.

Список использованной литературы:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник Харьков, 2009. 395 с.
2. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. Сложности. Ч.: Вісник № 118. Том 1. С. 296–299.
4. Прудникова М.С. Оздоровительные занятия велосипедным туризмом и их влияние на организм людей второго зрелого возраста. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Випуск 4 (74) 16. С. 80–84.
5. Прудникова М.С. Особливості проведення велопоходів різної категорії складності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електроний ресурс]. Харків, ХДАФК, 2016. 242–246 с.
6. Прудникова М.С. Техніка велосипедного туризму // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків, ХДАФК, 2016. С.106–109.

Сведения про автора:

Прудникова Мариина Сергеевна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков), тел. +380501838661, marinaprudnikova72@gmail.com.