

Турклуб «Романтик» г. Одесса

(полное название организации, проводящей поход)

Отчет
о спортивном
горном походе второй категории сложности
по Норвегии (парк Йотунхеймен)
совершенном с **20** июля по **29** июля 2018 г

Маршрутная книжка № 12/18
Руководитель группы Рипа Д.Н.
Адрес руководителя: Одесса, ул Добровольского 123 кв 79, тел
+380638154073(вайбер), 3wdemon@gmail.com

Отчет использовать в библиотеке МКК
Штамп МКК

Оглавление

- 1.Справочные данные о туристском спортивном походе
 - 1.1. Параметры похода
 - 1.2. Характеристика района
 - 1.3. Подробная нитка маршрута
 - 1.4. Данные об участниках
- 2.Организация туристского спортивного похода
 - 2.1. Цель похода
 - 2.2. Варианты подъезда и отъезда. Обоснование выбора точек начала и конца похода
 - 2.3. Нитка маршрута, его запасные варианты
 - 2.4. Сведения про прохождение маршрута каждым участником
- 3.График движения и технический отчет
 - 3.1. График движения
 - 3.2. Высотный профиль похода
 - 3.3. Техническое описание прохождения маршрута
- 4.Приложения
 - 4.1. Перечень личного, общественного снаряжения, состав аптечки и ремнабора
 - 4.2. Финансовый отчет
 - 4.3. Общий весовые характеристики
 - 4.4. Перевальные записки
 - 4.5. Картографический материал
5. Выводы и рекомендации

1. Справочные данные про туристский спортивный поход.

1.1. Параметры похода

Вид туризма	Категория сложности	Протяженность активной части похода, км	Продолжительность		Сроки проведения
			Общая	Ходовых дней	
Горный	2	156	10	9	20.07-29.07.2018

1.2. Характеристика района проведения похода

Большая часть территории Норвегии занята Скандинавскими горами представляющими собой обширное нагорье, более широкое и высокое на Юге (г. Гальхёпигген, высота 2 469 м) и узкое, сильно раздробленное на Севере. В южной части Скандинавских гор господствуют литологически однотипные плоскогорья - пенеплены, т. н. фьельды: Йотунхеймен, Доврефьелль, Йостедальсбре, Телемарк и др., местами увенчанные кряжами и группами заострённых вершин - нунатаков.

Скандинавским горам присущ тип рельефа, называемого альпийским и характеризующийся широким развитием ледниковых форм (кары, цирки, карлинги, трог и др.), придающих рельефу крутизну и скалиность склонов, остроту и зазубренность водоразделов и вершин.

Климат фьельдов суровый, континентальный (средняя температура января -10°, -12 °С, июля 6-15 °С).

Национальный парк Йотунхеймен, расположенный в центральной части Южной Норвегии, занимает площадь около 3 500 квадратных км. Здесь сосредоточены более 250 вершин высотой, превышающей 1 900 м, среди них - самая высокая точка страны гора Гальхёпигген, а также - Глиттеринд (2 465 м).

Большая часть территории парка находится выше зоны леса - это высокогорная тундра, типичными представителями флоры которой являются лишайники и мхи. Но и на высоте 2 370 м встречаются цветущие представители - *Ranunculus glacialis* или *Beckwithia glacialis* L. (биквичия ледниковая, лютик ледниковый, по-норвежски, очень поэтично - чашка с маслом).

Немногим ей уступает и Родиола розовая (золотой корень, *Rhodola r-sea* L.), произрастающая до высоты 2 300. Чуть ниже, но тоже в зоне тундры растут Смолёвка бесстебельная (*Silene acaulis*) и Горечавка снежная (*Gentiana nivalis* L.). А на высоте около полутора тысяч и выше часто встречался цветущий до конца июля Прострел весенний (сон-трава, *Pulsatilla vernalis* L.). Также был встречен цветущий Ландыш майский (*Convallaria majlis* L.), судя по срокам цветения, относящийся к какой-то из многочисленных разновидностей.

Почти повсеместно в больших количествах произрастает черника, которая на значительных высотах в это время только цветет.

На заболоченных участках - изобилие морошки (*Rubus chamaemorus* L.), также - цветущей. Ягоды, аналогично, - лишь на малых высотах и только начинают созревать.

Из представителей животного мира дважды были встречены крупные стада Северных оленей (*Rangifer tarandus*).

1.3. Подробная нитка маршрута

Oslo - Gjendesheim - оз. Bessvatnet - Memurubu - р. Muru - лед. Vestre Memurubrean - пер. Helstugu (1959м, 1Б) - лед. Hellstugu-brean - р. Hellstuguae - р. Visa - Spiterstulen - вер. Galdhøpiggen(2 469 м) - пер. Porten(2235м, 1Б) - лед. Storjuv brean - р. Storjuva - пос. Elveseter - р. Leira - оз. Leirvassbu - Hyseboen - р. Gjerstvasseivi - оз. Gjertvatnet - оз. Heimste Skarstolsvatnet - оз. Skagastolsvatnet - лед. Skagastolsbrean - пер. Skagastolsbu (1722м,1Б) - вер. Storen (2405м)(маршрут "Andrews renne" - 3А) - р. Midtmaradola - р. Ulla - пос. Vetti Gard - г. Ovre Ardal - Берген - Осло.

1.4. Данные об участниках

№	ФИО	Год рождения	Должность в походе	Туристский опыт
1	Рипа Дмитрий Николаевич	1988 г.р.	Руководитель	2ПР, 4ГУ, 5ГУ, 6ГУ
2	Крутиков Ярослав Игоревич	1991 г.р.	Зам руководителя	4ГУ
3	Лагутин Виталий Владимирович	1984 г.р.	Хронометрист	2ГУ, 5А Альп
4	Щетинин Василий	1988 г.р.	Ремнабор	1ГУ
5	Братиков Артур	1988 г.р.	Завхоз	1ГУ
6	Попик Эдуарт Владимирович	1995г.р.	Фотограф, МПС	2ПУ
7	Прохоренко Арина Владимировна	1994 г.р.	медик	1ЛУ, 1ГУ
8	Носенко Екатерина	1995 г.р.	финансист	1ПУ, 2ЛУ

	Владимировна			
9	Максименко Андрей Александрович	1993 г.р.	Зам по снаряжению	1ГУ, 2ГУ
10	Карпенко Дмитрий Валерьевич	1990 г.р.	примусятник	1ГУ

2. Организация туристского спортивного похода

2.1. Цель похода

Целью похода было проведение категорированного горного похода, оттачивание техники горного туризма.

Также хотелось посмотреть новый горный район, познакомиться с природой Норвегии, в частности, с парком Jotunheimen.

Ну и конечно же - посетить знаменитые места Норвегии что и было сделано после спортивной части маршрута.

2.2. Варианты подъезда и отъезда. Обоснование выбора точек начала и конца похода

Летели самолетом из Киева в Осло через Ригу. Обратно так же из Осло в Киев. Если брать заранее билеты, то достаточно недорого можно найти перелеты.

Из Осло выбрали самый удобный для нас способ - автобусом. В Норвегии можно заранее забронировать переезды на сайте <https://www.nor-way.no>

Мы ехали

Oslo bussterminal 13:05 - 17:50 Gjendesheim (30 Евро с чел)

Также был подъезд на автобусе в середине маршрута

Elveseter - Leirvassbu. При чем мы пришли в лагерь, загрузили на сайте переезд и сразу купили билеты.

Точки старта и финиша выбраны на основании технических препятствий чтоб логично проложить маршрут.

2.3. Нитка маршрута, его запасные варианты

Основная нитка маршрута:

Oslo - Gjendesheim - оз. Bessvatnet - Memurubu - р. Muru - лед. Vestre Memurubrean - пер. Helstugu (1959м, 1Б) - лед. Hellstugu-brean - р. Hellstuguae - р. Visa - Spiterstulen - вер. Galdhøpiggen(2 469 м) - пер. Porten(2235м, 1Б) - лед. Storjuv brean - р. Storjuva - пос. Elveseter

- р. Leira - оз. Leirvassbu - Hyseboen - р. Gjerstvasseivi - оз. Gjertvatnet - оз. Heimste Skarstolsvatnet - оз. Skagastolsvatnet - лед. Skagastolsbrean - пер. Skagastolsbu (1722м,1Б) - вер. Storen (2405м)(маршрут “Andrews renne” - 3А) - р. Midtmaradola - р. Ulla - пос. Vetti Gard - г. Ovre Ardal - Берген - Осло.

Запасные варианты:

- Вместо перевала Helstugu пойти в обход с восхождением на вершину Glittertinden (2457м)
- Вместо пер. Skagastolsbu уйти вниз по речке Ulla в г. Ovre Ardal

2.4. Сведения про прохождение маршрута каждым участником

Маршрут пройден в соответствии с заявленным маршрутом всеми участниками. На восхождение на вершину Storen пошли только участники которые имеют опыт (Рипа Д., Крутиков Я. , Лагутин В.)

3.График движения и технический отчет

3.1. График движения

Дата	Участок маршрута	Длина, км	Перепад высот, м	Ходовое время,ч
20.07.2018	Oslo - лагерь Gjendesheim	-	-	-
21.07.2018	Gjendesheim - оз. Bessvatnet - Memurubu	14	750	10
22.07.2018	Memurubu - р. Muru - лед. Vestre Memurubrean - пер. Helstugu (1959м, 1Б) - лед. Hellstugu-brean - р. Hellstuguae - р. Visa - Spiterstulen	22	900	11

23.07.2018	Spiterstulen - вер. Galdhøpiggen(2 469 м) - пер. Porten(2235м, 1Б) - лед. Storjuv brean - подножие лединка	13	1346	17
24.07.2018	лед. Storjuv brean - р. Storjuva - пос. Elveseter - полудневка - р. Leira - оз. Leirvassbu	8	720	5
25.07.2018	оз. Leirvassbu - Hyseboen - р. Gjerstvasseivi - оз. Gjertvatnet	22	725	10
26.07.2018	оз. Gjertvatnet - оз. Heimste Skarstolsvatnet - оз. Skagastolsvatne t	12	665	6
27.07.2018	Дневка (для всей группы кроме 3 участников) оз. Skagastolsvatne t - лед. Skagastolsbrean - пер. Skagastolsbu (1722м,1Б) - вер. Storen (2405м)(маршру	8	1024	11

	т "Andrews renne" - 3A) - радиально			
28.07.2018	оз. Skagastolsvatnet - лед. Skagastolsbreen - пер. Skagastolsbu (1722м,1Б) - р. Midtmaradola - р. Ulla - пос. Vetti Gard	16	1419	13
29.07.2018	пос. Vetti Gard - г. Ovre Ardal - Берген	15	400	5
ИТОГО	пешком	130 км *1,2 = 156 км		

3.2. Высотный профиль похода



3.3. Техническое описание прохождения маршрута

День первый 20 июля 2018г.

Летели в Осло из Киева.

Прилетели в Осло в 08.50 утра (Киев - Таллин - Осло). Скупились еды и отправились на автобусную станцию

Oslo bussterminal 13:05 - 17:50 Gjendesheim (30 Евро)

Прибыли на место старта в 17.50 (Фото 1). Поставили лагерь. Прогулялись.



Фото 1. На старте маршрута

День второй 21.07.2018

Встали. Позавтракали и вышли из места ночевки в 9 утра. Начался длинный подъем крутизной в 20-30 градусов.



Фото 2. На подъеме от озера Gjende

Обедали на перешейке между озерами Gjende и Bessvatnet. Место популярное, много туристов ходят именно до этого места и обратно, дальше туристов ходят не такими толпами.

Пообедав, пошли дальше мимо озера Vjombeldjenne спустились в Метигуби. Отойдя от поселка метров 200 разбили лагерь. В сумме получилось 13 км.



Фото 3. Путь к Метигуби



Фото 4



Фото 5. Карта 2-го дня

День третий 22.07.2018

Подъем был ранний, погода хорошая. Сегодня штурмуем перевал Helstugu (1959м, 1Б) Дорога изначально представляет из себя тропу вдоль речки Mugi. Двигаемся по правому берегу реки(против течения). Река широкая, с большим количеством притоков, много приходится переходить ручейков вброд. Местами речка бурная и пришлось подстраховываться веревочкой. До ледника Vestre Memugubrean шли часа 4. Ледник пологий, изначально угол наклона градусов 10-15. Выраженного перевала нету, прикрепили перевальную записку на столбике которые стоят по всему леднику со светоотражающими лентами. До перевала дошли к обеду, погода на удивление была солнечной, немного ветренной.



Фото 6. На перевале Helstugu (1959м, 1Б)

Спуск по леднику Hellstugu-brean также не требовал много усилий, но связались в связки чтобы не поразбегались.

Тропа просматривается сразу без усилий вдоль реки Hellstuguae

Спустились сразу к реке Visa, к лагерю Spiterstulen. Там и переночевали(80 крон с человека)(если не хотите платить - то надо за 1 км до или после разбивать лагерь)

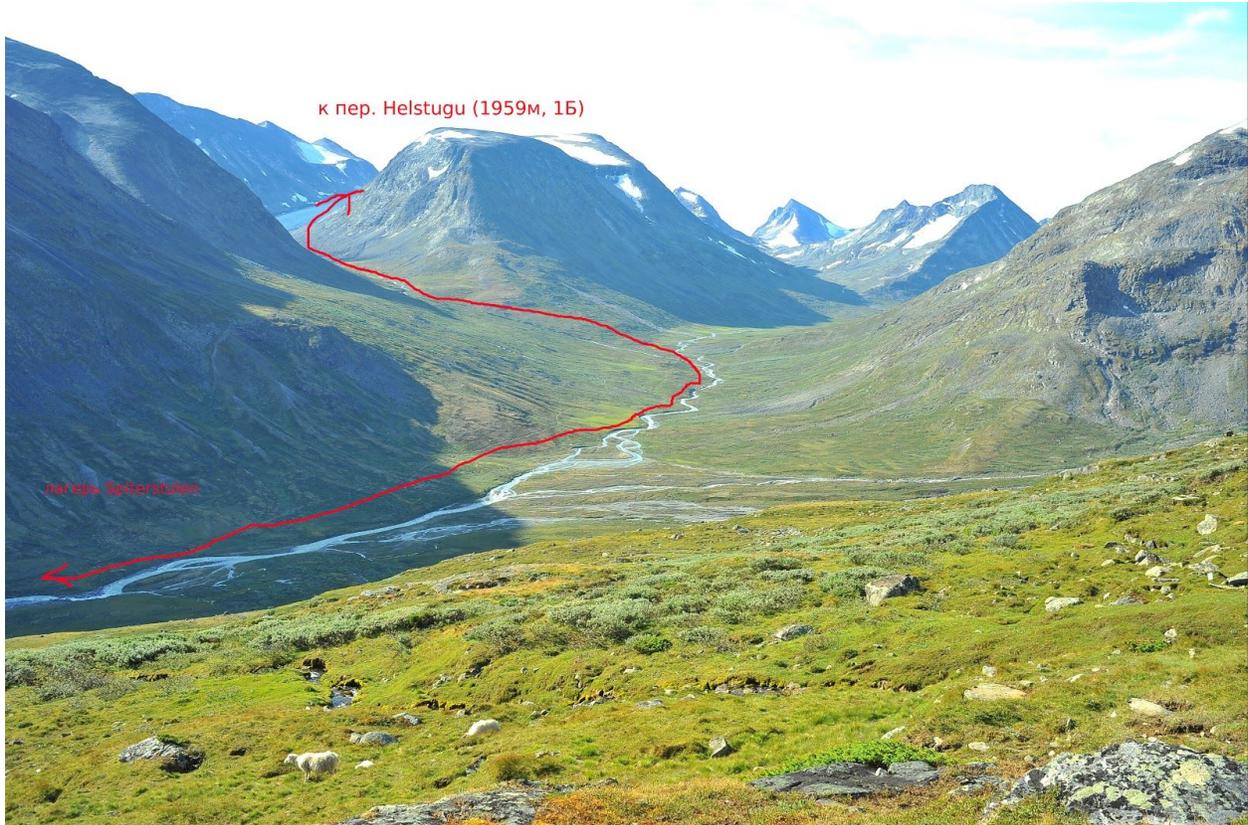


Фото 7. Подъем на перевал Helstugu

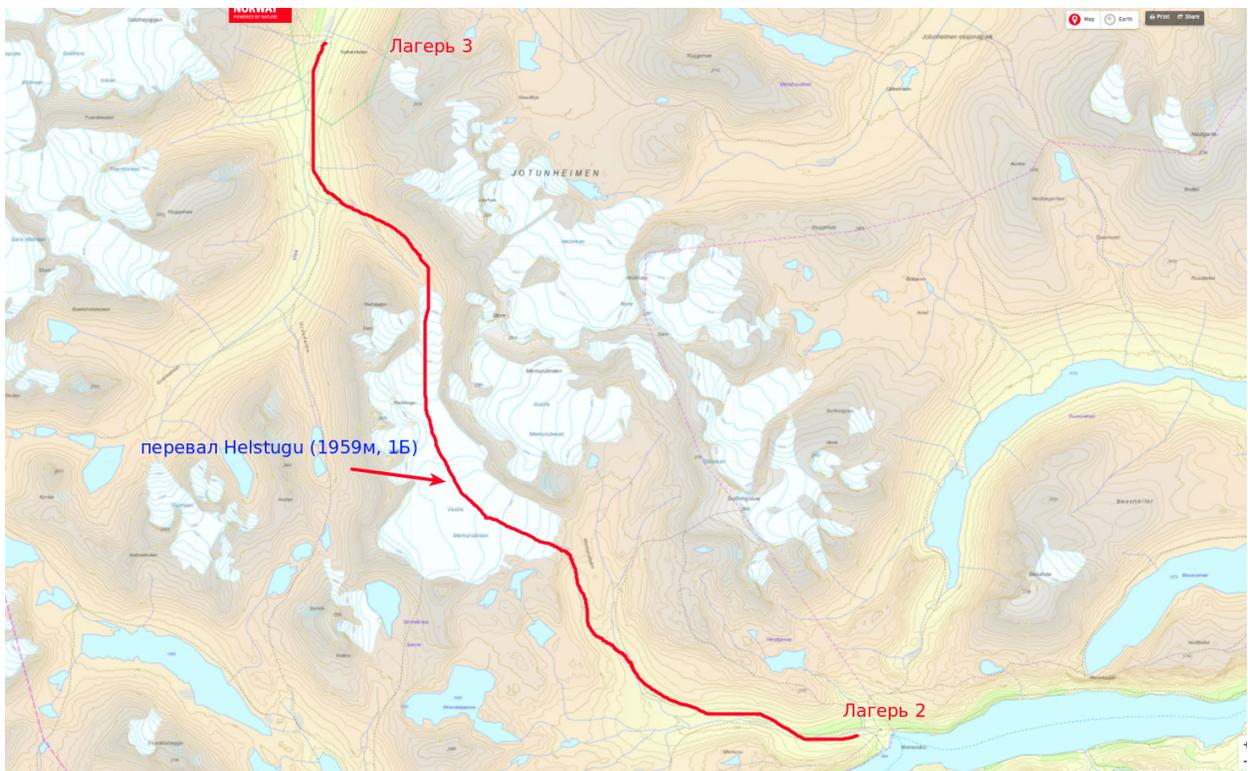


Фото 8. Карта 3-го дня

День четвертый 23.07.2018

Этот день намечается самым техничным. В планах взойти на высшую вершину Норвегии и Скандинавии - Galdhøpiggen и преодолеть перевал Porten(2235м, 1Б). Вышли в 8 утра. В лагере народу много, и все собрались восходить на вершину Galdhøpiggen(2 469 м). Восхождение несложное, но разнообразное. Вначале крутой набор по осыпным и каменистым склонам, потом выход на снежник и закрытый ледник Riggbrean. Сама вершина - скалистая. На самой вершине стоит избушка, в которой продают сувениры и еду. Восхождение заняло 7 часов, шли медленно но аккуратно.



Фото 9. На вершине Galdhøpiggen(2 469 м).

Пообедали. Начали спуск с вершины на перевал Porten(2235м, 1Б). Спуск осуществляется по скальному гребню на ледник Styggebrean. Ледник пологий, трещины забиты снегом. С вершины до перевала - 2 перехода, среднее время подхода 1,5 часа. Сняли записку группы из Николаева, которая была тут в 2014 году.

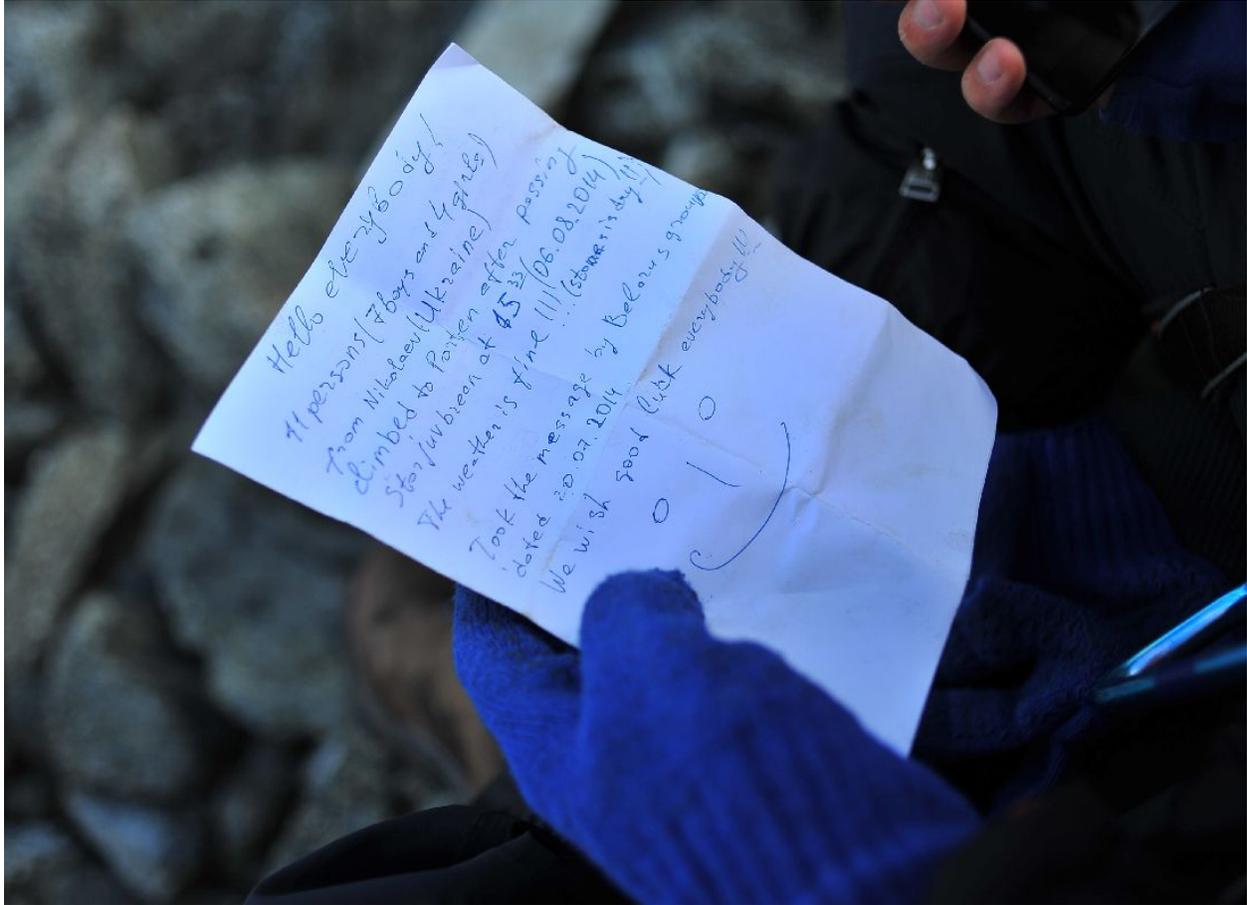


Фото 10. Перевальная записка с перевала Porten



Фото 11. На перевале Porten



Фото 12. Перевал Porten

Спуск с перевала - узкий сыпучий кулуар, который выводит на ледник Storjuv-brean. Первая веревка - по кулуару, движение по одному, сильно сыпет. Далее вешали еще 2 веревки. Есть вбитые крюки на которых можно организовать станцию. Спустились на ледник Storjuv-brean, связываемся в связки, одеваем кошки и спускаемся. Держаться нужно левого края ледника, где ледник не такой порванный, ибо с правой стороны можно попасть в ледопад. Ночевали прямо у подножия ледника. Быстрый ужин и на боковую.



Фото 13. Спуск с перевала Porten



Фото 14. Спуск с перевала Porten



Фото 15. Спуск с ледника Storjuv-brean

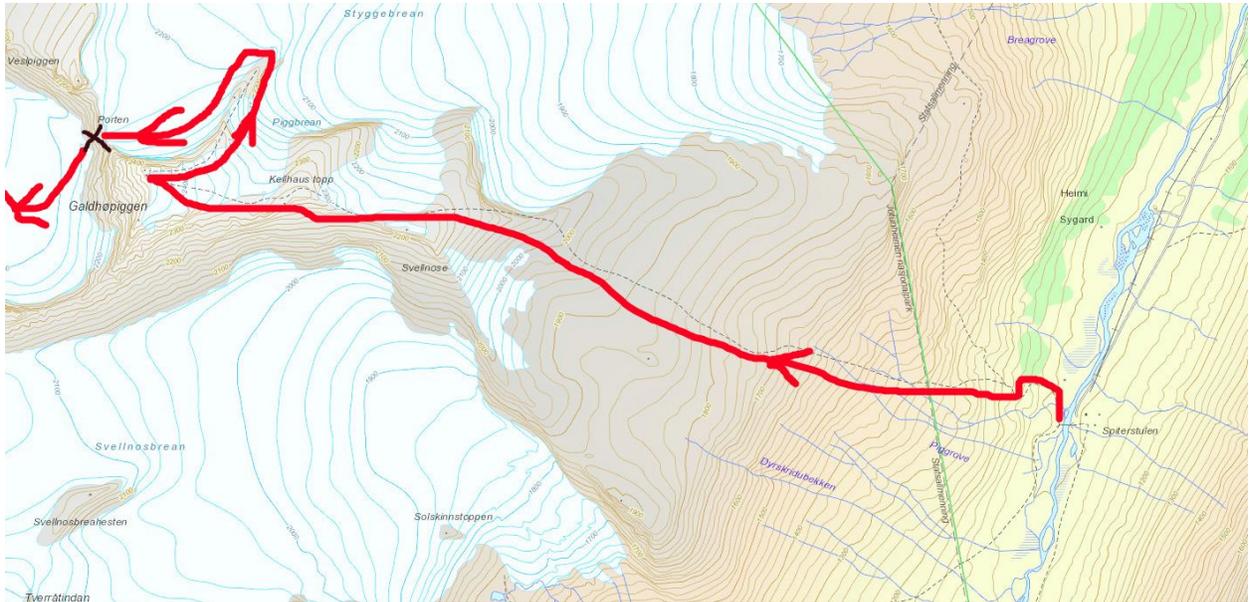


Фото 16. Карта 4-го дня

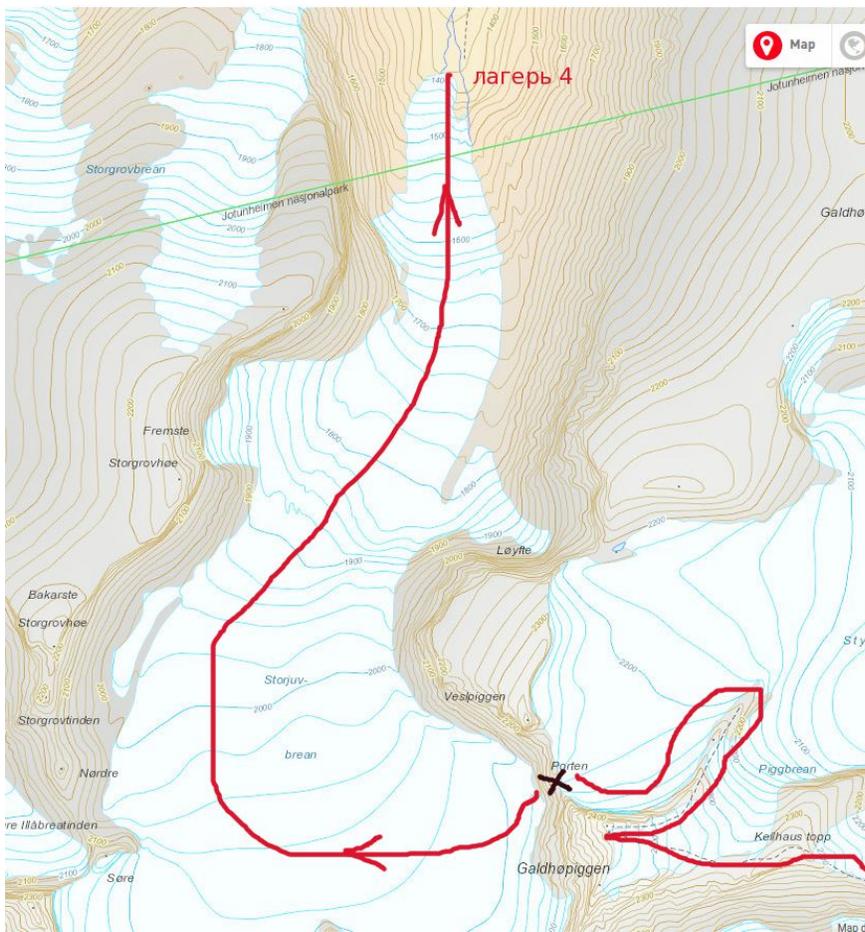


Фото 17. Карта 4-го дня.

День пятый 24.07.2018

Спуск вдоль реки Storjova. Спуск занял у нас до поселка Elveseter 4-5 часов. Выйдя на трассу, и пообедав рядом с помещьем, мы узнали что к вечеру будет проходить автобус до лагеря Leirvassbu, куда собственно нам и надо. И чтобы по дороге ноги не стаптывать, дождались его и помчались.

```
Travel details:

Date:      Tuesday 24. July 2018
From:      Elvesæter
To:        Leirvassbu

Bus Line:  NW161 Oslo-Fagernes-Beitostølen/Valdresekspressen towards
Beitostølen
Departure: 7:40 PM, from: Elvesæter
Arrival:   8:20 PM, to: Leirvassbu
```

[Вот линка на карту этого Cabina](#)

Заночевали мы прям у озера Leirvassbu, недалеко с Cabin.

Это расстояние можно пройти и пешком - получается целых ходовой день. Но для экономии времени мы решили приехать на автобусе - тем более что километраж позволяет.



Фото 18. Спустились в Elveseter.

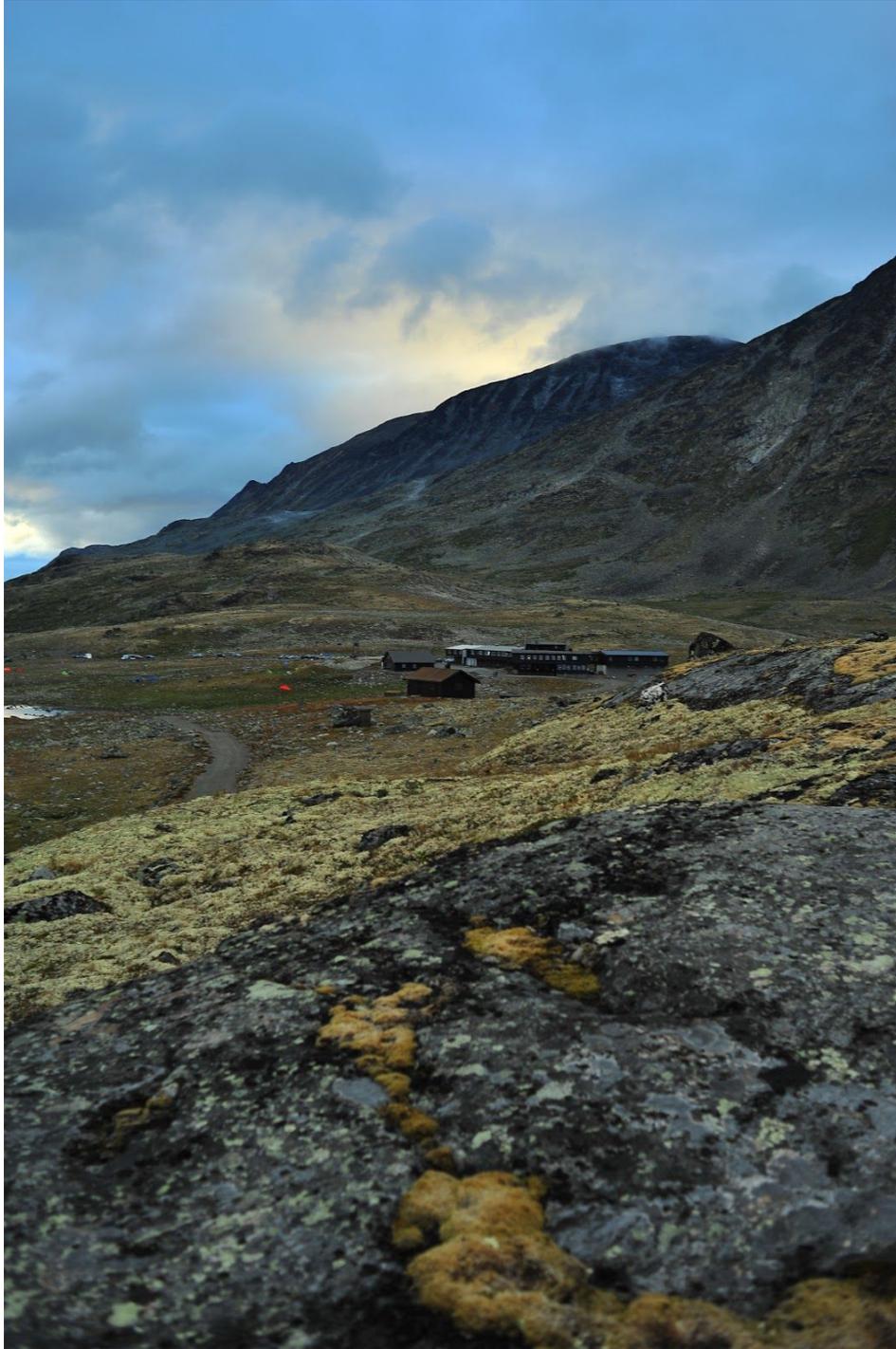


Фото 19. Лагерь Leirvassbu

День шестой 25.07.2018

День начался с дождя и шел практически весь день. Первый раз когда мы все одели дождевики. Весь день шли вдоль озер Gravdalsstjome, Gravdalsdammen, затем подъем по долине Gjertvasselvi до озера Gjertvatnet (1391м). Тут и разбили лагерь.

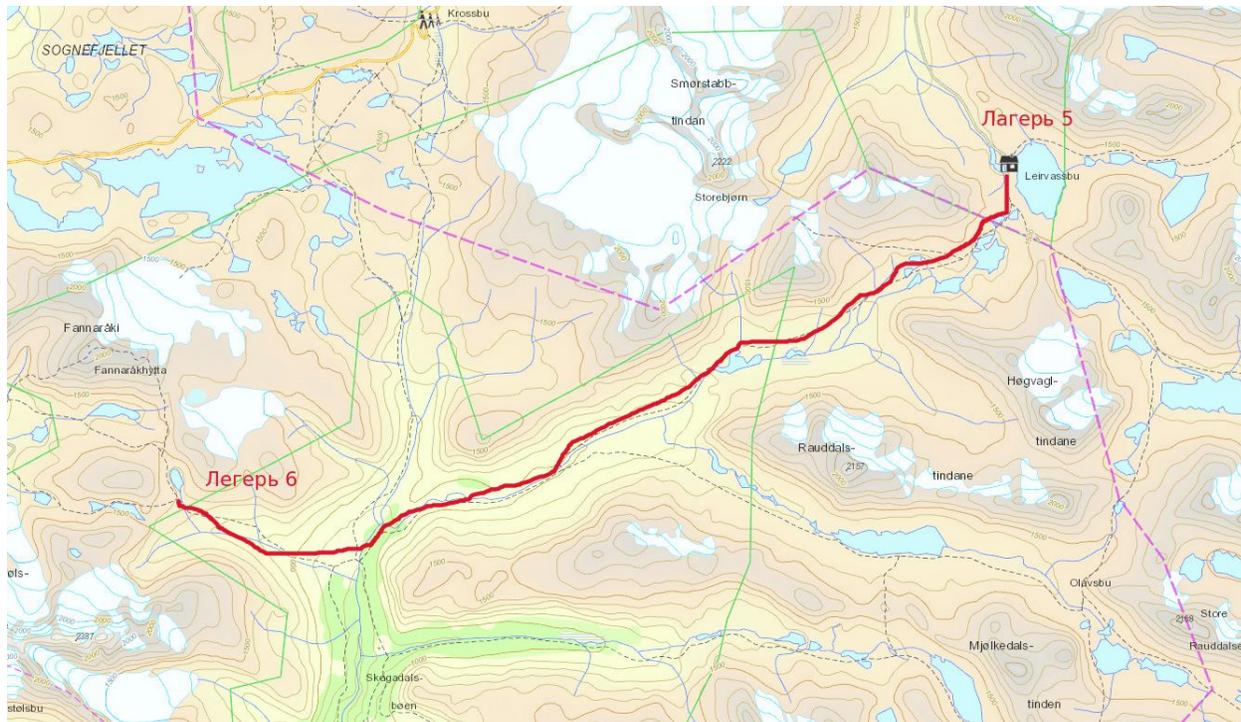


Фото 20. Карта 6-го дня



Фото 21. Лагерь у озера Gjertvatnet

День седьмой 26.07.2018

Вышли часов в 9 утра. Осуществляли подъем вдоль озер без названий, обходили ледник Styggedals brean. К озеру Skarstolsvatnet, которое у подножия ледника Skagastolsbrean, поднялись часам к 4. Встали лагерем возле домика, в котором находится музей восходителей на вершину Store Skagastolstind(более известная как Storen)

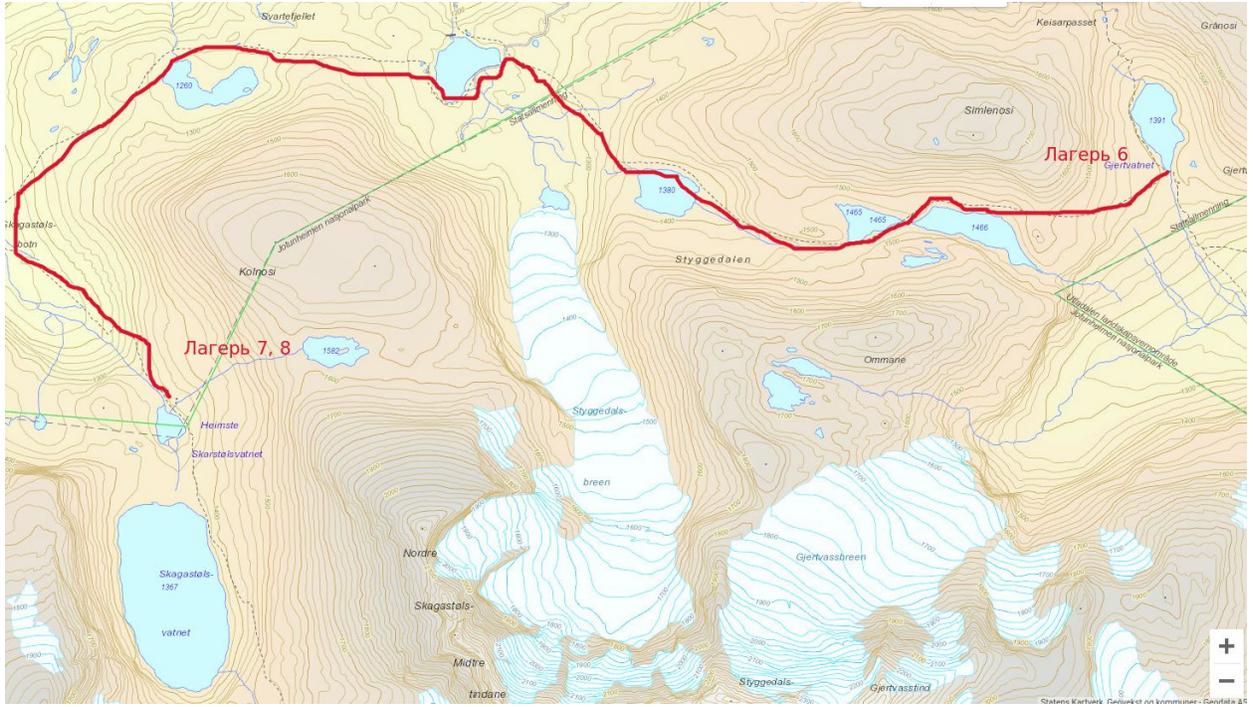


Фото 22. Карта 7-го дня

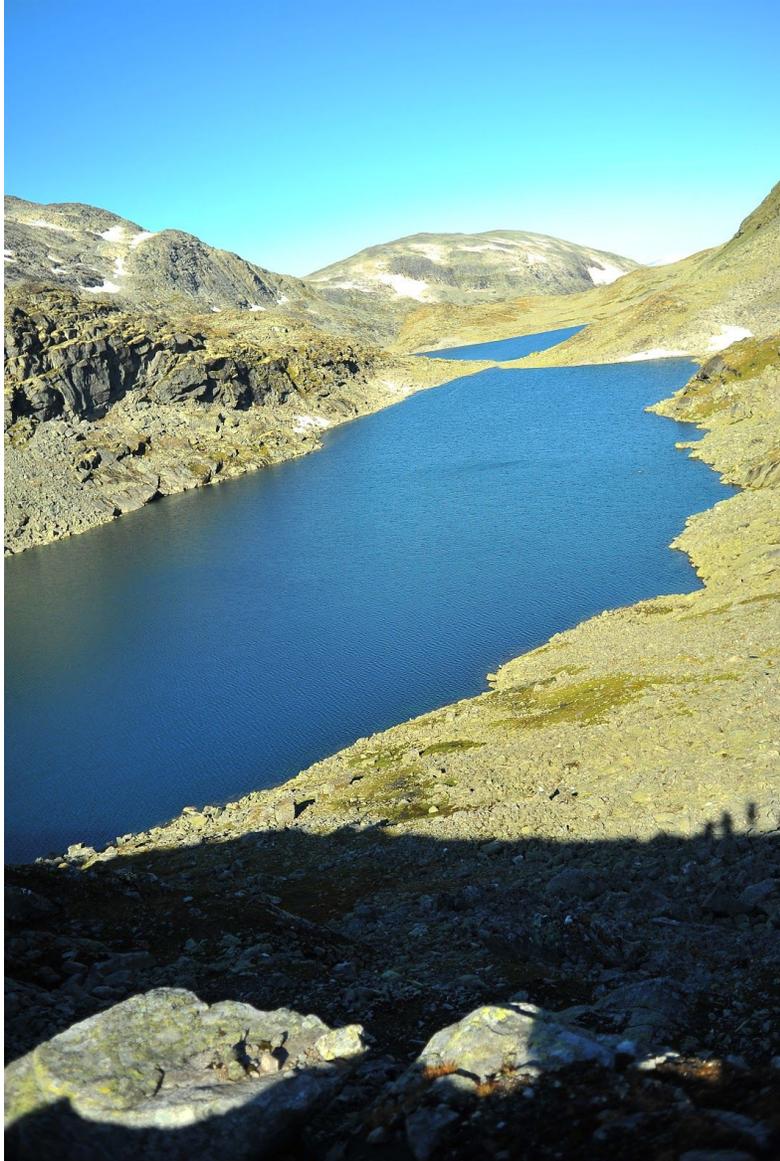


Фото 23. На пути к леднику



Фото 24. Музей восходителям на вершину Storen у озера Heimste Skarstolsvatnet

День восьмой 27.07.2018

У всей группы в этот день дневка, а 3 человека (у кого есть опыт для совершения восхождения) отправились с самого утра на восхождение вершины Storen (2405м) Вышли рано утром, в 5 утра. Для восхождения взяли с собой динамику 60м, и вторую веревку для сдерга 8мм. Комплект закладных элементов, комплект френдов и набор петель разной длины.

На перевале Skagastolsbu (1722м, 1 Б) были через 2 с половиной часа. Подъем представляет собой сыпучу вдоль озера, потом выход на ледник. Ледник закрытый, ходится по правому краю (хотя некоторые связки из местных ходили и по центру и по противоположному краю) Оставляем возле домика кошки и ледорубы, и начинается подъем на саму вершину.

До вершины повесили 5 веревок, лазание не сильно сложное, одно ключевое место. На вершине были в 12 часов.

Для спуска требуется одна веревка - станции для спуска организованы стационарно что очень удобно и экономит время.

На перевал спустились через 2 с половиной часа. Еще через полтора часа были в лагере. В сумме восхождение заняло 11 часов (вместе с обедами, подходами и фотосессиями)

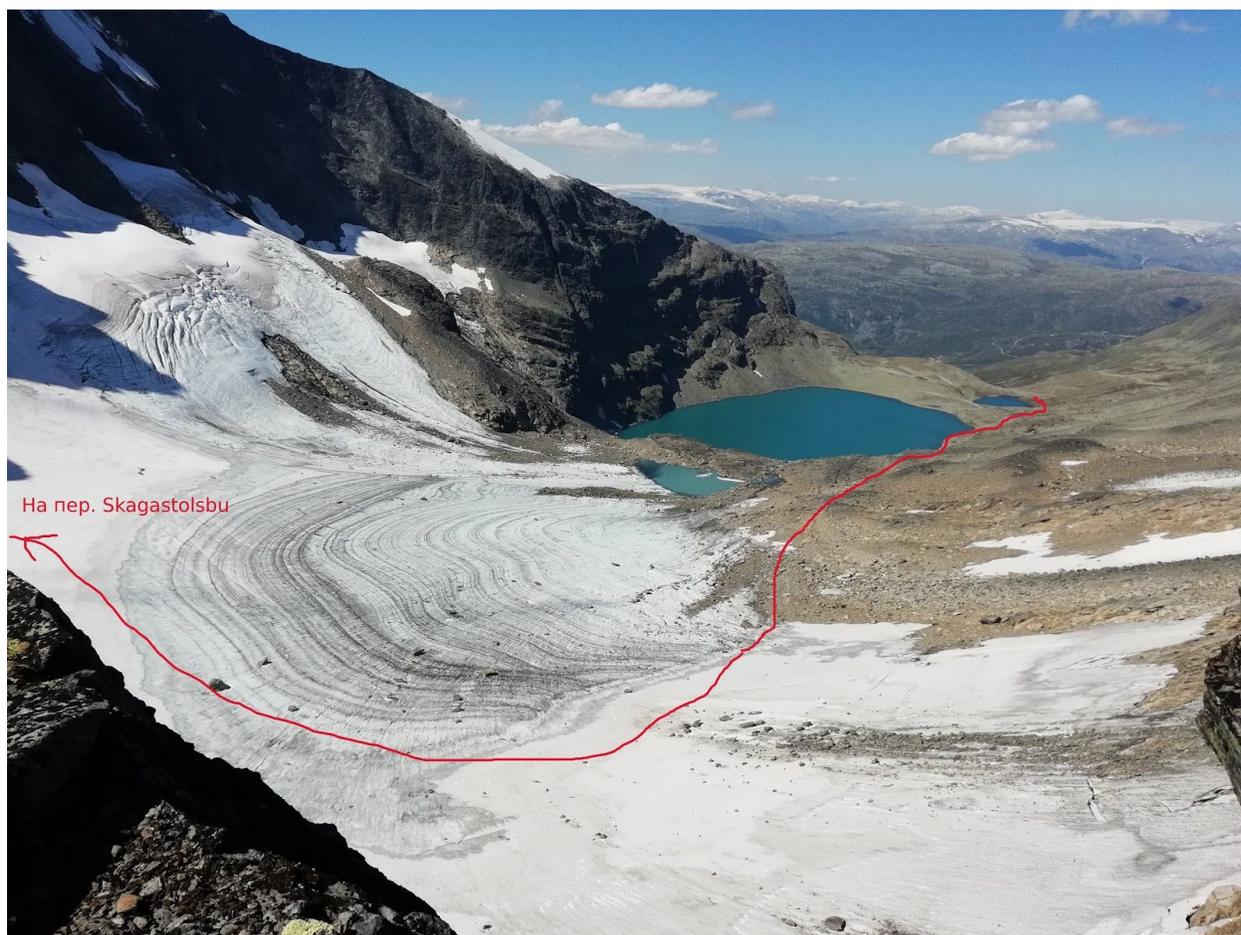


Фото 25. Путь на перевал Skagastolsbu



Фото 26. Хижина чуть выше перевала Skagastolsbu



Фото 27. Вид на перевал с подъема на вершину Storen



Фото 28. Подходы на вершину Storen



Фото 29. Спуск с вершины



Фото 30. Вид с вершины. Справа - подъем на перевал с озера. Вправо - спуск в долину

День девятый 28.07.2018

Подъем на перевал Skagastolsbu (1722м, 1 Б) всей группой занял около 3,5 часов. Спуск оказался немного сложнее чем предполагалось в связи с мокрыми скалами. Повесили перила на стремном участке. Спустившись в долину реки Midtmaradola, двигались вниз до слияния с речкой Utlá. Лагерь разбили рядом с Vetti Gard.



Фото 31. Группа на перевале Skagastolsbu (1722м, 1 Б)



Фото 32. Спуск в Оvre Ardal по долине реки Midtmaradola

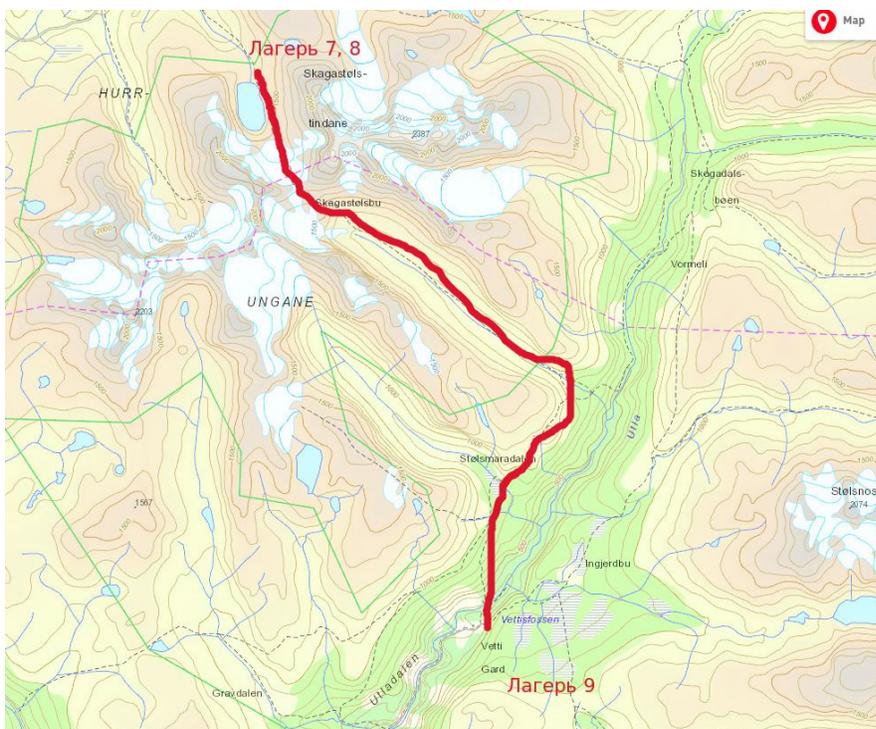


Фото 33. Карта девятого дня



Фото 34. Долина реки Midtmaradola. Внизу - река Ulla

День десятый 29.07.2018

Вышли из лагеря не сильно рано, дорога уже началась асфальтовая, сегодня требуется выйти в город Ovre Ardal. Погода с переменной областью, но мы уже не замечали. Вокруг множество водопадов, в город спустились в 2 часа дня. Отдохнули, переоделись, искупались во фьорде и вечером сели на автобус до города Берген. На этом спортивная часть маршрута закончена.

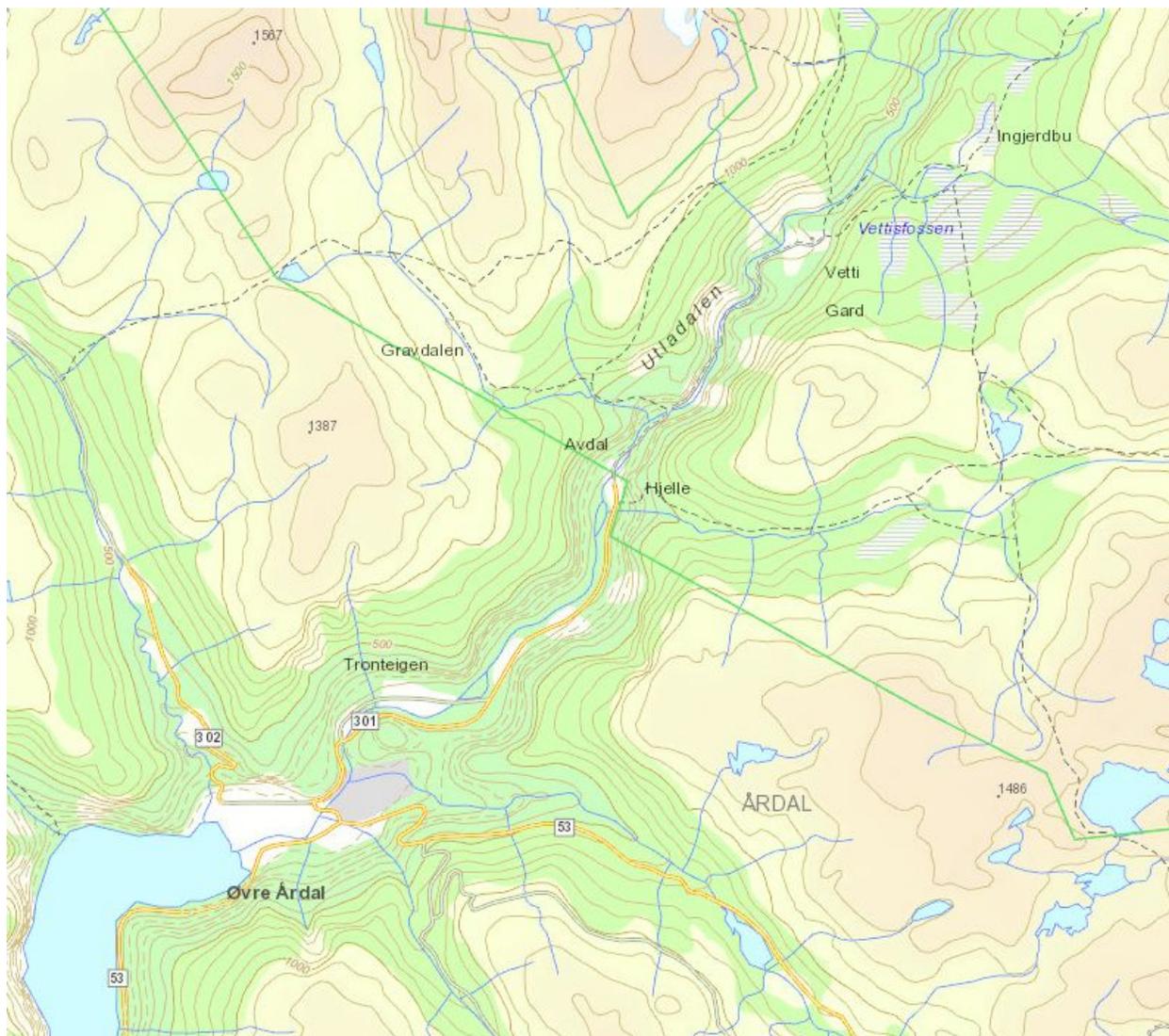


Фото 35. Карта десятого дня



Фото 36. Город Ovre Ardal. Набережная фьорда



Φoto 37. Ovre Ardal

4.Приложения

4.1. Перечень личного, общественного снаряжения, состав аптечки и ремнабора

СПИСОК СПЕЦИАЛЬНОГО СНАРЯЖЕНИЯ НА 1 ЧЕЛ

1. Система (низ, блокировка) – 1 шт
 2. Репшнур (4 м) – 2 шт
 3. Карабин – 4 шт
 4. Реверса – 1 шт
 5. Жумар – 1 шт
 6. Каска – 1 шт
 7. Кошки – 1 шт
 8. Очки защитные – 1 шт
 9. Ледобуры – 1 шт
 10. Ледоруб – 1 шт
 11. Телескопические палки
 12. Петли (80 см-100 см) – 1 комп – 1 шт – 1 шт
- Итого: 4.5 кг

Перечень общественного и специального общественного снаряжения

1. Палатка каркасная, «Буран», «Ханах», «Салева» – 3 шт
 2. Спальник-куколка – 10 шт
 3. Горелки бензиновые– 2 шт
 4. Веревка 10мм(динамика) (50 м) – 1 шт
 5. Веревка статика 8 мм (50м) - 2 шт
 6. Бензин – Примус – 8 л
 7. Кастрюли– 2 шт (3л+2л)
 8. Аптека – 1 шт
 9. Ремнабор – 1 шт
 10. Фотоаппараты
 - 11.Расходные петли 6 мм х 15 м
 - 12.Тент тканевый – 1 шт
- Итого 38 кг

Состав ремонтного набора:

Инструменты

1. Плоскогубцы – 1 шт
2. Нож – 1 шт
3. Шило – 1 шт
4. Шило сапожное – 1 шт
5. Наждачный камень – 1 шт
6. Лезвие – 5 шт

7. Иглы – 10 шт
8. Игла „цыганская“ – 4 шт
9. Ножовочное полотно – 1 шт
10. Отвертка – 2 шт

Принадлежности и расходные материалы

1. Свечи – 4 шт
 2. Клей „момент“ – 1 туб
 3. Клей ЭПС(эпоксидный) – 1туб
 4. Пряжки для рюкзака – 6 шт
 5. Ремкомплект к горелкам – 2 комп
 6. Булавки „английские“ – 15 шт
 7. Нитки(капрон) тонкие – 1 кат
 8. Нитки(капрон) толстые – 1 кат ,
 9. Спички – 5 кор
 10. Леер – 5 м
 11. Проволока ст. – 0,5 м
 12. Шурупы мелкие – 30 шт
 13. Капроновая ткань Итого 1,5 кг
 14. Скотч -3 шт
- Итого 3,5 кг

Список аптечки

1. Расходные материалы, инструменты, вспомогательные средства				
1	Термометр	1	Измерение температуры	Фабричный чехол обмотать пенополиэтиленом.
2	Свечка, спички, карандаш, бумага, список аптечки	1		Не должно промокнуть! Свечку брать не большую.
3	Ножницы, булавки, игла и нитка	1		Также полезно взять резак для ампул.
4	Вата медицинская	75 г		
5	Шприц (по 5 мл),	8 шт.	В/м инъекции	
6	Спирт	200 мл	Обеззараживание	
7	Бинт стерильный (5-7 и 10-14см)	по 2шт	Наложение повязок	
8	Бинт эластичный	2+лично	Повязки после растяжений или ушибов суставов.	При наложении соблюдать меру и не утягивать конечность до посинения! На ночь бинт снимать.
9	Лейкопластырь в	2+ли	Фиксация повязок, заклеив.	Пластырь, наклеенный на

	рулоне	чно	мозолей и ран.	мозоль не снимать в походе!!!
10	Лейкопластырь бактериц	2 уп	заклеивание мозолей и ран	
11	Присыпка детская	1 бут.	Профилактика опрелостей	Припудривать подколенные ямки и места складок кожи.
12	Детский крем	1 тюб.	Увлажнение кожи, трещин	От высыхания кожи
13	Марганцовка	1		
14	Шина	1 шт		
15	Жгут	1 шт	Остановка кровотечений	
16	Крем от загара	1 тюб.	От солнечных ожогов	
17	Перчатки (стерильные и не стерильные)	5 пар		
18	Капли для глаз	1 фл.	Конъюнктивит, попадание инородных тел в глаза	Закапать в пораженный глаз 2-3 капли раствора.
19	Ушные палочки			
20	Герпевир	1 тюб	от герпеса	
21	Звездочка	2 шт		

2. Обработка ран, ушибов, ожогов

1	Хлоргекседин,	200 мл	Обеззараживание ран	Хлоргекседин взять в пластиковой бутылке! Гидроперит разводить 2 табл в 100мл воды.
2	Йод 5%	1 фл. + лично	Обработка краев ран, полоскание рот.полости, согрев. сетка	смазывать только края раны, а не ее саму; не применять там, где будут долго лежать повязки (возможен ожог кожи)
3	Диклофенак	1 тюб.	Обезболивающее, при ушибах, воспалении суглобов мышц и связок (охлаждающая)	Наносить мазь на поврежденную поверхность.
4	Гепариновая мазь	1 тюб.	При ушибах, синяках	Наносить мазь на поврежденную поверхность.
5	Мазь «Левомиколь»	1 тюб.	При ранках, ожогах, заживляющий	Наносить мазь на поврежденную поверхность.
6	Пантенол	1 тюб.	При ожогах, заживляющий	Наносить спрей на ожоговую поверхность. Также можно применять для заживления ран.

7	Финалгон	1 тюб.	Согревающая - ревматизм, мышечные и суставные боли	Наносят тонким слоем на кожу, мягко втирают через 3-5 минут после нанесения (когда появляется легкое жжение)
8	Ихтиоловая мазь	1 тюб.	Нарывы	

3. Обезболивающие и жаропонижающие

1	Парацетамол	20 таб	Жаропонижающее, обезболив.	Для борьбы с лихорадкой (при температуре выше 38 градусов). По 1 таблетке до 4 раз в день.
2	Темпалгин	10 таб	Для непродолжительного симптоматического лечения болевого синдрома, головная боль, зубная боль	
3	Цитрамон	20 таб	Обезболивающее, невралгия	Взрослым по 1 до 3 раз/сутки.
4	Ибупрофен	10 таб		
4	Спазмалгон	10 таб	Для кратковременного симптоматического лечения болевого синдрома при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов	
5	Нимесил	4 пакет		
6	Кетанов	10 табл 5 амп	Обезболивающее	в/м, действ. через 20 мин, хватает на 6ч. (Лире колоть вместе с димедролом).
7	Лидокаин	3 амп	Местная анестезия	

4. При заболеваниях органов дыхания, простудах

1.	Леденцы Стрепсилс, Декатилен	20 таб.	воспаление горла	3-4 табл. в сут
2	Либексин	10 таб.	Противокашлевое (сухой)	3-4 табл. в сут
3	АЦЦ,	1 уп	Противокашлевое, отхаркив.	Взрослым 1 табл. в сут
4	Стрептоцид	40 таб.	Противомикробное средство, обработка ран	При заболеваниях в полости рта - 3-4 таблетки в день, рассосать. Для обработки ран – порошок в рану.
5	Фервекс Колдрекс,	10	При простуде, ОРЗ.	Разводить в теплой воде. На

	Фармацитрон	пак.		ночь, снотворный эффект.
6	Капли в нос	1 шт.	При насморке	
7	Амоксил	20 табл	При ангилах, бронхитах, отите, пневмонии.	
8	Азитромицин (азимед)	10 таб.	При ангилах, бронхитах, отите, пневмонии.	(антибиотик широкого действия) По 1 таблетке 3 раза в день за 1,5-2 ч до еды
9	Циклоферон	20 таб.	гриппа и острых респираторных заболеваний; герпетической инфекции.	3-4 табл. в сут (5 дней)
10	Ципрофлоксацин	20 таб.	Антибиотик широкого спектра	2*500 в день

5. При сердечно-сосудистых заболеваниях

1.	Валидол	10 таб.	При стенокардии, неврозах, истерии, морской болезни.	Таблетку положить под язык, держать там до полного рассасывания. До 2-4 таблеток в сутки.
2	Нитроглицерин	1 уп	Стенокардия, сердечная недостаточность	Когда валидол не помогает, 1-2 таб. в сут. Расширяет сосуды.
3	Корвалмент	10 табл	Стенокардия, кардиалгия, невроз, синдром укачивания (сосудорасширяющий и успокаивающий центральную нервную систему)	
4	Еналаприл	10 табл	При повышенном давлении	
	Фуросемид	10 табл	Мочегонное при сердечной недостаточности, артериальная гипертензия	
18	Валерьянка	10 таб.	Успокоительное	1- 4 таблетки в день

6. При шоке, аллергических состояниях

1.	Лоратадин	10 таб.	При аллергических ринитах, крапивнице, реакции на укусы.	1 таблетка в сутки. Давать с баралгином/анальгином.
2	Фенистил	1 туб	Кожный зуд, при укусах насекомых, и аллергические раздражения	Наносить мазь на поврежденную поверхность.
3.	Анальгин + супрастин	2 амп	При аллергии. Жаропониж. Обезболивающее. При отеке Квинке (крапивнице). Успокоительное. Аллергии	в/м или в/в (медленно!!): по 1 амп 3 раза в сутки.

4.	Дексаметазон	5 амп.	Гормональное. Шок, отек головного мозга (ЧМП), острая аллергия, тяжелые инфекционные заболевания (с антибиот).	в/в (медленно) - при острых и неотложных состояниях; в/м В течение суток можно вводить от 4 до 20 мг 3-4 раза.
5.	Преднизолон (ампулы 30 мг)	5 амп.	Гормональное. При анафилактическом шоке, тяжелом приступе астмы, ЧМТ.	Ударная доза (шок): 2 ампулы ввести глубоко в мышцу, при возможности - внутривенно. Для поддержания - 1 амп внутримышечно.
7. При желудочно-кишечных заболеваниях				
1.	Уголь активированный	50 таб.	При отравлениях	По 1 таблетке на 10 кг веса, запивая водой. Вместе с углем другие препараты не принимать - толку не будет.
2.	Лоперамид	20 табл	Скрепляющее	При остром приступе - 2 капс, потом по одной после каждого проявления.
4.	Нифуроксазид	10 таб.	При кишечных инфекциях	
5.	Сенадексин	10 шт	Слабительное	
6.	Мезим/панкреатин	10 шт.	Проблемы пищеварения	по 1-2 таблетки во время еды, не разжевывая, запивая достаточным количеством жидкости
7.	Фосфалюгель	10 пак	При желудочно-кишечных расстройствах, вызванных интоксикацией, кишечными инфекциями	Перемешать содержимое пакета, оторвать один из углов в обозначенном месте. Выдавить пальцами гель через отверстие пакета.
8.	Но-шпа	20 таб., 5 амп	Почечные и печеночные колики, спазмы желудка, боли в животе	По 2 таблетки 3 раза в день.
9.	Ресол/Регидрон	5 пак	Для восстановления водно солевого баланса	
10.	Смекта	4 пак	понос, вздутие	
11.	Малаокс, печаетевские		изжога	

4.2. Финансовый отчет

Общая стоимость похода **120300** грн (**12030** грн/чел). Учитывая высокий уровень цен в Норвегии- все по максимуму закупалось в Украине. Основные расходы совершены на транспортные услуги.

Основные траты

Трата	Сумма(грн)	С человека(грн)
Транспортные услуги (сумма)	33031	3304
1. Gardemoen-Oslo (поезд)	2045	205
2.Поезд поезд Осло busstation -Mauranger - Besseggen	12778	1278
3. Elveseter Hotell-Leirdalsvagen (автобус)	1843	185
4. Øvre Årdal skystasjon - Fagernes skystasjon - Bergen (автобус)	13532	1354
Авиабилеты (Киев - Осло - Киев)	61000	6100
Питание (сумма)	14530	1453
1. "Харчи"	7267	727
2. Сладкое, привальные, сухари и тд.	2665	266
3. Продукты в Норвегии	4598	460
Аптечка	2100	210
Снаряжение	1600	1600
Кемпинг	2680	268

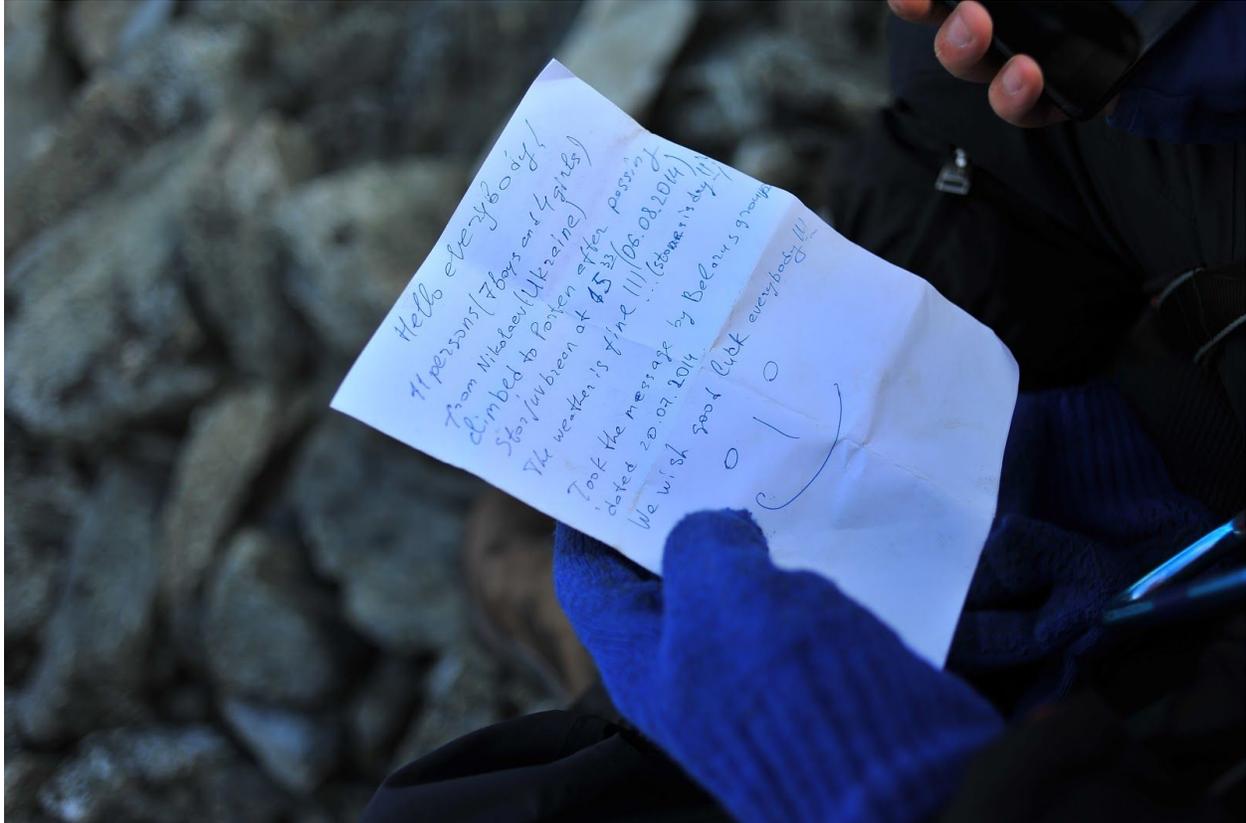
4.3 Общий весовые характеристики

Наименования	На 1 человека	На группу в 10 человек
Продукты в день	450 грамм	4,5 кг
Групповое снаряжение	5 кг	50 кг
Личное снаряжение	10 кг	100 кг

Итого на одного мужчину 20 кг
на одну женщину 16 кг

4.4. Перевальные записки

Так как традиция оставлять записки на перевалах не сильно распространена в Норвегии, мы сняли только одну перевальную записку с перевала Porten



4.5. Картографический материал

Карту распечатывал в нужном масштабе с сайта <https://www.visitnorway.com/maps>. В Норвегии карта стоит дорого, порядка 500 грн. Лучше найти и распечатать из дома. Также пользовались навигатором.

Нитки маршрутов можно посмотреть тут для различных сложностей походов: [ТУТ](#)

5. Выводы и рекомендации

Район очень интересен как и страна в целом. Несмотря на то что Норвегия - не из дешевых стран - рекомендую для хождения горных походов 1,2,3 категории сложности.

<https://www.mountain.net.ua/nitki-marshrutov-gornyx-poxodov-vypushhennyx-ili-projdenykh-v-gorax-norvegii/>

Ходили весь поход на Харчах <https://harchi.kiev.ua/>. Всей группе понравилось, еды хватало. Удобно паковать, экономия в весе, во времени приготовления. Все что требовалось - это закипятить воду и запарить в пакете. Через 5 мин еда для каждого готова. Рацион достаточно разнообразен чтобы не надоесть за 10 дней. Так как Норвегия - не самая дешевая страна - то всю еду кроме молочных и мясных продуктов рекомендую покупать в Украине. Мы покупали только сыр и колбасу в Осло.

Половина обедов были так-же сублиматы - когда были просто длинные подъемы - кипятили воду и запаривали еду, а когда были прохождения перевалов - то кушали сухие обеды.

Тактика оправдала себя в полной мере.

Даты похода как никогда были подобраны отлично, солнце было большую часть похода. Много ягод в низовьях, черники и голубики.