

Чернігівська обласна федерація спортивного туризму

ЗВІТ

про гірський туристський
(вид туризму)

спортивний похід IV категорії складності по
Грузія, Західний Кавказ

(країна, географічний район)
здійснений з ” 17 ” серпня до ” 31 ” серпня 2010р.

Маршрутна книжка №38/Г - 10
Керівник групи
Кириченко Владислав Віталійович

(Прізвище І. Б.)

Адреса керівника 14030 м. Чернігів

Маршрутно - кваліфікаційна комісія розглянула звіт і вважає, що похід може бути зарахований усім учасникам і керівнику _____
категорії складності

Звіт використовувати в _____

Штамп МКК

1. Довідкові дані про туристський спортивний похід

1. Чернігівська обласна федерація спортивного туризму.

(Організація, що проводить похід)

2. Параметри походу:

Вид туризму	Категорія складності походу	Протяжність активної частини походу, км	Тривалість		Термін проведення
			Загальна	Ходових днів	
Гірський	IV (четверта)				

3. Східний Кавказ, Джимарай- Казбек

4. с. Абамо – дол.р. Есі – пер. Есі (1А) – оз. Хорувське – пер.Півн.Хорісар (1Б) - рад. В.Хорісар – с.Земо – дол.р.Суатісі-Дон – льодопад Суатісі Середній (2Б) – пер. Лушнікова (2Б) – льодовик Суатісі Західний – пер. 50-річчя СРСР (2А) – вершина.Майлі – Хох (2А) – пер.Мнаиси () – вершина Спартак – рад.Казбек Зах (5033м) – Майлінське плато – хр.Барткорт – льодовик Девдорак – с.Казбегі.

Виділена курсивом частина маршруту була замінена на акліматизаційне кільце - пер.Молодий Комуніст (1Б) – Ірістон Північний (1А). Це пов'язано з тим, що цей район об'явлений зоною конфлікту між Грузією та П.Осетією і проходження любих маршрутів тут заборонено. Про це є запис в маршрутній книжці (с. 15), який зроблено командиром відповідного прикордонного загону. Також фініш був замінений на спуск через метеостанцію.

5. Список учасників:

№ з/п	П.І.Б.	адреса	тел..
1	Кириченко Владислав Віталійович	м. Чернігів	066 7088431
2	Должиков Гліб Олексійович	м. Прилуки	0509276677
3	Чуранов Андрій Леонідович	м. Бровари	0503825582
4	Бойко Вадим Сергійович	м. Ніжин	0674560467
5	Лисенко Федір Леонідович	м. Бровари	
6	Пронякін Борис Анатолійович	м. Київ,	
7	Руденок Людмила Анатоліївна	м. Чернігів	

8	Панченко Петрівна	Галина	м. Ніжин	
9	Ахметшина Рауфівна	Олена	м. Чернігів	
10	Мазур Григорівна	Анастасія	м. Прилуки	

6. Звіт знаходиться _____

7. МКК яка розглянула похід:

2. Організація туристського спортивного походу

1. Грузинське Приказбеччя є незвичним для відвідувачів Кавказу щонайменше з двох причин: по-перше, кордон між Росією і Грузією тут проходить не по ГКХ, а Боковим, значно потужнішим хребтом, гребенями таких вершин як Джимарай та Казбек. Головний вододільний хребет тут повністю належить Грузії.

По-друге, це край, вулканічне минуле якого в прямому значенні проступає на поверхню - Кельське вулканічне плато з нескінченною кількістю озер та мінеральних джерел, різнобарвними виходами лавових порід, насамкінець, сивий вулкан Казбек є тому яскравими свідченням.

Зі спортивної та пізнавальної точок зору район можна умовно розділити на три частини. До першої віднесемо Головний Кавказький хребет на схід від Трусівської перемички та прилегле до нього Кельське вулканічне плато (КВП). Перевали тут переважно прості - 1А-2А к.с., принципові шляхи як правило 1Б к.с., характер схилів - переважно скельно-осипний, на перевальних злетах сніжники та незначні льодовики. Характерні висоти сідловин від 3000 до 3500м. Висота Кельського плато 2800-3000м. Найскладніший перевал - Росія, 2Б* к.с. Підрайон містить значну кількість озер, більшість яких розташовані на плато, та є багатим на мінеральні джерела. З півночі підрайон обмежується Трусівською ущелиною, з півдня - витокami рік Ксані та Едісі. Східна його межа проходить Військово-Грузинською дорогою (ВГД). Цей підрайон відвідується досить часто, хоча віднедавна через загострення конфлікту в Південній Осетії (а саме Кельським плато і по лінії ГКХ проходить кордон між Грузією та Південною Осетією), його відвідання сильно ускладнилось.

Найвищими точками підрайону є вершини Лазгциті (3877,4), Каласан (3832,0) та дворога Зілга (3856,8). На Лазгциті пройдено єдиний маршрут 1Б к.с., з трьох вершин Каласану підкорена лише південна (маршрут 2Б к.с.), на вершини Зілги ведуть кілька маршрутів 2А-2Б к.с.

Другий підрайон, умовно назвемо його Джута-Чаухі, розташований на схід від ВГД, з півночі обмежується Боковим хребтом, яким проходить кордон з Росією, з півдня - південними відрогами масиву г.Чаухі, зі сходу - верхів'ями рік Абуделаурі (на генштабівській "кілометрівці" - Вуделаурі) та Джути. Район

містить як досить складні так і порівняно прості для перетину ділянки: принципові сідловини в масиві г.Куру - г.Шино - перевали Казбегі (Казбезький ("Казбегский" російською) за класифікатором) та Шино мають складність 2Б, район Чаухі містить перевали н/к-3А к.с., врешті, Боковий хребет в районі г.Шан-г.Бічахі має сідловини найвищої, 3Б к.с. Водночас принципові перевали в районі льодовика Кібіші та масиві Чаухі не складніші за 1Б. Головний Кавказький хребет від ВГД до г. Чаухі містить значну кількість сідловин н/к -1Б к.с.,

Найпопулярніший в цьому підрайоні - масив г.Чаухі. Тут розташовується однойменний (літній?) альптабір, який приймає любителів гір як із Грузії, так і (переважно) з далекого зарубіжжя. Менш відоме озерне плато Абуделаурі у верхів'ї однойменної ріки на сході від Чаухі. Долина р. Кістинки (назва походить від "кісти", грузинська назва інгушів, грузинською ця ущелина називається Хде) відвідується переважно грузинськими альпіністами - тут відбуваються міжсезонні альпінади. Заледеніння району незначне, зосереджене переважно у верхів'ях р. Кістинки. Висоти перевалів - 3000-3700 м.

Третій, найпотужніший та найпопулярніший підрайон - масив Джимарая-Казбека - формується Боковим хребтом та його південними відрогами від Трусівського перевалу на заході до ВГД на сході. Перевали тут переважно складні, принципові сідловини як правило не простіші за 2А к.с., висоти багатьох перевищують 4000 м, характер більшості перевальних схилів сніжно-льодовий. Центром підрайону є його найвища точка - г. Казбек (5033) та Казбецьке фірнове плато (4300-4500 м). Водночас наявність двох простих шляхів підйому на плато - з льодовика Гергеті (інша назва Орцвері) на півдні та хребтом Барт-Корт на півночі (їх зв'язка формує найпростіший варіант перевалу Казбецький 2А к.с.) та класичний маршрут на Казбек 2А к.с. з плато роблять цей район привабливим для груп, що здійснюють походи 3 к.с. та комерційних турів. Організації останніх сприяє також наявність Казбецької метеостанції (розташованої на морені Гергетського льодовика), що слугує зараз високогірним (3650 м) притулком та базовим, а часто і штурмовим табором при сходженні на Казбек для більшості (понад 80%) альпіністів. Підйом на Казбек через хребет Барт-Корт останнім часом здійснюється досить рідко. Заледеніння району - одне з найбільших на Кавказі: з Казбекського плато стікають льодовики Гергеті, Девдорак, Абано, Майлі, Чач, - в масиві другої за висотою вершини Джимарай знаходяться льодовики Суатісі, Мна та Мидограбін.

Окрім Казбека та Джимарая в Боковому хребті інтерес для туристів становлять також такі значні вершини як Суатісі (4462,0) та Майлі (4597,8).

Окремо слід дати стислий опис Трусівської ущелини, що відділяє Боковий та Головний хребти. Її протяжність з північного заходу на південний схід приблизно 50 км. Сама ущелина і більшість суміжних з нею бокових буквально наводнені мінеральними джерелами: вони або ж витікають тонкими цівками, що здалеку червоніють іржею, або ж булькаючи, тхнучи сіркою, стікають у найближчі ріки струмками з молочними берегами - солі, що містяться в них, призводять до утворення травертинів - сольових відкладень на поверхні. Є в ущелині навіть

озеро з мінералки - на лівому боці Терека, навпроти впадіння в нього струмка Арсікомідон.

Одне з найкрасивіших і найцікавіших місць Трусо - т.з. Трусівська Касара - сильне звуження ущелини одразу ж (вгору за течією) за селищем Окрокана. Протяжність Касари - близько 5 км, утворена вона лавами вулкану Хорисар, які стікали сюди з Кельського плато.

Трусо ще нещодавно була заселена - переважно осетинами. Нещодавно, після закриття прикордонного переходу Верхній Ларс на ВГД, майже всі жителі звідси виїхали, переважно в Росію, у Північну Осетію. Покинуті напризволяще села справляють тяжке враження. Незначна кількість мешканців залишилась лише в Кетрісі, Окрокані та Ногкау. Селища Суатісі та Десі покинуті.

Ущелиною до сел. Абано пролягає ґрунтова дорога, прохідна лише для "джилоподібних" машин. За селищем Окрокана дорога піднімається високо на правий борт Терека, обходячи звуження Касари верхом. Також існує стара дорога, низом Касари, але в даний момент вона непридатна для транспорту і використовується лише пішоходами.

В ущелині знаходиться кілька грузинських прикордонних постів. Спортивна ідея походу полягала у траверсі вершин Майлі (4597)-Спартак(бл. 4500)-Казбек (5033) (орієнтовно 2Б+2Б к.с.). с. Абамо – дол..р. Есі – пер. Есі (1А) – оз. Хоркульське – пер.Півн.Хорисар (1Б) - рад. В.Хорисар – с.Земо – дол..р.Суатісі-Дон – льодопад Суатісі Середній (2Б) – пер. Лушнікова (2Б) – льодовик Суатісі Західний – пер. 50-річчя СРСР (2А) – вершина.Майлі – Хох (2А) – пер.Мнаиси () – вершина Спартак – рад.Казбек Зах (5033м) – Майлінське плато – хр.Барткорт – льодовик Девдорак – с.Казбегі.

Виділена курсивом частина маршруту була замінена на акліматизаційне кільце - пер.Молодий Комуніст (1Б) – Ірістон Північний (1А). Це пов'язано з тим, що цей район об'явлений зоною конфлікту між Грузією та П.Осетією і проходження любих маршрутів тут заборонено. Про це є запис в маршрутній книжці (с. 15), який зроблено командиром відповідного прикордонного загону. Для запасного варіанту було підготовано кілька варіантів спуску різної складності з Казбецького плато.

Маршрут у вказаному вигляді з'явився з необхідності виконати норматив 4-ки, зберегти ідею походу (траверс Майлі, сходження на Казбек), "вписатися" в обмеження, накладені прикордонниками, і при цьому закласти в маршрут мінімальну кількість незаявлених технічних перешкод. Такими перешкодами виявились перевал Лушнікова (2Б, 4215) та траверс в. Майлі-Хох (2Б).

Підготовка групи до походу полягала в регулярних тренуваннях, серед яких найбільша увага приділялася кросовій підготовці та участі в лекційних і практичних загальноклубних заняттях. Окрім цього, в травні 2007 було проведено альпіністський виїзд в Крим, де учасники походу здійснили сходження 1Б-4А к.с., що забезпечило відповідний рівень їх скельної підготовки. Слід зазначити, що група, практично в такому складі пройшла два маршрути 3 к.с. складності

(Зах.Кавказ, Фани), і тому була добре підготовлена як в тактично-технічному відношенні, так і в плані психологічної сумісності.

2. Про під'їзди та від'їзди доцільно домовлятися з фірмами, які надають транспортні послуги. Це зручно, вигідно, швидко. Транспорт доставляє групу від аеропорту на початок маршруту та забирає її з кінцевого пункту. Початок та кінець маршруту обумовлений зручністю доставки та наявністю доволі розвиненої транспортної мережі. До червня 2006 року існували два легітимні варіанти заїзду в район: через Тбілісі та через Владикавказ. Останній варіант потребував перетину кордону з Росією у КПП Верхній Ларс. Однак в червні 2006 Росія закрила цей КПП. Ми не описуватимемо цей варіант, а бажаючи отримати інформацію про нього станом на травень 2006 року рекомендуємо звернутись до. Самі ж зосередимось на проїзді через Тбілісі.

Існує кілька шляхів добирання з Києва до Тбілісі:

- літаком;
- паромом з Іллічівська;
- поїздом через Баку.

Останній варіант ми не розглядатимемо, оскільки незначна економія коштів компенсується перетином кількох кордонів - з Росією та Азейбарджаном, шлях проходить територією Чечні та Дагестану і взагалі, вочевидь потребує багато часу.

Складність добирання паромом полягає у тому, що він РЕГУЛЯРНО НЕ ДОТРИМУЄТЬСЯ ГРАФІКА, вказаного на сайті.

У літку 2010 наша група прибула до Грузії на літаку А/К Роза Вітрів. Рейс Кутаїсі-Київ. В даний час 2011 рік. Рейси у Кутаїсі припинено. Рейси до Тбілісі виконують компанії Аеросвіт та МАУ. Актуальний розклад можна дізнатися на їх сайтах в Інтернеті.

Аеросвіт:

Відліт з Києва о 12:00 прибуття до Тбілісі о 17:30 за місцевим часом.

Відліт з Тбілісі о 07:50 прибуття до Київ о 08:25 за місцевим часом.

МАУ:

Відліт з Києва о 19:10 прибуття до Тбілісі о 23:30 за місцевим часом.

Відліт з Тбілісі о 05:05 прибуття до Київ о 05:25 за місцевим часом.

Рівень цін на квитки обох компаній приблизно однаковий (300-350 доларів США в обидві сторони.)

3. Зміни в маршруті стосуються акліматизаційного кільця на початку маршруту з перевалами 1А – 1Б.). Це пов'язано з тим, що цей район об'явлений зоною конфлікту між Грузією та П.Осетією і проходження любих маршрутів тут заборонено. Про це є запис в маршрутній книжці (с. 15), який зроблено командиром відповідного прикордонного загону. Замість цієї ділянки було пройдено акліматизаційне кільце - пер.Молодий Комуніст (1Б) – Ірістон Північний (1А). Подальший маршрут значних змін не зазнав і стосувався в основному вибору місця ночівлі, та закінчення маршруту. Після складного

траверсу та сходження на в. Казбек Зах. (рад) було прийнято рішення про спуск до с. Казбегі по льодовику Гергетський через метеостанцію.

4.Після акліматизаційного кільця по різних причинах не змогли продовжити маршрут IV к.с. учасники Ахметшина Олена Рауфівна та Мазур Анастасія Григорівна. Вони продовжили рух з командою, яка йшла похід II категорії складності (група з м. Чернігова), співпраця з якою була частиною загального планування походу.

3. Графік руху і технічний опис маршруту

1.Графік руху:

Дата	№ ділянки денного переходу	Ділянка шляху (від-до)	Чистий ходовий час	Характер шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Метеорологічні умови	Примітка
18.08.2010	1	с. Абамо – д.р. Суатісі-Дон	8		сонячно, малохмарно, +21	
19.08.2010	2	д.р. Суатісі-Дон – пер. Молодий Комуніст (1Б, 3620) – пре. Ірстон Пн (1А, 3540) - д.р. Суатісі-Дон	7,5	Трав'янисто-осипні схили, осипні схили, сніговий міст, льодовик (відкритий)	сонячно, малохмарно, +23	
20.08.2010	3	д.р. Суатісі-Дон – 2 ступінь льодопад Суатісі Середній	8	Переправа , круті льодові схили, закритий льодовик	пасмурно, +20 (ніч, - 4)	
21.08.2010	4	2 ступінь льодопад Суатісі Середній – цирк пер Лушникова (2Б, 4100)	7	круті льодові схили, закритий льодовик, крутий скельний схил, камененебезпечно.	сонячно, малохмарно, +21 (ніч, - 8)	
22.08.2010	5	пер Лушникова (2Б, 4100) – льод. Суатісі Східний	6,5	крутий льодовий схил, крутий скельний схил, камененебезпечно	сонячно, +23 (ніч, - 4)	
23.08.2010	6	Днювання		місце для ночівлі на скельному виході льод. Суатісі Східний	сонячно, +24 (ніч, - 4)	
24.08.2010	7	льод. Суатісі Східний – пер 50 років СРСР (2А, 4200)	5	закритий льодовик	сонячно, +23 (ніч, - 10)	

25.08. 2010	8	пер 50 років СРСР (2А, 4200) – верш. Майли-Хох (2А, 4597) – пер. Мнаиси (2Б, 4320)	7,5	крутий льодовий схил, закритий льодовик	пасмурно, вітряно, після 14:00, сильний вітер, сніг, +5; вночі сильний вітер, -10.	
26.08. 2010	9	пер. Мнаиси (2Б, 4320) – верш. Спартак (1Б, 4517) – Казбек Зах. (5033) – метеостанція	8	крутий льодовий схил, закритий льодовик	сонячно, +24, мало вітряно	
27.08. 2010	10	метеостанція – с. Казбегі	5	відкритий льодовик, скельно-трав'яні схили, осипи	сонячно, +25, мало вітряно	

2. Технічний опис проходження маршруту.

18.08.2010

Вихід о 8:00. Поступовий набір висоти, ґрунтова дорога до с. Кедрісі (фото 1). Тут знаходиться прикордонна застава. Після перевірки документів продовжуємо рух долиною річки Суатісі-Дон. Потрібно притримуватися правої (орографічну) сторони долини. Ми пішли лівою, тому були вимушені наводити переправу (фото 2). Після цієї вправи, через 30 хв. руху правою стороною, становимося на бівак.



Фото 1. Кедрісі. Фотографія разом з групою 2 к.с.



Фото 2. Переправа.



Фото 3. Місце біваку.

19.08.2010

Вихід о 8:00. На льодовик Східний Суатісі йдемо по лівому (по ходу) березі струмка. Високі скельні стіни масиву Улхандзараухох, який славиться каменепадами, залишається західніше. Підйом по осипах які складаються з середніх та великих каменів (фото 1) Скоро з'являється водопад (фото 2). Перед водопадом потрібно перейти по сніжнику на праву (по ходу) сторону струмка (фото 3). По сланцевому кулуару (35°) попадаємо на кінець лівої бокової морени льодовика Східний Суатісі. Далше піднімаємося по язичку льодовика (20°) на його широку, рівну частину. Гарно видно скельний останець і, південніше від нього – пер. Молодий Комуніст (1Б, 3620) (фото 4). Звідси робимо «заброску» у верхів'я льодовика. Після цього по осипному схилу зі сніжниками крутизною до 35° підіймаємося на перевальну сідловину (фото 5). Знаходимо єдину за весь час походу перевальну записку. Спуск з перевалу по середніх осипах крутизною 25°. Незабаром схил стають більш пологими і створюють широку нахилену трав'яну полку (фото 6). Оскільки нижче полки низка скельних виходів та крутих конгломератних схилів, траверсувати потрібно правіше. Над характерною висячою долиною починаємо підйом на перевал Ірістон Північний (1А, 3450). Підйом по осипному схилу крутизною 35° (250 м) (фото 7). Сідловина являє собою довгий, зруйнований гребінь (фото 8). Спуск спочатку по сніжнику (150 м), потім по середніх осипах (крутизна 20°-30°), далі по трав'яних схилах до нашого табору.



Фото 1.



Фото 2. Сніжник перед водопадом.



Фото 3. Водопад



Фото 4. Перевал Молодий Комуніст (1Б).



Фото5. Перевальна сідловина пер. Молодий Комуніст.



Фото 6. Спуск з пер. Молодий Комуніст.



Фото 7. Пер. Ірістон Північний.

20.08.2010

НАЗВА: льодопад льодовика Середній Суатісі, 2Б.

З'ЄДНУЄ: долину р. Суатісі і верхнє плато льодовика Середній Суатісі.

ПЕРШОПРОХОДЖЕННЯ: невідоме

ІНШІ ПРОХОДЖЕННЯ: невідомі.

ІНШІ ОПИСИ: Теплі-Джимарай-Казбек Tkg.Org.ua

ОПИС ПРОХОДЖЕННЯ:

Проходження здійснювалось за сприятливих погодних умов. Підйом о 4:30. Швидко збираємо табір, який розмістили на правому (орографічно) березі річки Суатісі -Дон. Переходимо по «малій воді» чотири потужних притоки річки, та за 2 переходи в міцному тумані підходимо до початку технічної частини льодовика. Вирішуємо наводити перильну страховку по центру льодовика, трохи правіше чорного підтьоку який видно на фото 1. О сьомій годині ранку розпочинаємо роботу в льодовику. Перші три мотузки мають доволі крутий кут нахилу - до 70 градусів (фото 2). Організуємо станції та проміжні точки на льодобурах. Далі проходить зменшення нахилу, пересування ускладнюють численні тріщини та розломи. Пересування одночасно на цій ділянці й досі дуже небезпечно. Продовжуємо вішати перила. Ще сім мотузок «блукаємо» в льодопаді, часто доводиться скорочувати мотузку для організації зручної станції. Фото3 – фрагмент льодопаді. Побоюючись «холодної ночівлі» вирішуємо різким траверсом виходити на лівий борт льодопаді, на скелі, не дивлячись на постійні каменепади, які до того часу (15:00) вже стають рідшими. Через чотири мотузки траверсу – нам вдається покинути льодопад, та вийти на сипуху, і далі на льодову терасу де стає можливим організація нормального біваку. Один намет вдається встановити на скелях, інші два встановлюємо на снігу (фото 4-5). За цей день ми подолали найменш розламану – першу сходинку льодовика та пройшли 14 мотузок, закрутивши при цьому близько 100 бурів.

21.08.2010

Підйом о 6:30. На льодовику доволі прохолодно. Збираємо табір, снідаємо та виходимо близько восьмої. Одночасно підходимо під другу сходинку та починаємо обходити її з ліва (в напрямку руху) під скелями. Ще рано – і тут доволі безпечно. Особливо складним виявляється подолання не крутих ділянок сипухи з льодовою підложкою. Подолання далі по льоду не виявляється можливим через значні тріщини та сераки (фото 6 – йдемо під скелями). Провішуємо 2-3 коротких мотузки по скелям – крайню станцію організуємо на пологій ділянці льоду. Але через постійні сходи великих каменів – нам доводиться швидко перемістити цю станцію у більш безпечне місце. Виходимо на льодовик – друга сходинка вже позаду. Далі можна йти одночасно. Сідаємо на обід. Світить сонце і ми насолоджуємось постійним падінням каменів по всіх бортах льодовика, яке зараз нам вже не загрожує. Через 3 переходи (блукання між тріщинами) виходимо на місце ночівлі – звідси чудово видно сідло нашого перевалу –

Лушнікова.(Фото 7). Встановлюємо табір, вечеряємо(Фото 8) – завтра важкий день.



Фото 1. На моренному валі – початок. Лівий підтьок – наш.



Фото 2. Полочка. Третья мотузка.



Фото 3. Борис у Льодопаді.



Фото 4. Намет на моренному виході.



Фото 5. Намети у Льдопаді Суатісі середній.



Фото 6. Лід закінчується. Далі по скелям.



Фото 7 – зліва на право. Люся, Андрій, перевал Лушнікова Олега.



Фото 8 – вечеря. Зліва на право – Галя, Борис, Влад, Андрій, Вадим, Гліб, Федір.



Загальний вид льодовика Середній Суатісі. (фото з сайту TKG.ORG.UA)

Червоним позначено – Шлях Т/К «Кіносура».

Бузковим позначено – Шлях Групи Богдана Савчинського.

Бузковий пунктир – запропонований Богданом шлях.

Зноски:

1. Табір під перевалом Лушнікова
2. Верхній край верхньої сходини льодопаду;
3. Нижній край плато між верхньою і другою сходинами;
4. Друга сходина льодопаду;
5. Перша сходина льодопаду.
6. Перший Табір ТК «Кіносура».

22.08.2010

НАЗВА: **перевал Лушнікова 2-Б**

З'ЄДНУЄ: верхнє плато льодовика Середній Суатісі та широку камеру льодовика Суатісі захдний

ПЕРШОПРОХОДЖЕННЯ: невідоме

ІНШІ ПРОХОДЖЕННЯ: невідомі.

ІНШІ ОПИСИ: Теплі-Джимарай-Казбек Tkg.Org.ua

Підйом о шостій годині ранку. Швидко збираємо табір, снідаємо. Доволі швидко підходимо до бергшунду. На схилі якого – організуємо першу станцію (Фото

1). Далі – ми будемо рухатися з перилами до самої сідловини, постійно забираючи вправо.

Покриття схилу – сніг з льодом під ним. Деякі мотузки цілком льодові. Основна складність у подоланні – організація надійних станцій. Часто доводилось добряче покопатись у пошуках, достатнього для станції, шару льоду. Крутизна схилу 45° - 50° Після організації четвертої станції схил починає прострілюватися камінням. Доводиться рухатись під скелями – швидко перетинаючи небезпечні кулуари.(Фото 3-4). Загалом на подолання перевалу провішуємо сім мотузок. Виходимо на перевал о 13:00.

Записку не знаходимо – залишаємо свою.(фото 6)

Продивляємося шлях спуску – вирішуємо спускатися прямо через класичний кулуар. Він дуже камененебезпечний, але ця небезпека полягає у дуже крихкій породі, яка рушиться на голову лише при не акуратному поводженні з мотузкою. Спуск вниз, лівіше (по ходу). Перший спускається з рацією, впродовж спуску постійно забираючи вправо. Далі була організована проміжна станція – у безпечному місці, та закріплені косі перила. Перший по рації координував спуск інших, та підтягував пірила по необхідності.(Фото 8) Від станцій вже обережно спуститись пішки до льодовика Західний Суатісі. Вся група спустилася близько 15:00 годин. Всього затративши на проходження перевалу близько 7 годин. На спуску було вирішено залишити старий бур. Погода зіпсувалася – пішов сніг.

Далі простим льодовиком у зв'язках рухаємось гліссером.(Фото 9) За перехід доходимо до невеликої ділянки складного льодопаду. Де доводиться стрибати через щілини найрізноманітнішого розміру. Цілком виснажені приходимо до стоянок на скальному виступі . Знаходимо викладений майданчик під намет. Ймовірно, це сліди групи Богдана Савчинського (2007 рік). Облаштуємо ще один..(фото 10) Ще один намет з особливо «термобайдужими» ставимо на снігу.



Фото 1 – Початок першої мотузки. Влад Кириченко – у дії.



Фото 2. Друга та третя станції .



Фото 3. Станція чотири, початок четвертої мотузки – перший шукає скальну страховку.



Фото 4. На задньому плані станція номер шість. Андрій – поспішає з «боєприпасами».



Фото 5. Група на перевалі Лушнікова 2-б.



Фото 6. Пишемо записку.



Фото 7. На перевалі Лушнікова 2Б.



Фото 8. Спуск з перевалу. Сідловина та проміжна станція.



Фото 9. Продовжуємо спуск з перевалу Лушнікова.



Фото 10. Тут був наш намет. (Made by Kinosura Club)



Фото 11. Такі далекі, але єдині та незалежні.



Фото 12. Загальна

23.08.2010

Днювання. Сходили за «заброскою».

24.08.2010

Вихід о 8:00.

Рух по льодовику Сх.Суатісі. Льодовик відкритий, рух в зв'язках(фото 1).



Фото 1.
Гарна погода, гарний настрій. Прохід лівою стороною (фото 2,3,4)



Фото 2. Прохід лівою стороною.



Фото 3.



Фото 4. На фоні перевалу 50 років СРСР (2А).

Виходимо на перевальну сідловину 50 років СРСР. Тут облаштовуємо табір (фото 5).



Фото 5. Табір перед сідловиною пер. 50 років СРСР.

25.08.2010

Траверс г. Майлі - хох 4597, 2Б

НАЗВА: г. **Майлі (4597)**, **траверс**. Підйом з льодовика Сх. Суатісі , через пер. 50-річчя СРСР далі спуск в сторону пер. Мна **2Б к.с**

З'ЄДНУЄ: зі сходу – Казбецьке плато, із заходу – льодовик Сх. Суатісі.

ПЕРШОПРОХОДЖЕННЯ: згідно з [Наумовим](#) маршрут Східним гребенем (підйом) 2А - Н. Поггенполь, Т. Мусса, 5 вересня 1903; маршрут Західним гребенем (спуск) 2Б І. Антонович, О. Золотарєв, О. Курбатов 3 серпня 1935 р. Першопрохідці траверсу невідомі.

ІНШІ ПРОХОДЖЕННЯ: Савчинський Богдан 2007 рік. Траверс здійснюється значно рідше через наявність простого, хоч і небезпечного сходами лавин та обвалів з північної стіни вершини обходу - Майлінської полиці.

ОПИС УЧАСТКІВ МАРШРУТУ: У [Наумова](#) містяться описи маршрутів західним та східним гребенем, сукупність яких і визначає траверс.

ОПИС ПРОХОДЖЕННЯ:

Підйом о 6 ранку. Снідаємо гарячим та виходимо. Через 10 хвилин досягаємо розлогої сідловини перевалу 50-річчя СРСР – наш табір було розташовано практично на перевалі (фото 1 точка 1). Фотографуємось (Фото 2) , обходимо сідловину у пошуках туру але нічого не знаходимо. На східному виході каміння складаємо тур з запискою. Погода з ранку тримається непогана і ми уважно

продивляємось маршрут. О 9 ранку розпочинаємо підйом по простому осипному гребню, на підйомі знаходимо зручні площадки викладені на крупному осипу. Тут можливо організувати не поганий табір – у день на перевалі є вода.

Підходимо до першої ділянки яка потребує навіски перил (Фото 3) закріплюємо мотузку на бурах, для проходження цієї льодової ділянки, вистачає однієї мотузки (Фото 1 ділянка 2-3), далі знов виходимо на осипний гребінь (ділянка 3-4) який доволі безпечно проходиться з одночасною страховкою.

За скального гребеня переходимо на розлогий але доволі крутий південно-східний склон Майлі, ділянка 4-5. Рухаємось одночасно двома зв'язками по 4 людини. Під час руху постійно організуємо проміжні точки страховки на бурах з відтяжками.

Це дозволяє рухатись у непоганому темпі, але не рятує від негоди, що розгортається у небі над нами. На підходах до крутої ділянки гребеня – починається потужна гроза. Льодоруби світяться та б'ються струмом. Останню ділянку 5-6 проходимо вже при «нульовій» видимості. Ділянка складна, крутий кут нахилу до 60 градусів та щільний лід примушують першого рухатись останню мотузку без рюкзака, ретельно організовуючи проміжні точки.

Близько другої години перший виходить на вершину Майлі - хох. Верхню станцію доводиться закріпити в снігу на двох льодових інструментах. Гроза стає ще потужнішою, керівник у рацію командує зняти всі металеві предмети, та відійти з вершини в сторону. Довго очікуємо, поступово команда збирається на верху. Очікування погоди нічого не дає, і ми вирішуємо рухатись у тумані з використанням GPS. Зв'язуємося - перший обережно пересувається постійно забираючи вправо – боячись вийти на карнизи. Через деякий час після спуску починається закритий льодовик. Через постійний сніг – тріщини щільно замасковані, що не дозволяє прогнозувати рельєф, як зазвичай буває при пересуванні закритими льодовиками. Доводиться постійно сканувати рельєф трекінговими палицями – через що рух стає доволі повільним. Приблизно 600 метрів на годину.

Через 2 години вдається досягнути перевалу МНА (на фото 1 точка 7) Погода постійно погіршується, але тут не так відчутна електрична складова негоди. Стаєм табором на перевалі, ретельно закріплюємо намети – окопуємось. Всі вимотані – вечір відкладається на ранок.



Фото 1. Майлі з Півночі. (Фото запозичено з tkg.org.ua)



Фото 2. Сідловина перевалу «50 - річчя СРСР»

Фото 3. Початок траверсу Майлі. (Дільниця 2-3)



Фото 4. Початок траверсу Майлі. Дільниця2-3



Фото 5. Траверс Майлі. Дільниця3-4



Фото 6. Початок траверсу Майлі. Початок Дільниці 4-5



Фото 7. Траверс Майлі у точці 5. Червоним позначено діляниця 5-6



Фото 8. Табір на перевалі МНА. Ранок 26 серпня.



Фото 9. Г.Майлі-Хох відмічено приблизний шлях спуску групи



Фото 9. Негода на вершині Майлі.



Майлі-Хох з долини р. Суатісі-Дон. Видний шлях траверсу.

26.08.2010

Зранку чудова погода, не віриться що була така штормова ніч (фото 1).



Фото 1. Місце ночівлі на перевалі Мна.

Швидко збираємося і виходимо о 9:30. Підйом на вершину Спартак не складний, одночасний рух (фото2).



Фото 3. Вершина Спартак (4577).



Фото 3. Підйом на вершину.

Через 45 хв ми на вершині. Відкривається чудовий вид на Майлі-Хох та Казбек (фото3,4).



Фото 4. На вершині Спартака. На задньому плані Казбек.



Фото 5. Спуск на Казбецьке плато.
Через 40 хв спускаємося на Казбецьке плато (фото 5,6).



Фото 6. Перед підйомом на Казбек.



Фото 7. Підйомом на Казбек крутизна схилу біля 35 градусів. Перед виходом на перемичка між західною та східною вершиною.



Фото 9. Підйомом на Казбек. Це останнє фото, яке зроблено в цей день. Далі камера була несправною («сіли» акумулятори) тому фотографії з вершини відсутні.

27.08.2010

Збираємо табір біля метеостанції, і вирушаємо в заключний перехід. Йдемо по добре промаркованій стежці і через 4 год. ми в Казбегі.



Фото 1. Табір біля метеостанції.



Фото 2. Спуск на льдовик Гергетский.



Фото 3. На льдовике.



Фото 4. Вихід з льодовика.



Фото 5. Фініш. Внизу Казбегі.

Підсумки туристського спортивного походу, висновки та рекомендації.

Пройдено маршрут 4 к.с. в районі, де вже тривалий час не проводилися спортивні походи. Про це свідчить відсутність записок на перевалах та щирий подив співробітників метеостанції куди ми спустилися. Маршрут виявився достатньо високим, як для Кавказу - середня висота ночівель 3000 метрів, максимальна висота походу 5033. Учасники отримали досвід тривалого перебування і технічної роботи на висотах 4000-5000 м.

Грузинська гостинність - об'єкт окремої розповіді. Все, що про неї кажуть-пишуть - правда, але не вся. Насправді гостинність абсолютно фантастична і через це перший час після приїзду відчуваєшся спантеличеним - ніде більше такої зустрічі бачити не доводилось. Звичайно ж, люди є люди, і в Грузії, як і у будь-якій іншій країні, слід остерігатись зловмисників. Однак не більше, ніж в Україні.

Групам, що вирушають у район, радимо активно цікавитися політичною обстановкою і за несприятливих обставин відкласти поїздку до кращих часів, інакше через прикордонні конфлікти об'єкти вашого інтересу можуть стати недосяжними.

5. Додатки.

АПТЕЧКА

к-сть	назва	коментар	аналог
	ІНДИВІДУАЛЬНІ		
+1	інд. перев'яз. пакет, еластичний бинт, 5-8м		
+1	Сонцезахисний крем	25г, фактор 40	
+1	мозольний пластир	для заліплювання мозолів	
	ГІГІЄН. ПАКЕТ		
+1	мило	для знезараження шкіри верхн. кінцівок	
+1	Гігієнічна помада	від обвітрювання губ	
+1	Туал. папір, серветки стерильні, серветки спиртові		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 10	ПЕРЕВ'ЯЗ. МАТЕРІАЛ :	бинт стерильний, 5/10+7/14, бинт нестерильн., 5/10+7/14, перчатки стерильні, вата, стерильна, 50г, вата, нестер., 25г, лейкопластир широкий, лейкопл. вузький, лейкопл. бактериц широк, лейкопл. бактериц. вузький	
1 1 1 1 1 500мл	ЗНЕЗАРАЖУЮЧІ	йод, зеленка, перекис, марганцівка, фурацилін (т), спирт етиловий.	
	МАЗІ, КРЕМИ, КРАПЛІ	ПІСЛЯ НАНЕСЕННЯ ВИМИТИ РУКИ!	
50 мл	шипшинова олія	засіб для шкіри; <i>виразки</i> , геморої	пантенол
1	офлокаїн	<i>рани</i> , <i>опіки</i> (знебол.+антиб.), пов'язка на інфіковані рани, опіки 1-2р/д	левоміколь
1	диклофенак-гель/мазь	<i>травми</i> , запал. <i>сухож.</i> , <i>суглобів</i> . 2-4г. 3р/д до 8г/д. (<i>проти запал.</i> + <i>знебол.</i>)	
1	капсікам	<i>суглоби</i> , зігріваюче, розтягн., крепатура, профіл. обморож 2-3р/д	фіналгон

1	дит. крем	загоєння <i>тріщин</i> , невеликих ран, запобігання пересиханню шкіри	
30гр	бороментол	<i>натертості</i>	
1	герпевір, мазь	зовнішні прояви герпесу	
50 мл	корвалол	Зр по 30кр. транкв., гір. хвор.: заспок., стим. дих., серця. снодійн. спазмол., ВСД.	
1	софродекс(дексаметаз)	<i>очі/вуха-зап.:</i> 1-2кр./р./г. Гостр./алерг: 0,5-4г., далі 1кр. 3 р/д. ЗБОВТУВАТИ!	максідекс,евомец
1	фармазолін	<i>носові</i> краплі від нежитю	
	ЗНЕБОЛ,АЛЕРГ,СЕРЦ		
10	Но-Шпа, 1 уп.	спазмолітик 1-2т. 2-3р/д. <i>коліки, спазми.</i>	
10	темпалгін	<i>знеболююче</i> 1т 3р/д	анальгін
10	кетолонг	1т. кожні 4-6г. добт/д до 7т/д: <i>сильне знебол., жарозниж.</i>	
25	лоратадин	<i>протиалерг.,</i> 1 т/д	
10	валідол	біль у серці, серцеб. Діє на ЦНС, <i>судинорози.</i> 1т. під язик	
10	АМПУЛИ	шприци, 2 мл	
4	димедрол	<i>больов. шок:</i> в/м: разова до 0,05г. (5мл. 1%розч), до 3р./д.	
5	кетолонг	<i>сил. знебол.</i> ефект ч/з 40хв, дія 10год. Норма: 30мг/10год, до 90мг/д., до 5д.	
5	сульфокамфокаїн	<i>стим. дих. і судинцентри</i> в/м доза 1-2мл 1-3р/д	
5	дексаметазон	<i>шок, в/м:</i> 1 амп/1г при травмі	
	ПРОТИЗАСТУДНІ		
10	колдрекс-хотрем	1п 4р/д: <i>застуда</i> (озноб, горло, ніс) (ненарк анальг + нестер протизап)	парацет
10	ефект-флу	<i>застуда</i> (інфекц верхн дих шляхів) 1т на 8 год.	парацет
10	фарингосепт	3-5р./д. до4дн. 15хв. піс/їжі, 2-3 год не їсти, не пити: <i>ангіна, стоматит, смоктати</i>	
10	аспірин	1 табл на 4 част і через 15 хв кожна жарознижуюче, <i>протизапальне</i>	
10	німегезік (німесулід)	1т. 2 р./д. піс/їжі до4т/ <i>протизап., жарозниж.</i> мало побічних. знебол + <i>невралгія</i>	
10	АЦЦ–лонг	<i>відхарк.</i> 1т./д. піс/їжі. Розч. 1т в 0,1л. води. Між прийом преп. та антиб. - 2год.	
10	амброксол. табл.	перші 2-3 дні по 1т 3р/д п/їжі, потім 1т 2р/ <i>двідхарк</i>	лазолван
60	травісил, шт	льодяники від кашлю, в т.ч. сухого і алергічного	
20	офлоксацин	1т. до4р/д до7дн. для ЛОР-інф., 3дні для <i>кишкових:</i> антиб. Затормож. Інструкція Є	
	ЕКСТРЕМАЛЬНІ		
10	нифедипин	1т3р/д добт/д. набр лег. зниж: тиск, спазм суд. підвищ: засв О 2, кровоток. Дія від20хв до8г	нітроглиц
10	діакарб	1т 2-4р/д. профіл. гір. хвор., гол. болю, сечог. Перед швидк наб висоти за 24-48гг	
	ШЛУНКОВО-КИШКОВІ		

10	фестал	ферм. препарат, поліпш. травлення	
10	фталазол	підозра на інф. ШКТ, 1т/3р день після їжі	
4 уп	регідрон	регідрація, при тривалому проносі, 1 пак/1л кип'яч. води протягом дня	
20	сенадексин	проти закрепів	
40	акт. вугілля	абсорбент	
10	лоперамід	зупиняє пронос. 1ша доза - 2т, після кожн. проносу 1т., до8т.	імmodіум
10	гастал	печія, 1т/3 р день	
	ВІТАМІНИ І ДОБАВКИ	<i>для покращення роботи орг. при навантаженнях і на висоті.</i>	
160x2	дуовіт	вітаміни і мінерали 1т/д після їжі	
50	аскорб к-та розчинна	1 пор. на 300 мл.	
	<i>кому чого не вистачає –</i>	<i>беріть те в індивідуальній аптечці</i>	
СКОРО-ЧЕННЯ	+ - кожному!	г-годину, гг-годин, д-добу, дд-дів, р-разів, кр-крапель, т-таблеток, гр-грамів, уп-упакока, амп-ампула, пор-порція, хв-хвилин, ч/з-через, в/м-внутрішньом'язово, мл-мілілітрів	

Коментарі до аптечки:

Індивідуальні

- інд. перев'яз. пакет;
- еластичний бинт, 5-8м - за будь-якої травми необхідний у великих кількостях, тому слід мати всім по трохи;
- сонцезахисн. крем - брали кожному по тюбику, але використовували протягом 3-4 днів за сильної сонячної радіації.;
- мозольний пластр - кожному залежно від притертості взуття;
- мило - можна одне на 2-3-х учасників;
- гігієнічна помада - кожному;
- туал. папір, серветки стерильні, серветки спиртові .

Перев'язочні матеріали

- бинт стерильний, 5/10+7/14, бинт нестерильн., 5/10+7/14, вата, стерильна, 50г, вата, нестер., 25г - можна брати тільки стерильні
- перчатки стерильні
- лейкопластр широкий, лейкопл. вузький, лейкопл. бактериц широк, лейкопл. бактериц. вузький – вузький можна нарізати з широкого

Знезаражуючі

- йод, зеленка - іноді трапляються баночки з яких майже не розливається (добре підігнана пробка), значно частіше – халтурні.
- марганцівка - є аптеки, в яких продають по 1 шт в руки.
- фурацилін (т) - не заст.
- спирт етиловий.

Мазі, креми, краплі.

- бороментол - добре і швидко підсушує пітні заплістості, натертості. За рахунок ментолу не пече як аналоги.
- корвалол - препарат, що містить фенобарбітал. Помагає при ВСД. На ніч.

Ампули - не заст.

Протизастудні. - не заст.

Травісил, шт - з'їли кілька штук при підозрі на початок кашлю;

Шлунково-кишкові.

- За збалансованої розкладки :) , дотримання елементарної гігієни і відсутності проблем з травленням на початок походу (напр., Лінекс перед походом для їх усунення) ця група медикаментів у поході не розпаковується.

Вітаміни і добавки.

- аскорб к-та розчинна - дуже добре пішла - з задоволенням випили з водою на переходах.
- аскорб к-та нерозч - засвоюється лише при повільному розсмоктуванні (годин, так, протягом 8-ми), тому варто звернути увагу Віталайнівську L-форму вітаміна.

Особисте та групове спорядження.

Особисте та групове спорядження доволі стандартне як для походу 4 к.с. Однак певні відмінності від стандартного все ж є, а саме:

- оскільки провезення газу літаками заборонено, то похід ми йшли на бензині. Використовували 2 пальнички: "Primus Multifuel" та "Primus Omnifuel". Обидва ж "Примуси", завдяки регулярній чистці та турботливому до них ставленню, працювали цілком стабільно, хоча "Primus Multifuel" все ж менш примхливий і не такий вибагливий до якості палива. " Бензин у Грузії краще набирати на нормальних заправках - беріть марку "Regular".
- в переліку спорядження був закладений досить пристойний набір спорядження для проходження льодових ділянок.

Групове спорядження

Назва	Вага
<i>намет</i>	3300
намет	5000
намет	3000
<i>спальник -12</i>	1550
<i>спальник -12</i>	1550
пальник Primus з балоном	700
пальник Primus з балоном	700
котел для чаю	800
<i>кастрюля 5 л</i>	700
черпак	80
склотканина	250
мочалка+щіточка для котла	20
рукавиці чергового	20

лавинний лист	525
лавинна лопата	475
скельні гаки-закладки	400
льодобури, 14 шт.	2030
карабіни немуртовані, 14 шт.	630
петлі, 120 мм, 4 шт., 60 см	345
пікет	340
льодобур-свердло	250
стропа до самовикрута	40
основа d10, 50м	2580
основа d10, 50м	2580
<i>основа d10, 50м</i>	<i>2580</i>
мотузка D6, 50м	1200
петлі на спуски, d8 мм, L=10м	400
ремнабір	1300
аптека	2400
фотонабір	1500
фотонабір	700
відеокамера	2000
комнабір (карти, описи, фото, документи, блокнот, компас...)	800
GPS	185
мобілка	100
<i>мобілка</i>	<i>100</i>
<i>рації 2шт.</i>	<i>300</i>
всього (1-ша частина)	45785
на 1-го чоловіка (1-ша частина)	6541
всього (2-ша частина)	33005
на 1-го чоловіка (2-га частина)	8251

Особисте спорядження (для прикладу наведено комплект керівника):

Назва	Кількість	вага (гр)
<i>Багажні ємкості:</i>		2925
рюкзак	1 компл	2090
накидка від дощу на рюкзак		155
рюкзак штурмовий		175
каримат	1 компл	425
сидушка	1 компл	80
<i>Взуття:</i>		2930
черевики шкіряні	1 пара	1780
бахіли неповні - ліхтарики	1 пара	100
тапочки бивачні/кеди	1 пара	370
<i>Одяг нижче пояса:</i>		1370
шкарпетки шерстяні ходові	4 пари	250
шкарпетки круті	1 пара	155
шкарпетки капронові ходові	2 пари	20
шкарпетки поларові спальні	1 пара	65
труси чи плавки	3	200
шорти	1	170
штани ходові (техкапрон)	1	145
штани поларові (100-й)	1	215
штани поларові (термобілізна)	1	150
<i>Одяг вище пояса:</i>		3275
футболка (термобілізна з коротким рукавом)	1	130
анорак, капрон	1	300
термобілізна -верх (футболка з довг.рук)	1	180
куртка віндблок	1	775
тонкий полар, 200	1	350
пуховка	1	900
куртка від дощу, гортекс	1	640
<i>Інший одяг:</i>		370
рукавички з віндблоку (на резинках)	1 пара	80
шапочка-підшлемник з віндблоку	1	40

фантомаска з полара 100		35
блейзер від сонця	1	70
верхонки	1 пара	80
поларові рукавиці	1 пара	65
<i>Різне:</i>		990
ліхтарик		70
сонцезахисні окуляри		55
чашка, миска, ложка, ніж		210
окуляри-хамелеони, оптичні		110
годинник наручний		45
п/етиленові пакети 20х30 см	10	50
капронові мішки для упаковки	3	90
запальничка+сірники	1	50
ручка, блокнот	1 комплект	60
mp3-плеєр+батареї		100
пет-пляшки 3-ПІД МІНЕРАЛКИ сумарний об'єм 3.5л		
пет-пляшка 0.5 л		
закордонний паспорт, гроші, квитки		100
<i>аптечка і гігієна</i>		560
крем сонцезахисний (фактор 20-30)	1 тубик	60
помада гігієнічна	1 тубик	10
еластичний бинт		100
пластир бактерицидний		10
ліки індивід. (перев'язочний пакет)	1 комплект	30
бороментол		30
зубна щітка+1 станок для гоління		50
туалетний папір		100
мило		100
серветки сухі		20
серветки мокрі		50
Всього неспеціальне:		12420
<i>Спеціальне спорядження:</i>		4125
льодоруб з темляком	1	800

страховочна система + блокіра10 мм "основа"+самострах	1	750
карабіни муфтовані	3	265
карабіни немуртовані	1	45
t-блок	1	40
прустик + стремено	2	155
спусковий пристрій	1	125
кішки (з антипідлипком)	1 пара	1140
каска	1	375
трекінгові палиці		430
ВСЬОГО:		16545

4. ХАРЧОВА РОЗКЛАДКА

Режим харчування в поході залежав від технічної насиченості конкретного ходового дня. В дні, коли група пересувалася долинами і долала перешкоди 1А-1Б к.с., обідні перерви влаштовувалися тривалі (2-3 години), з повноцінним харчуванням (суп+компот з висушених ягід) та навіть з післяобідньою сієстою ;-). В "трудоі" дні перекус був значно коротший - тривалістю до 1 години - і складався в основному з продуктів, що містять значну кількість вуглеводів. У якості останніх виступали шоколадні батончики та сухофрукти. У воді, яка при цьому споживалася, розводилися таблетки розчинного вітаміну С - отриманий таким чином напій добре втамовував спрагу і (щонайменше - суб'єктивно) відновлював сили. В другій частині походу, де обідні відпочинки мали переважно такий нетривалий характер, ми частково перейшли на схему кількох коротких перекусів - рідина і їжа вживалися кілька разів невеликими порціями на протязі дня. Такий режим виявився значно ефективнішим з точки зору підтримки сил групи.

Окрім цього, на відміну від усталених традицій, ми вживали рідину до їжі - це відповідало як функціональним потребам організму після виснажливої фізичної роботи, так і було зручним з точки зору миття посуду - чай розливався по чашкам, котел просто виполіскувався, а від каші відмивався лише після закінчення трапези.

Розкладка вагою **650 г** на одного на день від стандартної для таких походів відрізнялася лише кількома моментами:

- Пиття. Як правило зранку ми пили зелений чай з медом, в обід в прості дні компот, в "трудоі" - воду з розчинним вітаміном С. Увечері споживалася суміш чорного чаю та каркаде (така суміш завдяки своєму кислому смаку краще втамовує спрагу).
- Цукор. Традицією нашої групи є вживання чаю з медом та "варенням". У якості останнього виступають ягоди (наприклад, чорна порічка), перекручені з цукром. Цукор у чистому вигляді вживався лише з компотами (див. нижче).
- М'ясо. Для походу було приготовано 2 типи саморобного м'яса:
 - м'ясо, виварене в салі. Напевно, найсмачніший м'ясний продукт походу;
 - висушений м'ясний фарш

- Овочі. За досвідом минулих походів використовувалися висушені (для приготування супів) і частково свіжі - для салатів. Сушені овочі готувалися самостійно кількома учасниками і були визнані значно кращими за магазинні "супові набори". Водночас було зроблено висновок, що за умови додавання сухих овочів в процесі приготування каші та використання кетчупоподібних паст від свіжих овочів у походах такого типу слід відмовитись. За винятком, напевно, свіжих цибулі та часнику.
- Ягоди. Для приготування компотів ми використовували суміш власноруч висушених ягід: порічки чорної та червоної, малини, полуниці, малини, вишні, яблук і тощо. Загалом враження від саморобних компотів перевершило всі сподівання - за смаковими якостями вони не поступаються компотам з сублімованих ягід, а можливість варіювати склад та якість вихідного матеріалу, та і ціна результуючого продукту роблять їх перевагу перед субліматами ще більшою. Єдина порада в цій справі - не шкодувати "заварки". Компот, зварений зі 100 г ягід на 5 л води, виявився цілком хорошим.

Використана література.

- В.Л.Виленкин. По Центральному Кавказу и Западному Закавказью М.:1955
 С.В. Пономарев. Тепли, Джимарай, Казбек.1985.
 С.Ф.Григорович. По горам и равнинам Северной Осетии.1960.
 К.Н.Паффенгольц. Казбек.1977.
 Э.А.Сергиевский. Тепли-Джимарай-Казбек. Альманах «Ветер странствий», вып.2,1967.
 Наумов А.Ф. Кавказ. От Крестового перевала до Сбайского. Москва, издатель И.В.Балабанов 2003, 228 стр.
 Пономарёв С., Яловега В., Нижниковский Е., Калачев А. Центральный Кавказ. Горы Осетии. Москва 2002, 162 стр.

Карта

