



БЧ-2023



2022 - 23 год

БАЗОВЫЙ
УРОВЕНЬ

ГОРНАЯ ШКОЛА

Московский клуб туристов «ВЕСТРА»

В настоящее время наш клуб один из крупнейших в Москве и России, один из немногих, где регулярно проводятся:

- школы туристской подготовки начального, базового и специализированного уровней (горные, а также пешие, водные),
- учебно-тренировочные сборы,
- организуются клубные соревнования и открытый кросс-поход.

Московский клуб туристов «ВЕСТРА»

В 1980 году в Москве был создан «ЛЕРАКТ» или Ленинградский районный клуб туристов.

В 1992 году клуб был реорганизован и переименован в Ветер Странствий или «ВЕСТРА».

В феврале 2023 года клубу исполнится 43 года!

Московский клуб туристов «ВЕСТРА»

Наш клуб – это общественная организация.

Мы - объединение единомышленников, совместно организующих подготовку и проведение походов.

Деятельность клуба осуществляется согласно Уставу
<http://westra.ru/club/ustav.html>

Высший орган управления – общее собрание членов клуба.

Коллегиальный исполнительный орган Клуба – Правление клуба, руководителем которого является Председатель клуба.

Московский клуб туристов

«ВЕСТРА»

Правление клуба:

- Панкова Наталья
- Политова Галина
- Кошевенко Михаил
- Кротов Александр
- Макаров Алексей
- Макарова Мария
- Грашин Константин
- Тильман Юрий
- Титов Сергей
- Митюшина Наталья
- Никитин Станислав
- Симакина Ольга

Председатель клуба:

- Никоноров Алексей Геннадиевич
- мастер туризма России,
 - заслуженный путешественник России,
 - председатель Центральной комиссии подготовки кадров,
 - член президиума ФСТР





Деятельность клуба

Популяризация горного туризма

Подготовка туристских кадров – проведение школ НУ, БУ, СУ и методического блока (инструкторской подготовки).

Организация и проведение УТС (снежно-ледовых и скальных сборов).

Проведение клубных соревнований и участие в соревнованиях города Москвы, МО и России.

Организация и проведение спортивных походов.

Организация и проведение осеннего турслета.



МКТ «Вестра» - клуб спортивного туризма

Спортивный туризм, это:

- соревнования на маршрутах: проведение походов с преодолением препятствий в природной среде;**
- соревнования на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.**

**Первый поход
может стать
ступенью
к большому
спорту!**





МОСКОМСПОРТ

**ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА -
ОБЪЕДИНЕНИЕ ТУРИСТОВ МОСКВЫ**

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Туристская группа
Туристский клуб Вестра г. Москва
(руководитель Старостина Л.В.)
занявшая 1 место в Кубке города Москвы
сезона 2016г.
в классе маршрутов 1-6 категории сложности
дисциплины «маршрут – горный (1 к.с.)»**

15.03.2017 г.

Президент Федерации



В. Е. Сазонов



МОСКОМСПОРТ

**ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА -
ОБЪЕДИНЕНИЕ ТУРИСТОВ МОСКВЫ**

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Туристская группа
турклуба «Вестра» г. Москва
(руководитель Митюшина Н. Н.),
занявшая 2 место в Чемпионате Центрального
федерального округа РФ сезона 2017 г.
в виде программы «спортивные маршруты 3-4 к.с.»
спортивной дисциплины «маршрут – горный»**

16.12.2017 г.

Президент Федерации



В. Е. Сазонов

Кубок ФСТ-ОТМ 2022 г. 1 к.с. 1-е место. Группа Хачикяна Вагана





**Чемпионат Москвы 2022 г. 3 к.с. 3-е место.
Группа Кошевенко Михаила**



**Чемпионат ЦФО 2022 г. 3-4 к.с. 3-е место.
Группа Политовой Галины**



**Чемпионат ЦФО 2022 г. 3-4 к.с. 2-е место.
Группа Абрамовой Елены**

Чемпионат Москвы 20-21г. 5 к.с. 1-е место Группа Макарова Алексея



**Что даёт
Горная Школа
БАЗОВОГО УРОВНЯ**



Горная школа БУ.23:

хронология

1. Обучение: с ноября по июнь.
2. Подготовка к походу: март-июнь.
3. Проведение учебно-тренировочных походов: конец июня - август.
4. Консультации к экзамену – сентябрь-октябрь.
5. Осенний слет – начало октября.
- 6. Экзамены школы – начало ноября.**
7. Подготовка и сдача отчетов о проведении походов – сентябрь - конец ноября.
8. Участие в кубке ФСТ-ОТМ (сентябрь) или кубке г. Москвы – февраль.

Горная школа БУ.23:

области знаний

1. Туризм: история, структура, документы.
2. Горы: виды рельефа, опасности гор и т.д.
3. Топография, ориентирование на местности.
4. Снаряжение экспедиционное и специальное (техническое).
5. Первая помощь, организация спасработ.
6. Технические приемы прохождения горных маршрутов.
7. Планирование, организация, подготовка и проведение походов, документация и отчеты.

Горная школа БУ.23:

НАВЫКИ

1. Организация движения и отдыха в походе.
2. Передвижение по различным видам горного рельефа: снежные, осыпные и травянистые склоны, ледники.
3. Страховка и самостраховка, организация перил и командной страховки, движение по перилам.
4. Преодоление рек, организация навесной переправы.
5. Оказание первой помощи, транспортировка пострадавших.

Расширенный курс первой помощи

1. Кровотечения.
2. Перевязка (десмургия).
3. Иммобилизация переломов.
4. СЛР.
5. Пневмоторакс.
6. Ожоги и обморожения.
7. Электротравмы



Горная школа БУ.23:

учебный процесс

- ЛЕКЦИИ: четверг, 19:30, ул.Волочаевская, д. 38 а
- ВЫХОДЫ(тренировки): выходные дни, Москва и Подмосковье.
- СОРЕВНОВАНИЯ(проверка навыков): ПСР, ТГТ, кросс-поход. Выходные дни, Подмосковье
- УТП (учебно-тренировочный поход):
 - конец июня–начало июля, Гвандра (Зап.Кавказ), - начало августа, Терской Алатау (Киргизия).

РАСПИСАНИЕ: www.westra.ru



Поисково-спасательные работы (ПСР):





Соревнования по технике горного туризма (ТГТ):





Кросс-поход (проверка на местности)





Учебно-тренировочный

поход (УТП)

Район/сроки – конец июня–начало июля (Гвандра (Зап.Кавказ)); начало августа (Терской Алатау (Киргизия)).

Группы выпускаются в походы в МКК ФСТ-ОТМ, продвижение групп на маршрутах отслеживают координаторы клуба.

На каждого участника походов обязательно оформляется медицинская страховка, группы регистрируются в МЧС.

Участники самостоятельно готовят походы: планируют маршрут, оформляют погранпропуска, закупают и упаковывают продукты, готовят снаряжение, аптечки и т.д.



Западный Кавказ

Гвандра





Терскей Алатау (Киргизия)





Учебно-тренировочный поход (УТП). Занятия.



Горная школа БУ.23:

документы

1. Диплом ФСТ-ОТМ об окончании школы Базового уровня.
2. Справка о зачете прохождения ТСМ 1 или 2 к.с.
3. Знак «Турист России».
4. 3-й разряд по спортивному туризму.



**Если кому-то этого
мало...**

Зимние УТС, пос. ТЕРСКОЛ

30.12.2022-08.01.2023



Скальные сборы, **КРЫМ**

Майские праздники





ПРАВИЛА ШКОЛЫ

Школа горного туризма БУ-2023 проводится ФСТ-ОТМ на базе МКТ «Вестра» с целью подготовки туристских кадров.

Проводя школу в рамках деятельности федерации МКТ «Вестра» имеет дополнительный частный интерес – привлечение в клуб новых активных членов из числа слушателей.

Инструкторско-преподавательский состав школы работает на общественных началах ради достижения общественных целей клуба.



ПРАВИЛА ШКОЛЫ

Слушатели принимают решение о посещении занятий в школе горного туризма БУ-2023 добровольно.

Принимая решение о посещении занятий, слушатели соглашаются выполнять правила обучения в школе клуба в полном объеме.



СЛУШАТЕЛИ ДОЛЖНЫ:

- 1. Добросовестно посещать занятия школы.**
- 2. Выполнять распоряжения руководителя группы.**
- 3. Принимать участие в подготовке и организации УТП.**
- 4. Обеспечить себя личным снаряжением.**
- 5. Своевременно и в полном объеме сдавать школьные взносы.**
- 6. Помогать в организации и проведении школьных и клубных мероприятий.**



Посещение занятий

Пропуская занятия, слушатели неизбежно отстают от остальной группы, увеличивая нагрузку руководителя.

Низкая посещаемость занятий независимо от причин пропуска может явиться достаточным основанием, для отчисления слушателя, или перевода в школу НУ для прохождения обучения по упрощенной программе.

Занятия по Первой помощи, ПСР, ТГТ и Кросс-поход пропускать нельзя.



Управление в группе

Управление в туристских группах строится на принципах единоначалия.

Слушатели обязаны выполнять распоряжения руководителя группы точно и в установленный руководителем срок.

Слушатели должны избегать участия в организации коллективного противостояния руководителю.

Если слушатель по каким-то причинам не может выполнять распоряжения руководителя группы – он должен найти себе другого руководителя.



Школьные взносы

Школа берет на себя организацию закупок группового технического снаряжения (веревки, петли) и прочих расходных материалов.

Школа берет на себя централизованную оплату занятий с привлечением сторонних организаций на возмездной основе (например, оплата помещения, занятий по Первой помощи), стартовых взносов соревнований (полностью или частично), призов для награждения победителей школьных соревнований, и прочих организационных расходов.



Школьные взносы

Ноябрь – 0

Декабрь – 2600

Январь – 1300

Февраль – 2600

Март – 1300

Апрель – 1300

Май – 1300

ИТОГО: 10400

Советы выпускников БУ прежних лет

1. Тщательнее выбирайте себе инструктора.

2. Физподготовка это главное – начинайте бегать уже завтра.

3. Более ответственно относитесь к посещению лекций и тренировок.

«Чтобы сходить двойку занятия по физподготовке не нужны» – 0 чел. (0%).

Руководители школы:



Начальник: Панкова Наталья Александровна

Инструктор СТ; Опыт: 3ГР, 2 с эл 4ГР;

Организация многих школ горного туризма при МКТ "Вестра" НУ, БУ и СУ подготовки на протяжении последних 10 лет (почетный знак «За заслуги в развитии спортивного туризма в России» III степени, кубком им. Л.Е.Левитина за лучшую школу).

Специалист по первой помощи вне цивилизации и походной медицине.

Специалист по пошиву личного снаряжения (СамШит https://vk.com/sewpankova?from=quick_search)



Завуч: Политова Галина Александровна

Инструктор СТ, КМС;

Опыт: 4ГР, 5ГУ;

Организация многих школ горного туризма при МКТ "Вестра" НУ, БУ и СУ подготовки на протяжении последних 10 лет (почетный знак «За заслуги в развитии спортивного туризма в России» III степени, кубком им. Л.Е.Левитина за лучшую школу).

Евгений Иванов

**Инструктор,
руководитель группы**



О себе: в клубе с 2015 года, 37 лет.

Опыт: 2ГР, 3ГУ, 4ПУ
Восточный и западный Саян, Центральный Кавказ, Осетия, Приэльбрусье.
Северный Тянь-Шань, Киргизский Хребет, Камчатка, Грузия.

Евгений Иванов

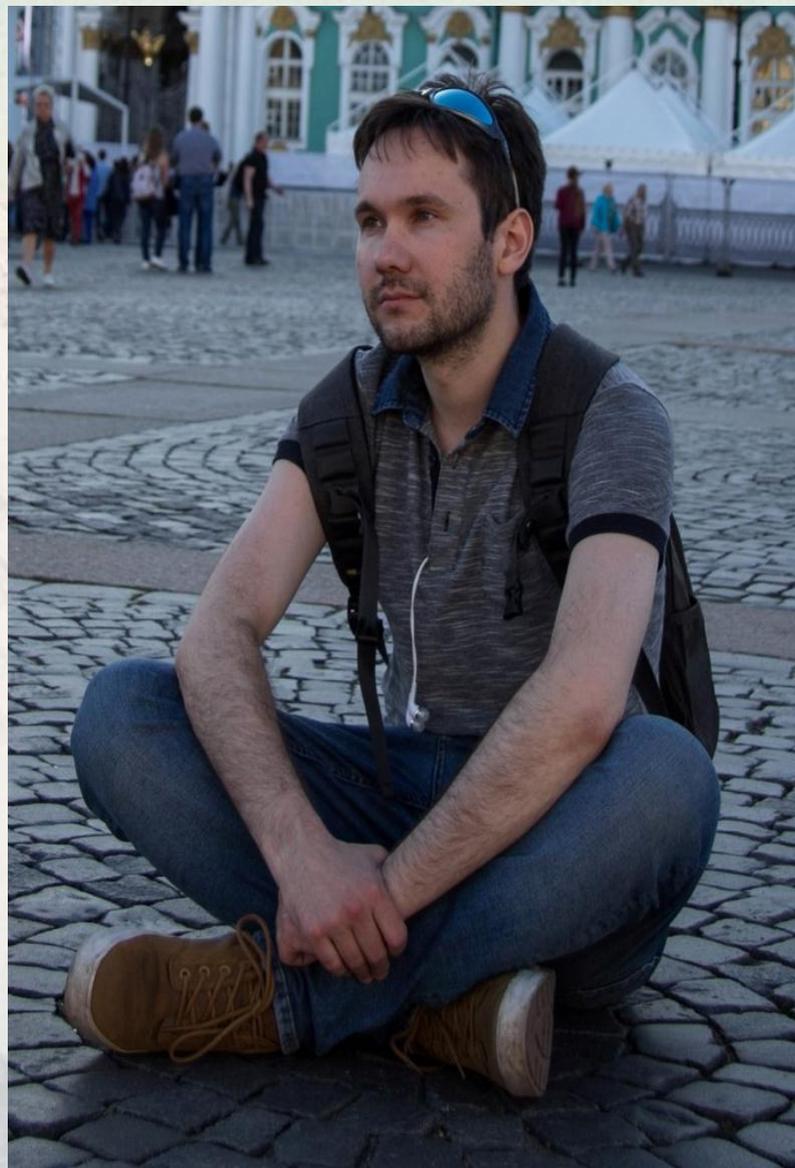
Цель похода:

Безопасное прохождение маршрута. Насладиться видами гор. Получить опыт передвижения по горному рельефу.

Район, категория, сроки:

Киргизия, Терскей, 2 к.с.
Начало августа
(Предварительно).

Темп средний.



Евгений Иванов



Требования к участникам:

- Желание учиться
- Участие в жизни группы
- Хорошая физическая форма
- Приветствуется наличие профильных знаний и навыков
- Умение работать в команде

Ольга СИМАКИНА



Инструктор-стажер
Руководитель группы

О себе: 32 года, в Вестре с 2017 года. Увлекаюсь беговыми лыжами, горными лыжами, сноубордом, вело, ролики, коньки, иногда сплавы, пвд, различные спортивные мероприятия.

Опыт: 1ГР, 4ГУ, зимние сборы в Приэльбрусье, скальные сборы в Крыму. В туризме с 2010 года: Киргизия (Терской), Кавказ (С.Осетия, Гвандра, Безенги, Архыз), Алтай, Хибины, Карелия, Байкал, Крым, Сирия

Ольга СИМАКИНА

Цель похода:

- Пройти в достаточно бодром темпе наиболее красивые места района, улучшить технические навыки работы на различном рельефе и в различных условиях



Район, категория, сроки:

Кыргызстан 2 к.с.,
интенсивность выше
среднего, август

Ольга СИМАКИНА

Требования к участникам:

- Хорошая физическая форма.
- Неконфликтность.
- Активное участие в жизни группы, в тренировках, в подготовке к походу, в спортивных клубных мероприятиях (пср, тгт, кросспоход).
- Приветствуется участие во внеклубных мероприятиях (ммб, радиалки, турмарафоны и т.п).
- Быть готовым к дополнительным тренировкам и зачетам.
- Гитаристы, фотографы, медики - велкам!!!!

Денис КОНОПЕЛЬКО

Инструктор-стажер
Руководитель группы



О себе: Первый год обучения в Вестре проходил в рамках начальной школы в 2005-2006 годах и поход 1 к.с. После был длительный перерыв до 2016 года, после чего непрерывно занимаюсь в Вестре. Пройдено обучение БУ, БУ+, СУ, метод. блок, руководство в рамках НУ и БУ. В данный момент продолжаю повышать личную квалификацию.

Опыт: 1ГР, 1ГУ; НК с эл 2ГУ; 2ГУ; 3ГУ; 4ГУ; 1ГР; 2 спортивный разряд; зимние сборы Вестры; курсы выживания в природной среде в Ижевске

Денис КОНОПЕЛЬКО

Цель похода:

- себя показать и на других посмотреть, чтобы пойти дальше в СУ с уже сформированным костяком
- потренировать базовые навыки горного туризма в реальных условиях
- заразить любовью к спортивным походам максимальное количество людей
- погулять по красивому и приятному району, вкусно поесть, наконец-то искупаться
- вернуться в том же составе, которым заезжали и без физических изменений =)
- научиться хотеть повторять
- Интенсивность от ниже средней до выше среднего. От 0 до 8 км в день. Зависит от внешних условий.

Район, категория, сроки:

2 к.с. в районе Центральной Терской, Киргизия.
Предварительный маршрут имеется, точный маршрут - прорабатывается, принимаются пожелания.

Даты с начала августа (прилет) по середину-последняя треть Августа (отлет). Билеты будем брать чуть позже.



Денис КОНОПЕЛЬКО

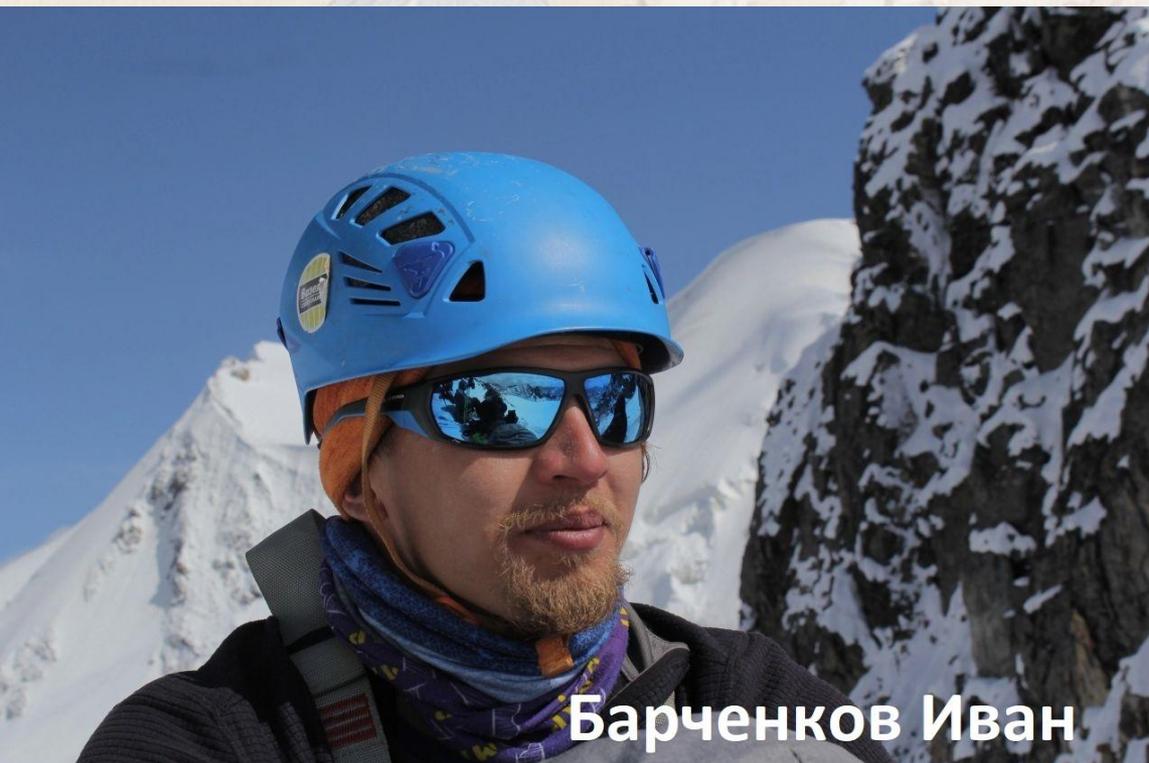
Требования к участникам:

- желание учиться и преодолевать походные трудности;
- понимать и обозначать свои цели как себе, так и другим участникам/руководителю;
- максимальная открытость, честность, не конфликтность;
- умение решать трудные и спорные ситуации в коллективе;
- участие в ключевых тренировках и занятиях с группой;
- физическая форма, которая позволит вам осуществить прогулку в 100 км под тяжелым рюкзаком со скоростью группы поход планируется в среднем темпе, без рекордов;
- **Вы можете есть походную раскладку. Похода без еды не бывает! =)**
- алкоголь и курение и прочие верования допустимы в тех количествах, в которых они не мешают выполнению целей и другим участникам



Иван Барченков

**Инструктор-стажер
Руководитель группы**



Барченков Иван

О себе: 31 год, в Вестре с 2018.

Опыт: 4ГУ, 1ГР, 2ПУ

О походе: Терской, 2 к.с., август.

Взять побольше, унести подальше и там всё сожрать!

Юрий БЕЛУХА

**Инструктор-стажер
Руководитель группы**



О себе: 1976г,
женат,
образование
высшее
техническое.
Ехиден, упитан,
олдскул.

Опыт:

5ГУ, 5ВУ

Юрий БЕЛУХА

Наш мир надменен и суров
Зимой и летом.
Но это лучший из миров.
Узнай об этом.
(с) О. Ладыженский

Цель похода:

- вырваться в измерение похода. Отдохнуть, упахаться, насмотреться всякого и разного. Понять что-нибудь о себе. И окружающих.

Район, категория, сроки:

скорее всего Гвандра, Западный Кавказ, 1 к.с.(начало июля).
Но возможно и Терскей (Киргизия) 2к.с. (начало августа).
Темп похода средний+

Юрий БЕЛУХА



Требования к участникам:

желание учиться и идти в поход,
готовность потратить много
личного времени и усилий на
подготовку.

Кирилл ТИТКОВ

Руководитель группы

О себе: 40 лет, в клубе с 2012 года по образованию инженер электронщик, по складу ума технарь.

В походы хожу больше 15 лет, за плечами помимо горных (2 ГР) есть ещё водные походы 4-5 к.с., пешие 3 к.с. спелео 1 к.с., вело 1-2 к.с.

Люблю ПВД, ориентирование и вообще любую активность в формате Outdoor.

Предпочитаю адекватно авторитарный стиль управления и руководства группой.



Кирилл ТИТКОВ

Цель похода:

- Спортивный горный поход не выше 2 К.С. Хочется безопасно пройти красивый, маршрут средней интенсивности (но при объективных моментах готов подстроиться под группу), получение офигенных эмоций за поход, написание отчёта, участие в соревнованиях, оформление участникам спортивных разрядов.

Район, категория, сроки:

Кавказ, точная локация, как и сроки будут чуть позже.



Кирилл ТИТКОВ

Требования к участникам:

1. ОТСУТСТВИЕ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ (086)
2. Желание пойти именно в этот поход и именно с этой группой.
3. Желание и возможность вкладывать силы и время в подготовку к походу и в движуху после (написание отчёта).
4. Адекватная ОФП, как критерий возможность пройти 25 км с рюкзаком в 20 кг.
5. Желание работать на общий результат.
6. Уметь договариваться и искать компромиссы с коллегами
7. Посещение лекций и тренировок не менее 75%. Освоение технических навыков не ниже общего уровня группы.
8. Постыющиеся как и вегетарианцы сразу же становятся верными друзьями и помощниками завпита.
9. Всё своё барахло участники несут на себе или договариваются о помощи с коллегами.
10. В остальном лоялен ко всему, в том числе любым проявлениям человеческих страстей и принципов, пока это не влияет на безопасность и не мешает группе.

О дисциплине и вообще: легко расстанусь с теми, кто не хочет или не вытягивает общий уровень группы. Не люблю бардак внутри группы, мы все взрослые люди и всегда сможем договориться.

Вы пришли сюда сами по своей воле посему вам никто ничем не обязан!!!

Наталья Власова



Инструктор-стажер
Руководитель группы

Цель похода:

- потоптать снег в июле, походить в кошках,
- увидеть цветение крокусов,
- посмотреть на Эльбрус с разных ракурсов,
- искупаться в горных озерах (опционально)

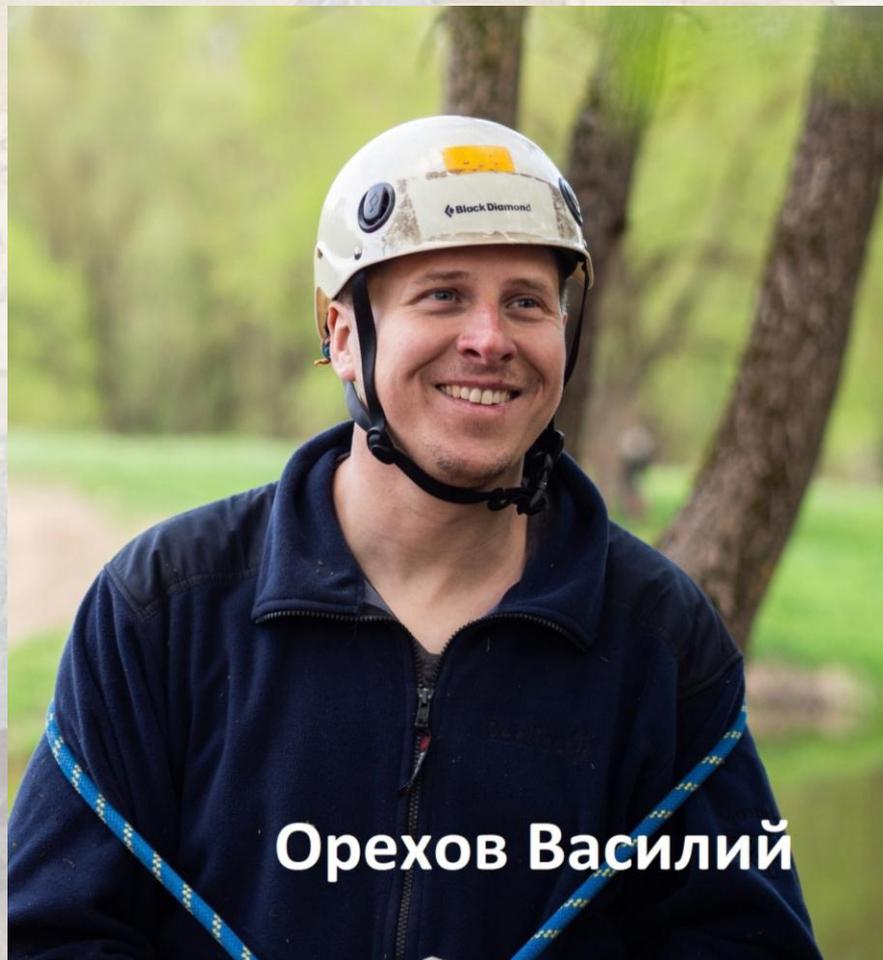
О себе: 34 года, в Вестре с 2018 г. Опыт ЗГУ, 1ГР.

О походе: Гвандра (Западный Кавказ), 2 к.с.

Даты: 1-16 июля 2023г.

Василий Орехов

**Инструктор-стажер
Руководитель группы**



Орехов Василий

О себе: 39 лет, в Вестре с 2007г. Помимо гор также интересы сноуборд, ролики, коньки, велосипед, скалодром.

Опыт: 3ГУ, 1ГР, участие в скальных сборах Судак 2022г. Ходил в походы Кавказ (Архыз, Гвандра), Серверная Осетия, Терскей, Фаны, Алтай.

О походе: Гвандра, 2 к.с., с 26.06.2023 (14 дней).

Мария Федосова



Федосова Мария

О себе: 41 год, опыт 3 с эл. 4ГУ,
2 ст. сл. ПР.

О походе: горный поход 2к.с. в рамках горной школы БУ (Гвандра, первая половина июля), спортивный горный поход 1к.с. вне школы (Зап. Кавказ, майские праздники) - для тех, у кого нет опыта участия в «единичке».

Инструктор-стажер
Руководитель группы

Цель похода: побывать в одном из красивейших районов Кавказа, полюбоваться на Эльбрус и применить на практике знания и технические приёмы, полученные при прохождении обучения в школе.

В мае в качестве подготовки к летнему походу мы научимся ходить в кошках, а также использовать ледоруб и самодельные снегоступы

ОРГ. вопросы!

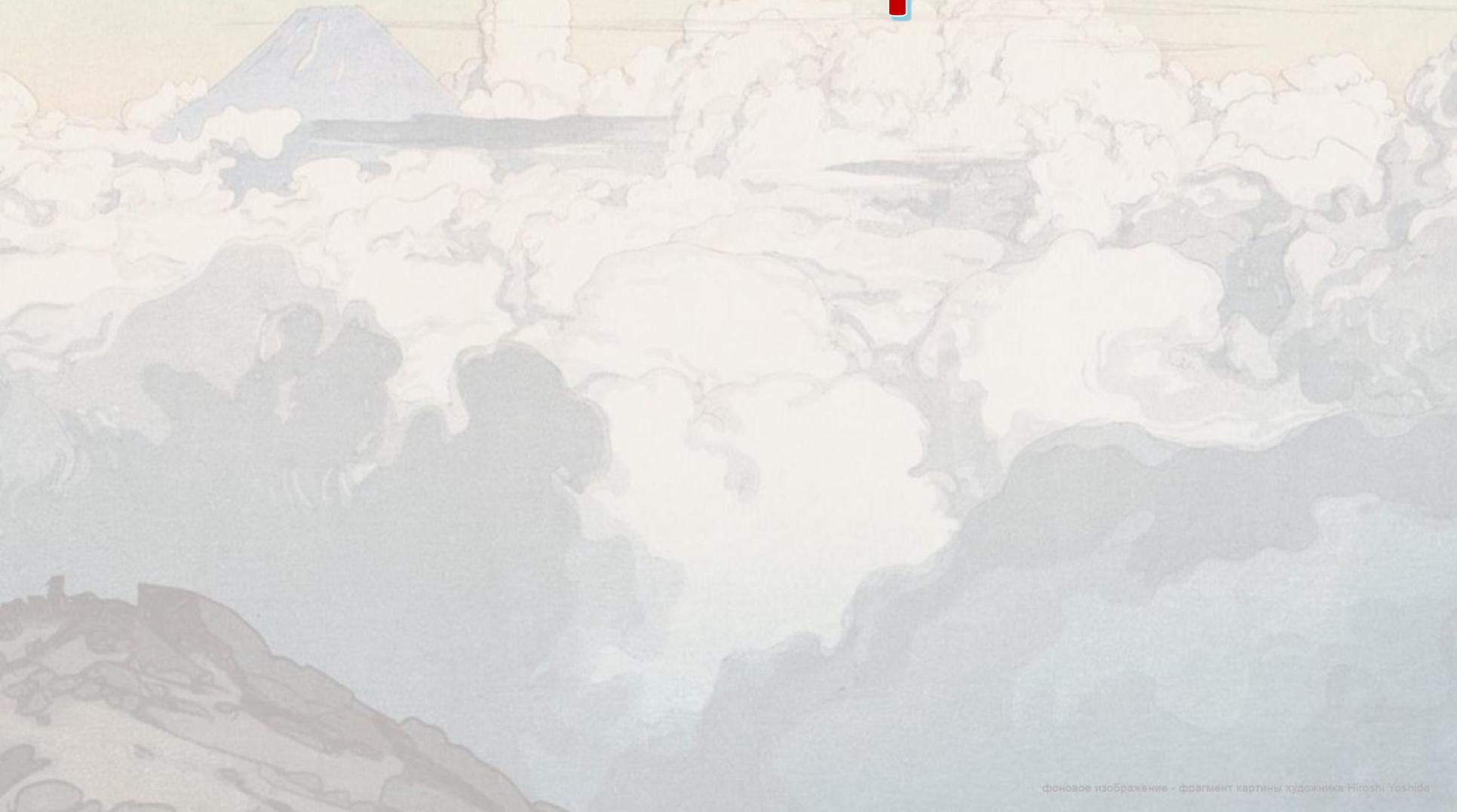
1. Анкетирование – в конце занятия.

2. Лекция – 01.12.2022 г. в 19:30 этом же зале.

4. Выход – 04.12.2022 г. Подмосковье.

**Предварительное распределение по группам
– вторник 29.11.22 г.**

ВАШИ вопросы?





<http://qrcoder.ru/code/?>

<https://forms.gle/WQr2zjzNjtY56XQy5&4&0>