

Длина пути и скорость передвижения во время походов

Возраст	Длина пути в оба конца (км)	Скорость передвижения(км\ч)	Груз за плечами (кг)		Отдых
			мальчики	девочки	
При однодневных походах					
9-10 лет	не более 8	3-3,5	2-3	1-2	Через каждые 45 минут движения отдых 15 минут
11-12	не более 10	4	2,5-3,5	1-2	Через каждые 45 минут движения отдых 15 минут
13-15	не более 12	4	3-4	2-3	Через каждые 45 минут движения отдых 10 минут
При двух дневных походах					
11-12	не более 18	4	3-4	2-3	Через каждые 45 минут движения отдых 15 минут
13-15	не более 25	4	3,5-4,5	2,5-3,5	Через каждые 45 минут движения отдых 15 минут. Привал один -30-40 минут ежедневно и один большой привал
Трехдневные походы					
13-15	не более 40	4	4-5	3-4	Через каждые 45 минут движения отдых 15 минут

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах

№ п/п	Наименование	Вес продуктов, г.
1	Хлеб черный и белый	500
	Сухари, печенье, хлебцы хрустящие, мука	200
2	Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100-200
	Концентраты супов в пакетах	50
3	Масло сливочное, топленое, растительное	50-60
4	Мясо тушеное, консервированный фарш, паштет, печеночный паштет	150
5	Сахар	80-100
	Конфеты, шоколад, халва, мед	70-100
6	Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
7	Рыбпродукты, рыба соленая, консервированная в масле, в томате, вяленая	50
8	Овощи свежие	100
	Овощи сухие, сублимированные	50
9	Молоко сухое, сливки сухие	25-35
	Молоко сгущенное	50
	Яичный порошок	5
10	Сыр, сыр плавленый, брынза	20-40
И	Фрукты свежие	100
12	Кофе	3
	Какао порошок,	10
	Чай	4
13	Специи: перец, лавровый лист, томат (паста, не острый соус), лук, крахмал, желатин	30-40
14	Витамины, глюкоза	3
15	Соль	10-12