

Турклуб “Вестра” НУ 2022

Лекция

Ципилева Татьяна

Туристские возможности
родного края

Москва и МО

Физико-географическая характеристика района



Ламско-Дубнинская низменность

Рельеф плоский,
местность – заболоченная,
почвы песчано-глинистые. Леса
– сосновые, еловые и
лиственные.

Реки вялотекущие с
обширными заливными
лугами.



Клинско-дмитровская гряда

Является водоразделом бассейнов рек Волга и Ока.

Местность холмистая, изрезанная оврагами и долинами рек.

Почвы глинистые.

Леса еловые и широколиственные.

Здесь находятся лучшие горнолыжные трассы подмосковья.



Смоленско-московская возвышенность

Рельеф холмистый, с хорошо выраженными речными долинами.

Высота рельефа выше 160 м, наивысшая точка – 310 м.

Почвы глинистые и суглинистые. Растительность в основном еловая и широколиственная.

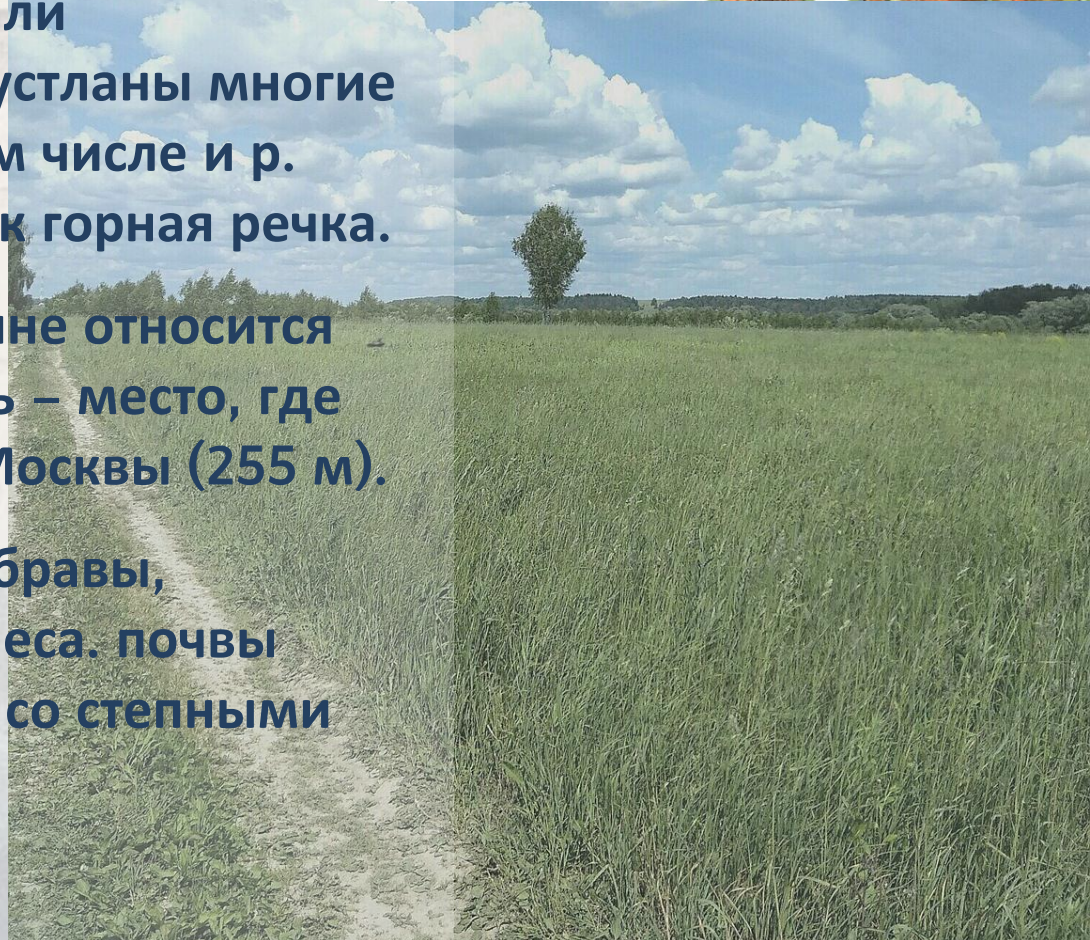


Москворецко–Окская равнина

Это слегка волнистая равнина на юго-западе Московской обл. на рельеф территории повлияли известняковые породы. Ими устланы многие русла рек в этом районе. В том числе и р. Бунчиха, которая выглядит как горная речка.

К Москворецко–Окской равнине относится Теплостанская возвышенность – место, где находится наивысшая точка Москвы (255 м).

Леса широколиственные – дубравы, березовые рощи, осиновые леса. почвы плодородны. Обширные луга со степными травами.

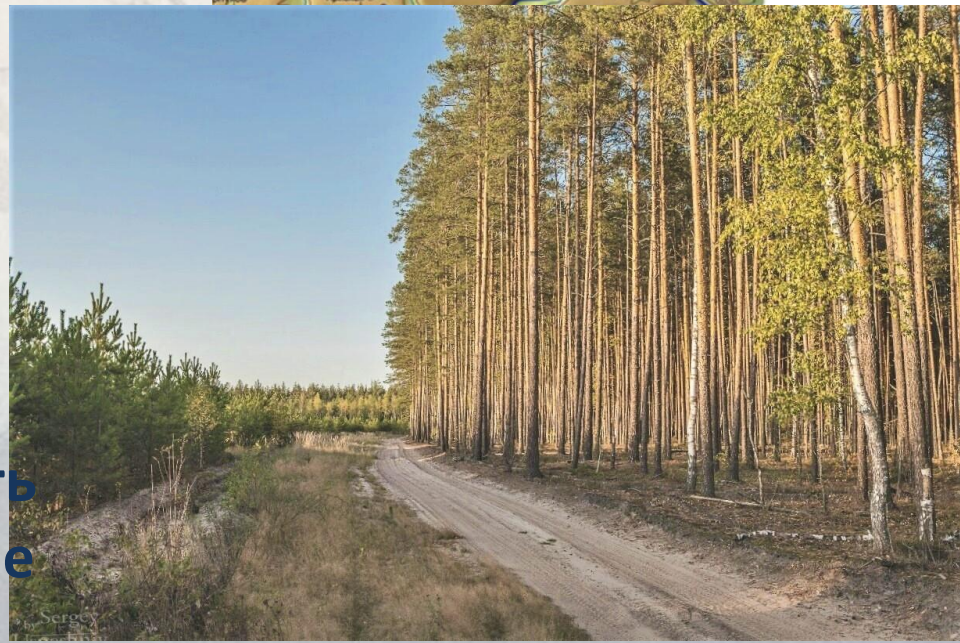


Мещерская низменность

Юго-восток Московской области представляет собой обширную равнину. Высоты 90–130 м. Мещёрская низменность считается краем озёр и болот.

Сильно заболоченные участки Мещеры содержат 65% всех запасов торфа Московской области.

Почвы в основном песчаные и супесчаные. Леса в основном сосновые, есть ельники, дубравы и березовые рощи



Виды туризма, доступные в Московской области

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ



ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ



Виды туризма, доступные в Московской области

ВОДНЫЙ ТУРИЗМ



КОННЫЙ ТУРИЗМ



Виды туризма, доступные в Московской области

АВТО-МОТО ТУРИЗМ



ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ





Виды туризма, доступные в Московской области

СПЕЛЕО ТУРИЗМ



ГОРНЫЙ ТУРИЗМ (СОРЕВНОВАНИЯ)



Пешеходный туризм

Пешеходный туризм – вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление маршрута по слабопересечённой местности.

Его привлекательность и главная особенность в том, что он доступен и полезен практически любому человеку, независимо от возраста и физических данных.

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения, специального снаряжения и совершаются в основном в бесснежные периоды года.

Пешеходный туризм был и остаётся самым массовым. Почти все туристы начинали с него.

Виды пешеходного туризма

Категорийные походы с 1 по 6 категории сложности:

Многодневные походы с определенным набором препятствий и километров, которые необходимо преодолеть за соответствующее количество дней.

Категория маршрута определяется правилами вида спорта «спортивный туризм». по группе дисциплин «маршрут»

Некатегорийные походы (ПВД):

- однодневные
- двух-трехдневные
- многодневные, но не соответствующие “правилам”

Выбор маршрута ПВД

ЗАЧЕМ МЫ ИДЁМ? – цель, задача, тема похода.

КУДА ИДЁМ ? – район предстоящего похода.

С КЕМ ИДЁМ? – возраст участников, их количество, физическая подготовка участников.

НА СКОЛЬКО ИДЁМ? – 1 день или больше.

КОГДА ИДЁМ? – наметить дату.

СКОЛЬКО ЭТО БУДЕТ СТОИТЬ? – вполне себе уместный вопрос...

Что же интересного в Подмосковье?

ПРИРОДА РОДНОГО КРАЯ

*Я узнал, что у меня –
есть огромная семья.*

*И травинка, и лесок , в
поле каждый колосок.*

*Речка, небо голубое – это
все мое родное...*

*Это Родина моя – всех
люблю на свете я!*

В. Орлов.



Поля и луга...

Различают пойменные луга и суходольные.

Пойменные располагаются в поймах рек и ежегодно затапливаются паводковыми водами.

Суходольные – располагаются на водораздельных участках и склонах.



В Подмосковье поля занимают **25–30%** территории. Созданы человеком, когда люди здесь начали расчищать леса под сенокосы, пастбища и пашни.

В наше время вырубки почти не ведутся, так как многие леса имеют водоохранное и природоохранное значение.

Леса и дары леса...

Леса Московской области занимают более 40% территории региона. Большая часть территории входит в зону смешанных лесов. На востоке области раскинулись сосновые боры. Подмосковные леса – это природная кладовая. Здесь растет множество съедобных грибов и ягод, а также плодовые деревья – яблони и груши.





Реки, озера, болота...



В пределах Московской области насчитывается около **2000** рек и ручьев. Они несут свои воды в бассейн Волги, которая протекает на самом севере МО. А также её притоки реки Лама, Дубна и Ока.

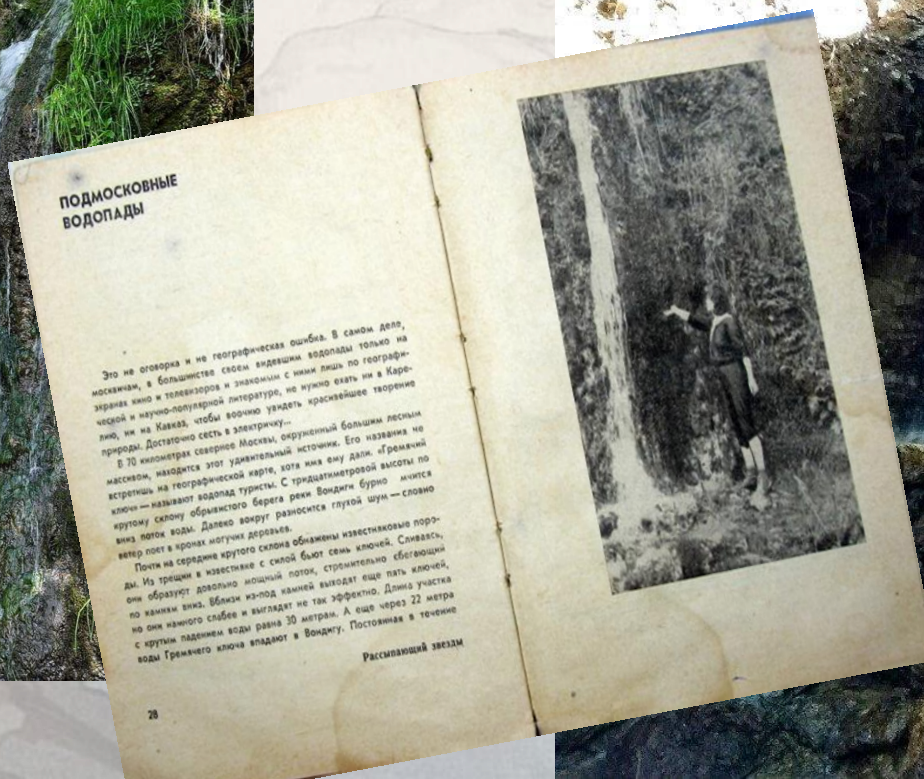
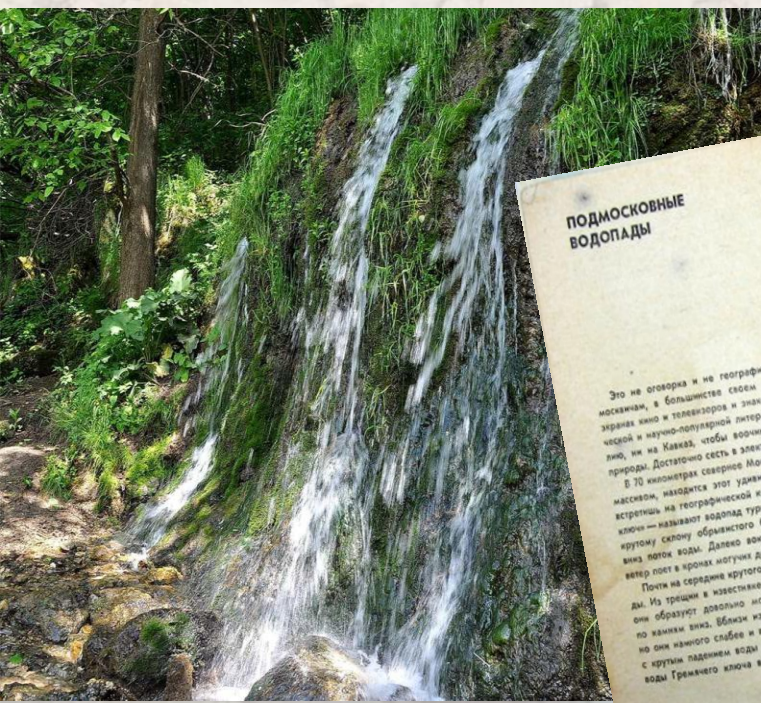
Питание рек осуществляется благодаря атмосферным осадкам.



Уникальные объекты природы

Водопады:

- “Радужный” (дер. Папино)
- “Калужская Ниагара” (Протвино)
- “Гремячий “ (Сергиев Посад)



Пещеры

- Съяны (Домодедовский район)
- Камкинские «Кисели» (ст. Ленинская)
- Девятовские «Силикаты» (ст. Силикатная)
- Никитские (Домодедовский район)
- Старицкие пещеры (Тверская область)



Этнопарки, эко-фермы, контактные зоопарки и т.д.

- Этнопарк “Кочевник” (ст. Хотьково)
- Лосиная биостанция (парк Лосиный остров)
- Оленья ферма “Северный олень” (ст. Подосинки)
- Страусиная Ферма (Серпуховский район)
- Зубровый заповедник (Серпуховский район)
- Заказник “Журавлиная родина” (Талдомский район)



Усадьбы Москвы и Подмосковья

- Абрамцево (Мамонтов С.И., Васнецов В.М., Поленов В.Д. и др.)
- Мураново (Тютчев Ф.И., Баратынский Е.А.)
- Ярополец (Гончаровы)
- Дубровицы (Голицыны)
- Большие Вяземы (А.С. Пушкин)
- Шахматово (Блок А.А.)
- Мелихово (А.П. Чехов)
- Середниково (Столыпин П.А. и Лермонтов М.Ю.)
- Ясная Поляна (Л.Н. Толстой)
- Поленово (Поленов В.Д.)

И многие другие усадьбы посещают с целью изучения жизни известных поэтов, писателей, художников и других знаменитых людей, а также с целью посетить архитектурные памятники XVIII – XIX веков.



Православные места

Монастыри, Святые источники, Церкви, храмы, погосты, скиты – посещают с целью изучения истории , а также осмотра памятников архитектуры.

В Москве и Подмосковье сохранились церкви постройки начиная с XIV века.

Церковь Николая Чудотворца — белокаменный храм в селе Каменское Наро-Фоминского района. Возведён в начале XIV века, что делает его одним из древнейших сохранившихся храмов Подмосковья и также одним из первых каменных храмов, построенных в Московском княжестве.





Места боевой славы

- Мемориалы и Музеи
- Места гибели Героев СССР
- Места ожесточенных боев





Заброшки, руины, техноген.

- Заброшенные пионерлагеря, дома отдыха, недостроенные здания и др.
- Разрушающиеся усадьбы, церкви, храмы
- Покинутые деревни, поселки.



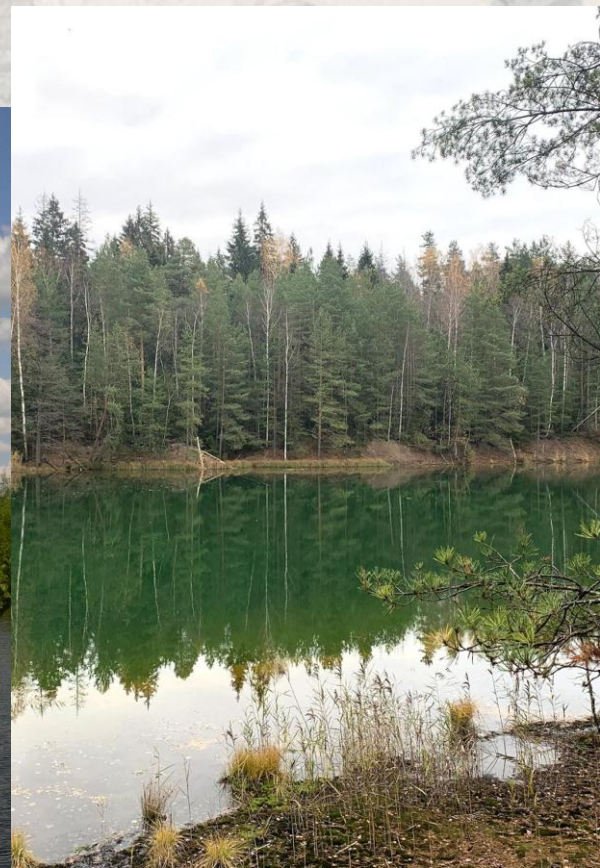


Места добычи полезных ископаемых.

Лопатинский фосфоритный рудник — гигантское заброшенное месторождение фосфоритов в Московской области, близ города Воскресенска.

С начала 90-х годов рудник практически полностью заброшен. Большинство карьеров затоплено.

Берега засажены соснами.



Сычевский ГОК нерудных материалов.

Некоторые карьеры рабочие – в них можно встретить большегрузные самосвалы и шагающие экскаваторы, а некоторые перестали разрабатывать и в их "кратерах" образовались живописные озера.

А песчаные дюны вокруг них облюбовали сноубордисты.



Ушаковские карьеры по добыче бурого угля.



Ушаковские карьеры по добыче бурого угля.



Дзержинские карьеры.

Здесь когда-то добывали песок. Позже добычу приостановили, а оставшиеся котлованы заполнились грунтовыми водами.

Сегодня Дзержинский карьер – это популярное место отдыха. Здесь же проходят тренировки горных туристов.



Васильевские каменоломни

Еще их называют Тучковские или Полушкинские каменоломни. В начале века здесь добывали известняк. Сейчас карьеры каменоломен активно используют альпинисты, горные туристы и скалолазы для тренировок.



Проект RuTrail.org

Рутрейл — некоммерческий проект для тех, кто увлекается туризмом. На сайте можно найти базу маркированных туристических пешеходных и вело маршрутов походов выходного дня. С подробным описанием и пояснениями, фото и видео отчетами, с картами и **GPS** треками.



<https://vk.com/rutrail>

<https://www.facebook.com/rutrail>

https://www.instagram.com/rutrail_org

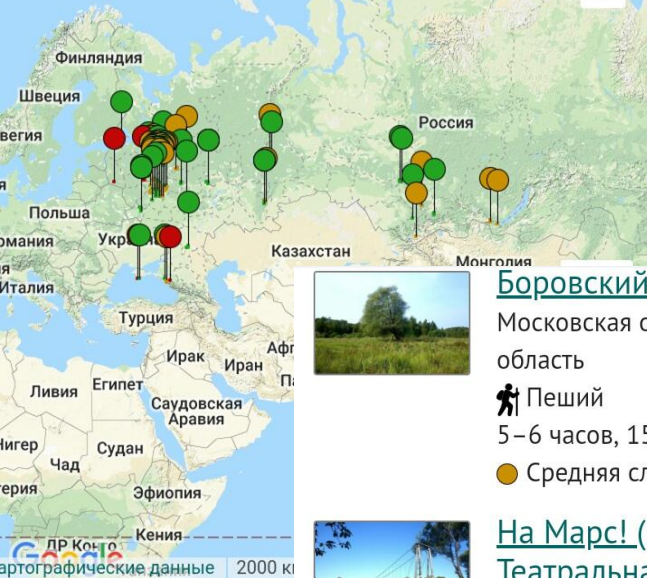
На карте

Списком



Карта

Спутник



Боровский тракт

Московская область, Калужская область

Пеший

5–6 часов, 15.2 км

Средняя сложность



На Марс! (Полушкин Театральная)

Московская область

Пеший (возможно) Велосипедный

1–2 дня, 26.3 км

Простой маршрут



Калужская Ниагара (Протвино – Кременки)

Московская область, Калужская область

Пеший (возможно) Велосипедный

5–6 часов, 15.5 км

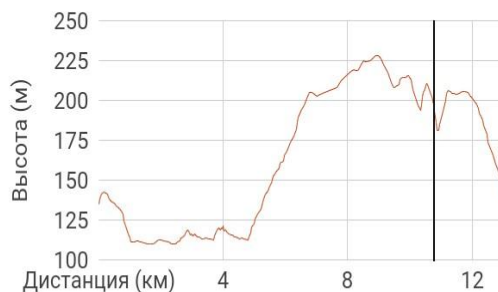
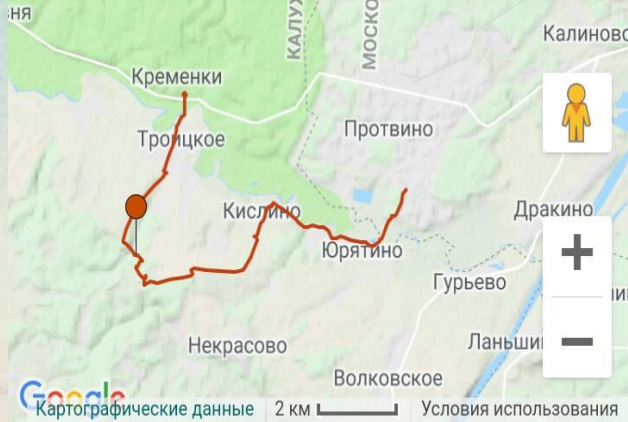
Простой маршрут



Вдоль Рожайки

Московская область

Пеший (возможно) Велосипедный



Пеший



Простой маршрут



(Возможно: Вело, Лыжный)



Скачать GPX-трек



Скачать карту 1:30000 в PDF



Трек nakarte.me

Прогулочный маршрут по правобережью р. Протва. Грандиозная мельница в Юрятино, водопад Калужская Ниагара на Кислинском ручье, спуски и подъемы лыжной трассы Зубец, церковь и усадьба в Троицком, панорамные виды с борта долины.

Протяженность: **5–6 часов**

Расстояние: **15.5 км**

Набор высоты: **221 м**

Ключевые точки маршрута: Протвино – Юрятино – Кислино – лыжная трасса Зубец – Троицкое – Кременки.

Что интересного на маршруте

Маршрут проходит по правобережью р. Протва, между г. Протвино и Кременки.

Наукоград Протвино известен своим [Институтом физики высоких энергий](#), действующим ускорителем [У-70](#) и 21-километровым тоннелем так и не достроенного [коллайдера](#).

На выходе из Протвино вы пройдете через мемориал “Рубеж обороны” в память о боях декабря 1941 года, когда 49-я армия остановила наступление немцев на Москву.

На другом берегу Протвы, куда вы попадаете по шаткому подвесному мосту, высится остов огромного кирпичного здания – пятиэтажной [мельницы в Юрятино](#). Рядом на Протве порог на месте бывшей мельничной плотины.

Дальше ваш путь лежит мимо древнего городища [Спас-Городец](#) к 4-метровому Кислинскому водопаду (он же Калужская Ниагара – это самый высокий водопад

Как добраться

Ближайшие города: Протвино (0 км), Кременки (0 км), Серпухов (15 км), Москва (120 км), Калуга (100 км).

До г. Протвино можно доехать [на автобусе из Москвы](#) (от ст.м. Южная, время в пути 2 часа) или [Серпухова](#) (время в пути около 40 мин.). До г. Кременки можно доехать от [Серпухова](#) или [Протвино](#).

Места для отдыха и ночевок

Вблизи маршрута протекает р. Протва, на берегу которой можно устроить отдых или ночевку. Есть пляжи.

На старте лыжной трассы Зубец есть скамейка – удобное место для привала.

Вода

Вода из Протвы не может считаться чистой. К югу от маршрута, в долине р. Городянка есть родники (точка RODN1). Также есть родники по



0.0 км (PROTVINO-AVT). Автостанция Протвино (проход между зданием автостанции и торговой палаткой). ПК начало / КП конец маршрута и маркировки. Автостанция удачно расположена на границе города и леса.

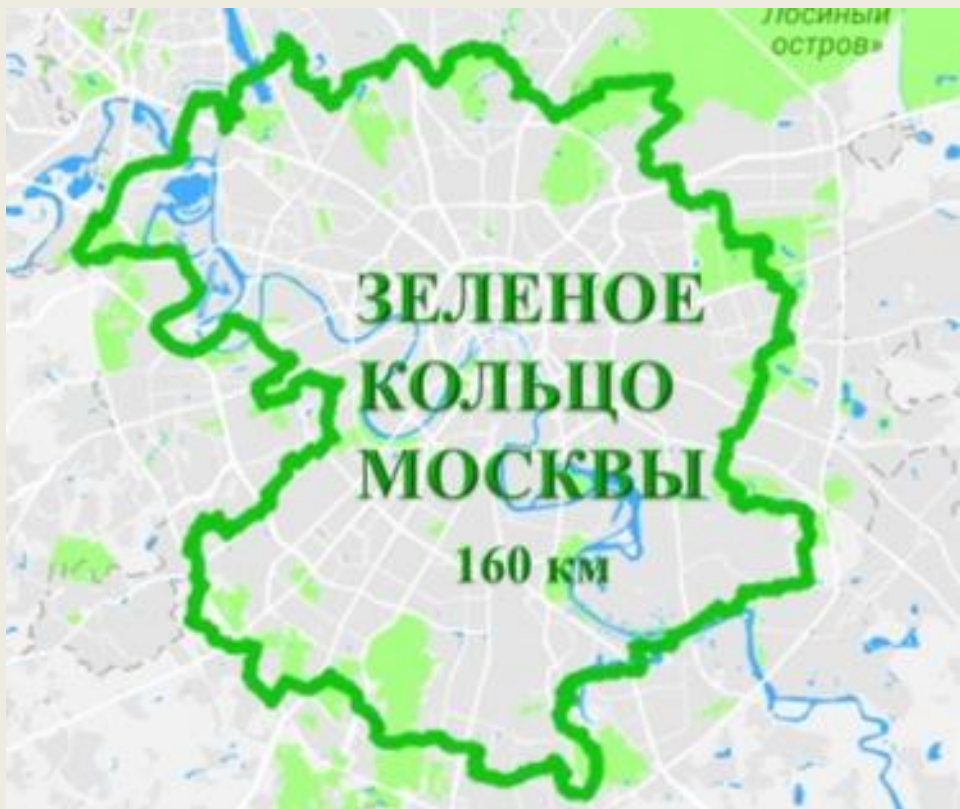
0.0-0.8 км (PROTVINO-AVT – MEMORIAL). Тропа в сосновом лесу.

0.8 км (MEMORIAL). Мемориал “Рубеж обороны” в память о боях декабря 1941 года, когда 49-я армия остановила наступление немцев на Москву. Братские захоронения с обелисками, реконструкция окопов, пушки, противотанковые ежи.

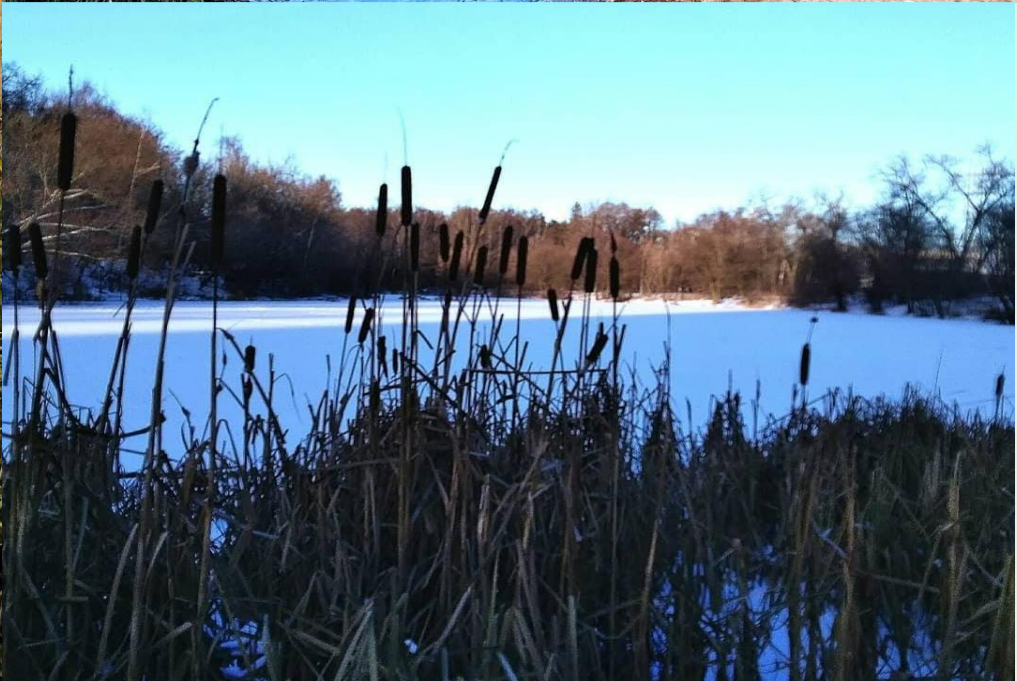
1.7 км (MOST1). Подвесной мост через Протву, который надо перейти. Граница между Московской и Калужской областями. ПК: после моста поверните направо. Далее надо около 3 км идти вдоль подножия коренного берега Протвы.

Зеленое кольцо Москвы (ЗКМ)

100 миль – пешеходно-бегового и прогулочного маршрута в 160 километров по паркам и зелёным зонам Москвы с минимальными переходами связками по городским улицам. Нет времени ехать за город, – соединитесь с природой внутри Москвы, Москвы интересной и неизвестной.



<https://www.facebook.com/groups/415558512150007/>





Дорога в Лавру

Один из главных паломнических, а теперь и туристических и спортивных маршрутов длиной в **120 км.** от стен Московского Кремля до Троице-Сергиевой Лавры.

Вы можете пройти, пробежать, или проехать по этой дороге на велосипеде, хотите ли вы просто полюбоваться природой, узнать больше про нашу историю или укрепнуть как силой, так и духом.

<http://dorogavposad.ru>



<https://www.facebook.com/groups/1422959744456663/>

Долина реки ОКА

Крупнейший правый приток Волги. Длина — 1500 км.

г.Орел

г.Белёв

г.Калуга

Кольцовские пещеры

г. Алексин

г. Таруса

усадьба “Поленово”

г. Серпухов

Приокско-Террасный заповедник

г.Кашира

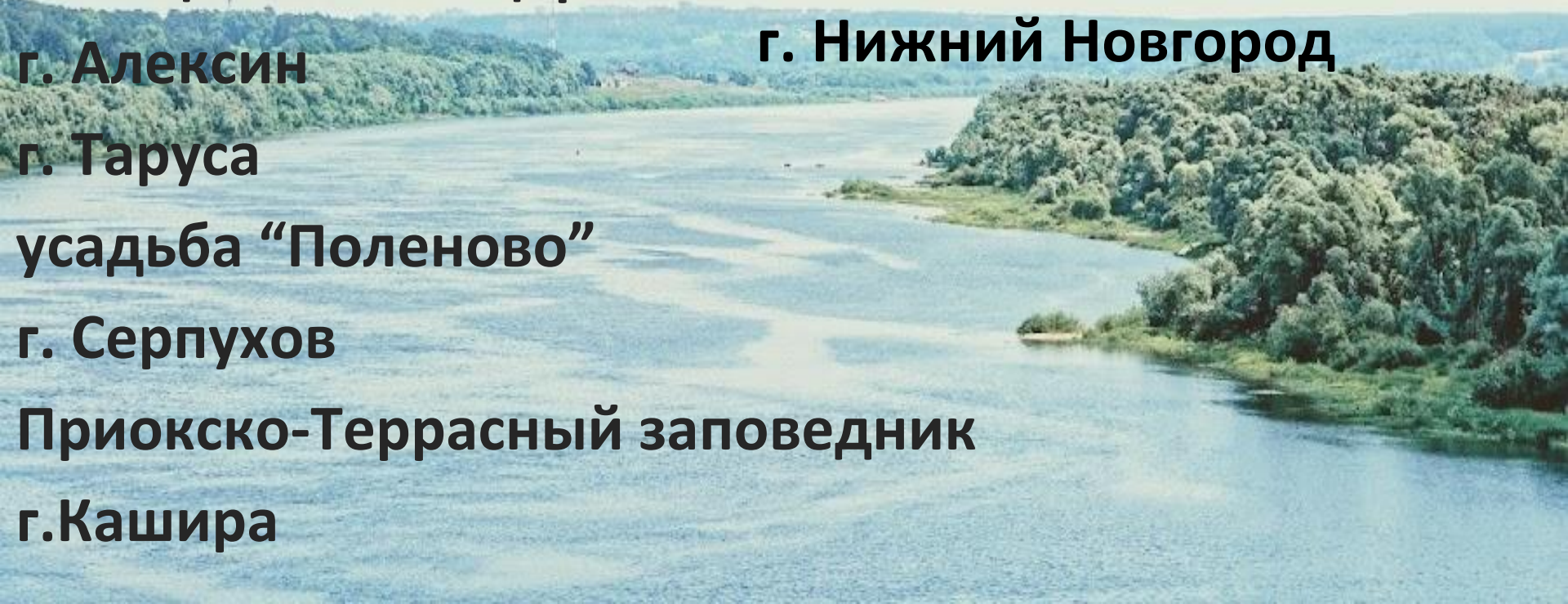
село Константиново

г. Рязань

г. Касимов

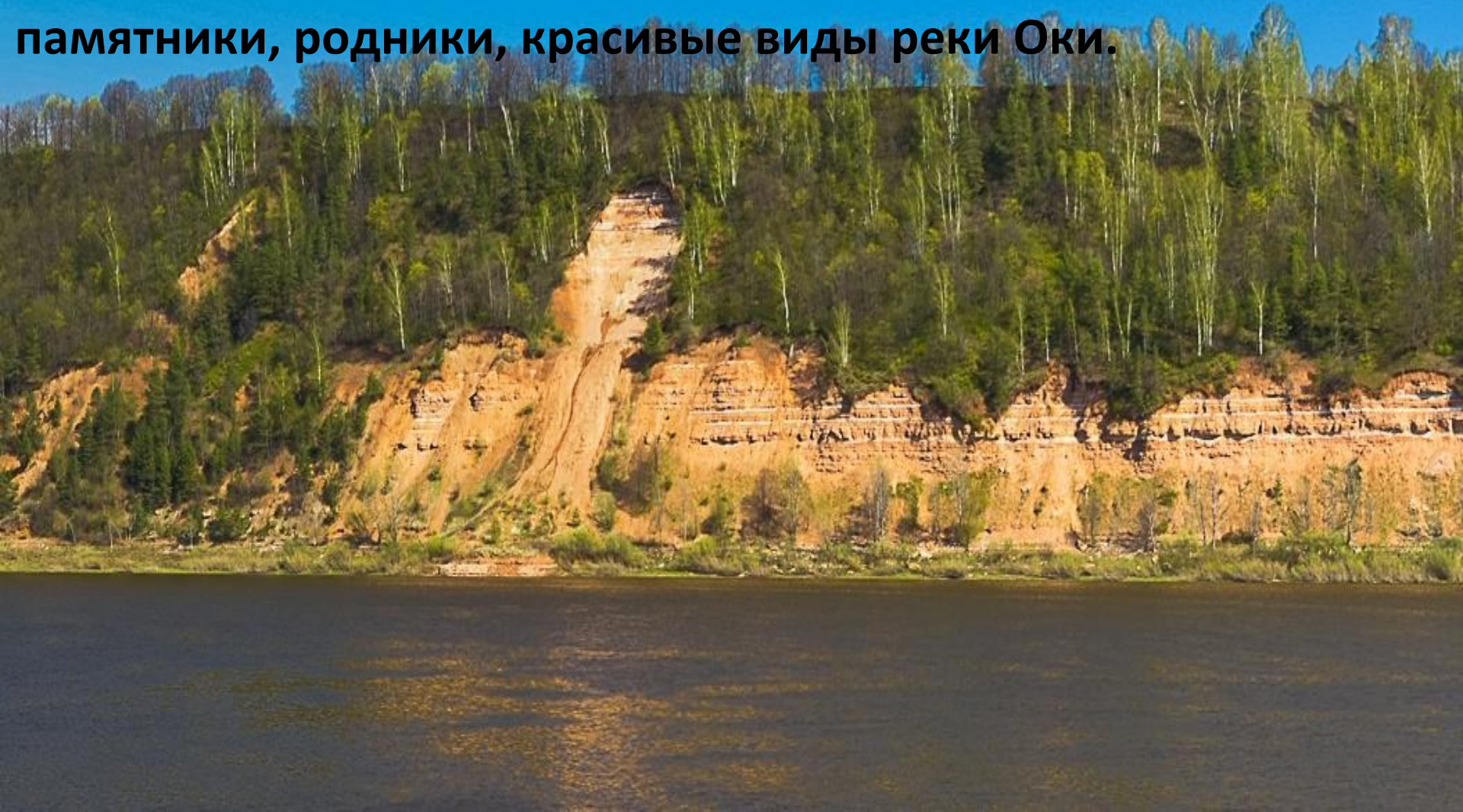
г.Муром

г. Нижний Новгород



“Окская тропа “ (Нижегородская область)

Маркированный пеший туристский маршрут. На тропе - скальные обнажения, природные и архитектурные памятники, родники, красивые виды реки Оки.



“Щучий городок” (Тульская обл)

Древнее городище, археологический памятник.

расположен на 20-метровой скале на берегу реки Осетр.



“Щучий городок”



“Тропа Паустовского” (Рязанская обл.)

Это цепочка нескольких самостоятельных маршрутов разной протяженностью. От 6 до 50





**Маршрут
«Чёрное озеро»**

6,2 км

7,1 км

15,4 км

23,2 км

29,6 км

**Маршрут
«Мещёрские озёра»**

50,4 км



рекомендуемый объезд

**Маршрут
«Окские просторы»**

20,0 км

21,8 км

“Большая Валдайская тропа” (Новгородская область)

Маркированный пеший маршрут длиной 59 км, созданный на территории Валдайского национального парка.





КАРТА МАРШРУТА

59 км

Общая протяжённость маршрута

5 дней

Время в пути

12 км

Протяжённость дневного перехода

10 каждые км

Аварийные сходы с тропы

Комфорт на тропе:



Навигация на маршруте: отмечен каждый км пути



Оборудованные базовые лагеря для установки бивуака



Стоянки для привала между базовыми лагерями



Интерактивные тематические стенды с QR-кодами об обитателях лесов, озёр и рек



Хочешь больше узнать - сфотографируй объект, отправь запрос на esovaldпарк@mail.ru и сотрудники нацпарка ответят

Подготовка

запас воды, заряженные гаджеты, продуктовые запасы

Предупреждение

частичное покрытие сотовой связи

Начало тропы:
57°57'11.65 С | 33°16'8.37"В

Входная группа тропы:
57°55'16.82 С | 33°14'58.96"В

“Дивногорье” (Воронежская область)

Природный архитектурно-археологический музей-заповедник.
Уникальные пещерные меловые церкви XIX века.





Несколько ссылок:

mospvdklub.wordpress.com – Календарный план комиссии походов выходного дня (ПВД) федерации спортивного туризма.

turpohod.narod.ru – проводят однодневные тренировочные походы по подмосковью летом пешком, зимой – на лыжах. Километраж 28–40.

hike.narod.ru – проводят однодневные походы в выходные дни. В будни проводят вечерние прогулки по городу. километраж 15–30.

И еще несколько ссылок:

vk.com/club118013463 – одно-двухдневные походы. Пешком, иногда на лыжах. В том числе и в будние дни. Километраж 15-25 .

aisafronov.100km.ru – беговые однодневные походы. Зимой – на лыжах. Организуют каждый год лыжный марафон “100 км за один день”.

Группа в фейсбуке

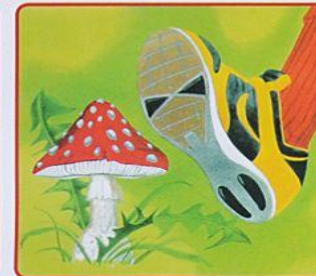
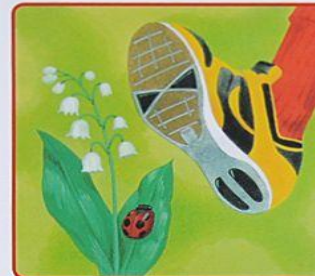
www.facebook.com/groups/afanastrails/

Все походы проводятся БЕСПЛАТНО. Предварительной записи не требуется. Главное прийти в назначенное время в назначенное место.

Рассчитывайте свои силы!!!

В тренировочных походах отстающих не собирают...

ЭТОГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В ЛЕСУ



Охрана
природы в
походе.

Издательство
ФГОС

Натурно дидактическое пособие
к образовательной программе «Юный эколог»
Автор С. Н. Николаева. Художник А. Г. Воробьев

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»
Тел.: +7 (495) 360-22-66
www.mosaic.ru www.mosaic.ru/izdatelstvo/

Отпечатано в ООО «Вологодский полиграфический комбинат»
150008, Вологодская обл., Слободское, 97
Тел./факс: 3030 00-00; 3030 15 111/160

МОЗАИКА-
СИНТЕЗ
2015

ЕВРО
EAC

Долг каждого туриста оставлять после себя СТОЯНКИ ЧИСТЫМИ.

И даже чище, чем до прихода на них.

На стадии подготовки к походу задать себе вопрос "а что мы будем делать?":

- со стеклянными/жестяными банками
- пластиковыми бутылками,
- использованными влажными салфетками
- упаковкой от продуктов
- чем мы будем мыть посуду

Вопросом утилизации мусора в походе занимается "Эколог" или дежурные.



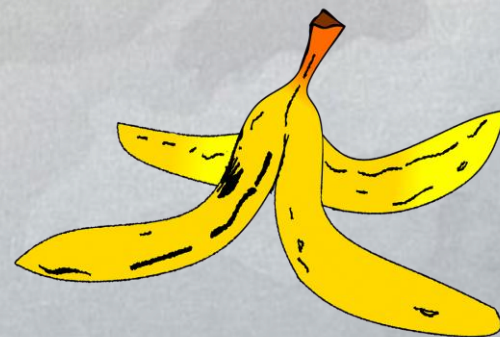
Пищевые отходы

Пищевые отходы – отходы, оставшиеся после нашего стола, а проще объедки. Не представляют угрозы для природы, но могут серьезно нарушить эстетический вид стоянки.

Съедобные остатки (хлеб, крошки, недоеденный суп или каша) лучше разложить где-нибудь подальше от места стоянки под дерево или камни. Но помните, что остатки пищи привлекают животных.

Для несъедобных отходов (кости, чешуя, шелуха, кожура) также вдали от стоянки выкапываем яму глубиной **20–30 см.** и там их захороняем.

Черви, бактерии и микроорганизмы не дадут им пропасть даром.



Бытовые отходы

- **Бумагу, картон, ткань, фантики, средства личной гигиены** – сжигаем.
- **Пластиковые отходы.** Пакеты и пластиковые бутылки – все идет в костер. Минус – при сжигании выделяется яд. Если не получается сжечь – уносим.
- На **консервные банки** нанесено антикоррозийное покрытие. Чтобы избавиться от него обжигаем в костре, сплющиваем и закапываем в землю. Коррозия их быстро “съест”.
- **Стекло. Стекланную тару в поход не брать!**
 - 1) Её нужно просто хорошенько нагреть в пламени костра и резко охладить, облив водой. Стекло покроется сетью очень мелких трещинок и легко раскрошится. Его нужно измельчить и закопать.
 - 2) Разбить о береговой камень горной речки на мелкие осколки. Делать это можно вдали от переправ, в бурном месте. Река быстро перемелет мелкие осколки в гладкую гальку.
- Пустые **газовые баллоны** – пробивают ледорубом, сплющивают и несут до мусорного контейнера.
- **Батарейки** – только специальная утилизация!

Отходы жизнедеятельности.

Природе – все равно, как мы это делаем.
Не всё равно только людям, т.е. нам с вами.

Ходить в туалет нужно подальше от стоянки и источника воды. В идеале нужно выкопать ямку, а после ее закопать. Если нет такой возможности – прикрыть камнем, травой, ветками.

Туалетную бумагу можно оставить на месте. Она быстро разлагается. Так же желательно прикрыть камнями, травой или ветками во избежании разлетания по окрестностям...

Другие средства гигиены (влажные салфетки, женские прокладки...) – в мусорный пакет! Синтетика, из которой они сделаны, очень долго будет разлагаться.



Бытовая химия в походе

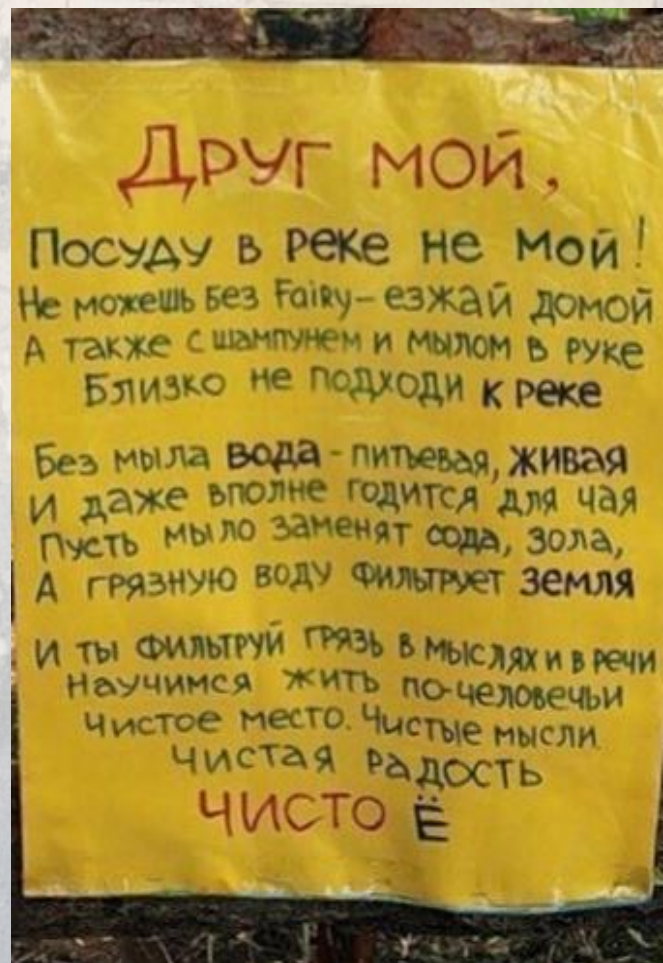
Не берите в поход средство для мытья посуды!

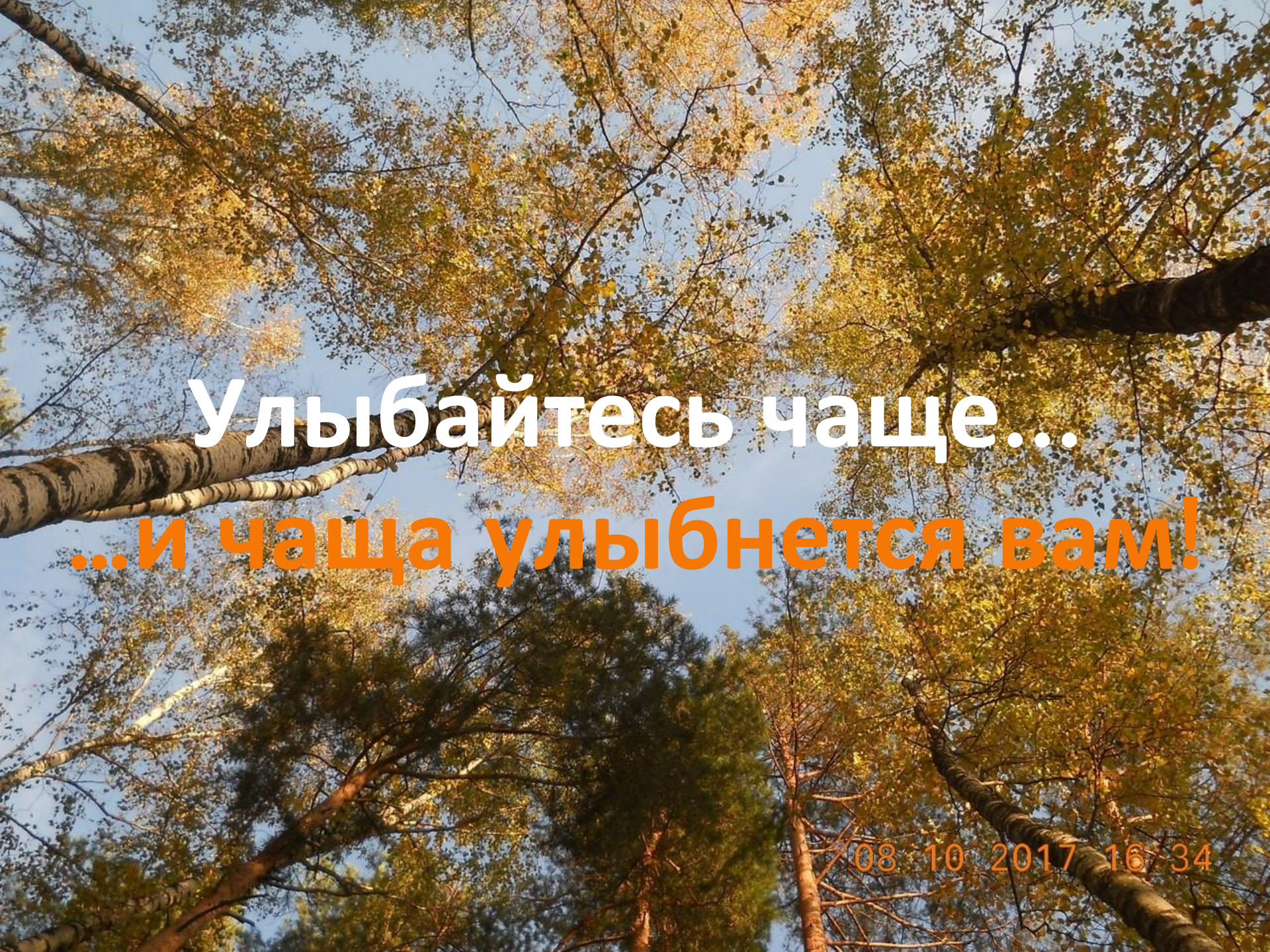
Посуду в походе лучше мыть горячей "технической" водой, подогретой в канах. Горячая вода прекрасно отмывает жир с мисок и приборов. Необходимо запастись жесткой мочалкой или щеткой.

Если еда в канах не пригорает – отмыть каны не составит труда. Если еда упорно пригорает – пересмотрите вашу технологию приготовления пищи на огне.

Без шампуня и зубной пасты в походе не обойтись, но не стоит устраивать у самой воды гигиенические процедуры.

Для стирки в многодневном походе подойдет обычное хозяйственное мыло, только раствор от полоскания в речку не выливаем.



A low-angle photograph looking up at the canopy of tall trees. The leaves are mostly yellow and orange, indicating autumn. Sunlight filters through the branches, creating a warm, dappled light effect. The sky is a clear, pale blue. The text is overlaid on the center of the image.

Улыбайтесь чаще...
...и чаще улыбнется вам!

08 10 2017 16 34