ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА УКРАИНЫ

Киевская областная федерация спортивного туризма

Туристский клуб «Университет» (г. Киев)



ОТЧЕТ

о горном туристском спортивном походе третьей категории (III к.с.) сложности по Центральному Кавказу (Сванетия, Грузия) совершенном с 14 по 28 июля 2017 г.

Маршрутная книжка № 18-17

Руководитель группы Халаим А.О. Зам. руководителя Михацкий А.Ю.

Домашний адрес: 03028, г. Киев, пр. Науки, 39, кв. 14 моб. тел. (097)9342942, электронная почта: alexandra.khalaim@gmail.com

Маршрутно-квалификационная комиссия рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтён всем участникам и руководителю ______ категории сложности.

Отчет использовать в _______

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Справочные сведения о походе	4
2. Организация туристского спортивного похода	6
3. График движения и техническое описание маршрута	9
4. Итоги похода, выводы и рекомендации	26
5. Приложения	29

1. Справочные данные о туристском спортивном походе

1.1 Организация, проводящая поход

Поход проводился туристским клубом «Университет» (г. Киев).

1.2 Параметры похода заявленные

David diameter	Категория	Протяженность активной части,	Длит	ельность	Срок	
Вид туризма	сложности похода	км	Общая	Ходовых дней	проведения	
Горный	Третья	166	19	17	14.07-31.07.2017	

1.3 Район (подрайон, массив) похода — Центральный Кавказ (Сванетия).

1.4 Подробная нитка маршрута:

Заявленная:

```
с. Накра – дол. р.Накра - пер.Басса (1A, 3057 м.) рад. –пер. Орджоникидзе (1Б*, 3200 м.) – р. Квиш – р. Долра – с. Мазери – р. Гуличала - пер. Гуличала Верхн. + пер. Гуль-1 (1Б, 3321 м.) – лед. Чалаат - р. Чалаат - р. Тюибри – лед. Лекзыр – пер. Башиль (2A, 3460 м.) – лед. Ирет - пер. Нюрмиш (2A, 3580 м.) - г. Бангурьян (3760 м.) – дол. р. Мулхура - с. Жамуши – с.Богреши – пер Ласили(1Б,3180) – г. Лентехи
```

Протяженность активной части маршрута - 166 км.

Продолжительность активной части похода - 17 дней; днёвок – 2.

1.5 Список группы

Ф.И.О.	Год. рожд.	Домашний адрес	Туристский опыт	Обязанность в группе
Халаим Александра Олеговна	1984	03028, г. Киев, пр. Науки, 39, кв. 14	Г4У, Г1Р, П2Р	Руководитель
Бабич Катерина Григорьевна	1984	Київ,вул. Коперника 12, кв. 5	ГУ 1	Медик
Гордеева Надежда Константиновна	1979	Київ, пр-т Лісовий 26.кв, 98	Г1У, Л1У, П1У	Финансист
Зледенная Наталья Владимировна	1977	Київ, вул. Алма- Атинська, 41а, кв 184 тел: (066)6097755	Г1У, Г2У, Г3У, П3У	Зав. снаряжения
Михацкий Алексей Юрьевич	1961	Киев, Боткина, 3 кв.21	Г6Р	Зам. руководителя
Селиванов Сергей Николаевич	1982	Киев, ул. города Шалетт, 5, кв.36	П1У, В1У, Г1У, Г2У	Ремонтник
Скиба Юлия Николаевна	1982	Киев, ул. Регенераторная, 4, кв. 1-404 (050)381-92-05	П1Р, В1У, Л1У	Завхоз
Скиба Михаил Борисович	1982	Киев, ул. Регенераторная, 4, кв. 1-404 (067)23-11-357	П1Р, В1У, Л1Р, ГЗУ, Л5У	Хронометрист, летописец
Поплавский Александр Владимирович	1983	ул. Артема 14А, кв. 84, Киев 096 637 24 73	Л1У, Г2У	Фотограф

1.6 Место нахождения отчета

Библиотека Киевской областной маршрутно-квалификационной комиссии; библиотека руководителя, сайт ТКУ.

1.7 МКК, которая рассмотрела отчет

Киевская областная маршрутно-квалификационная комиссия

2. Организация туристского спортивного похода

2.1. Общая содержательная идея похода

Поход был спланирован как спортивный с учебно-тренировочным направлением и имел основные задачи:

- подготовить участников для походов высших (4-й и 5-й) категорий сложности;
- повысить опыт руководителю группы для дальнейшего роста спортивного мастерства;
- повысить технический опыт участников при передвижении в горной местности, научить различным приемам преодоления сложных горных препятствий;
- обучить участников тактике преодоления перевалов 2А к.с.;
- ознакомление о состоянии туристских троп, мостов, моренных и осыпных склонов, об изменении ледников в горном районе Сванетия;

2.2. Характеристика снежно-ледовой обстановки на период похода

Отсутствие или незначительный снежный покров на большинстве ледников, многие из которых заметно отступили, усложнив прохождение отдельных участков, выхода и схода с ледников.

2.3. Выбор района и маршрута

Грузия, Сванетия были выбраны по причине:

- ценовой доступности билетов и наличия воздушного сообщения с Грузией, безвизовый режим;
- относительно простая процедура оформления пропусков в приграничную зону (оформляется по месту прибытия или Тбилиси, или Местия);
- горный район имеет достаточное количество категорийных перевалов, необходимых для похода 3 к.с.;
- возможность с ознакомлением культуры и истории древней Грузии;

2.4. Предпоходная подготовка

Предпоходная подготовка участников группы включала:

- изучение района проведения похода,
- общефизические и технические тренировки (переправы, хождение в связках со сменой ведущего, транспортировка пострадавшего и проч.)
- участие во внутриклубных соревнованиях ТКУ
- изготовление, проверка, испытание и подготовка снаряжения,
- комплектование медицинской аптечки,
- приобретение продуктов питания,
- оформление заявочных документов,
- приобретение билетов для проезда в район путешествия.

2.5. Тактика похода:

- осуществление заброски продуктов на средину маршрута для снижения веса рюкзаков;
- в первой части похода выполнение учебно-тренировочных занятий;

- \bullet постепенное увеличение категории сложности перевалов 1Б 2A с различным типом горного рельефа;
- проведение подходов под перевальный взлет, устройство ночёвок вблизи перевала;
- планирование дня отдыха («дневки») после прохождения двух- трех перевалов 1Б 2A категории сложности;

2.6. Оформление пропуска в пограничную зону и постановка на учет в КСС

На электронный адрес <u>pr_bpg@mia.gov.ge</u> был отправлен запрос на оформление пропуска с необходиммыми документами согласно требуемуму списку, который прислала в ответ на наш запрос пограничная служба Грузии:

Hello,

You need the entrance permit, which you can receive at the Border Police N9 office ,, Mestia " or at central office of the Border Police (address .: Kandelaki Street. 12)

when applying for the passes, you should include identity of the group members, copies of their valid ID documents, travel route, transport which you will use during your travel, date, and contact information. Please indicate where you prefer to get the passes.

Yours sincerely,

Strategic Communications and Public Relation Departament.

Мы прислали на е-мейл копии паспортов, маршрутную книжку, список группы и нитку маршрута. Пропуска забирали в Тбилиси; они были индивидуальные, на каждого участника отдельно. Пропуска после выезда из пограничной зоны обзязательно нужно оставлять пограничникам!

2.7. Варианты подъезда и отъезда, обоснования точек начала и конца маршрута

Группа добиралась несколькими рейсами Международных Украинских Авиалиний (Киев-Кутаиси, Киев-Тбилиси) 13.07; местом общей встречи был назначен аеропорт Копитнари (Кутаиси), откуда был заказан микроавтобус до Местии (Сванетия) за 220 лари.

2.8. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты

Запасной вариант 1.

В случае повышенной опасности переправ через реки Квиш и Долра – движение до с.

Мазери через пер. Бак (1Б, 3130) от потока Квиш правим берегом до подъема на перевал. Запасной вариант 2.

Вместо спуска до р. Мулхура через в. Бангурьян – спуск через пер. Уфимцев (1Б, 3120). Запасной вариант 3.

Вместо пер. Нюрмиш (2A, 3580) – пер. МАДИ (2A, 3500)

Запасные варианты 4,5 (сокращение маршрута).

- 4. Прохождение маршрута без участка с перевалами 2А Башиль та Нюрмиш.
- 5. Завершение похода в с. Лахори без перевала Ласиль (1Б).

2.9. Изменения маршрута и его причины

Заявленный маршрут был пройден с изменениями, которые заключались в сокращении последнего участка маршрута (пер. Ласиль) и окончании похода в Местии после прохождения г. Бангурьян. Причинами изменения маршрута являлось нежелание группы идти на технически несложный перевал после успешного преодоления ключевых технически сложных этапов. Окончательный вариант маршрута похода:

с. Накра – дол. р.Накра - пер.Басса (1A, 3057 м.) рад. –пер. Орджоникидзе (1Б*, 3200 м.) – р. Квиш – р. Долра – с. Мазери – р. Гуличала - пер. Гуличала Верхн. + пер. Гуль-1 (1Б, 3321 м.) – лед. Чалаат - р. Чалаат - р. Тюибри – лед. Лекзыр – пер. Башиль (2A, 3460 м.) – лед. Ирет - пер. Нюрмиш (2A, 3580 м.) - г. Бангурьян (3760 м.) – Местия.

David diameter	Категория	Протяженность	Длит	ельность	Срок	
Вид туризма	сложности похода	активной части, км	Общая	Ходовых дней	проведения	
Горный	Третья	144	15	15	14.07-28.07.2017	

2.10.Сведения о прохождении маршрута каждым участником

Все участники группы, кроме Поплавского Александра, запланировано сошедшего с маршрута 22 июля, прошли окончательный вариант маршрута полностью.

Показали достаточную физическую подготовку для прохождения похода III категории сложности, получили технические навыки прохождения осыпных, каменно-осыпных, скальных и ледовых склонов, освоили технические приемы и тактику движения по всем видам горного рельефа, получили тактические навыки планирования и движения по маршруту в горном туристском походе.

3. График движения и техническое описание маршрута

3.1. График движения группы по маршруту

Дни пути	Дата	Номер участка дневного перехода	Участок пути (от - до)	Протяжен- ность, км	Чистое ходовое время, час.	Характер пути, естественные препятствия, опасные участки	Метео- условия	Примечание
1	14.07.2017	1	пос. Накра - погранзастава		40 мин	грунтово-каменистая дорога	Ясно, безветренно	в 12.00 в пос. Накра начало похода
		2	по дороге, частично подвозят пограничники		25 мин			
		3	по тропе вдоль р. Накра к месту ночевки		35 мин			
			место ночевки - поляна возле моста через р. Накра, на левом берегу, недалеко от коша					б/л 17.00
			Пройдено за день	11.5 км	1 ч 40 м			
2	15.07.2017		Радиальный выход на перевал Басса					
		1	вдоль р. Накра по левому берегу до перехода вброд		1 ч 30 м	переходили выше по течению, где река разливается, поток широкий, неглубокий, течение не слишком быстрое	туман на склонах гор, дальше ясная погода	выход в 7:30
		2	брод - тропа через лес		1ч15м	вдоль правого берега реки, пересекли небольшой снежник,		

						вход в лесок в нижней его части, ниже снежника тропа через лесок с		
		3	движение по тропе		40 мин	крутым подъемом, далее более пологая через разнотравье		
		4	движение по тропе		40 мин	начинаются снежники, каменисто-травяной склон		
		5	часть группы поднимается на перевал		35 мин	не сильно плотный снег, идем в кошках		
		6	спуск с перевала до выхода из леска		45 мин			
		7	движение по правому берегу р. Накра		1 ч 30 м	тропы нет, сначала заросли низкорослых деревьев среди камней, затем выходим на тропу. Дважды переходим вброд ручьи		возвращение в б/л 20:30
			Пройдено за день	13.2 км	6 ч 55 м			
3	16.07.2017	1	выход из лагеря, начало подъема в висячую долину вдоль правого берега левого притока р. Накра		30 мин	крутой склон, поросший лесом, тропа не просматривается	весь день погода ясная	выход в 8:20
		2	подъем в зоне леса		2 ч 30 м			

		3	движение по пологой части висячей долины (правобережная морена)		2ч10м	Крупнокаменистая осыпь, тропа в высокой траве		
		4	движение по долине до места стоянки на поляне у ручья среди рододендронов		45 мин	тропа идет через заросли рододендронов		место ночевки 17:20
			Пройдено за день	5.5км	5 ч 55 м			
4	17.07.2017	1	выход с места ночевки в карман морены		2 ч 25 м	движение по небольшому снежнику, выход на гребень морены	солнечно, безоблачно	выход в 7:00
		2	выход с морены на снег - подъем на перевал Орджоникидзе		2 ч 50 м	снег рыхлый, движение в кошках. Ледник обходим слева по ходу движения. В верхней части подъема снег очень рыхлый и глубокий		на перевале в 14:30
		3	провешивание веревок и спуск с перевала		3 ч 15 м			
		4	спуск по леднику в связках до места ночевки. Ночевка ниже языка ледника		1 ч 35 м			место ночевки 20:30
			Пройдено за день	9 км	10 ч 05 м			

			выход с места ночевки,					
			движение вниз по				безоблачная,	
5	18.07.2017	1	правому берегу р. Квиш		50 мин	переход вброд	ясная погода	выход в 9:15
			до места переправы				, , , , , ,	
			через левый приток					
			Движение вниз вдоль р.					
		2	Квиш до места		2 ч 15 м	переход вброд по двое		
			переправы через р. Долра					
			Движение вниз вдоль р.			Левый берег постепенно	небольшая	
		3	Долра до погранзаставы		1 ч 30 м	поднимается над рекой	облачность	
			От погранзаставы			1		
		4	переход реки по мосту,		15	Тропа, грунтовая		
		4	спуск в сторону пос.		45 мин	дорога. Переход реки по бревну		
			Мазери			оревну		
		_	до места заброски в пос.			Дорога (переезд на		место
		5	Мазери			автотранспорте)		ночевки -
			-			/		19:25
			Пройдено за день	18.9 км	5 ч 20 м			
6	19.07.2017		Полудневка					выход в
0	19.07.2017		Полудневка					13:50
						грунтовая дорога,	безоблачная,	место
		1	Движение в сторону пер.		3 ч 40 м	переходящая в	жаркая	ночевки в
		_	Гуль			маркированую тропу	солнечная	19:00
							погода	
			Пройдоно за дону	8.6 км	3 ч 40 м			
			Пройдено за день	0.0 KM	3 4 40 M			
1								

7	20.07.2017	1	Движение вдоль русла реки		50 мин	тропа вдоль реки по высокому берегу, переходим реку по камням на правый берег	ясная погода	выход в 08:20
		2	Продолжение подъема в сторону пер. Гуль		1ч10м	каменисто-травяной склон	небо затянуло облаками, туман сверху, легкий ветер	
		3	подъем на пер. Гуличала верхний 1Б		55 мин	перешли небольшой снежник, подъем на перевал по каменисто- осыпному склону		
		4	Переход от перевала Гуличала до перевала Гуль		30 мин			место ночевки 15:25
			Пройдено за день	5.8 км	3 ч 25 м			
						в верхней более крутой		
8	21.07.2017	1	Спуск по леднику до начала морены		2ч35м	в верхней облее крутой части движение в связках, далее пологий открытый ледник - движение по одному в кошках	Небольшая облачность, легкий ветер	выход в 8:30
		2	Движение по морене справа от ледопада		2 ч 05 м	траверс крутого склона крупнокаменистой морены с травянистыми участками		

			Пройдено за день	5.4км	2 ч 42 м			
		3	Движение вдоль берега р. Мильхра до места ночевки		12 мин	разведка, тропа теряется, каменистый, поросший густым лесом склон		место ночевки 16:20
		2	переход через мост, движение по левому берегу р. Мильхра вверх по течению до р. Мурквам - переправа через р. Мурквам		1 ч 55 м	тропа порой теряется, переправа через р. Мурквам по мостку из тонких березовых бревнышек и палок		
9	22.07.2017	1	спуск по тропе вдоль реки к мосту через р. Мильхра		35 мин	хорошо маркированная широкая тропа	ясная, солнечная погода	выход в 10:15
			Пройдено за день	11 км	6 ч 45 м			
		5	По тропе до места ночевки		5 мин	Поляна, окруженная деревьями		место ночевки 17:55
		4	Вниз по леднику		1 ч	Ледник покрыт камнями		
		3	Переход с морены на ледник		1 ч	По крупным камням вниз по склону, переход на ледопад с навешиванием веревки и подъемом по веревке		

10	23.07.2017		Место ночевки - Лекзырские ворота - место вынужденной полудневки		1 ч 55 м	Турированная местами, еле заметная тропа, теряющаяся в густых зарослях. Траверс скальных склонов, обход крупных нагромождений камней	облачность, 8:30 - небольшой дождь, переходящий в сильный. 15:00 - ясная погода	выход 07:05, к месту стоянки пришли в 9:20, вынужденная дневка по погодным условиям
			Пройдено за день	4 км	1 ч 55 м			
			пропдено за день	I IXIVI	1 100 111			
11	24.07.2017	1	Место ночевки - Лекзырский крест		2ч15м	левый берег реки, ледник, укрытый крупными камнями, в открытой части ледника спуск по веревке (станция на ледобурах)	ясная погода, небольшая облачность	выход в 7:05
		2	Движение по морене восточного ледника, далее по леднику до ледопада		3 ч 05 м	подъем на морену справа по ходу движения, идем по гребню морены, далее выход на ледник и движение по леднику		
		3	движение по морене к месту ночевки		45 мин	подъем без кошек по лавинному выносу слева от ледника (по ходу движения) вдоль морены, движение по тропе по гребню морены	17:00 - 2:00 ливень, гроза с градом, сильный ветер	место ночевки - 16:00
			Пройдено за день	10.5 км	6 ч 05 м			

12	25.07.2017	1	место ночевки - пер. Башиль		3ч15м	спуск с морены к леднику, движение по закрытому леднику в связках	облачно, 9:15 - 10:30 туман и мелкий дождь, далее ясная погода. На перевале ветренно	выход в 7:50
		2	спуск с перевала к ледопаду		1 ч 30 м	движение в связках, снег в верхней части рыхлый, выход на камни правее ледопада (по ходу движения)	ясная погода	
		3	от ледопада к месту ночевки на берегу реки		2ч25м	траверс каменисто- травяного склона, местами с осыпями и спуск к реке		место ночевки 17:50
			T	10.7	= 40			
			Пройдено за день	10.7 км	7 ч 10 м			
13	26.07.2017	1	от места ночевки к началу подъема		1ч15м	траверс крупнокаменистой осыпи от ледника Асмаши, переправа вброд на правый берег реки	солнечно, небольшая облачность	выход в 7:50

		2	подъем к морене ледника		1 ч 25 м	крутой подъем по скально-травяному склону вдоль ручейка, далее выход на крупнокаменистую морену		
		3	движение по центральной морене		1 ч 40 м	движемся к верхней границы морены, путь пологий		
		4	переход с морены на ледник, подъем на перевал Нюрмиш		2ч55м	движение в связках, в верхней части подъема снег рыхлый		место ночевки - на перевале, 18:20
			Пройдено за день	9.8 км	7 ч 15 м			
14	27.07.2017	1	от места ночевки в сторону г. Бангурьян		45 мин	траверс снежного склона в кошках	ясная погода	выход участников на разведку в 7:20, возвращение и выход всей группы в 9:35
		2	спуск по гребню до седловинки - спуск по кулуару		2ч35м	хрупкая, осыпная порода; в кулуаре - мелкая осыпь, плывущая под ногами. Внизу - крутой спуск в каменистом ущелье ручья по веревке (станция на крючьях)		

			Пройдено за день Итого пройдено	12.8 км 144 км	6 ч			
15	28.07.2017	1	спуск в Местию		6 ч	траверс травяного склона, пересекли 2-3 водопада в верховьях, далее без тропы спуск по каменисто-трявяному склону по левому берегу ручья. После выполаживания движение по тропе, далее по дороге.	ясная, солнечная погода	выход в 8:40, в Местии в 17:00
			Пройдено за день	7.2 км	4 ч 35 м			
		3	движение к месту ночевки		1 ч 15 м	снежному, далее по травянистому склону		ночевки 16:30
			**************************************			пологий спуск по		место

3.2. Определяющие препятствия маршрута

Дата прохождения	Вид препятствия	Категория трудности	Ориентация; соединяет ледники, ущелья	Характеристика препятствия (характер, высота и т.п.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)
15.07.2017	перевал Басса	1A	Радиальный выход с долины р. Накра	3057 м	От коша по правому берегу р. Накра сильно заросшая тропа, местами теряется, выходит к началу подъема, обозначенному на карте. Также можно подойти к началу подъема с левого берега,

17.07.2017	перевал Орджоникидзе	1Б*	верховья р.Накра - р.Ненскра. Между в.Ненскра и Куармаш	с запада - снежно- скальный, с юга- снежно- ледовый, 3200	перейдя Накру вброд севернее изгиба, где русло реки расширяется. Сам перевал преодолевается по снежному склону, движение в кошках. Со стороны подъема - морена 1 км (около 20°) от левого берега р.Накра; снежный склон 1 км (25°) до седловины. Со стороны спуска — от седловины 30 м по снежному склону (около 25°) на скальный участок и дюльфер по снежно-каменистому осыпному кулуару. Далее снежный склон 10-15° около 2,0 км
20.07.2017	пер. Гуличала Верхн, пер. Гуль-1	1Б	дол. р. Долра – ледн. Чалаат	3300 м и 3321 м соответственно	Движение в связках по закрытому леднику, перевальный взлет — мелкая и средняя осыпь 20-30°. Спуск с пер. Гуль — движение в связках по закрытому леднику.
25.07.2017	перевал Башиль	2A	лед. Дзинал - В. ветвь лед. Лекзыр	с запада - снежно -ледовый с востока - снежно - ледовый; 3460	Со стороны подъема - открытый ледник В.Лекзыр 10 км (около 10°); закрытый ледник 2,0 км (25°), трещины, бергшрунд. Со стороны спуска - снежный склон крутизной 30-40° около 2.0 км, правее от ледопада — спуск по бараньим лбам, каменно-травянистый склон 30-40°. Перильная веревка при необходимости.
26.07.2017	пер. Нюрмиш	2A	Лед. Зер – г. Бангурьян - Местия	снежно – ледовый, со скальными площадками под палатки на перевале; 3580 м	Срединная морена, лткрытый и закрытый ледник (до 30°). Спуск в сторону Местии со склона г. Бангурьян – по осыпному отрогу, далее по камнеопасному кулуару с навешиванием перильной веревки (40м) на крючьях до начала снежника.

3.3. Фото преодоления технических этапов маршрута

День 1, 2 (подъем по долине р. Накра, радиальный выход на пер. Басса, 1А)







День 3, 4 (подъем на пер. Орджоникидзе)











Спуск с пер. Орджоникидзе



День 5, 6 (р. Квиш, р. Долра, пос. Мазери, забираем заброску, полудневка)





Брод через р.Долра Погран застава

День 7 (пер. Гуличала Верхний, пер. Гуль)





День 8 (спуск с пер. Гуль)





День 9 (переправа через р. Мурквам)



День 10 (полудневка на Лекзырских воротах)



День 11 (Лекзырский крест, ночевка на гребне морены)



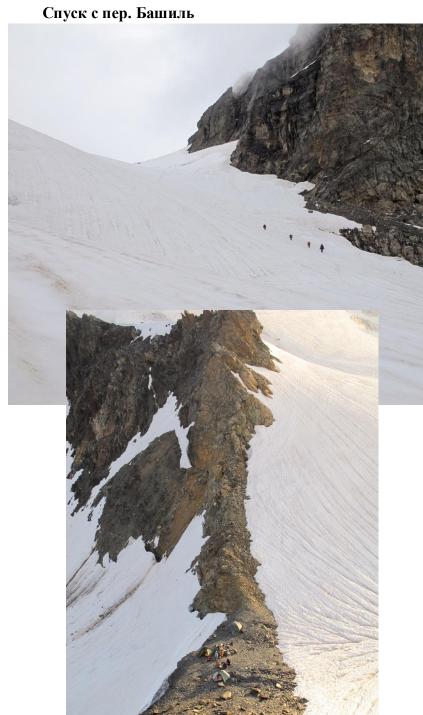
День 12 (пер. Башиль)











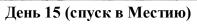


День 13 (подъем на пер. Нюрмиш)



День 14 (траверс г. Бангурьян)











4. Итоги похода, выводы и рекомендации

4.1. По маршруту

По технической сложности, количеству перевалов и протяженности пройденный маршрут соответствует требованиям горных походов III (третьей) категории сложности. Маршрут был насыщен переправами через реки (бродами). В познавательном плане пройденный маршрут дал возможность ознакомиться с одним из красивейших районов Кавказа; он компактный и в то же время видовой.

4.2. По питанию

Взятый в поход набор продуктов обеспечил разнообразное, энергетически восполняемое питание. Группой во время похода применялось двухразовое горячее питание на маршруте (каши и супы на завтрак и ужин) и сухпаек (колбаса, сало, сыр, соусы и печенье) с горячим чаем в обед. Участнику-вегетарианцу порция колбасы и тушенки заменялась порцией твердого сыра.

Рекомендуем:

- В походе использовать сушеные овощи (картошка, капуста, лук, морковь, свекла), сформировав смеси для супов и борща, а также домашнюю тушенку, что значительно снижает общий вес продуктов и ускоряет процесс приготовления. К тому же овощи являются богатым источником клетчатки, которой обычно не хватает в походном рационе.
- Для увеличения белковой составляющей питания помимо зерновых круп брать красную чечевицу (готовится так же быстро, как и каши)
- Для приготовления еды на высоте (при сниженной температуре кипения воды) использовать разнообразные хлопья (овсяные, пшенные, гречневые)
- Разнообразить напитки: кроме чая какао, узвар из сухофруктов, сушеный лимон к чаю.
- Карманный перекус (орехи, сухофрукты, леденцы), сахар в чай и сухари к еде каждый участник берет для себя индивидуально, исходя из рекомендаций: перекус 50 грамм, сухари 60 грамм, сахар 50 грамм на один день.

4.3. По комплектованию медицинской аптечки

- Основными и самыми распространенными травмами в данном походе были ушибы рук (кистей) и коленных суставов. Для снятия опухоли наносили диклофинак и хондроксид. Для снятия сильной боли в первые дни давали солпадеин; в дальнейшем разводили пакетик нимесила дважды в день, после еды (по схеме: нимесил три дня, солпадеин- один день, диклофенак (мазь) до конца похода).
- У одного из участников был скачок давления и сильное носовое кровотечение; чтобы сбить давление, давали пол таблетки каптапреса и дексаметазон (достаточно одного приема).
- Не систематическое использование солнцезащитного крема привело к ожогам. Применяли Пантенол на протяжение всего похода. После первичного восстановления кожного покрова мазь «Спасатель».

4.4. По общественному снаряжению (сравнение эффективности щепочницы и примуса, испытания проводил Алексей Юрьевич Михацкий)

Исходные показатели:

- один примус PRIMUS весит 1 кг, одна щепочница с запасом батареек весит 0,5 кГ.

- группе из 8 человек требуется в сутки 23 литра кипятка (утром 5+4, днем 5, вечером 5+4).
- если в качестве топлива используется бензин в примусах, его потребность на 8 человек 0.5 к Γ /сутки (0.72 л).
- за единицу энергозатрат принимаем транспортировку груза в 1 к Γ на протяжении 1-го дня.

<u>Испытание 1.</u> Вода и воздух с температурой 20 С, ветра нет. В топливник влезло 110 г. дров (веточек). Чтобы в чайнике закипел 1 литр воды, понадобилось 80...90 граммов дров. **Испытание 2.** Вода и воздух с температурой 20 С, ветра нет.

Чтобы в чайнике закипело 5 литров воды, понадобилось 470...480 граммов дров, топливник заправлялся 6 раз. Во время заправки топливника дрова горят впустую, а чайник остывает.

По итогам испытаний принимаем потребность группы из 8 чел. в дровах -2.9 к Γ /сутки для условий: температуры воды и воздуха ноль C, ветра нет.

Таблица энергозатрат для нашего графика движения, группа 8 чел. Считается, что бензин используется только там, где нет дров, а дрова (заменяющие бензин) транспортируются от ближайшего места заготовки.

Табл.1

Участок	Продолжит.,	Энергозатраты, кГ*день/8 чел				
маршрута	дней	На перенос	На перенос	На перенос	На перенос	
		примусов	щепочниц	бензина	дров	
С.Наки –						
с.Мазери	6	12	6	3,5	8	
(заброска)						
С. Мазери – с.	8	16	8	9,5	32	
Жабеши	8	10	O	9,5	32	
С. Жабеши –	4	8	4	2,5	8	
г.Лентехи	_	0	+	2,3	0	

Если отказаться от щепочниц, и нести только примуса и бензин 7 литров (полные энергозатраты – 63,5 ед.), таблица выглядит так:

Табл.2

Участок	Продолжит.,	Энергозатрат	Энергозатраты, кГ*день/8 чел				
маршрута	дней	На перенос	На перенос	На перенос	На перенос	ИТОГО по	
		примусов	щепочниц	бензина	дров	участкам	
С.Наки – с.Мазери (заброска)	6	12	0	3,5 (1 кГ)	0	15,5	
С. Мазери – с. Жабеши	8	16	0	9,5 (3 кГ)	0	33,5	
С. Жабеши – г.Лентехи	4	8	0	2,5 (1 кГ)	0	14,5	

Если отказаться от примусов, и нести только щепочницы и дрова (полные энергозатраты – 66 ед.), таблица выглядит так:

Участок	Продолжит.,	Энергозатрат	Энергозатраты, кГ*день/8 чел			
маршрута	дней	На перенос	На перенос	На перенос	На перенос	ИТОГО по
		примусов	щепочниц	бензина	дров	участкам
С.Наки –						
с.Мазери	6	0	6	0	8	14
(заброска)						
С. Мазери –	8	0	8	0	32	40
с. Жабеши	0	O	0	O	32	40
С. Жабеши –	4	0	4	0	8	12
г.Лентехи	+	U	4	U	0	12

Сравнивая табл. 2 и 3, приходим к наилучшему распределению (полные энергозатраты 51,5 ед):

Табл.4.

Участок	Продолжит.,	Энергозатраті	Энергозатраты, кГ*день/8 чел				
маршрута	дней	На перенос	На перенос	На перенос	На перенос	ИТОГО по	
		примусов	щепочниц	бензина	дров	участкам	
С.Наки –							
с.Мазери	6	0	6	0	8	14	
(заброска)							
С. Мазери –	8	16	8	9,5 (3 кГ)	0	25,5	
с. Жабеши	0	10	0	9,3 (3 KI)	O	23,3	
С. Жабеши –	4	0	4	0	8	12	
г.Лентехи	7	O	-	O	0	12	

Выводы.

Бензин имеет удельную теплоту сгорания 44 МДж/к Γ , дрова — только 12...15 МДж/к Γ . Вследствие высокой температуры горения бензина, КПД примуса примерно в полтора раза превышает КПД щепочницы. Поэтому при прочих равных условиях щепок необходимо в 5...6 раз больше, чем бензина.

При длительности пребывания вне древесной растительности более 3-х дней подряд перенос примусов и бензина становится сопоставимым по энергозатратам с переносом дров для щепочниц. В походах с постоянными заходами в зону кустарниковой растительности использование примусов по сравнению с щепочницами нецелесообразно.

5. Приложения

5.1. Приложение 1

СПИСОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

	Калорийность в	норма на 1 чел. на	всего на поход,
	100гр продукта	прием пищи, гр	грамм
Кукурузная крупа	337	70	2695
Овсянка (на мол. кашу)	320	50	1230
Рис	310	65	2325
Макароны	344	90	2420
Чечевица	284	85	2210
Пшено (на мол. кашу)	378	50	1005
Гречка	330	70	2280
Пшенные хлопья	378	65	520
Сухое молоко	210	30	2190
Масло топленое	717	5	660
Сахар в кашу, какао	450	10	1412
Сухофр. в овсянку	260	15	465
Сушеная тыква в кашу	120	7	154
Чай	-	2	678
Какао	310	5	130
Фрукты на узвар	120	15	255
Корица	-	0,5	25
Соль	-	2	974
Специи	-	0,5	87,5
Колбаса	600	50	3050
Сало	650	50	2700
Тушенка	550	30	4860

Сыр в обед	390	50	6600
Сыр утром	390	30	930
Сыр вместо мясных			
продуктов	390	30-50	1570
Рыбные консервы	278	100	900
Соусы:			
Аджика	102	5	355
Хрен	105	5	355
Горчица	180	5	350
Перец чили	102	5	350
Консервированная			
кукуруза	58	30	270
Чеснок	149	2	28
Commence			0
Сушеные овощи:	200	25	0
Картофель	298	25	1500
Лук	222	0,6	80,8
Морковь	221	1,3	167,6
Зелень	210	0,6	72,6
Свекла	254	5	70
Капуста	278	7	282
Томаты	140	2	28
Перевальные шоколадки	450	20	1170
Песочное печенье	310	30	1050
Печенье к кофе	310	30	1025
Овсяное печенье	310	30	810
Галетное печенье	280	30	810

поход			60 кг 849,5 гр
Итого на группу на весь			
Перекус	300	50/день	750/чел
Салар в чан	430	Э0/день	Индивидуально, до
Сахар в чай	450	50/день	Индивидуально, до 750/чел
Сухари	290	60/день	Индивидуально, до 900/чел

Ирис	410	30	815
Маршмеллоу	318	25	650
Мармелад	246	30	570
Конд. Колбаски	370	30	810
Трубочки кукурузные	310	30	810
Трубочки полосатые	340	30	810
Халва	340	30	480
Козинаки	310	30	450
Вафли	291	30	810
Шоколадные конфеты	450	30	510
Шоколад	450	30	635

5.2. Приложение 2

СПИСОК ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Діарея

- 1. Лоперамід 40 шт.
- 2. Ніфуроксазид 22 шт.
- 3. Вугілля акт. 50шт.
- 4. Левоміцетин 10 шт.

Запор

1. Сенаде 20 шт.

Заспокійлеве

1. Валеряна 15 шт.

Серце

- 1.Корвалол 1 пляшка
- 2. Корвалмент 16шт.
- 3. Валідол 20шт.
- 4. Нітрогліцерин 40 шт.
- 5. Панангін (аритмія)

Обробка ран

- 1. Фурацилін 10шт.
- 2. Стрептоцид 10 шт.
- 3. Хлоргексидин
- 4. Перикісь водню
- 5. Офлокаін (мазь)
- 6. Спасатель
- 7. Йодоцерін
- 8. Пантенол

Кашель та горло

- 1. Сироп від кашлю (корень солодки)
- 2. Септефріл 20 шт.
- 3. Амброксол 20шт.
- 4. АШШ 16 шт.

Горняшка

Діакарб 10 шт.

Дексаметазон (отек леген.) 7 шт.

Температура

- 1. Парацетамол 10 шт.
- 2. Ацетилсаліцилова кислота 16шт.
- 3. Аналгін+ дімідрол (ампули)
- 4. Антикатарал (пакетик) 10 шт.
- 5. Німедар(знімає запалення, суглоби аналог німесила) 10шт.
- 6. Амізон 9 шт.

Шлунок та підшлункова

- 1. Мізин 10шт.
- 2. Панкреатин 8 шт.
- 3. Но-шпа (таблеткі, ампули) 30шт. 1 ампула
- 4. Алахол 10шт.
- 5. Моторикум 8шт. (ізжога)

Головна біль, та сильне знеболююче

- 1. Цитрамон 10 шт.
- 2. Солпадеїн 11шт. (4 шипучі)
- 3. Спазмолгон 9 шт.
- 4. Диклофенак 10 шт (1 ампула)
- 5. Кетанол (ампули)
- 6. Диксалгін (ампули)

Алергія

- 1. Діазолін 20 шт
- 2. Лоратадин 10 шт.

Нежить

1. Фармазолін

Антибіотик загальної дії

Бісептол 20 шт.

Лолаткове

- 1. Еластичний бінт 2 шт
- 2. Бінт марлевай стерильний
- 3. Серветкі марлеві стерильні
- 4. Пластир бактерицидний
- 5. Пластир хірургічний
- 6. Серветкі
- 7. Нашатир
- 8. Термометр
- 9. Марганцовка
- 10. Жгут
- 11. Шприци

Інструкція що до застосування лікарськіх засобів знаходиться в аптечці.

Біль в м`язах	
1. Фастум гель	
2. Хондроксид	
3. Диклофенак	

Медицинская анкета участника похода

ФИО	Личная аптечка
Группа крови (резус фактор)	1. Бинт 7м – 1 шт
Аллергия (Да, нет)	2. Перекись/Хлоргексидин в пластике – 1 банка <u>НА</u>
На что аллергия	<u>ПАЛАТКУ</u>
Мед. препараты вызывающие	3. Бактерицидный пластырь – 2 пластины/10 шт
аллергическую реакцию	4. Пластырь в бобине на шелковой основе, ширина
Хронические болезни (ХБ),	2,5 см – 1 шт
перечислить	5. Активированный уголь – 1 пластина
Какие действия необходимо	6. Леденцы от кашля – 10 шт
предпринять при обострении ХБ	7. Гигиеническая помада с UF фильтром
Какие действие нельзя предпринимать	8. Эластичный бинт – 1 шт
при обострении ХБ	9. Личные лекарства с описанием применения
Личные лекарства, наименование:	10. Крем с уф-фактором не меньше 50
дозировка, способ применения	
Перенесенные инфекционные	
заболевания	

5.3. Приложение 3

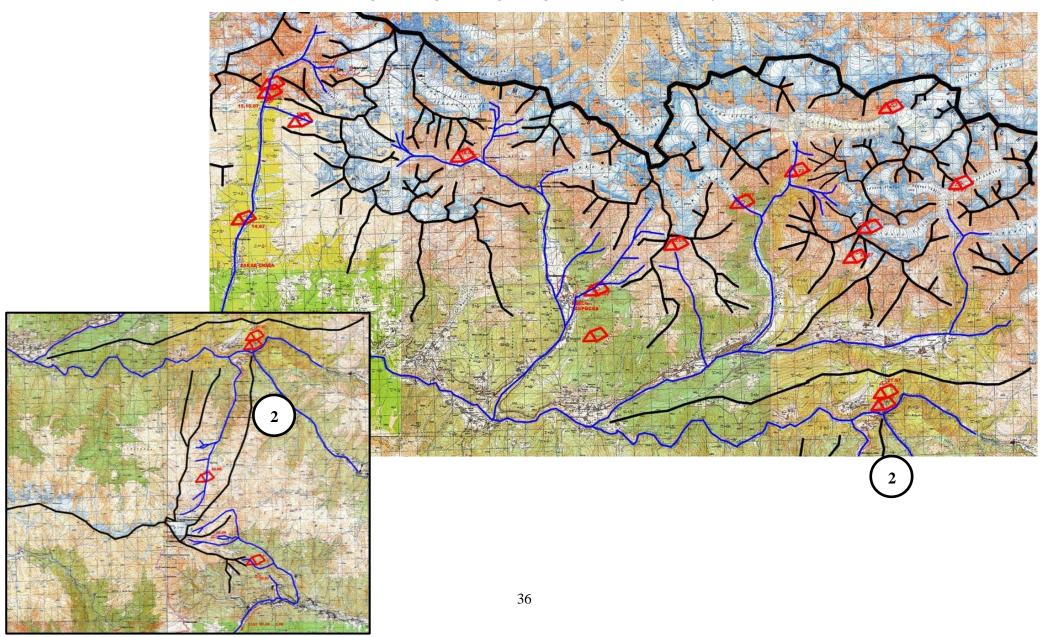
СПИСОК ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ

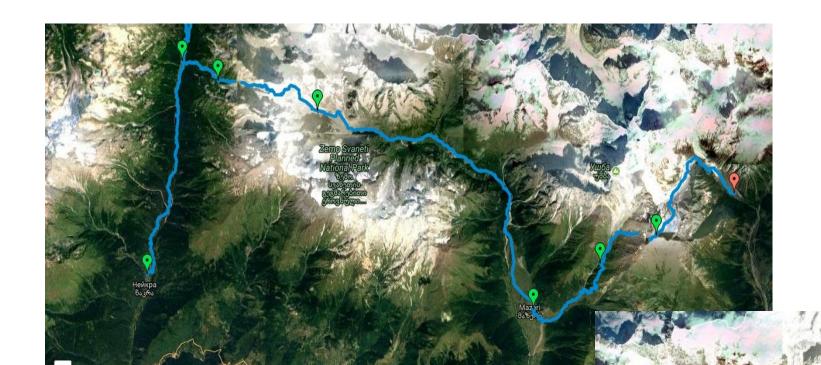
Наименование	Bec	Характеристики	Халаим	Зледенная	Гордеева	Бабич	Михацкий	Селиванов	Скиба Юля	Скиба Миша	Поплавский
Палатка		разбивается на жильцов		3,350 кг				3525г			
Карабины		От каждого по 1 шт	дюраль	дюраль	дюраль	дюраль	Титан	дюраль	дюраль	дюраль	дюраль
Папка руководителя	0,500		Есть								
Тент	1,000									1 кг	
Веревка 1	2,500	40 м				40 м					
Веревка 2	2,500	40 м						40 м			
Веревка 3	2,500	38 м									
Репшнур на петли 6 мм	0,400										
Ледобур	0,600						Комплект				
Крюк скальный	0,300	2шв2г4в2кар=0,6 кГ На 3 станции - 68 шт					Комплект				
GPS+аккумуляторы	0,780	1x0,230, 2x0,550						150г+400г			
Айсбайль 1		1 кг					Есть				
Айсбайль 2								Есть			
Примус 1	0,960						PRIMUS				
Примус 2	0,960	один в заброску									PRIMUS
Чайник 5,5 л	0,820	чайник 5,5 литра		_			Есть				
Котел, 6 л	0,640	котел 6 л, круглый		Есть						_	
Щепочница	0,500	берем одну, 0,500 гр						0,5			
Стеклоткань	0,200						Есть				

Пила	0,240							0,24	
Черпак	0,100	пластиковый	Есть						
Досочка	0,200					Есть			
Шкребок для мытья котлов			Есть						
Спонжик восковой	0,135						135г (25шт)		
Аптечка	2,000				Есть				
Ремнабор	2,000						Есть		
Жумар	0,300				Есть				
Флаг	0,100			Есть					
Бензин	5,200	4 литра в заброску							
Итого	25,435	до заброски, кг	20,475						
Ha 1	2,83	на 1	2,275						

5.4. Приложение 4

КАРТА-СХЕМА С НАНЕСЕННОЙ НИТКОЙ МАРШРУТА



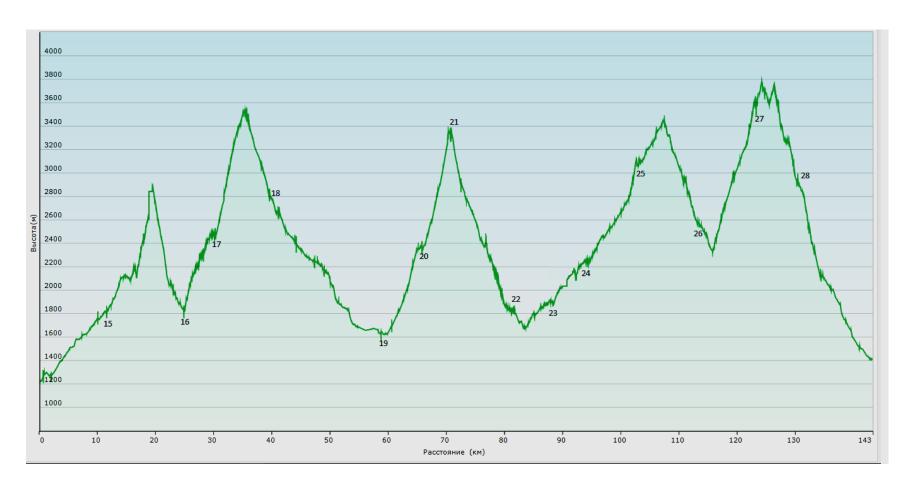


Треки доступны по ссылкам:

https://www.google.com/maps/d/u/1/viewer?hl=ru&hl=ru&mid=1rKoE3l8X5yCr25rBFgTrNZBCpnpsITyB
https://www.google.com/maps/d/u/1/viewer?hl=ru&mid=1I
QokzPpqLIXmGxHJUVIIF3QaAuqhHqJQ&II=43.102610508315
36%2C42.802091189650014&z=12

5.5. Приложение 5

ВЫСОТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПОХОДА



5.6. Приложение 6

ФОТО ПЕРЕВАЛЬНЫХ ЗАПИСОК

Группа туристов т/к «Горизонт» г. Запорожье Украина в количестве 6 человек, совершая горный поход категории сложности, вышла к туру на перевал Игормины (2A, 3606) со стороны р. Муривами Метеоусловия: об на чмо, небольшей ве терок
Состояние группы: 07/144400
Состояние группы.
Группа продолжает движение в направлении:
Движение по маршруту от тура начато: в <u>17 во</u> ч.
12 01 2016 -
«12» 03 2010 1. Снята записка группы <u>из имуяс «VUŽи»</u> г. Вимьтое
от « 11 » 0 & 2016 г. под руководством
pac hopygee
Руководитель группы <u>Испорыше Л. И.</u>
Маршрутная книжка № <u>36/16</u>
Адрес: Украина 70002 г. Вольнянск Запорожской обл.
пер. Цветочный 4 моб. +380666453401 Нагорный Лев Иванович

	Упел. Контрольная записка
руппа ту	уристов г. Москвы, совершая поход 3 к.с., " " августа 2016 года в
11 ча	сов ОД мин. поднялась на перевал Ордженикид зе 15 *
345	0 - no reaccupulatopy; 3514- no rabilitopy
со сторо	ны долико р. награ
	ветер, полубог небо, солнизе.
Cooroou	W. 50V501.
	ии группы: _07 Л .
Группа г	продолжает движение в направлении мед. 3. Выси зоп. рекег До
	0 V 0- (5 1 m)
Снята за	писка группы Турнетов Г. Хартова (ТКС). (16 чел).
под руко	водством Иван Гонегантин
OT " 20	" usone 20161
Руковод Маршру	итель группы Камышанов П.П. тная книжка 1/3-307

тернопільська районна молодіжна громадська OPTAHI3AUIR туристсько-спортивний клуб "ВЕРШИНА" 47740, Україна, Тернопільська обласів, Тернопільський район, смт. Великі Бірки, вул. Шевченка, 671, тел. (0352) 49-22-40 Команда Туристсько-спортивного клубу «ВЕРШИНА», Тернопільської ОФСТ (назва організації, яку преоставляє команда та федерації спортивного туризму) в кількості <u>шість</u> туристів, здійснюючи <u>пішохідний</u> похід, <u>IV</u> (четвертої) категорії складності вийшла на перевал (вершину) ПЕЛЕВАЛ БАСА [1A 3026м] (назва об'єкту: перевалу, вершини) 3 боку долини ріни НАКВА В 10 год. 25 хр. 16.08 2016 року. Метеорологічні умови (опади, хмарність, вітер, видимість, температура та інш.) Продовжуемо рухатись у напрямку долими р Немеря 30 перевыму (песер (15) Знято записку Туриму В КМІ Гловис, 120035. від 8.08 під керівництвом Данилей но Л. Г. (дата) Серба Тарас Богданович Керівник команди Маршрутна книжка №

Группа туристов <i>турклуба КПИ "Глобус"</i> , совершая поход 2 к.с., в
составе 6 человек
вышла на перевал (к туру):
(MODELLING MODELLING TO MODELLI
«17» августа 2016 года в 10 ч. 40 мин. со стороны: 1eg. 3ep
(OIKVAD)
Метеорологические условия: пер. облагжоск
Состояние группы:
Группа движется в направлении:
время выхода «» года ч мин.
Руководитель группы: Кошевая Д.Б.
Маршрутная книжка № 68/2016
Снята записка группы: <u>Т/К Гомгона</u> , 2 Sanopose Све, прошема
Снята записка группы:
Ol « 12 " Maria Ma

Гру	па туристів_	м.Києва (ту	рклуб "С	кіфи" Київ	ського наці	онального
о еко	озониімоно	університе	ту ім.В.	Гетьмана)	, здійснююч	и гірський
100-700	an y Karbuss	ладі <u>8</u> осіб				
		1-1 15		23326	7177	
	- U GARGE	(назва, категорія				
«	16 » CODALIS	201 7 року о <u>1</u>			HI nep. Tien	rale
					ідки)	
_	Bepans		Mereop	оологічні ум	ови: переги	пна хмартет
CT	тан групи:	Biguin	un _			
Гр	рупа рухаєть	ся у напрямку:	озера	Kopyno	gi	
		16 » серпня		11 - 54		
				1/2 0	XB.	- 8 A
	ui	и: Примак В.С		0000	9999	9
-	маршрутн а к	+ //×<!--(a-</del-->Nº 4/1	#	太大文	工工工	T.
3	Знята записка	групи: турле	rie MA	O, CEKLIS MICTO. Nº	11/2-203	M
	від « 11» м	unna 2017			M/K) 9	2
			,,	NOTHICITION 7	usua n	murpa
	Группа турист	ов г.Киева (т	рклуб "Ск	ифы" Киева	NOSO HSTITIONS	
	3KOHOMUYECH	OSO VHILLOUS	ітета им.	.В.Гетьман	a) comenuad	озонако
greens	ПОХОД 1 KG., В			шла на пере		горныи
	- Tyreso	-1, t-5.	ESECOTA	0075	car (Kiypy).	
	e, un	ПС название, кател			1	
	«_10» aaryci	а 2017 года в 1	12 4.20	мин. со стор	OHD: Kep 1	Milako
	_ Beps	ULL Meteopo	погические	VCDOBIAG:	(откуда)	
	Состояние гр	иппы: ОТМи	ence	условия.	of paux	acre de la constante de la con
	Группа движе	тся в направле:	IVIN: 022	sa Kohe	neare	
	время выхода	- CUDA	77	19 уда	5	
		ь группы: Приг		124.0	Умин.	
	Маршрутная	i huich	/137-			
			, -	- 11	5	
	Снята записка	-/-	(туз клуд	Jestins ropod N	MIG	
	OT «Al» WW	The Doty	да под руко	оводством	Especial 3	- 20%
		Charles of the last		/	5	1 .

Група туристів м.Києва (турклуб "Скіфи" Київського національного
економічного університету ім.В.Гетьмана), здійснюючи гірський
похід — у складі 8 осіб вийшла на перевал (до туру):
~ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Гулічана Верхна 1-6 (3300 и.) друге егда (назва, категорія складності, висота)
« 16 » серпня 2017 року о 11 г. 40 хв. зі сторони: перева му
«_ то » верии» 20 търоку о _ т т _ хв. зготороти то д
Темі Метеорологічні умови: <u>сомагно</u>
Стан групи: Віднийнення
2 2
Aurora (Kyah)
час виходу « 15 » серпня 2017 року 11 г. 55 хв.
Керівник групи: Примак В.О.
Маршрутн а книжка № 9/17 Теххене
Знята записка групи: туристов МАУ (Москва) ш/к и 11/3-202
(тур.клуо, секція, місте, іче мік)
від «11» липпя 2017 року під керівництвом Дуратенка Эгора
Farmer Warren (1900) by the third of the transfer of the trans
Группа туристов <u>г.Киева (турклуб "Скифы" Киевского национального</u>
экономического университета им.В.Гетьмана), совершая горный
поход 4 км, в составе 8 человек вышла на перевал (к туру):
Умичала Верхия 1-Б (330 От.) второй седло (название категория трудности высота)
«16 » августа 2017 года в 11 ч. 40 мин. со стороны: перевала
(откуда)
Метеорологические условия:
Состояние группы:
Группа движется в направлении:
время выхода « <u>16</u> » автуста 201 3 года <u>11</u> ч. <u>55</u> мин.
Руководитель группы: Примак В.А.
Маршрутная «нижиа № 4 /1‡
Снята записка группы: туристов МГУ(Mockba) w/k w 11/3 - 202
от «11 » июля 2012 года под руководством Тугаченка Игода