Пешеходный туризм - это туристические походы, совершаемые пешком. Пешие походы проводятся практически на всей территории РФ, во всех климатических зонах и географических регионах - от арктической тундры до пустынь и гор. Пешеходный туризм - наиболее массовый вид туризма. Его привлекательность и главная отличительная особенность в том, что он доступен и полезен любому практически здоровому человеку. независимо от возраста и физического развития, предоставляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими познавательными и культурными потребностями участников путешествия. Для пеших переходов характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации полноценного отдыха на биваке. По сложности пешие походы могут быть самыми разнообразными - от экскурсий и походов выходного дня до сложных категорийных.

1. Теоретические основы пешеходного туризма

1.1 Понятие, категории сложности пешеходного туризма

Пешеходный туризм - вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.

Из всех экстремальных видов спорта пеший туризм – самый естественный и самый доступный. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции человека. Пешеходный туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (как лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специального снаряжения (как горный и спелеологический) и совершаются в основном в бесснежные периоды года. Пешеходный туризм был и остаётся наиболее массовым. Почти все туристы начинали с него. Большую часть походов выходного дня и 1 категории сложности, которые в основном проводятся по родному краю, составляют пешеходные походы. В сложные пешеходные походы отправляется заметно меньше групп, чем в водные и горные.

При оценке сложности пешеходных походов учитываются автономные действия группы, непрерывность ненаселённой труднопроходимой местности при отсутствии зачастую коротких запасных вариантов выхода в случае аварии. Отсутствие определенных ориентиров в глухом таёжном краю, движение через заросли, болота, каньоны без постоянной тропы - всё это становится существенным дополнением к чисто техническим моментам маршрута. Для повышения технической сложности пешеходных походов их маршруты дополняются восхождениями на обзорные вершины.

Наличие практически в каждом районе необходимых природных ресурсов, возможность обходится минимумом недорогого снаряжения, построения маршрутов для туристов всех возрастных и спортивных уровней, высокий оздоровительный эффект ставят пешеходный туризм в число лидеров среди других видов туризма.

Пешеходный туризм борется со стрессом и депрессией - даже если просто ежедневно гулять по городскому парку. Но куда лучше и полезней -продолжительные многодневные пешие туры.

В пешеходном туризме, как ни в каком другом экстремальном спорте, важна команда. Собираясь в дорогу, вы тщательно подберете экипировку, но еще дотошнее – попутчиков.

Даже самые экстремальные виды спорта редко отмечены травмами или действительными проблемами для спортсменов, и пешеходный туризм должен быть так же хорошо организован.

*Классификация походов:*

Категория сложности маршрута определяется по наличию локальных препятствий, географического показателя района, автономности маршрута, напряженности маршрута и др. В зависимости от этого походы подразделяются на:

- походы выходного дня;

- походы 1-3 степени сложности – в детско-юношеском туризме;

- категорийные походы с 1 по 6 категорию сложности (к.с.)

Первая категория – самая простая, не требующая специальной и физической подготовки, соответствующего снаряжения.

Таблица 1

Классификация пешеходных маршрутов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сложность маршрута | Протяженность, км | Продолжительность, дней |
| 1 степень сложности | 30 | 3-4 |
| 2 степень сложности | 50 | 4-6 |
| 3 степень сложности | 75 | 6-8 |
| I категории сложности | 100 | 6 |
| II категории сложности | 120 | 8 |
| III категории сложности | 140 | 10 |
| IV категории сложности | 170 | 13 |
| V категории сложности | 210 | 16 |
| VI категории сложности | 250 | 20 |

Походы, имеющие протяженность и продолжительность, меньше по сравнению с установленными для походов I категории сложности, являются некатегорийными. Наиболее распространенный их вид – походы выходного дня. Некатегорийные походы могут включать элементы (участки) походов любой, вплоть до VI категории сложности. К походу допускаются: по маршруту I категории сложности – школьники не моложе 13 лет, II категории – не моложе 14 лет, III категории – не моложе 15 лет, IV категории сложности – школьники не моложе 16 лет. Походы могут проводиться спортивными и туристскими организациями учебных заведений [23, С. 164]. Походы от первой до третей категории сложности для детей – это, в основном, детско-юношеский туризм.

Походы от первой по шестую категорию сложности для взрослых. 1-ая категория - самая легкая, не требующая, каких-то особых знаний; 6-ая категория - самая трудная, которая требует особой и физической подготовок, с соответствующим снаряжением.

Для освоения туристического похода каждой категории сложности, туристы должны обладать опытом участия в походах предыдущей категории сложности, а глава группы опытом участия в данной категории, и опыт управлением походами предыдущих категорий.

Логичность маршрута складывается из нескольких понятий. В идеальном виде это непрерывный маршрут без (или с минимальным количеством) радиальных выходов и с равномерным распределением физической, технической и психологической нагрузок и естественных препятствий. Он предусматривает максимальное знакомство с районом путешествия.

Непрерывность маршрута - обязательный элемент, без которого резко снижается физическое и психологическое напряжение похода. Разрывом маршрута считается не вызванное крайней необходимостью пребывание в населенном пункте более двух суток, а также использование внутримаршрутного транспорта. В виде исключения и только если это вызвано необходимостью, может быть допущен кратковременный разрыв маршрута с использованием транспорта в пределах данного туристского района.

Продолжительность похода установлена разрядными требованиями, исходя из минимального времени в днях, необходимого для прохождения маршрута подготовленной группой. Увеличение продолжительности может быть оправдано большей протяженностью маршрута, большим числом и сложностью естественных препятствий. Добавляются также дни на разведки и на случай непогоды.