Московский клуб туристов
Вестра

2022 год

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ГОРНАЯ ШКОЛА

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Московский клуб туристов «ВЕСТРА»

В настоящее время наш клуб один из крупнейших в Москве, и один из немногих, где регулярно проводятся школы туристской подготовки, учебно-тренировочные сборы, организуются клубные соревнования и открытый кросс-поход.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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 2020 года клуб отмечал свое сороколетие!

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Председатель клуба

– Мастер туризма России

– Заслуженный путешественник России

– Инструктор туризма Международного класса

НИКОНОРОВ Алексей Геннадиевич

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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.

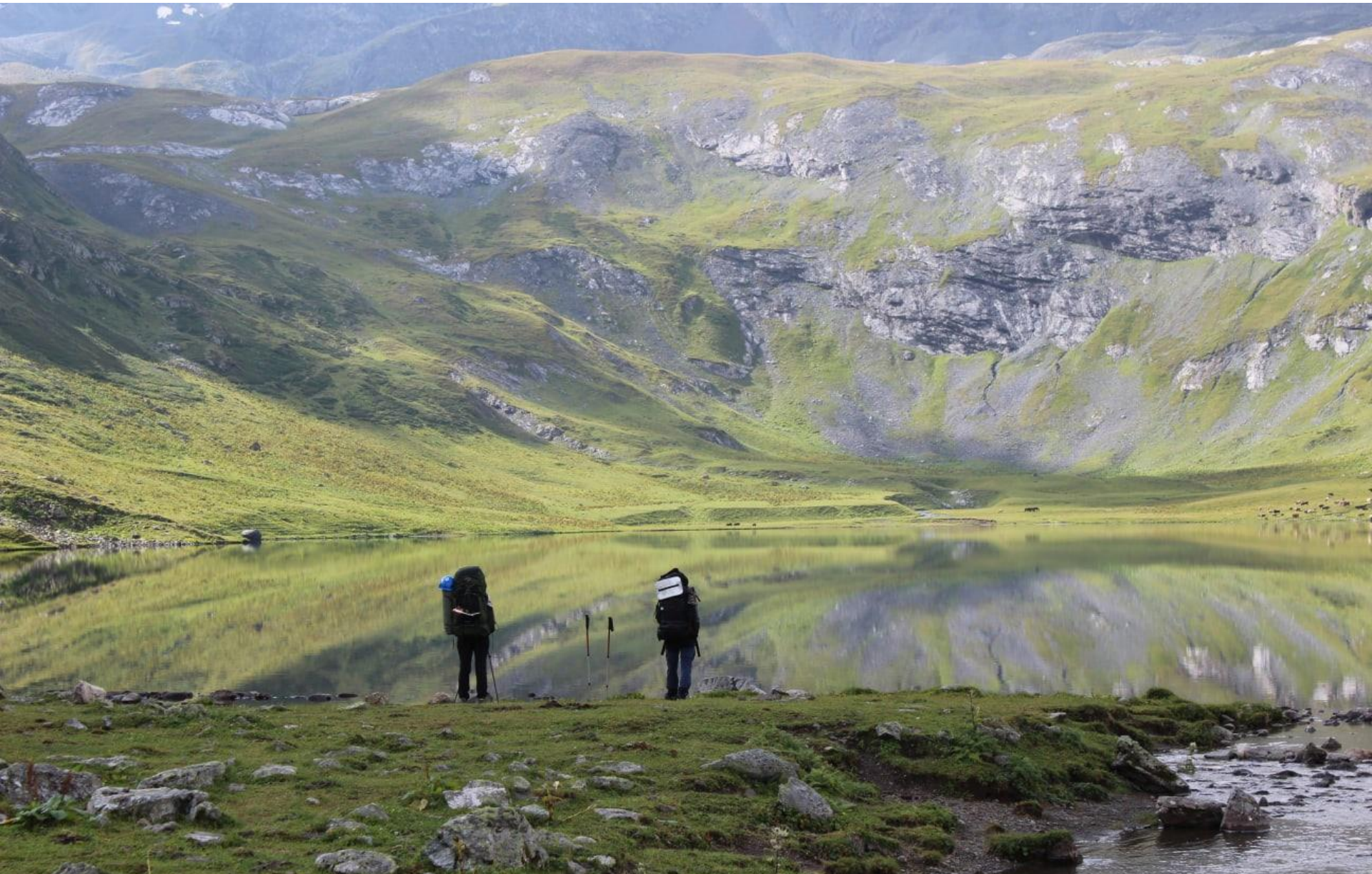
фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Первый поход может стать ступенью к большому спорту!

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

Группа Макарова Алексея

Кубок Москвы 2020-21г. 1 к.с. 2-е место.
Группа Богдановой Екатерины (НУ)



Кубок ФСТМ-ОТМ 20-21 1к.с. 3-е место.

Группа Данилиной Анны

Что даёт Горная Школа БАЗОВОГО УРОВНЯ

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Горная школа БУ.21:

хронология

1. Обучение: с ноября по июнь.
2. Подготовка к походу: март-июнь.
3. Проведение учебно-тренировочных походов: июль-август.
4. Консультации к экзамену – сентябрь.
5. Осенний слет – начало октября.
6. **Экзамены школы – ноябрь.**
7. Подготовка и сдача отчетов о проведении походов – до середины ноября.
8. Участие в кубке г. Москвы – февраль.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Горная школа БУ.21:

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Горная школа БУ.21:

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Расширенный курс первой помощи

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

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Горная школа БУ.21:

учебный процесс

– ЛЕКЦИИ: четверг, 19:30, Дубровка, ул Новоостаповская, д. 10, стр. 1, 5 этаж, актовый зал.

– ВЫХОДЫ(тренировки): выходные дни, Москва и Подмосковье.

– СОРЕВНОВАНИЯ(проверка навыков):
ПСР (март), ТГТ (апрель), кросс-поход (июнь). Подмосковье

УТП(учебно-тренировочный поход):

Июнь-август. Киргизия (Терскей-Алатоо);

Западный Кавказ (Гвандра, Архыз)

РАСПИСАНИЕ: https://vk.com/westra_bu

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Поисково-спасательные работы (ПСР):

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Соревнования по технике горного туризма (ТГТ):

Кросс-поход (проверка на местности)

Клубный слет

Учебно-тренировочный поход (УТП)

Июль. Киргизия (Терскей-Алатоо).

Июль – август. Западный Кавказ. Архыз и Гвандра

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Киргизия. Терскей

Кавказ. Архыз

Кавказ. Гвандра

Горная школа БУ.22:

документы

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

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Если кому-то этого мало...

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Зимние УТС, пос. ТЕРСКОЛ

31.12 - 09.01

Скальные сборы, КРЫМ

23 апреля - 9 мая

ПРАВИЛА ШКОЛЫ

Школа горного туризма БУ-2022 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 личных и общественных целей клуба.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

ПРАВИЛА ШКОЛЫ

Слушатели принимают решение о посещении занятий в школе горного туризма БУ-2022 добровольно.

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

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Школьные взносы

МКТ «Вестра» - не коммерческая организация.

Школа горной подготовки – не коммерческое мероприятие и не ставит целью получение материальной выгоды.

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, занятий по Первой помощи), стартовых взносов соревнований (полностью или частично), призов для награждения победителей школьных соревнований, и прочих организационных расходов.

Клуб несет расходы на аренду помещения и коммунальные платежи.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Школьные взносы

Ноябрь – 0

Декабрь – 2400

Январь – 1200

Февраль – 2400

Март – 1200

Апрель – 1200

Май – 1200

ИТОГО: 9600

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Советы выпускников БУ.21

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%).

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Инструкторский состав:

Начальник школы:

Алексей НИКОНОРОВ

- Инструктор спортивного туризма международного класса
- Мастер туризма
- Заслуженный путешественник России
- Начальник/завуч многих школ горной подготовки НУ,БУ,СУ и даже ВУ
- Один из разработчиков шарового фантома "Матрёшка"

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

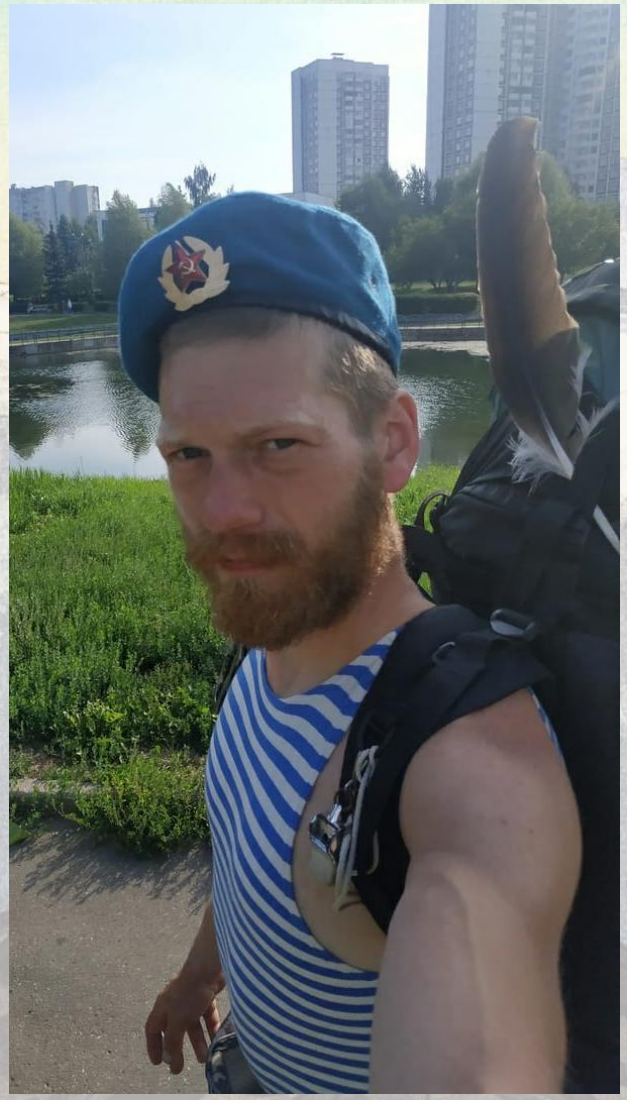
Завуч школы:

Наталья ПАНКОВА

- инструктор спортивного туризма
- начальник/завуч многих школ НУ,БУ и СУ горной подготовки МКТ «Вестра»
- награждена почетным Знаком "За заслуги в развитии спортивного туризма в России" 3 степени

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Станислав НИКИТИН



Инструктор-стажер
Руководитель группы
Слушатель метод. блока

О себе:

33 года, в клубе с 2019г, в спортивном туризме с 2009г. Учитель ОБЖ в московской школе, пока ещё аттестованный спасатель. Обладаю непреодолимой и необъяснимой способностью завести группу в болото в любом районе.

Опыт:

3ГУ, 1ГР, 2ПУ, 1ПР, 1ВРИДЮТ, организатор СТВысотный - 5642м (г. Эльбрус)2 спортивный разряд

Станислав НИКИТИН

Цель похода:
Безопасно пройти насыщенный спортивный поход, получить положительный опыт работы на различном рельефе и в различных условиях.

Район, категория, сроки:
Западный Кавказ (Архыз), 2кс,15-30 июля 2022г.

Интенсивность:
Выше среднего

Станислав НИКИТИН

Требования к участникам:

- спортивный настрой;
- хорошая физическая форма (готовность к тренировкам к полумарафону и дополнительным ПВД - 160км/мес);
- целеустремленность (достижение цели практически любой ценой в рамках обеспечения безопасности);
- готовность пожертвовать комфортом;
- неконфликтность;
- готовность принимать активное участие в деятельности группы, соревнованиях, подготовке, проведении и защите похода;
- готовность к болотам.
- вегетарианство и алкоголь не приветствуются!!!
- Зачётные нормативы: теория, ОФП (клубные нормативы: отжимания, пресс, подтягивания...), ПВД 45км/24ч, ПВД 50км/2дня с полной выкладкой (рукзак у мальчика - 20кг, у девочки - 15кг)

Алексей РОЖКОВ

Инструктор-стажер
Руководитель отделения

О себе: 36 лет, руководитель в ИТ, женат, 2 сына

Опыт: 3ГУ Кавказ, 4ГУ Алтай, 1ГР Абхазия. 2й разряд СТ.

Альпинизм: 2Б Казбек. 3й разряд.

1-е место кросс-поход Вестра 2019

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Алексей РОЖКОВ

Цель похода:

Безопасно пройти УТП, освоить навыки полученные за время обучения в школе, Закрыть стажировку.

Район, категория, сроки:

Архыз (Кавказ), 2к.с., 23.07-07.08

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Алексей РОЖКОВ

Требования к участникам:

Готовность вкладываться временем

- обязательное участие в ПСР (март), кросс-походе (июнь);
- участие в организации похода в рамках выбранной/назначенной роли.
- Подготовка отчета о походе
- Физподготовка

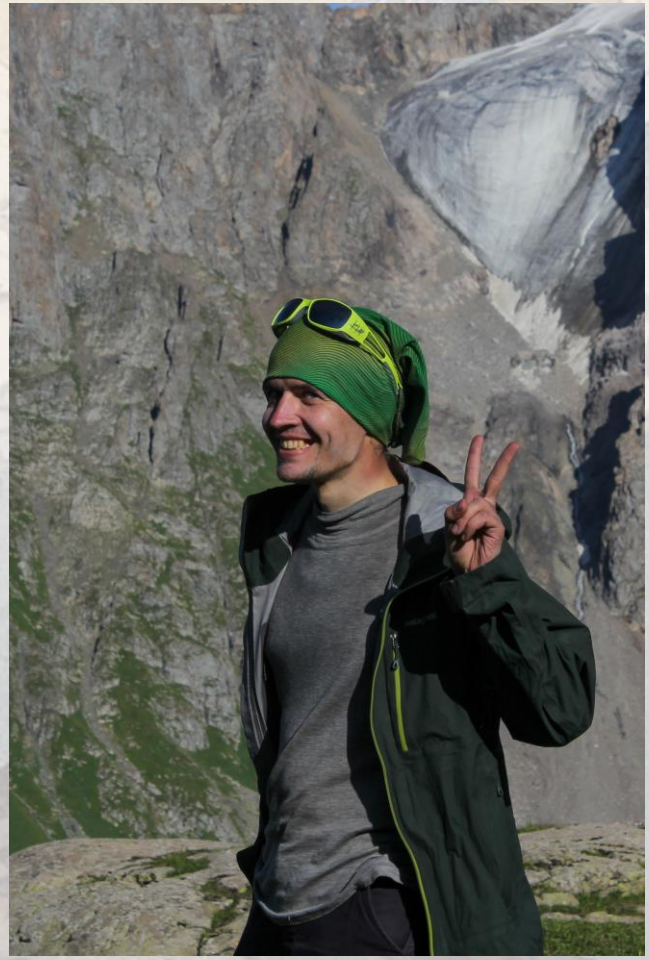
Готовность вкладываться финансами

- личное и групповое снаряжение;
- страховка;
- аптека, спутник, ремнабор;
- дорога, трансфер, заброски?, питание.

P.S. Гитаристы, медики, повара приветствуются!

Максим ШЕВЯХОВ

Инструктор-стажер
Руководитель группы
Слушатель методблока



О себе: 34 года, в клубе с 2017 года, по образованию и складу ума технарь.

В данный момент безработный ☺

Опыт: 1 ГР, 3 ГУ, значок альпиниста

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Максим ШЕВЯХОВ

Цель похода:

- Безопасное прохождение маршрута
- Отработка участниками навыков, полученных в рамках школы БУ
- Написание отчёта, участие в соревнованиях, получение разряда
- Обновление информации по району, съёмка редко посещаемых перевалов, возможно посещение давно не хоженых

Район, категория, сроки:

Киргизия, Терскей-Алатоо, 2кс, с 8 по 24 июля. Нитка маршрута – в разработке

Интенсивность: темп средний или выше, вместо днёвок полуднёвки

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Максим ШЕВЯХОВ

Требования к участникам:

- Развиваться и вкладывать силы в подготовку к походу
- Уметь слушать и работать в команде
- Трезвость на тренировках и в походе
- Вкладываться в оформление отчёта после похода.
- Удовлетворительная физическая форма (проверка на ПВД возможности под тяжёлым рюкзаком)
- Посещение лекций и тренировок (не менее 70%), обязательное участие в клубных мероприятиях ПСР, ТГТ, Кросс-поход

Анна ДАНИЛИНА

Руководитель отделения

О себе: В Вестре с 2018 года.

Опыт: Опыт 3 ГУ, 1ГР. Участник пеших и горных походов в районах Приполярного Урала, Хибин, Кавказа, Алтая, Киргизии. Восхождение на Эльбрус.

Руководитель горных походов 1 к.с. Архыз.

Закончила школу БУ, СУ, Метод блок.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Анна ДАНИЛИНА

Цель похода:

- Пройти интересный маршрут.
- Получить опыт передвижения по горному рельефу.
- Побывать на реальном леднике и закрепить навыки, полученные в процессе обучения.
- А главное получить удовольствие!

Район, категория, сроки:

Гвандра, Западный Кавказ
Даты: 25.06.2022 – 10.07.2022
(предварительно)

Интенсивность: выше среднего!

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Анна ДАНИЛИНА

Требования к участникам:

- Готовность тратить собственное время на обучение и тренировки.
- Хорошая физическая форма или приобретение ее в течение учебного года.
- Участие в жизни группы и в подготовке к походу.
- Алкоголь – после похода.
- Курение у костра и в зоне кухни – табу! Возможно в стороне в безопасной зоне

Денис КОНОПЕЛЬКО

Инструктор-стажер
Руководитель группы
Слушатель методблока

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, руководство в рамках НУ. В данный момент продолжаю повышать личную квалификацию.

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

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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 Терской, Киргизия. Предварительный маршрут имеется, точный маршрут - прорабатывается, принимаются пожелания.

Даты с 8 июля (прилет) по 28 Июля (отлет). Билеты уже можно и нужно брать!

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

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;
- алкоголь и курение и прочие верования допустимы в тех количествах, в которых они не мешают выполнению целей и другим участникам

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Андрей КЛЕМ

Инструктор-стажер
Руководитель группы
Слушатель метод. блока

О себе: 32 года, к.т.н., инженер-конструктор в ОКБ Сухого и управдом, женат, 3 сына.

Опыт: 3ГУ и 2ГР Кавказ, 2ЛР Кольский п-ов.

Официально в СТ с 2010 года: десять руководств походами 1-2 к.с. – помимо горного занимаюсь пешим и лыжным направлениями, вожу горные походы в межсезонье и зимой.

Telegram @Andrey_Klem либо black.n.hot.ice@gmail.com

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Андрей КЛЕМ

Цель похода:

Учебно-тренировочный с попутным обзором района (озера, курорты, каньоны и т.д.). Лучше готовность группы => увидим больше на маршруте

Район, категория, сроки:

Центральный Тянь-Шань, хребет Терскей-Алатау (Киргизия),
2 к.с., с 15 по 31 июля 2022 г.

Интенсивность: изначально сложность и напряженность маршрута выше средней – возможно упрощение (по степени готовности к походу тургруппы); продуктовые заброски для снижения веса рюкзаков

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Андрей КЛЕМ

Требования к участникам:

1) обязательное посещение практических выходов ПП, ТГТ и КП, допускается пропуск не более двух остальных практических выходов с их отработкой на факультативных занятиях;

2) ОФП в эквиваленте 120 км бега нарастающим итогом до похода (допускается зачет других спортивных активностей в бег с коэффициентом) с отчетом мне о проделанных тренировках – могу назначить кросс на время если результаты ваших тренировок меня не удовлетворят;

3) у нас команда для руководителя, а не руководитель для команды;

4) пассажиров на маршруте не перевариваю: обязательно работаем по походным должностям.

5) показывая себя с хорошей стороны в интересах группы улучшаете отношения с ней и мной, открываю добросовестным участникам новые возможности, лояльнее смотрю на их вредные привычки. Вегетарианцы – мимо, с остальными работаем.

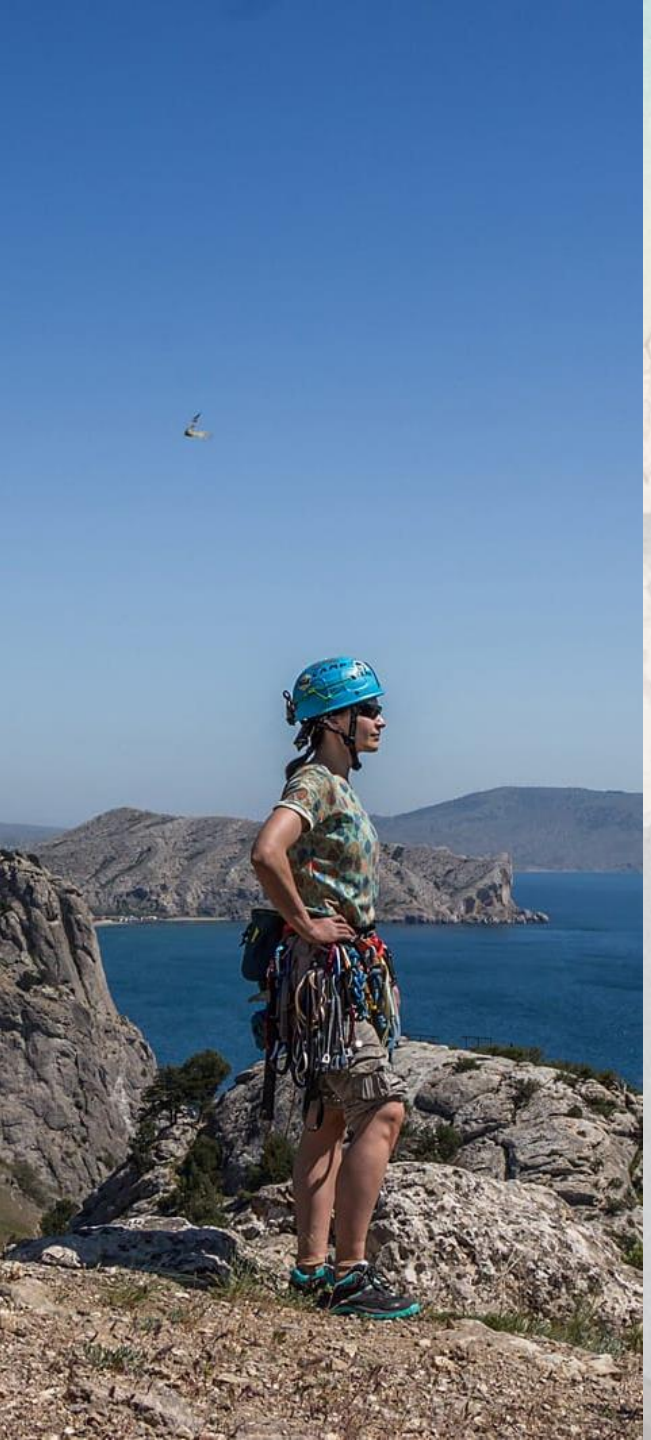
Юлия ГУБИНА

Инструктор-стажер
Руководитель группы
Слушатель методблока

О себе: Фотограф. В клубе с 2016 года. Несколько раз была в школах бу и су, на зимних и скальных сборах Вестры, занимала призовые места в различных клубных соревнованиях. Помимо горного туризма занимаюсь альпинизмом. Путешествую соло в отдаленные и не очень отдаленные уголки нашей планеты на мотоциклах, велосипедах и т.д.

Опыт: 3ГУ, эл.4ГУ (Кавказ, Киргизия), 1ПР (Камчатка), 2б альп.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida



Юлия ГУБИНА

Цель похода:

Пройти интересный и красивый поход на Кавказе, закрепить на практике полученные в ходе обучения знания, подготовить базу для будущих более сложных походов, оформить по итогу похода разряды участникам.

Район, категория, сроки:

Гвандра, Западный Кавказ, 1 с эл 2 к.с., 25.06.-10.07.22

Интенсивность: Темп похода средний, будет зависеть от скорости группы. Упор не на бег с рюкзаками, а на занятия, преодоление препятствий, запечатление похода на фото-видео.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Юлия ГУБИНА

Требования к участникам:

- отсутствие медицинских противопоказаний для хождения по горам с рюкзаком 20+кг.
- желание учиться, посещение лекций и тренировок (возможны дополнительные выходы, помимо школьных). В поход идут только участники, освоившие программу БУ в полном объеме.
- активное участие в жизни группы и в подготовке похода. Наличие на это времени.
- работа в течение года над физической формой.
- умение работать в команде, ответственность, адекватность.

Светлана БУДЬКО

Руководитель группы

О себе: в туризме с 2013г, в Вестре - с 2019. Геолог по образованиыю. Хожу в горные, лыжные, пешие и спелео походы, имею десяток руководств походами 1-2кс. Также люблю мультигонки, вел, пвд, соревы и вообще активность.

Опыт: 5ГУ, 1ГР, 5ЛУ, 3СпелеоУ, 2СпР, 2ПР. Макс.высота - Эльбрус (5642м). 1-ый разряд СТ

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Светлана БУДЬКО

Цель похода:

сходить красивый поход с большим количеством интересностей и видов рельефа (скалы, лёд, снег и т.д), собрать команду для дальнейших походов. В походе планируются учебные занятия. Люблю ходить много и далеко :)

Район, категория, сроки:

Гвандра (Кавказ), 2кс, 25 июня - 10 июля

Интенсивность: выше среднего!

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Светлана БУДЬКО

Требования к участникам:

- большое желание учиться и идти в этот поход
- умение ладить с людьми
- позитивный настрой
- посещение более 70% практических выходов (будут и дополнительные)
- регулярные тренировки офп для хорошей физформы (самому или с группой). Да, мы будем бегать, и не только!
- всё делать вовремя, без откладываний
- активное участие в подготовке похода
- и ещё раз - большое желание :)

Андрей ШАДРИН

Руководитель группы

О себе: 35 лет, в клубе с 2016 года, высшее образование

Опыт: 1ПР (Крым), 2ГУ (Киргизия, Тянь-Шань), 3ГУ (Таджикистан, Фанские Горы), Восхождение на Эльбрус с Востока (Восточная вершина) и с Юга (Западная вершина). 1 с эл.2 ГР

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Андрей ШАДРИН

Цель похода:
хочется пройти поход как интересный технически так и созерцательно красивый с выходом к одному из лучших, по моему мнению, озёр в мире!!!

Район, категория, сроки:
Киргизия, Терскей. Даты предварительно 16-29. 07.2022

Интенсивность: выше среднего.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Андрей ШАДРИН

Требования к участникам:

Я хочу собрать команду обьеденненную одной целью и намерением её достичь. По этому участники должны быть нацелены на результат, готовы работать над собой как физически, так и морально чтобы в итоге дать результат в командной работе!!!

Максим ГОРБУНОВ

Руководитель группы

О себе:

в Клубе с 2014г. Область интересов - горный туризм, вело путешествия, водный туризм, каякинг, сноуборд, беговые лыжи.

Опыт:

3гу, 1гр, 2пу, 1пр, 1ву.

Максим ГОРБУНОВ

Цель похода:

Научиться безопасно ходить в большие горы, быть частью команды, дополняя её, преодолевать трудности и возможно увлечься туризмом всерьез и надолго. И конечно насладиться Терскеем.

Район, категория, сроки:

Киргизия, Терскей-Алатоо, 2кс, с 8 по 24 июля.

Интенсивность:

Темп средний и выше, бежать не будем, но и матрасить тоже. По количеству перевалов поход насыщенный.

Максим ГОРБУНОВ

Требования к участникам:

- Готовность учиться и тренироваться, будет много технической работы, что потребует немало времени.
- Желание работать как часть команды.
- Участие в клубных соревнованиях и тренировках, так же возможно участие в соревнованиях других клубов.
- Алкоголь мимо.

ОРГ. вопросы!

1. Анкетирование для выбора инструктора – в конце презентации.

2. Лекция – четверг 02.12.21 в 19:30.

3. Выход – 11.12.2021 г. Подмосковье.

Предварительное распределение по группам – суббота 11.12.21 г.

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Контакты

Группа ВК https://vk.com/westra_bu

Сайт http://westra.ru/

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

ВАШИ вопросы?

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida

Выбор инструктора

https://forms.gle/UpZg29C3TXWr4jUL9

фоновое изображение - фрагмент картины художника Hiroshi Yoshida