



## **ПРОЕКТ**

**Первого международного велопробега на  
велотандемах среди людей с ограниченными  
возможностями зрения по маршруту  
Санкт-Петербург - Хельсинки - Санкт-Петербург.**

(Пояснительная записка)

**Составители:** Гостев А. Ю.  
Гончаров А. В..

**Санкт-Петербург.  
2008**

## Оглавление

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                    | 3  |
| Основные задачи проекта.....                                                     | 4  |
| Сроки проведения пробега.....                                                    | 6  |
| Общие сведения о маршруте пробега.....                                           | 6  |
| Общий вид маршрута.....                                                          | 6  |
| Проезд к месту старта.....                                                       | 7  |
| Поденный план пробега.....                                                       | 7  |
| Подготовка в осуществлению проекта.....                                          | 8  |
| Ресурсы, необходимые для реализации проекта.....                                 | 9  |
| Источники информации.....                                                        | 9  |
| Контакты.....                                                                    | 10 |
| Приложение 1. Смета проекта.....                                                 | 11 |
| Приложение 2. Проезд от Выборга до контрольно-пропускного пункта на границе..... | 12 |
| Приложение 2. План экстренной эвакуации команды или спортсменов с маршрута.....  | 12 |

## **Введение**

Для привлечения более пристального внимания к проблеме развития физкультуры и спорта среди людей с нарушениями зрения специализированный туристический клуб «Масштаб плюс» при поддержке Регионального отделения Федерации спорта слепых и Санкт-Петербургской Региональной Организации Всероссийского общества слепых организует велопробег на тандемах по маршруту **Санкт-Петербург — Хельсинки — Санкт-Петербург**.

Тем самым, данный проект, с одной стороны, обеспечивает доступность физкультуры, спорта и туризма для людей с тяжелыми нарушениями зрения, и, с другой стороны, решает важнейшие социально-реабилитационные задачи, направленные на повышение социального статуса слепых и слабовидящих людей. Кроме этого, велотуризм стимулирует физическую и интеллектуальную активность лиц с тяжелыми нарушениями зрения, а также развивает у них навыки пространственной и социально-бытовой ориентировки.

Таким образом, целями проекта являются:

- повышение уровня социальной адаптации лиц с тяжелыми нарушениями зрения в сферах культуры и спорта посредством вовлечения их в туристическую деятельность;
- развитие Параолимпийского спорта в России.

В настоящее время деятельность турклуба «Масштаб плюс» включает в себя:

- сбор информации в сфере туризма и предоставление ее всем желающим вести активный образ жизни;
- привлечение детей к занятию туризмом;
- поиск, обучение и координация работы специалистов по туризму;
- разработка методических пособий по реабилитационному туризму;
- поиск финансирования аренды мест проведения тренировок, оплата услуг тренеров по туризму и специалистов;
- организация туристических прогулок, походов и экскурсий, участие в соревнованиях, организация летнего отдыха спортсменов, осуществление контроля за здоровьем спортсменов посредством их прохождения медицинского осмотра в

- спортивных диспансерах Санкт-Петербурга, оказание медицинского страхования, психологическая помощь;
- психолого-педагогическое сопровождение людей с тяжелыми нарушениями зрения;
  - привлечение родителей, родственников и волонтеров к занятию туризмом.

Вместе с этим, турклуб «Масштаб плюс» помогает уже подготовленным спортсменам с нарушениями зрения выступать на туристических соревнованиях не только специальных (Чемпионат Санкт-Петербурга и Ленинградской области по туризму среди инвалидов по зрению), но и на соревнованиях городского уровня (турслет «Содружество», турслет молодежных и детско-юношеских объединений Санкт-Петербурга) наравне с другими спортсменами. Также молодежная команда клуба готовится выступить на Чемпионате России по туризму среди инвалидов по зрению. В этой связи следует отметить, что при поддержке ГОУ «Балтийский берег» осуществляется секционная работа по туризму в школе №1 для слепых и слабовидящих детей. Благодаря турклубу «Лена» и ГАООРДИ люди с нарушениями зрения совершают пешеходные и водные походы по р. Вуокса. Представители клуба участвуют в категорийных лыжных походах по Кольскому полуострову (Хибины).

Одним из перспективных направлений работы турклуба «Масштаб плюс» на данный момент является разработка разноуровневых программ, где в качестве средства реабилитации людей с нарушениями зрения выступает велотандем.

Таким образом, результатом комплекса мер по социальной адаптации лиц с тяжелыми нарушениями зрения возникает новый и самостоятельный вид туризма – реабилитационный велотуризм.

Туристический клуб имеет возможность своевременного предоставления информации обо всех этапах реализации проектов спортсменам и всем желающим с помощью сети Интернет (<http://scale-plus.narod.ru>), средств электронной почты и телефонной связи.

### **Основные задачи проекта**

В рамках данного проекта специализированный туристский клуб «Масштаб плюс» предлагает решение общих и специфических задач:

- привлечение всех желающих, особенно молодежи, к занятию туризмом и работе волонтерами в сфере социальной реабилитации;
- пропаганда здорового и активного образа жизни;
- развитие адаптационных и коммуникативных навыков. Обогащение представлений об окружающем мире. Укрепление здоровья людей с ограниченными возможностями;
- привлечение квалифицированных тренеров (инструкторов), способных работать и обучать людей с нарушениями зрения, учитывая их особенности;
- подготовка к многодневным путешествиям на велотандемах, с учетом специфических особенностей лиц с тяжелыми нарушениями зрения;
- оказание помощи в получении разрядов по туризму лицами с тяжелыми нарушениями зрения;
- экологическое воспитание молодежи;
- развитие международных отношений между Россией и Финляндией в сфере социальной реабилитации. Интеграция России в Европейское пространство в области реабилитации туризма. Обмен опытом работы с организациями, деятельность которых направлена на профилактику и коррекцию вторичных отклонений у лиц, имеющих ограниченные возможности;
- разработка методических материалов по обучению лиц с тяжелыми нарушениями зрения туристическим умениям и навыкам.

Итогом реализации проекта является создание при туристическом клубе «Масштаб плюс» самостоятельного направления работы по велотуризму с людьми с тяжелыми нарушениями зрения.

Команда спортсменов-велотуристов с нарушениями зрения должна быть готова к участию в Параолимпийских играх, а также в других российских и международных велопробегах.

Данный проект пропагандирует не только здоровый и активный образ жизни слепых и слабовидящих людей, что особенно важно для данной категории граждан РФ, но и помогает в решении вопросов социальной реабилитации и интеграции лиц с нарушениями зрения в общество здоровых людей.

## Сроки проведения пробега

Планируемое время проведения мероприятия — вторая декада августа 2008 г. (ориентировочно с 08.08.2008 по 18.08.2008).

## Общие сведения о маршруте пробега

Пункт въезда в КПП Брусничное

Финляндию:

Пункт въезда в КПП Торфяной

Россию:

План маршрута<sup>1</sup>:

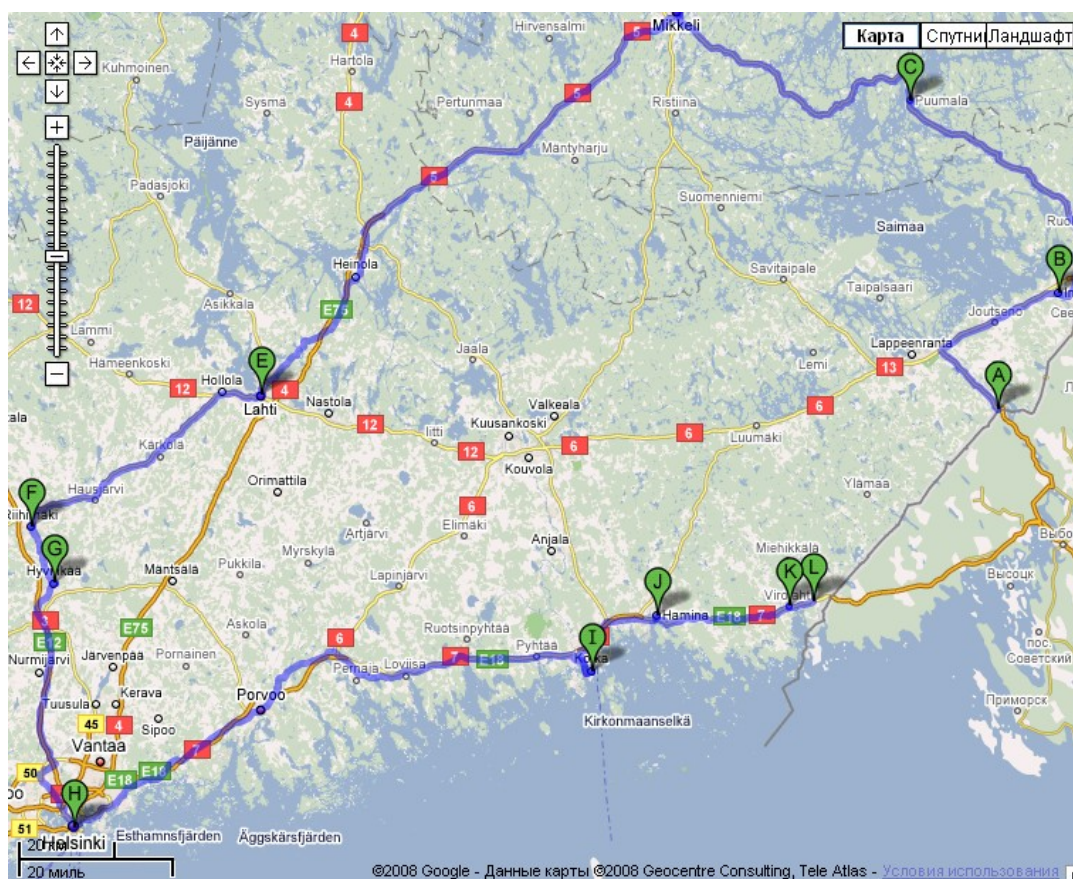
Брусничное – Лаппеенранта – **Иматра** – Пуумула – Миккели – **Хейноола** – Лаhti – **Риихимяки** – Хювинкя – **Хельсинки** – **Порвоо** – **Хамина** – Виролахти – Ваалимаа – Торфяной

Общая длина 704 км ± 12 км

маршрута:

Продолжительность: 9-10 дней

## Общий вид маршрута



<sup>1</sup> Жирным шрифтом помечены места ночевки.

### **Проезд к месту старта**

Проезд до Выборга осуществляется на пригородном электропоезде. Команда стартует от вокзала. Карту проезда от Выборга до КПП Брусничное см. в Приложении 1.

### **Поденный план пробега**

| №  | День | Населенный пункт            | Населенный пункт (финское название) | Место ночевки (кемпинг)    | Расстояние до пункта, км | Суммарное расстояние, км |
|----|------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | 1    | Выборг                      |                                     |                            | 0                        | 0                        |
| 2  |      | Брусничное                  |                                     |                            | 40                       | 40                       |
| 3  |      | Лаппеенранта                | Lappeenranta                        |                            | 18                       | 58                       |
| 4  |      | Иматра — <b>НОЧЕВКА</b>     | Imatra                              | Imatra Camping Ukonniemi   | 35                       | 103                      |
| 5  | 2    | Пуумала — <b>НОЧЕВКА</b>    | Puumala                             | Koskenselkä                | 67                       | 170                      |
| 6  | 3    | Миккели — <b>НОЧЕВКА</b>    | Mikkeli                             | Top Camping Visulahti      | 70                       | 240                      |
| 7  | 4    | Хейнола — <b>НОЧЕВКА</b>    | Heinola                             | Heinasaari Camping         | 94                       | 334                      |
| 8  | 5    | Лахти                       | Lahti                               |                            | 37                       | 371                      |
| 9  |      | Риихимакки — <b>НОЧЕВКА</b> | Riihimäki                           | Lempivaara                 | 62                       | 433                      |
| 10 | 6    | Хювинкяа                    | Hyvinkää                            |                            | 13                       | 446                      |
| 11 |      | Хельсинки — <b>НОЧЕВКА</b>  | Helsinki                            | Rastila Camping            | 60                       | 506                      |
| 12 | 7    | Порвoo — <b>НОЧЕВКА</b>     | Porvoo                              | Porvoo Camping Kokkonniemi | 51                       | 557                      |
| 13 | 8    | Котка                       | Kotka                               |                            | 83                       | 640                      |
| 14 |      | Хамина — <b>НОЧЕВКА</b>     | Hamina                              | Pitkamonranta Camping      | 28                       | 668                      |
| 15 | 9    | Виролахти                   | Virolahti                           |                            | 30                       | 698                      |
| 16 |      | Ваалимаа                    | Vaalimaa                            |                            | 6                        | 704                      |

Итого: 704 км.

## **Подготовка в осуществлению проекта**

На подготовительном этапе проводятся следующие мероприятия:

- организация тренировок спортсменов-велотуристов с нарушением зрения: разработка маршрутов тренировочных пробегов, составление календарно-тематического плана тренировок команды на 2008 год с учетом спортивных мероприятий, организуемых в Санкт-Петербурге.(например, спортекиада «Здоровье»);
- поиск необходимого снаряжения;
- сбор информации о велотуризме в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, а также поиск и взаимодействие с международными организациями, занимающимися велоспортом со слепыми и слабовидящими людьми;
- ознакомление с правилами эксплуатации велотандемов;
- обучение навыкам и умениям езды на велотандемах;
- ознакомление с правилами дорожного движения;
- обучение специальным туристическим знаниям, умениям и навыкам;
- организация встреч с интересными людьми, занимающимися велотуризмом;
- подготовка и организация однодневных велотуристических путешествий в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (Кириши-Санкт-Петербург, Выборг-Мюллюпельто);
- подготовка молодежной команды (10 человек), состоящей из спортсменов-инвалидов по зрению к участию в соревнованиях по туризму;
- работа с органами государственного управления России и Финляндии сотрудничество с другими организациями и средствами массовой информации;
- помощь заинтересованным спортсменам в получении спортивных разрядов;
- работа со спонсорами:
  - выделение денежных средств для финансирования команды спортсменов и команды сопровождения (10 человек), подготовленных к участию в международном велопробеге;
  - выделение денежных средств для приобретения группового снаряжения (палаток, газовых горелок, тента и пр.) и экипировки спортсменов с нарушениями зрения.



## **Ресурсы, необходимые для реализации проекта**

### **Спортивно-туристическая команда**

Помимо координирования самого процесса реализации туристических программ в рамках велопробега, турклуб «Масштаб плюс» берёт на себя ответственность по формированию молодежной команды по велотуризму, ее обучению и подготовке к велопробегам. Команда должна состоять из зрячих пилотов (остаточное зрение не менее 50%, 5 человек), слабовидящих и незрячих спортсменов (также 5 человек).

К реализации проекта в качестве квалифицированных специалистов предполагается привлечь выпускников или студентов старших курсов ГАФК им. Лесгафта (тренажерский факультет, факультет адаптивной физкультуры, факультет туризма). Волонтерами могут работать студенты этого вуза, а также студенты факультета коррекционной педагогики РГПУ им. Герцена, возможно привлечение кафедры физического воспитания СПбГУ.

### **Информационные ресурсы**

Информацию о технике велотуризма, техническом обслуживании велотандемов планируется изыскать в велоклубе «Трилистник», Ассоциации велоспорта Санкт-Петербурга и других подобных объединениях, имеющих опыт организации и проведения многодневных велопробегов.

Активное использование возможностей сети Интернет позволило составить маршрут с учетом расположения мест стоянок (кемпингов) и средних ежедневно проходимых на велосипедах расстояний, а также плана экстренной эвакуации с маршрута в Россию.

### **Источники информации**

1. <http://www.suomi.ru> — русскоязычный сайт о Финляндии
2. <http://www.camping.fi> — сайт о кемпингах Финляндии
3. <http://www.velopiter.spb.ru> — сайт Санкт-Петербургского велотуристического клуба
4. <http://maps.google.ru> — картографический сервис
5. Гуревич Илья. Велопутешествия за рубежом: Выпуск 1. Финляндия. - СПб. - Иgra света». - 2006.

## **Контакты**

Туристический клуб «Масштаб плюс»: <http://scale-plus.narod.ru>

Руководитель проекта - **Гостев Андрей Юрьевич**, Руководитель специализированного туристического клуба «Масштаб плюс» ЦКСР СПб РО ВОС, специалист по реабилитации, социальный работник, инструктор по адаптивной физической культуре КРИ «Контакт» уч. ВОС. Раб. тел.: 245-21-97, дом. тел.: 224-19-67, E-mail: [Gostev\\_a@rambler.ru](mailto:Gostev_a@rambler.ru)

Пресс-секретарь проекта - **Гончаров Артем Васильевич**. Тел.: 8-921-375-89-83, E-mail: [artgonch@inbox.ru](mailto:artgonch@inbox.ru)

Координатор проекта - **Колосов Алексей Борисович**, председатель СПб РО ВОС, председатель Регионального отделения Федерации спорта слепых. Раб. тел.: 232-11-68, E-mail: [spvos@peterlink.ru](mailto:spvos@peterlink.ru)

## Приложение 1. Смета проекта

### 1. Документы

| №          | Статья расходов              | Цена одного документа, € | Цена одного документа, руб | Общая стоимость, 10 чел |
|------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1          | Загранпаспорт                |                          | 400                        | 4000                    |
| 2          | Одноразовая виза в Финляндию | 60                       | 2160                       | 21600                   |
| Итого, руб |                              |                          |                            | 25600                   |

### 2. Страховка

| Стоимость страхового полиса (1 сутки на одного человека), € | Общая стоимость полисов на 10 человек (15 дней), € |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1                                                           | 150                                                |
| Итого, руб                                                  | 5400                                               |

### 3. Проживание в кемпингах

| №             | Пункт остановки                    | Базовая оплата за ночь (плата за участок и электричество), € | Оплата проживания 10 человек за ночь, € | Общая оплата проживания 10 человек за ночь, руб |
|---------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1             | Imatra Camping Ukonniemi (Иматра)  | 14                                                           | 40                                      | 1944                                            |
| 2             | Koskenselka (Puumala)              | 14                                                           | 40                                      | 1944                                            |
| 3             | Top Camping Visulahti (Миккели)    | 14                                                           | 40                                      | 1944                                            |
| 4             | Heinasaari Camping (Хейнола)       | 16                                                           | 40                                      | 2016                                            |
| 5             | Lempivaara (Риихимяки)             | 18                                                           | 30                                      | 1728                                            |
| 6             | Rastila Camping (Хельсинки)        | 14                                                           | 50                                      | 1944                                            |
| 7             | Porvoo Camping Kokonniemi (Порвоо) | 15                                                           | 40                                      | 1980                                            |
| 8             | Pitkamönkäranta Camping (Хамина)   | 15                                                           | 40                                      | 1980                                            |
| Итого, €, руб |                                    | 120                                                          | 320                                     | 15840                                           |
|               |                                    |                                                              | 440                                     |                                                 |

### 4. Затраты на питание

| Затраты на одного человека в день, € | Затраты на 10 человек, на 10 дней, € |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 42                                   | 4200                                 |
| Итого, руб                           | 151200                               |

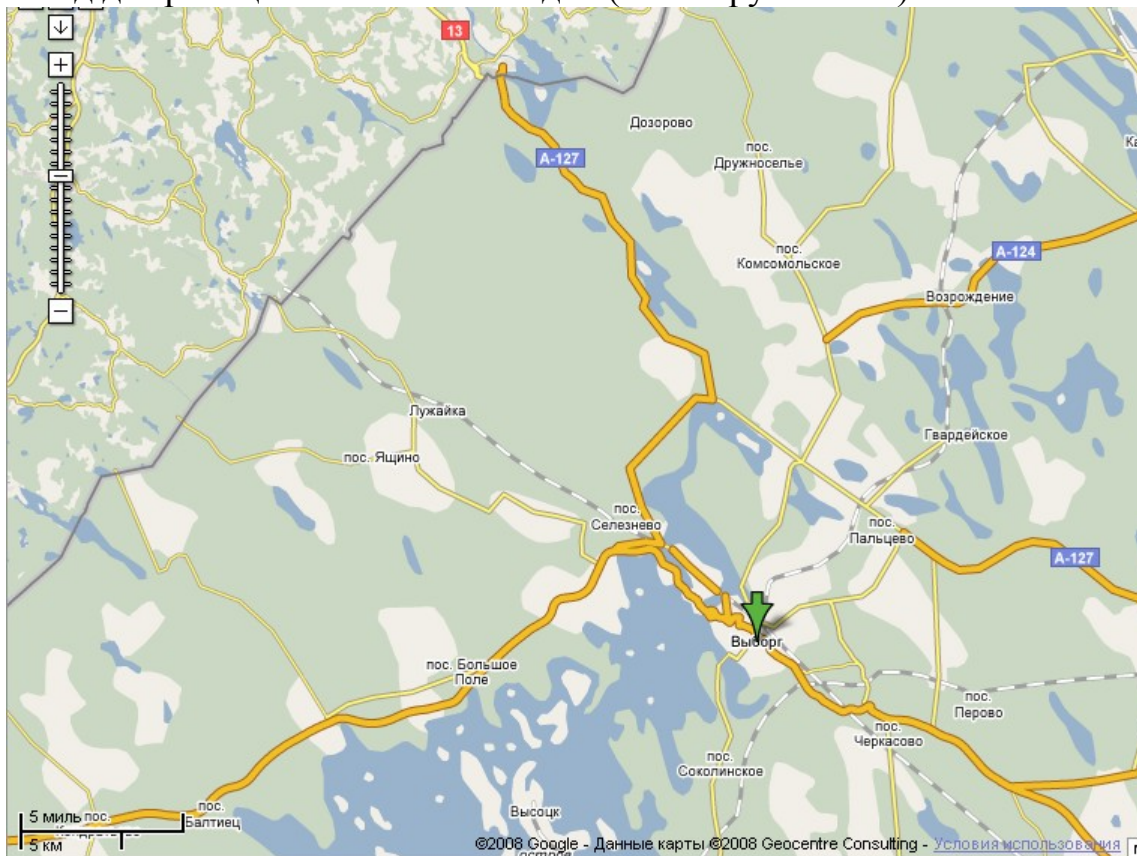
5. Техническое обслуживание велотехники – 30000 руб.

Полная сумма: 228040 (двести двадцать восемь тысяч сорок) рублей.

В целом, стоимость реализации проекта не должна превышать 300000 руб.

### **Приложение 2. Проезд от Выборга до контрольно-пропускного пункта на границе**

Команда стартует от железнодорожного вокзала Выборга на северо-запад, в направлении пос. Селезневка. От Селезневки — на север и выезд на шоссе А-127. По данному шоссе команда движется на северо-запад до границы Россия-Финляндия (КПП Брусничное).



### **Приложение 2. План экстренной эвакуации команды или спортсменов с маршрута**

| № | Точка маршрута | План эвакуации                                                                                                               |
|---|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Лаппеенранта   | - Автобус до Выборга, далее пригородный поезд или на автобусе до Санкт-Петербурга.<br>- Прямым автобусом до Санкт-Петербурга |
| 2 | Иматра         | Автобус до Светлогорска, далее – пригородный поезд до Выборга, затем поезд до Санкт-                                         |

| <b>№</b> | <b>Точка маршрута</b> | <b>План эвакуации</b>                                                              |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                       | Петербурга.                                                                        |
| 3        | Пуумала               | Автобус до Иматры, далее см. п. 2.                                                 |
| 4        | Миккели               | Поезд до Лахти, далее – прямой поезд до Санкт-Петербурга                           |
| 5        | Хейнола               | Возвращение в Миккели, далее – см. п. 4.                                           |
| 6        | Лахти                 | Прямой поезд до Санкт-Петербурга.                                                  |
| 7        | Риихимаки             | Прямой поезд до Санкт-Петербурга.                                                  |
| 8        | Хювинкяа              | Возврат в Риихимаки, далее - прямой поезд до Санкт-Петербурга.                     |
| 9        | Хельсинки             | Прямой поезд до Санкт-Петербурга.                                                  |
| 10       | Порвоо                | Переезд в Котку, затем - поезд до Лахти, далее – прямой поезд до Санкт-Петербурга. |
| 11       | Котка                 | Поезд до Лахти, далее – прямой поезд до Санкт-Петербурга.                          |
| 12       | Хамина                | Возврат в Котку, далее – см. п. 11.                                                |
| 13       | Виролахти, Ваалимаа   | Возврат своим ходом в Россию.                                                      |