

Привалы и ночлеги.



Рекомендуем режим дня: подъем, завтрак, сборы, дневной переход, организация бивака, ужин и отбой (время нужно определять согласно целям похода и другим факторам). Подъем: желательно чтобы сначала встали дежурные и начали готовить завтрак, пока завтрак готовится, дежурные, между делом, распахивают остальных. Таким образом, к моменту полной готовности завтрака вся группа должна бодрствовать. Время от общего подъема до выхода колеблется от 40 минут до 2 часов: пока протерли глазки, покушали, помыли посуду, собрали шмотки, сходили в разведку (если нужно)... Поэтому если твоя группа находится в опасных участках, которые нужно пересекать рано утром, то и вставать надо соответственно «с петухами» (если не раньше). Теперь о классическом варианте движения. 4 часа до «перекуса», 1-2 часа «перекус», 2-4 часа после перекуса. Но эта классика исключительно для супер профессионалов, потому что больше двух часов идти без привалов очень тяжело. Время «перекуса» нужно свести до минимума. Для полного восстановления сил организуются дневки (желательно делать их на каждый 8-11 день маршрута). Но помни, что если ты находишься выше 4500 м, что организовывай их, что не организовывай — толку не будет, т.к. на такой высоте организм не восстанавливается. Чем ниже ты организуешь дневку, тем больше от нее толку. Естественно место для дневки должно быть рядом с водой (которая в жидком виде), желательна также растительность, защита от ветра и безопасность (относительная). Очень полезно будет организовать баню, ну или

хотя бы помыться.

Теперь немного о нужном. Желательно это делать при каждом ночлеге, но хлопотно все это. А потому если предвидится достаточно длительный отдых, нужно выровнять площадку под место, где будут поставлены палатки. Выровнять площадки можно с помощью лопат и ледорубов. Выбери наиболее пологий участок, убери с него все неровности (по возможности). Желательно вокруг палаток сделать канавки для стока воды. На осыпных скалах площадку можно выровнять только камнями и снегом (при его наличии). Но, конечно, идеальный рельеф для строительства бивака — снежный, снег можно утоптать, а выровнять с помощью лопат и ледорубов — плевое дело. Не перестарайся — не нужно превращать площадку в яму, это лишняя работа и все равно ее заметет. Ориентируйся на то, что выравнивание площадки на льду займет у тебя около 2 часов (поскольку это самая трудоемкая работа), соответственно на другом рельефе поменьше. Можно соорудить ветрозащитные стенки. Материалом для них послужит либо снег, либо камни. Чтобы сделать кирпичи из снега потребуется лопата и ножевка. С помощью таких стенок можно соорудить кухню или туалет. Может случиться такое, что потребуется сделать вынужденную ночевку. Вот тогда уж не до жиру. Поэтому рельеф выбирается любой, хотя, конечно, попробуй выбрать рядышком местечко с максимально возможным комфортом. В крайнем случае, для выравнивания рельефа можно использовать бивачное снаряжение — палатки, коврики, полиэтилены и т.п. Ты и сам понимаешь, что вынужденных ночевок следует избегать. После вынужденной ночевки или отсидки состояние у твоей команды хуже, чем это кажется. И напоследок еще один практический совет — мокрую одежду лучше всего сушить на себе. Одень сырое (особенно носки) поверх сухого. За ночь, как правило, все высыхает. А еще сырую одежду можно складывать под себя или под спальник — она хотя бы немного подсохнет и будет теплой. Кожаные ботинки (если ночью ожидаются заморозки), лучше спрятать в спальный мешок.