

**Туристский клуб «Романтик»
Одесского национального политехнического университета**

**Отчёт
о горном походе
по Кокшаал-Тоо (Центральный Тянь-Шань)
совершённом с 11 июля по 2 августа 2016 года.**

Маршрутная книжка №27/16

Руководитель: Аренкин Виктор Васильевич

<https://www.facebook.com/ArenkinVictor>

Содержание

1. Справочные данные про туристский спортивный поход.
 - 1.1. Параметры похода
 - 1.2. Подробная нитка маршрута
 - 1.3. Данные про опыт участников
2. Организация туристского спортивного похода
 - 2.1. Общая идея похода
 - 2.2. Варианты подъезда и отъезда. Обоснование выбора точек начала и конца похода
 - 2.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты
 - 2.4. Пройденный маршрут
 - 2.5. Изменения маршрута и его причины
 - 2.6. 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

3.4.Картографический материал

4.Выводы и рекомендации по прохождению маршрута

5.Приложения

5.1.Список общественного снаряжения

5.2.Список личного снаряжения

5.3.Состав аптечки.

5.4.Список ремнабора.

5.5.Перечень продуктов, рацион питания и их вес

5.6.Смета затрат на поход

5.7.Список литературы, туристических отчетов и других источников информации

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					

1.2. Подробная нитка маршрута

д.р. Узенгегуш – д.р.Чон-Турасу – пер. Летавета (2А, 4500) – лед. Туюкуйрук – пер. Потёмкинская Лестница (п/п 2Б, 4900) – лед. Чон-Тарасу – пер. Молодёжный через пик Дружба (3А, 5330) – лед. Григорьева – пер. Млечный Путь (2А, 4691) – лед. Пальгова – пер. Крылья Советов (1Б, 4800) – радиально пик. Крылья Советов (3А, 5560) – лед. Пальгова – пер. Джурек(н/к, 3870) – д.р. Узенгегуш – д.р. Каратур – д.р. Меридиальный – пер. Без названия (п/п 1Б, 4580) – д.р. Джарыктал – пер. Джарыктал Вост.(2А, 4650) – д.р. Джагалмай – пер. Ханака (3А, 4650) – лед. Кайнар – д.р. Кайнар – лед. Восточный Кайнар – пер. Безымянный (п/п 2Б, 4700) – радиально вер. 5149 (п/п) – д.р. Чолок-Капчигай – лед. Чолок-Капчигай Зап. – пер. Безымянный (п/п 2Б, 4530) – д.р. Туюк – д.р. Узенгегуш.

1.3. Данные про опыт участников

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рожд.	Походный опыт	Должность
1	Аренкин Виктор Васильевич	11.06.1989	4 кс г р Тянь-Шань 2014 5 кс г у Тянь-Шань 2011	Руководитель
2	Комаров Валентин Вячеславович	31.12.1988	5 кс г у Тянь-Шань 2011	Примусятник
3	Медведенко Мария Анатольевна	18.08.1991	4 кс г у Тянь-Шань 2014	Завхоз
4	Мишеченко Сергей Витальевич	07.06.1990	4 кс г у Тянь-Шань 2014	Ремнаборщик
5	Павлов Александр Анатольевич	11.06.1986	6 кс г у Памир 2015	Зам.руководителя Зам. по снаряжению
6	Пынзарь Юлия Валериевна	09.10.1976	5 кс г у Памир 2013	Медик

2. Организация туристского спортивного похода

2.1. Общая идея похода.

Основные идеи похода:

- провести поход в новом редко посещаемом районе;
- совершить первопрохождение локальных препятствий в рамках прохождения маршрута.

При составлении маршрут был поделён условно на две части: первая часть проходит по хребту Кокшаал-Тоо, вторая часть – по хребту Боркалдой.

В рамках подготовки к походу проводились физические тренировки, а также лекционные занятия. На практических занятиях участники углубили свои знания по медицине.

Для повышения технического уровня участников в период подготовки к походу проводились различные тренировки на стенде спорткомплекса ОНПУ. Здесь участники обучались работе с верёвкой, организации страховки и взаимодействию при проведении спасработ.

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

Стартовой точкой маршрута была выбрана погранзастава в долине реки Узенгегуш, так как до неё можно добраться автомобильным транспортом, со стороны пос. Карасай либо со стороны г. Нарын. В долине реки Узенгегуш кроме старой погранзаставы имеются ещё две современных охотничьих базы, а также дома пастухов, которые нуждаются в транспортном сообщении с «большой землёй». Также при возникновении ЧП, на охотничьей базе имеется спутниковая связь и транспорт.

Долина реки Узенгегуш расположена между двумя районами Кокшаал-Тоо и Боркалдой, что позволяет со старта организовать заброски в различные части маршрута, а также оставить лишние вещи на старте.

2.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты

Заявленная нитка похода:

д.р. Узенгегуш – д.р. Чон-Турасу – пер. Летавета (2А, 4500) – лед. Туюкуйрук – пер. Потёмкинская Лестница (п/п 2Б, 4900) – лед. Чон-Турасу – пер. Молодёжный через пик Дружба (3А, 5330) – лед. Григорьева – пер. Млечный Путь (2А, 4691) – лед. Пальгова – пер. Крылья Советов (1Б, 4800) – радиально пик Крылья Советов (3А, 5560) – лед. Пальгова – лед. Григорьева – пер. Джурек (н/к, 3870) – д.р. Узенгегуш – д.р. Каратур – д.р. Меридиальный – пер. Без названия (п/п 1Б, 4580) – д.р. Джарыктал – пер. Джарыктал Вост. (2А, 4650) – д.р. Джагалмай – пер. Ханака (3А, 4650) – лед. Кайнар – д.р. Кайнар – лед. Восточный Кайнар – пер. Безымянный (п/п 2Б, 4700) – радиально вер.5149 (п/п) – д.р. Чолок-Капчигай – лед. Чолок-Капчигай Зап. – пер. Безымянный (п/п 2Б, 4530) – д.р. Туук – д.р. Узенгегуш.

Запасные варианты:

- прохождение пер. Железнодорожников (2Б, 4800) и пер. Китайский (2А, 4700), спуск на лед. Чон-Турасу. Отказ от первопрохождения безымянного перевала категории примерно 2Б;

- прохождение пер. Молдова (2А, 4760), пер. Чёрный (2А, 4550), спуск на лед. Григорьева. Отказ от прохождения пика Дружба (5330) – пер. Молодёжный (3А, 5200);

- отказ от восхождения на пик Крылья Советов (5560);

- прохождение пер. Ветрянная Лампа (2А, 4505) – пер. Камнепадный (1Б, 4450) – д.р. Кайнар. Отказ от прохождения пер. Ханака (3А, 4650);

- прохождение пер. Снесарёва (3А, 4620), спуск на лед. Чолок-Капчигай. Отказ от первопрохождения безымянного перевала категории примерно 2Б.

Аварийные выходы из маршрута:

спуск в д.р. Узенгегуш к погранзаставе, либо охотхозяйству «Булат-М»;

2.4. Пройденный маршрут

д.р. Узенгегуш – д.р. Чон-Турасу – пер. Летавета (2А, 4500) – лед. Туюкуйрук – пер. Потёмкинская Лестница (п/п 2Б, 4900) – лед. Чон-Турасу – пер. Молодёжный через пик Дружба (3А, 5330) – лед. Григорьева – пер. Млечный Путь (2А, 4691) – лед. Пальгова – д.р. лед. Григорьева – пер. Джурек (н/к, 3870) – д.р. Котур – д.р. Узенгегуш.

2.5. Изменения маршрута и его причины

Отказ от радиального восхождения на пик Крылья Советов, в связи с болезнью участника.

Отказ от прохождения второй части маршрута в связи с ухудшением состояния здоровья участника.

2.6. Сведения о прохождении маршрута каждым участником

Маршрут пройден всеми участниками полностью с учётом изменения маршрута.

3. График движения и технический отчет

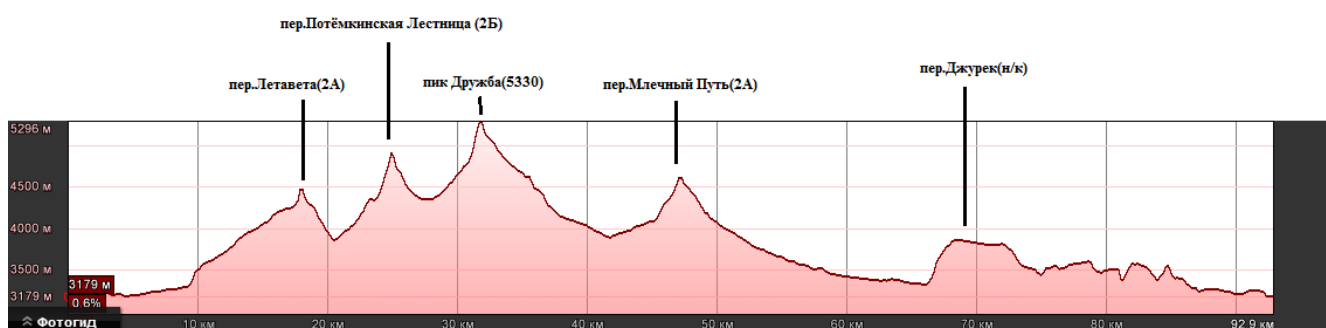
3.1. График движения

Даты	Дни пути	Участки маршрута	км	Метеоусловия
03.07.16–06.07.16		г. Одесса – г. Алматы – г. Каракол		
13.07.16–15.07.16		г. Каракол – д.р. Узенгигуш акклиматизация, организация заброски		
16.07.16		д.р. Узенгигуш – д.р. Чон-Турасу Подход под старт маршрута		
17.07.16	1	д.р.Чон-Турасу – лед. №200	8,9	Ясно, переменная облачность, снег
18.07.16	2	Мпн – лед. №200 под пер. Летавета (2А, 4500)	3,0	Пасмурно, переменная облачность, ясно
19.07.16	3	Мпн – пер. Летавета (2А, 4500) – лед. Туюкуйрук	4,1	Ясно, переменная облачность
20.07.16	4	Мпн – под пер. Потёмкинская лестница (2Б, 4900)	2,7	Ясно, переменная облачность
21.07.16	5	Мпн – пер. Потёмкинская лестница (2Б, 4900) – лед. Чон-Турасу	3,8	Ясно, переменная облачность
22.07.16	6	Мпн – лед. Чон-Турасу – под пик Дружба (3А, 5300)	2,6	Ясно, переменная облачность, снег
23.07.16	7	ОТСИДКА	0	Снег, переменная облачность
24.07.16	8	Мпн – пик Дружба (3А, 5300) – лед. Григорьева	2,4	Ясно, переменная облачность
25.07.16	9	Мпн – лед. Григорьева	9,3	Переменная облачность, снег, дождь
26.07.16	10	Мпн – пер. Млечный Путь (2А, 4691) – лед. Пальгова	7,0	Ясно, переменная облачность
27.07.16	11	Мпн – лед. Пальгова – д.р. лед. Григорьева	8,8	Ясно, переменная облачность, снег, дождь
28.07.16	12	ДНЁВКА	0	Дождь
29.07.16	13	Мпн – д.р.Узенгигуш	8,2	Переменная облачность
30.07.16	14	Мпн – пер. Джурек (н/к, 3870) – д.р. Меридиальная	13,1	Ясно, переменная облачность
31.07.16	15	ДНЁВКА	0	Снег, дождь
01.08.16	16	Мпн – д.р. Меридиальная	3,0	Ясно

02.08.16	17	Мпн – д.р. Узенгигуш	19,6	Ясно, переменная облачность, дождь
03.08.16	18	Мпн – д.р.Узенгигуш		Ясно
04.08.16	19	Мпн – д.р.Ашу-су		Ясно
05.08.16	20	Мпн – пос.Тамга		Переменная облачность, снег
Итого			96,5	
		С учётом коэф.1,2	115,8	

1. Высотный профиль похода

Высотный график выполнен с помощью программы Google Earth. Километраж указан без учёта коэффициента 1,2.



3.3. Техническое описание прохождения маршрута

Переход занимает 35 минут. Понятия „правый“, „левый“ употребляются в орографическом смысле за исключением оговоренных в тексте случаев.

13.07.16. г. Каракол – д.р. Узенгигуш

4.00 - Выехали из г. Каракол на УАЗе. Через с. Барскоон до п/з Карасай. Тут хорошая грунтовая дорога. Сможет проехать микроавтобус. От погранзаставы Карасай дорога значительно хуже, необходим транспорт повышенной проходимости. Далее доехали до перевала Ашу-су (н/к, 3870) и оттуда до п/з Узенгегуш. От погранзаставы дорога идёт вдоль Киргизско-Китайской границы. При наличии большого количества осадков этот участок дороги может быть повреждён, и движение транспорта по нему будет невозможным. Мосты все восстановлены и в хорошем состоянии. Благодаря хорошей погоде нам удалось доехать до верховьев долины Узенгегуш на машине к 15.00. Выгрузились из машины и встали лагерем возле коша на слиянии рек Кичине-Тарасу и Узенгегуш.

14-15.07.16. Организация заброски

Две группы по два человека понесли заброски. Одна группа под ледник Пальгова, вторая группа – в д.р. Меридиальный. К обеду 15 июля все вернулись в лагерь.

16.07.16. Д.р. Узенгигуш – д.р. Чон-Турасу. Подход под старт маршрута.

10.00 - выходим по дороге в сторону заброшенной погранзаставы Узенгегуш, на слиянии рек Чон-Турасу и Узенгегуш.

13.00 – встали лагерем на травянистой поляне на левом берегу реки Чон-Турасу в 1,5 км от её слияния с р. Узенгегуш. Занесли лишние вещи на погранзаставу. Там находится только один пограничник с семьёй. Здесь можно оставить вещи или заброску. При необходимости он может разместить на ночёвку прямо на заставе.

День 1. 17.07.16. Д.р. Чон-Турасу – лед. №200

Выход 8.00

Постановка лагеря 15.30

Ходовое время 5ч

Пройденное расст. 8,9 км.

Рельеф долина, травянистый склон, конгломерат, марена

Погода ясно, переменная облачность, гроза, ветер умеренный,

средняя дневная температура 18°

8:00 - выход. Погода солнечная. На первом удобном месте переправляемся на правый берег реки, и движемся по нему. Через два перехода доходим до правого притока р. Чон-Турасу. Переходим его по камням и начинаем подъём вдоль него. Далее приток уходит в каньон. Поднимаемся выше по травянистому склону, обходя каньон по левому берегу долины. Примерно через 800 м каньон заканчивается. Далее долина относительно широкая.

12:40 становимся на обед. Погода солнечная. 14:20 продолжаем движение по левому борту долины. Через переход доходим до морены. Продолжаем движение по левому карману морены. Погода начинает ухудшаться. Пройдя 500 м по карману, в 15.30 становимся на лагерь на первых ровных площадках прямо в кармане. Начался снегопад с грозой. Снег шёл практически всю ночь.

День 2. 18.07.16. лед. №200 под пер. Летавета (2А, 4500)

Выход 13.30

Постановка лагеря 16.30

Ходовое время 2,5ч

Пройденное расст. 3 км.

Рельеф Маренный карман, конгломерат, свежий снег

Погода снегопад, переменная облачность, ветер слабый,

средняя дневная температура 10°

Сутра снегопад. Около 12.00 снегопад прекратился, погода начала улучшаться. Собираем лагерь. 13:30 продолжаем движение по моренному карману, двигаясь всегда практически вдоль реки. Солнечно. Тропёжка по свежему снегу чуть ниже колена. Пройдя около 2,5 км по карману, переходим речку на правый берег и поднимаемся на покровную морену ледника. Из снега и камней строим площадки под палатки. 16.30 становимся лагерем над левым карманом ледника.

День 3. 19.07.16. пер. Летавета (2А, 4500) – лед. Туюкуйрук

Местонахождение: Центральный Тянь-Шань, хребет Кокшаал-Тоо, соединяет лед. №200 с лед. Туюкуйрук

Ориентация: СЗ-ЮВ.

Описание даётся: от лед. №200 до лед. Туюкуйрук

Характер маршрута: снежно-ледово-скальный

Время прохождения: 19 июля 2016 года

Определяющие участки: подъём, скальное ребро крутизной до 40°, спуск снежный склон протяжённостью около 250 м, крутизной до 40°

Рекомендуемое снаряжение: каски, ледорубы, кошки, верёвки.

Возможные опасности:

- лавиноопасность при подъёме и спуске, при наличии большого количества снега возможны сходы лавин.

Меры безопасности: подъём на перевал и спуск осуществляется плотной группой. Страховка ледорубом.

6:00 - выход. Движемся в направлении седловины перевала Летавета. Сначала по покровной морене, затем выходим на открытый ледник. Не доходя примерно 500 м до перевального взлёта ледник становится закрытым. Трещин не обнаружено. 7.00 подходим под перевальный взлёт. Начинаем подъём уходя влево по ходу на скальный гребень. Склон сначала снежно-ледовый около 30°. Далее после выхода на скальный гребень - скально-снежный, 30-35°. Рельеф позволяет движение без организации связок. Движемся по скальному гребню. Не доходя до верха около 50 м, уходим вправо в сторону седловины перевала. В 9:00 выходим на перевал. Снята записка группы туристов т/к «Вестра» г. Москва, рук. Один О. от 20 августа 2006 года. 9.40 начали спуск прямо от тура в сторону лед. Туюкуйрук. Спускаемся по снежному склону крутизной до 35°, самостраховка ледорубом. В 10:10 спустились с перевального взлёта. Вышли на левую морену ледника, покрытую свежим снегом,

что значительно усложнило движение. По мере снижения высоты количество снега уменьшается. Движемся по левому моренному карману. Обойдя ледопад и центральную часть ледника забираем вправо по морене и доходим до лед. Туюкуйрук. В 13:00 встаём лагерем в моренном кармане над ледником Туюкуйрук.



Фото 1. Пер. Летавета с лед. №200.



Фото 2. Путь подъёма на пер. Летавета



Фото 3. Группа на пер. Летавета (2А,4500)



Фото 4. Спуск с пер. Летавета



Фото 5. Вид на пер. Летавета с лед. Туюкуйрук

День 4. 20.07.16. лед. Туюкуйрук – под пер. Потёмкинская Лестница (2Б, 4900)

Выход 5.00

Постановка лагеря 10.00

Ходовое время 4ч

Пройденное расст. 2,7 км.

Рельеф Конгломерат, открытый ледник, ледопад, скалы.

Погода ясно, переменная облачность, штиль,

средняя дневная температура 15°

5:00 – выход. Спускаемся с боковой морены на ледник Туюкуйрук. Движемся по центру ледника по покровной морене в направлении ледопада. 6:00 подошли под ледопад. Организовали связки, и начали движение по ледопаду. Ищем проход между трещинами придерживаясь центральной части ледопада. По мере продвижения по ледопаду начинаем уходить правее походу (Фото 6). 9.30 - выходим из ледопада в цирк и забираем вправо в сторону планируемого первопрохода.

10:00 - становимся на лагерь на удобных площадках под небольшой скально-осыпной вершинкой, по сути являющейся нунатаком. После установки лагеря совершили «первовосхождение» на пик Дюк (4300)(Фото 7).

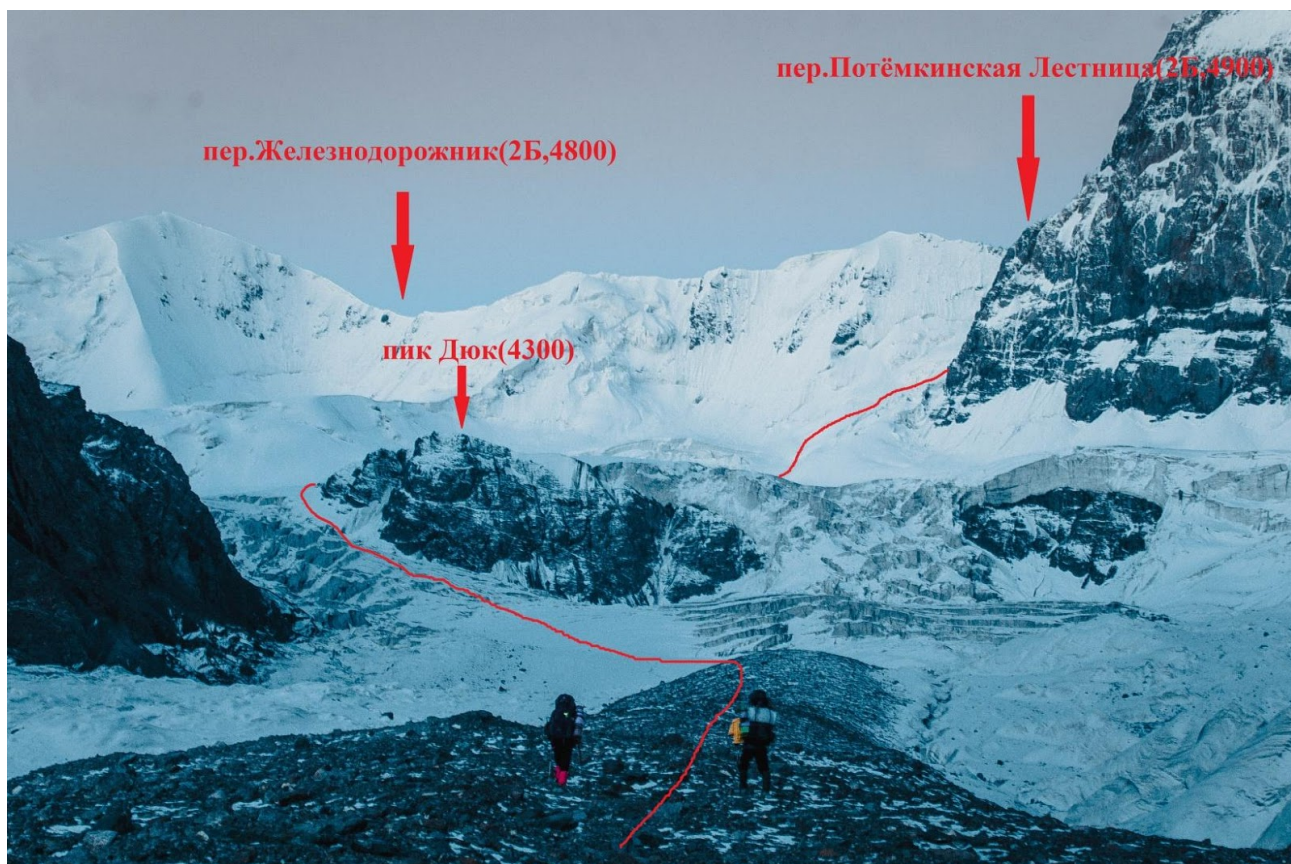


Фото 6. Путь прохождения ледопада лед. Туюкуйрук



Фото 7. На пике Дюк (4300)

День 5. 21.07.16. пер. Потёмкинская лестница (2Б, 4900) – лед. Чон-Турасу

Местонахождение: Центральный Тянь-Шань, хребет Кокшаал-Тоо, соединяет лед. Туюкуйрук с лед. Чон-Турасу.

Ориентация: СВ-ЮЗ.

Описание даётся: от лед. Туюкуйрук до лед. Чон-Турасу

Характер маршрута: снежно-ледово-осыпной

Время прохождения: 21 июля 2016 года

Определяющие участки: подъем снежно-ледовый склон протяжённостью около 800 м, крутизной до 45°

Рекомендуемое снаряжение: каски, ледорубы, кошки, верёвки, страховочные системы, петли, оттяжки, ледобуры.

Возможные опасности:

- падение в трещину при прохождении по закрытому леднику;
- срыв на крутом снежно-ледовом склоне;
- сход лавины при большом количестве снега как на подъёме так и на спуске.

Меры безопасности: прохождение перевала осуществляется в связках, а также с организацией перил на подъёме.

5:30 – выход. Движемся по пологому закрытому леднику в направлении перевального взлёта. 6.30 – подошли под перевальный взлёт. Далее крутизна склона увеличивается до 30°. По мере подъема крутизна склона растёт. Дойдя до бергшрунда, который полностью пересекает перевальный взлёт, начинаем вешать верёвки. Крутизна склона на этом участке до 45°. Провешиваем 4 верёвки(по 50м), станции на ледобурах. 11.30 – выходим на скально-снежную седловину (Фото 9). Исходи из отсутствия описаний, а также отсутствия тура на перевале, сделали вывод что группа совершила первопрохождение перевала и на правах первопроходцев дала ему название Потёмкинская Лестница. Высота перевала согласно GPS 4900 м. Сложили тур на скалах, прямо на седловине. Спуск в сторону лед. Чон-Турасу по снежно-осыпному склону крутизной до 35°, протяжённостью около 500 м (Фото 10). 12.00 – начинаем спуск. Движемся плотной группой, страховка ледорубом. 12.30 – спустились на закрытый ледник. Далее продолжаем спуск по пологому леднику. Справа по ходу обходим ледопад и выходим на пологий открытый ледник. 15.00 – ставим лагерь на морене на слиянии восточной и центральной ветвей ледника Чон-Турасу (Фото 11).



Фото 8. Вид на пер. Потёмкинская Лестница с места ночёвки 20.07.16.



Фото 9. Группа на пер. Потёмкинская Лестница (2Б, 4900).



Фото 10. Спуск с пер. Потёмкинская Лестница в сторону лед. Чон-Турасу.

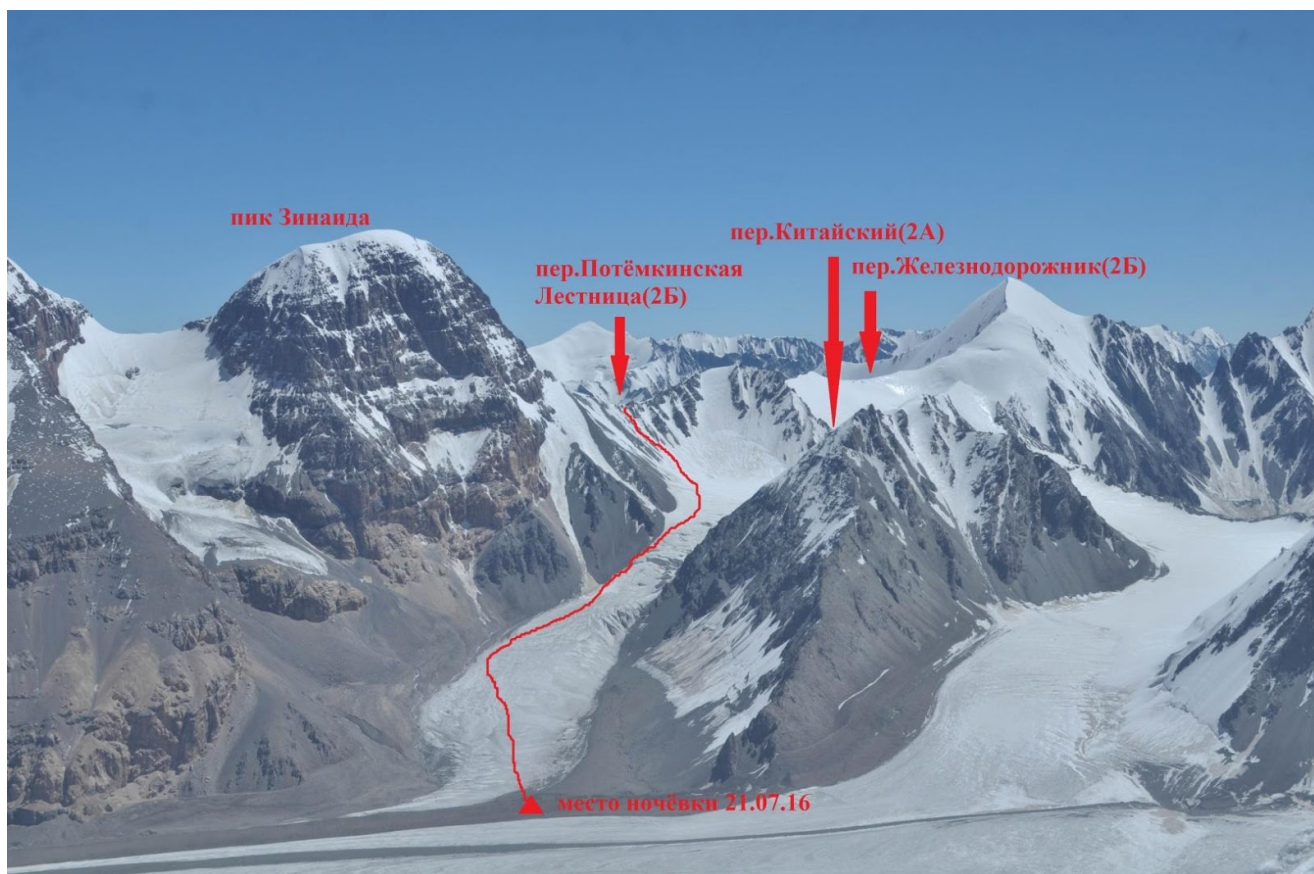


Фото 11. Пер. Потёмкинская Лестница со стороны лед. Чон-Турасу.

День 6. 22.07.16. лед. Чон-Турасу – под пер. Молодёжный(3А, 5200)

Выход 10.00

Постановка лагеря 13.30

Ходовое время 2,5ч

Пройденное раст. 2,6 км.

Рельеф Открытый ледник, закрытый ледник.

Погода ясно, переменная облачность, снегопад, гроза, ветер умеренный

средняя дневная температура 10°

10:00 – выход. Пересекаем центральную часть лед. Чон-Турасу. Начинаем подъем на западную ветвь ледника выводящую к пику Дружба и пер. Молодёжный. Формируем связки, т.к. ледник закрытый с трещинами. Погода ухудшается. Начинается снегопад. 13:30 – ставим лагерь прямо на леднике под началом подъема на пик Дружба.

День 7. 23.07.16. Отсидка.

Всю ночь шёл снег. Утром туман. Видимость 20 м. Во второй половине дня погода начала улучшаться.

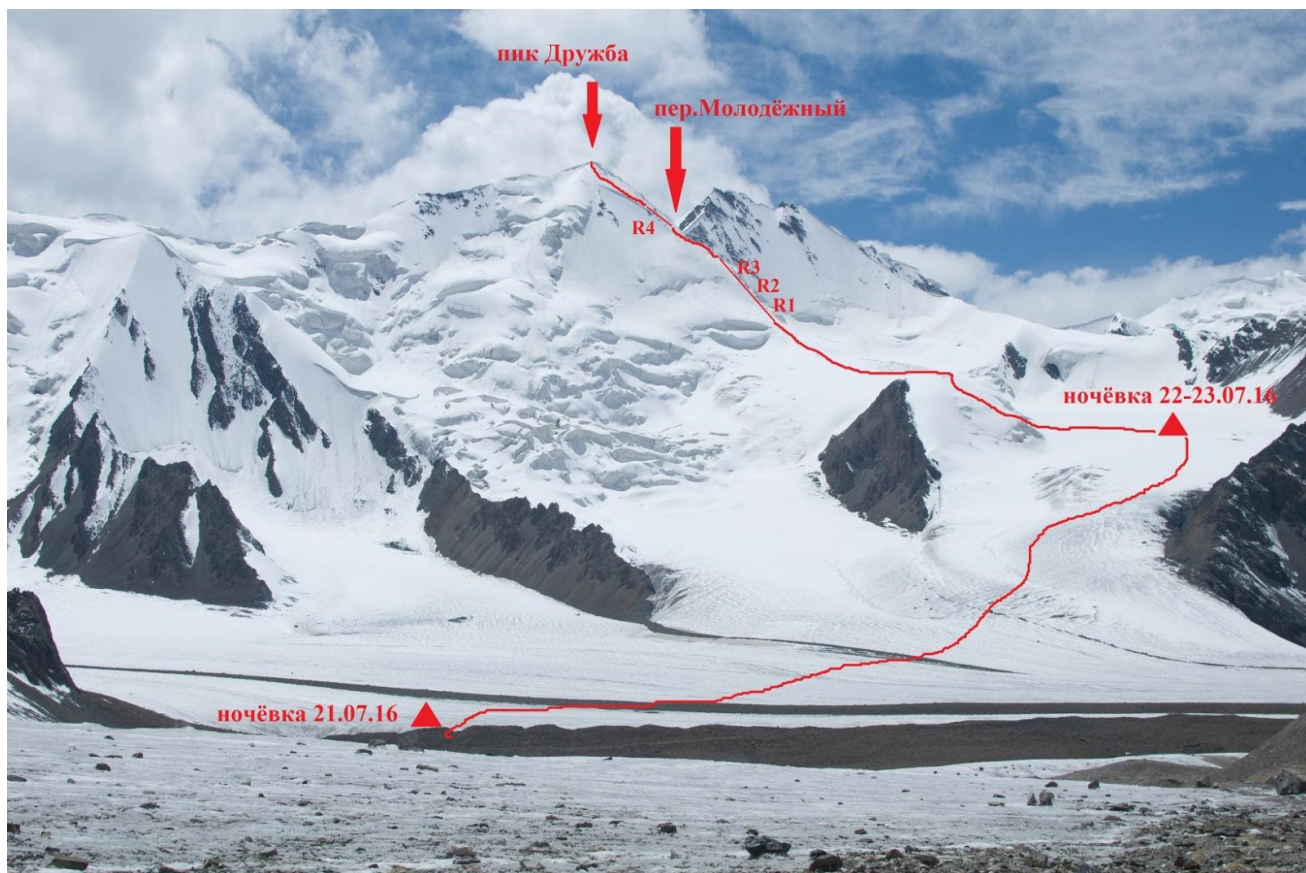


Фото 12. Пик Дружба со стороны лед. Чон-Турасу.

День 8. 24.07.16. Лед. Чон-Турасу – пик Дружба(3А,5330) – лед. Григорьева

Пик Дружба (3А, 5330)

Местонахождение: Центральный Тянь-Шань, хребет Кокшаал-Тоо, соединяет лед. Чон-Турасу с лед. Григорьева.

Ориентация: С-Ю.

Описание даётся: от лед. Чон-Турасу до лед. Григорьева.

Характер маршрута: скально-снежно-ледовый

Время прохождения: 24 июля 2016 года

Определяющие участки: подъём – снежно-ледовый склон протяжённостью 100 м, крутизной до 45° с бергшнудом в основании.

Рекомендуемое снаряжение: каски, ледорубы, кошки, верёвки, ледобуры, петли, страховочные системы.

Возможные опасности:

- падение в трещину при прохождении по закрытому леднику;
- лавиноопасность при наличии большого количества снега;
- обвал снежного карниза.

Меры безопасности: прохождение перевала осуществляется в связках, а так же путём организации перил. Подъём осуществляется по гребню, что уменьшает вероятность нанесения вреда группе от обвала карниза или падения камней.

5:10 – выход. Движемся в сторону ребра, по которому осуществляется подъём на пик Дружба. Идём в связках. Подъём на гребень снежно-ледовый, крутизной около 30° , протяжённостью около 200 м. Выходим на широкий пологий гребень, и движемся по нему в направлении вершины. Далее гребень сужается, его крутизна растёт до 45° , местами появляются скальные выходы (Фото 13). Начинаем провешивать перила левее гребня по снежно-ледовому склону, крутизной до 45° . Провешиваем 100 м перил до выхода на гребень, 50 м – по гребню. Станции на ледобурах. Далее крутизна склона уменьшается до примерно 35° . Движемся в связках. Пройдя около 100 м, упираемся в скальный выступ. Решаем обойти его справа походу, для того чтобы не вешать перила. Пройдя траверсом вдоль скал вправо около 50 м, всё равно приходится вешать перила. Провешиваем 50 м перил вверх, вдоль скал. Крутизна склона около 45° . Далее выходим на скально-снежный гребень, откуда в связках доходим до вершины. 16.40 – прорубив карниз выходим на вершину Дружба (5330) (Фото 14). Вершина снежная, довольно широкая. Тура нет. При крайней необходимости можно поставить палатку. Хотя лучше это сделать спустившись с вершина около 100 м на юг. Там широкое удобное плато. 17.00 – начали спуск. Движемся в связках, сначала на юг, затем обойдя большую трещину, продолжаем спуск прямо вниз. Склон снежно-ледовый около 300 м, крутизной до 40° . 18.00 – спустились на пологий закрытый ледник. Поставили лагерь.

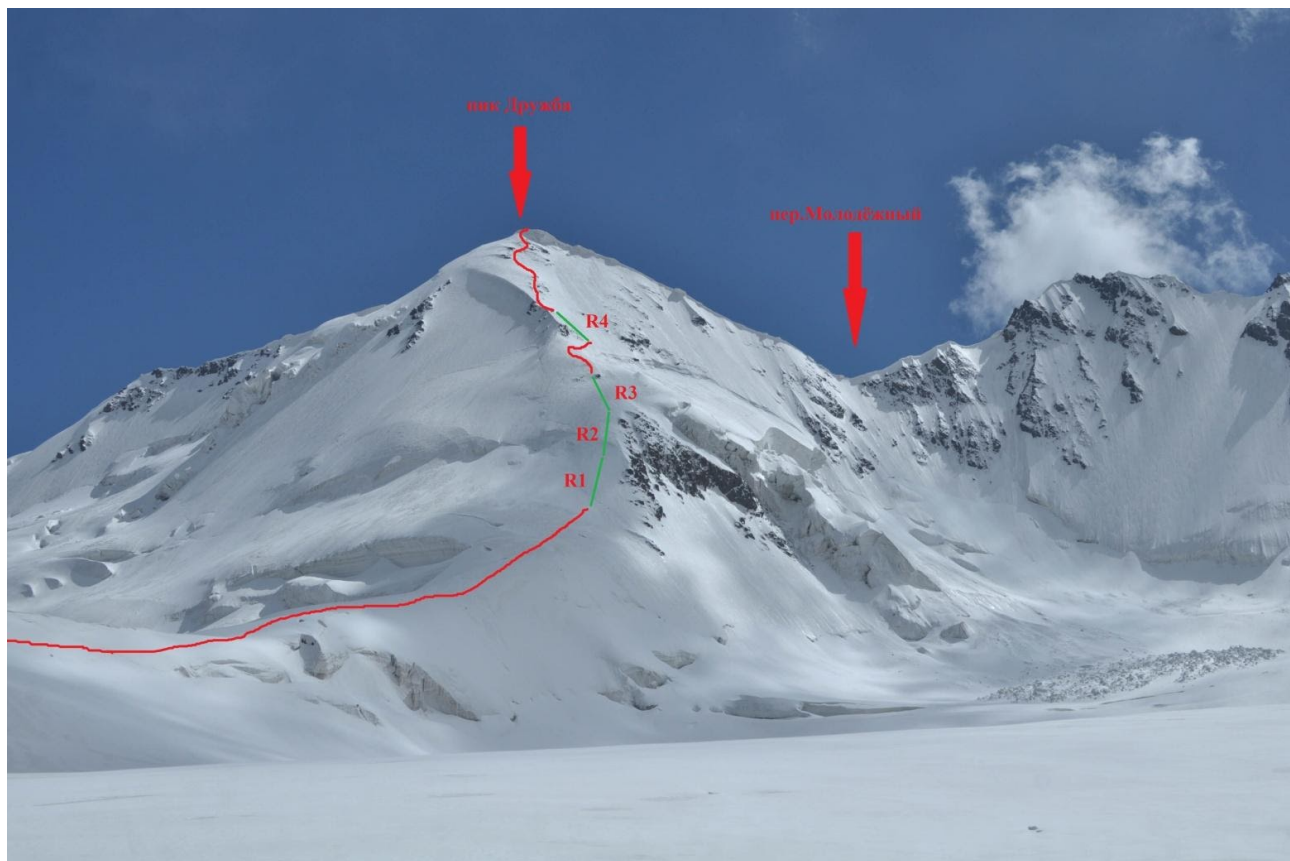


Фото 13. Путь подъема на пик Дружба.



Фото 14. Група на вершине пика Дружба (5330м).



Фото 15. Спуск с пика Дружба

День 9. 25.07.14. лед. Григорьева

Выход 10.00

Постановка лагеря 15.30

Ходовое время 4 ч

Пройденное расст. 9,3 км.

Рельеф спуск, закрытый ледник, осыпь, открытый ледник

Погода переменная облачность, дождь, гроза, ветер умеренный,

средняя дневная температура 10°

10:00 – выход. Движемся в связках по пологому леднику Григорьева. Ледник закрытый с трещинами. 12.40 – спустились к первой ступени ледопада. Обходим его справа походу по осыпи (Фото 16). Движемся плотной группой. Вышли на пологую часть ледника Григорьева между первой и второй ступенями ледопада. Движемся по открытому леднику вдоль правого борта долины. Вторую ступень ледника также обходим справа по осыпи (Фото 17). 13.30 – выходим на ледник Григорьева. Обед. Начинает портиться погода. 14.00 – выходим. Движемся по леднику Григорьева. Пересекаем его и движемся уже вдоль его левого борта. 15.30 – ставим лагерь на морене, образованной слиянием основной ветви лед. Григорьева и его левым притоком. Погода окончательно испортилась, пошёл дождь. Началась гроза. К вечеру погода нормализовалась.

первая ступень ледопада



Фото 16. Путь обхода первой ступени ледопада.



Фото 17. Путь обхода второй ступени ледопада.



Фото 18. Путь по лед. Григорьева

День 10. 26.07.16. Лед. Григорьева – пер. Млечный Путь (2А, 4691) – лед. Пальгова

Пер. Млечный Путь(2А, 4691м)

Местонахождение: Центральный Тянь-Шань, хребет Кокшаал-Тоо, соединяет лед. Григорьева с лед. Пальгова.

Ориентация: С-Ю.

Описание даётся: от лед. Григорьева до лед. Пальгова.

Характер маршрута: снежно-ледово-осыпной

Время прохождения: 26 июля 2016 года

Определяющие участки: подъём – осыпной склон протяжённостью около 400 м, крутизной до 35°, спуск снежно-ледовый, крутизной до 40°, протяжённостью около 150 м, с бергшрудом в основании.

Рекомендуемое снаряжение: каски, ледорубы, кошки, верёвки, системы.

Возможные опасности:

- падение в трещину при прохождении по закрытому леднику;
- лавиноопасность при наличии большого количества снега.

Меры безопасности: спуск с перевала осуществляется в связках.

7:00 – выход. Спустились с морены на открытый ледник. Ледник неровный. Найдя проход между ледовыми нагромождениями, выходим на ровную центральную часть ледника и продолжаем движение в сторону пика Космос (Фото 19). Дойдя до поворота ледника, уходим на левобережную морену, по которой движемся в направлении перевального взлёта пер. Млечный Путь. Морена представляет собой гребень из средней и крупной осыпи. Примерно через 800 м начинаем плавный набор высоты по мелкоосыпному склону в сторону седловины перевала. 12:50 – группа вышла на перевал. Седловина представляет из себя неширокий снежный гребень, но при необходимости можно поставить палатку. Тур в северной части седловины. Сняли записку первопроходцев от 2 августа 2014 года группы т/к Плющиха, г. Москва, руководитель Михалев И.И. В записке первопроходцы указали название перевала как 4691, по его высоте. Т.к. перевал находится под пиком Космос, предлагаем присвоить название перевалу Млечный Путь. В оставленной нами записке указали – пер. Млечный Путь(2А, 4691). 13.40 – начали спуск в сторону лед. Пальгова прямо от тура. Движемся в связках по снежно ледовому склону крутизной до 40°. В основании перевального взлёта бергшруд. Преодолевается легко, т.к. он сильно засыпан снегом. Спустившись с перевального взлёта движемся по пологому закрытому леднику. Есть закрытые трещины. Примерно через 700 м ледник становится открытым, крутизна увеличивается (до 30°). Спускаемся с ледника слева и выходим на ровные площадки. При прохождении языка ледника стоит быть внимательными, т.к. с левого борта долины летят камни. 16.00 – ставим лагерь на равных площадках в 100 метрах от языка ледника, в зоне недосыгаемости камнепадов. Площадки обрываются бараньими лбами на лед. Пальгова. У одного из участников начали проявляться проблемы со спиной. Было принято решение отказаться от восхождения на пик Крылья Советов, и на следующий день спускаться к заброске в д.р. Пальгова.



Фото 19. Подъём по лед. Григорьева



Фото 20. Подъём к пер. Млечный Путь



Фото 20. Путь подъёма на пер. Млечный Путь



Фото 21. Группа на пер. Млечный Путь (2А, 4691)

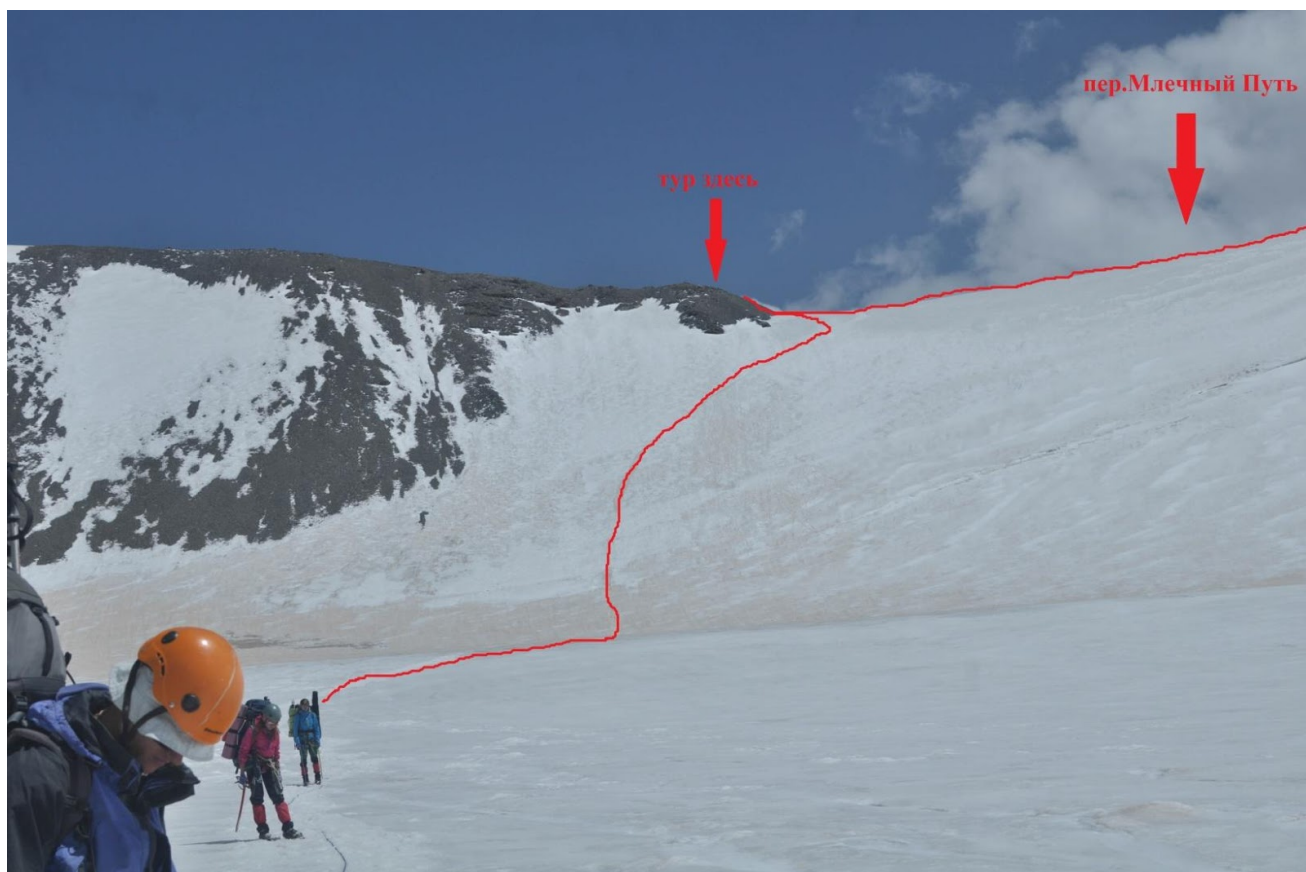


Фото 21. Спуск с пер .Млечный Путь в сторону лед. Пальгова

День 11. 27.07.16. лед. Пальгова – д.р. Пальгова

Выход 7.30

Постановка лагеря 14.00

Ходовое время 5ч

Пройденное раст. 11,5 км.

Рельеф спуск, скалы, морена, открытый ледник, осыпь, травянистый склон

Погода ясно, переменная облачность, ветер умеренный,

средняя дневная температура 20°

7:30 – выход. Начинаем движение от места ночёвки в сторону реки, вытекающей из ледника. Переходим её по камням на правый берег и начинаем искать спуск на ледник Пальгова. Находим проход по кулуару между скалами (Фото 22). Спустились к леднику, но выйти сразу на ледник невозможно из-за большого количества трещин и разломов. Начинаем движение вдоль ледника по морене. Пройдя около 300 м находим выход на ледник. Далее выходим на ледник и продолжаем движение по ровной центральной части ледника. По мере приближения к языку ледника появляется всё больше трещин и разломов. В какой-то момент выходим к непроходимым сбросам. Повея разведку, принимаем решение

уходить влево. Продолжаем движение в сторону левого борта долины. Подошли к левому краю ледника. Вешаем 40 м дюльфера в рантклюфт. Т.к. ледник покрыт камнями, которые по мере таяния ледника падают в рантклюфт, нашли относительно безопасное место для дюльфера (Фото 23). Спустились в рантклюфт, по которому спустились к основанию языка ледника. 11.15 – начали движение по левому берегу реки. Движемся сначала непосредственно вдоль русла реки, далее обходя прижимы, выходим на левый борт долины. Обойдя прижимы спускаемся к разливу реки. Пройдя вдоль разлива реки около 500 м, в 14.00 ставим лагерь на травянистой поляне. Забираем заброску.



Фото 22. Спуск на лед. Пальгова.



Фото 23. Спуск с лед. Пальгова



Фото 24. Вид на долину от языка лед. Пальгова



Фото 25. Лагерь в д.р. Пальгова

День 12. 28.07.16. Днёвка

*Погода дождь, ветер умеренный,
средняя дневная температура 10°*

День 13. 29.07.16. д.р. Пальгова – д.р. Узенгигуш

Выход 10.00

Постановка лагеря 14.00

Ходовое время 3,5ч

Пройденное расст. 8,2 км.

Рельеф спуск, осыпь, травянистый склон

Погода ясно, переменная облачность, ветер умеренный,

средняя дневная температура 20°

10:00 – выход. Движемся по левому борту долины, обходя каньон (Фото 25). За один переход спускаемся в д.р. Григорьева. Движемся по левому берегу реки. 12.00 – дошли до слияния рек Григорьева и Сарычат. Переправляемся вброд по разливам р. Сарычат на 100 м

выше слияния (Фото 26). Далее движемся вдоль р. Узенгигуш, по её левому берегу. 14:00 – подошли под начало подъёма на пер. Джурек (н/к, 3869). Встали лагерем. Русло реки, стекающей с пер. Джурек, высохло, но пройдя по руслу в некоторых местах можно найти чистую воду.

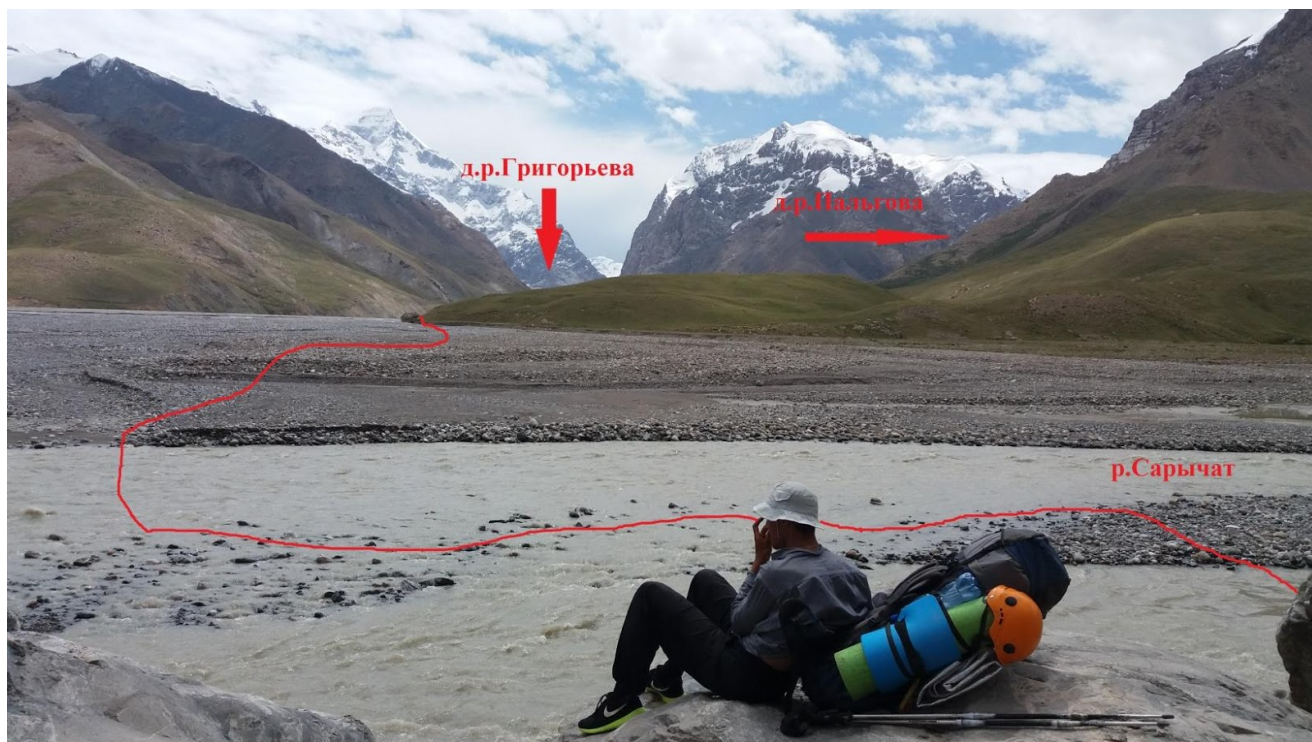


Фото 26. Место переправы через р. Сарычат

День 14. 30.07.16. д.р. Узенгигуш – пер. Джурек (н/к, 3869м) – д.р. Котур – д.р. Меридиальная

Выход 8.00

Постановка лагеря 16.00

Ходовое время 6,5ч

Пройденное расст. 13,1 км.

Рельеф осыпь, травянистый склон

Погода ясно, переменная облачность, ветер умеренный,

средняя дневная температура 20°

8:00 – выход. Начинаем подъем на пер. Джурек по некрутому травянисто-осыпному склону крутизной до 30°. За переход поднялись к перевальному взлёту (Фото 27). Взлёт (до 15°) положе, чем подход к нему. Здесь уже течёт ручей. 9:50 – вышли на перевал. По сути это выход в сырты (Фото 28). Видны следы от автомобиля. Это говорит о том, что если договорится с водителем, то сюда можно заброситься на машине с запада. Спускаемся вдоль

речки, начинающейся недалеко от перевала (Фото 29) по некрутому травянистому склону. Через какое-то время река уходит в каньон (Фото 30). Продолжаем спуск просто вниз по широким травяным склонам. 12.15 – вышли к р. Котур. Параллельно реке идёт дорога. Переправляемся вброд по широким разливам р. Котур, недалеко от места впадения в неё реки текущей из под пер. Джурек. Обед сразу после переправы (Фото 31). 13.30 – начинаем подъём на левый борт д.р. Котур. Вышли на пологую широкую террасу, по которой дошли до д.р. Меридиальная (около 4 км). 16.00 – поставили лагерь на ровной травянистой поляне в д.р. Меридиальная в 200 м выше начала каньона. Забрали заброску закопанную в д.р. Котур. Будьте внимательны! Заброска, которая была полностью закопана, заложена камнями и посыпана перцем, была найдена и раскопана медведем. Часть продуктов была им съедена. Перебрав оставшиеся продукты выяснилось, что не хватало только 3х дней еды, которые были полностью компенсированы, оставшимися с первой части, продуктами.



Фото 27. Подъём на пер. Джурек



Фото 28. Группа на пер. Джурек(н/к, 3869)



Фото 29. Начало спуска с пер. Джурек.



Фото 30. Спуск в д.р. Котур

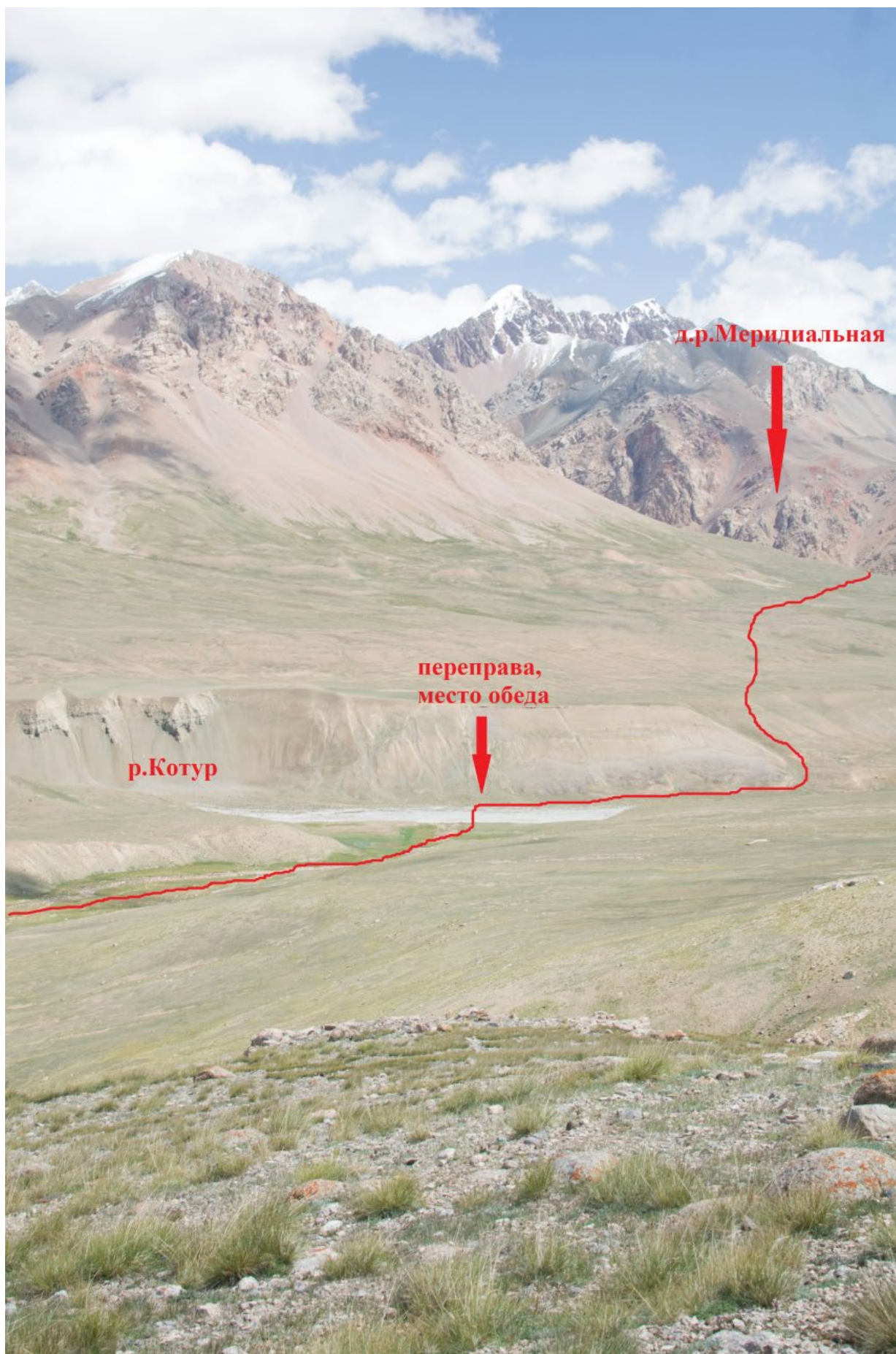


Фото 31. Долина реки Котур

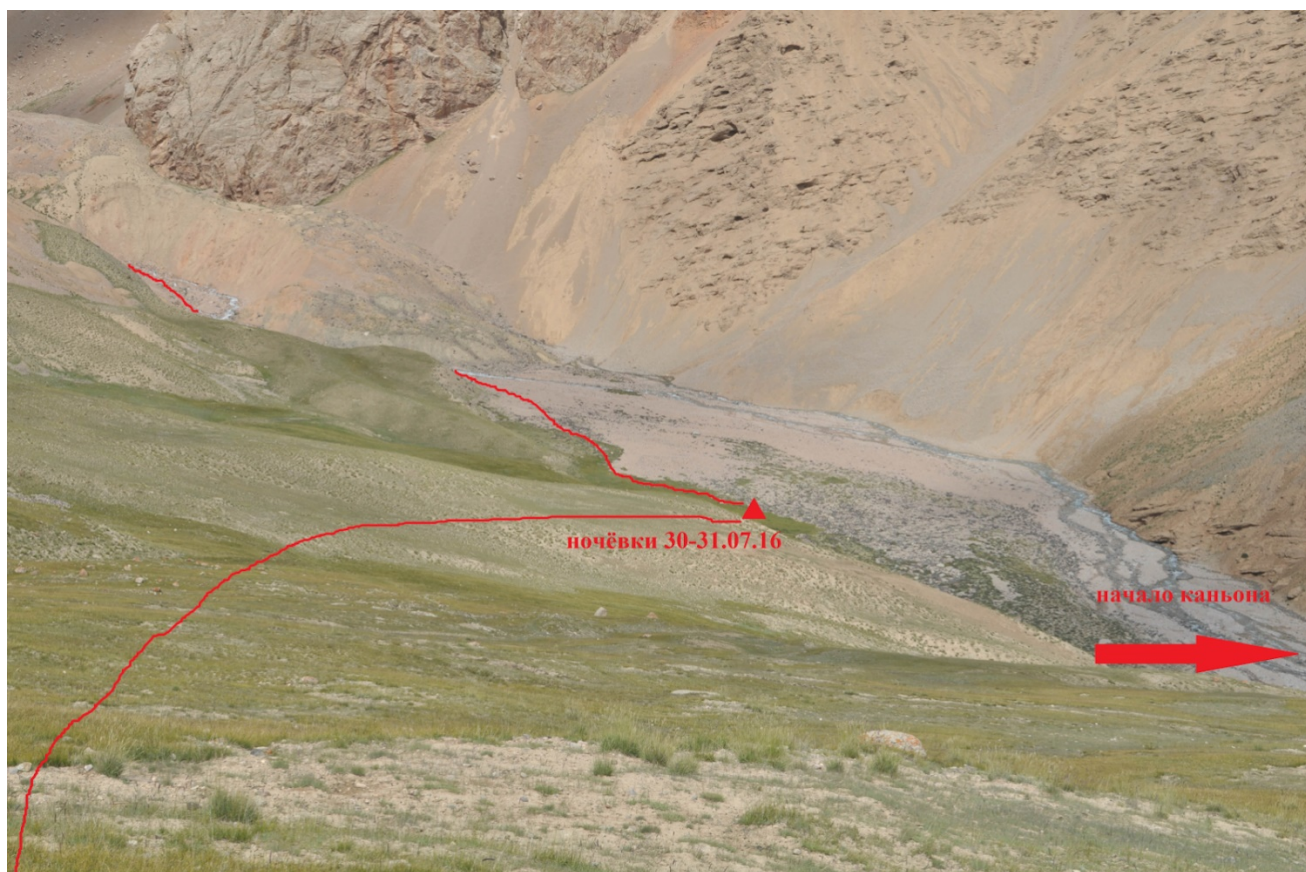


Фото 32. Долина реки Меридиальной.

День 15. 31.07.16. Днёвка

Погода снег, дождь, ветер умеренный,

средняя дневная температура 10°



Фото 33. Снегопад на днёвке.

День 16. 01.08.16. д.р. Меридиальная

Выход 8.00

Постановка лагеря 14.00

Ходовое время 4 ч

Пройденное расст. 3 км.

Рельеф осыпь, травянистый склон, морена

Погода ясно, ветер слабый

средняя дневная температура 20°

8:00 – выход. Начинаем подъём по правому берегу р. Меридиальная. Далее поднимаемся на морену, которая полностью перегородила долину. Река течет внутри морены, поэтому, по ней спокойно можно перейти на левый берег долины. За переход выходим на широкие разливы выше морены, под которую уходит река. Продолжаем движение уже по левому борту долины, уходя выше каньона (Фото 34). Движемся над каньоном полтора перехода, выходим в широкую и пологую часть долины (Фото 35). Далее упираемся в морену, поднимаемся на неё справа походу. Поднявшись на морену у одного из участников очень остро

проявилась боль в спине, вплоть до затруднения дыхания. До этого данная проблема тоже проявлялась, но не до такой степени. Участник был максимально разгружен, при необходимости обезболивался, что позволило группе продолжать движение по маршруту до этого момента. Было принято решение ставить лагерь. 14.00 – спустились обратно с морены и на первых ровных площадках поставили лагерь. Состояние здоровья участника не позволяло ему продолжать прохождение маршрута. Исходя из того, что общая численность группы составляла 6 человек, сход одного человека с сопровождающим до охотхозяйства не позволял продолжить оставшимся четырём участникам прохождение маршрута 5 к.с. Было принято решение о сходе всей группы и досрочном завершении маршрута.



Фото 34. Путь обхода каньона



Фото 35. Верхняя часть д.р. Меридиальная

День 17. 02.08.16. д.р. Меридиальная – д.р. Узенгигуш

Выход 8.15

Постановка лагеря 17.45

Ходовое время 7,5 ч

Пройденное расст. 19,3 км.

Рельеф осыпь, травянистый склон, морена, грунтовая дорога

Погода ясно, переменная облачность, дождь, ветер слабый

средняя дневная температура 15°

8:15 – выход. Спускаемся по д.р. Меридиальной по пути подъёма. За 2 перехода спустились на место ночёвки 30-31.07. Далее поднимаемся на правый борт долины, обходя каньон. За переход доходим до каньона р. Котур. В каньон можно спуститься и подняться из него по оврагам, которые выводят к р. Котур. Переправляемся через Котур вброд. Уровень воды невысокий. Начинаем подъем по травянистому оврагу. За 2 перехода выходим на дорогу. Далее пройдя по дороге переход, дойдя до начала серпантина, становимся на обед у ручья. Серпантин можно сократить по тропам. 14.15 – переправившись р. Котур по остаткам от моста (Фото 36), вышли к охотхозяйству «Булат-М» (Фото 37). Погода ухудшилась. Начался дождь. Продолжаем движение по хорошей грунтовой дороге в сторону недействующей погранзаставы. 17.45 – дошли до погранзаставы. Дождь прекратился. Вышло солнце. Пограничник выделил нам комнату для ночёвки, угостил айраном, хлебом и дал нам свежего бараньего мяса, из которого приготовили замечательный ужин. Пообщавшись с пограничником, узнаём, что в связи с затяжными дождями некоторые участки дороги в д.р. Узенгигуш смыло, поэтому машина сюда не доедет. Машина сможет доехать только юртового посёлка в 25 км от действующей погранзаставы Узенгигуш. То есть, нам необходимо пешком спуститься по дороге до погранзаставы 40 км, и потом подняться ещё 25 км до юртового посёлка. Связываемся с Игорем Ханиным, у которого заказывали транспорт для заезда в район. Договариваемся, что 5 августа в 13.00 возле юртового посёлка, нас встретит машина.



Фото 36. Мост через р. Котур



Фото 37. Охотхозяйство «Булат-М»

День 18. 03.08.16. д.р. Узенгигуш

Выход 9.00

Постановка лагеря 17.00

Ходовое время 6,5 ч

Пройденное расст. 25 км.

Рельеф грунтовая дорога

Погода ясно, ветер слабый

средняя дневная температура 20°

9.00 – выход. Поблагодарив пограничника, выходим по дороге вниз по д.р. Узенгигуш. Местами дорога действительно размыта (Фото 38). Все мосты в отличном состоянии. Дорога идёт вдоль Киргизско-Китайской границы, проходя то по одной стороне, то по другой. Пограничник рекомендовал ставить лагерь только на Киргизской стороне (левый берег р. Узенгигуш). 13.00 – становимся на обед прямо на дороге у небольшой чистой речки (левый приток р. Узенгигуш). Рядом стоит бульдозер, судя по всему – рабочий. 13.45 – продолжаем движение по дороге. Пройдя за день около 25 км, ставим лагерь на Киргизской стороне, около крупного левого притока р. Узенгигуш.



Фото 38. Размытая дорога в д.р. Узенгигуш



Фото 39. Дорога в д.р. Узенгигуш



Фото 40. Дорога в д.р. Узенгигуш

День 19. 04.08.16. д.р. Узенгигуш – д.р. Кичи-Узенгигуш

Выход 9.00

Постановка лагеря 18.00

Ходовое время 7 ч

Пройденное расст. 29 км.

Рельеф грунтовая дорога

Погода ясно, ветер слабый

средняя дневная температура 20°

9.00 – выход. Продолжаем движение по дороге. 12.30 – выходим к погранзаставе Узенгигуш на слиянии рек Узенгигуш и Кичи-Узенгигуш. Пограничники проверили погранпропуска. Обедаем. От пограничников стало известно, что примерно в 15 км от погранзаставы будет переправа через р.Кичи-Узенгигуш. Из-за высокого уровня воды пешком вброд её будет сложно переправится. За 2000 сом договорились с пограничниками, что нас переправят на лошади через это место. 13.30 – выходим с погранзаставы вверх по д.р. Кичи-Узенгигуш в сопровождении пограничника на лошади. Движемся по правому берегу реки, по грунтовой дороге. Дорога местами размыта и засыпана камнями и селями. 17.30 – пройдя около 15 км, подошли к остаткам старого моста через р. Кичи-Узенгигуш. Начинаем переправляться на левый берег с помощью пограничника и лошади. 18.00 – закончив переправу ставим лагерь на травяной поляне на левом берегу.

День 20. 05.08.16. д.р. Кичи-Узенгигуш – пос. Тамга

Выход 7.00

Окончание маршрута 11.00

Ходовое время 3 ч

Пройденное расст. 10 км.

Рельеф грунтовая дорога

Погода ясно, ветер слабый

средняя дневная температура 20°

7.00 – выход. Движемся по грунтовой дороге вверх по д.р. Кичи-Узенгигуш. 11.00 – вышли к юртовому посёлку, где нас уже ждала машина. Загрузились в УАЗ. Едем на Иссык-Куль. Около 16.00 приезжаем в пос. Тамга на берегу оз. Иссык-Куль.

The map shows a topographic representation of the Pashchaya Zerkh area. A route is marked with black arrows and numbered stages. Key locations and elevations include:

- Stage 10:** 26.07.16, near пер. Млечный Путь (2А.4691).
- Stage 9:** 25.07.16, near 5982.3 - пик Данкова.
- Stage 6-7:** 22-23.07.16, near пик Дружба (3А.5330).
- Stage 5:** 21.07.16, near пер. Подъёмная Лестница (2Б.4900).
- Stage 3:** 19.07.16, near пер. Тетавета (2А.4500).
- Stage 2:** 18.07.16.
- Stage 1:** 17.07.16.
- Stage 13:** 29.07.16, near пер. Дзурек.
- Stage 14-15:** 30-31.07.16.
- Stage 16:** 01.08.16, near 4495.0.
- Start:** 30.07.16, near 3804.5 - пер. Н.
- Finish:** 30.07.16, near 3804.5 - пер. Н.

The map features contour lines indicating elevation, with various peaks and passes labeled. The route starts at the 'Start' point and ends at the 'Finish' point, passing through several mountainous areas.

1. Выводы и рекомендации.

Поход был закончен досрочно, в связи с острой болью в спине у одного из участников. Защемление нерва. Но не смотря на это, группе удалось преодолеть 4 категорированных перевала, 1 – некатегорированный. Группа совершила первопрохождение перевала Потёмкинская Лестница (2Б, 4900), а также восхождение на пик Дружба (5330).

Район довольно отдалённый и редкопосещаемый. Обладает большим потенциалом в плане первопроходов от 1А до 3Б. Идеально подходит для походов от 3 до 6 к.с. Наличие в районе красивейших, как в эстетическом, так и в техническом плане, вершин выше 5000 м, позволяет разнообразить маршрут.

Совершённый группой первопроход открыл прямой путь из д.р. Туюкуйрук в д.р. Чон-Турасу. До этого для перехода из одной долины в другую необходимо было преодолеть пер. Железнодорожник (2Б) и пер. Китайский (2А).

Заезд в район можно осуществить из пос. Карасай через перевал Ашу-Су (н/к) и действующую погранзаставу Узенгигуш. При большом количестве осадков дорогу местами смывает, что стоит учитывать при планировании заезда и выезда из района. Второй вариант заезда – из города Нарын. Этот вариант не так зависит от количества осадков.

Погода, на мой взгляд, типичная для гор – до обеда солнечно, после обеда очень часто снег, дождь. Временами непогода держится по несколько дней.

Нехватка чистой воды ощущается только в долинах. В зоне ледников таковая проблема отсутствует.

Переправы рек не представляют особой проблемы, если осуществлять их сутра. Наличие широких разливов также упрощают прохождение переправ. Это относится к 90% рек данного района.

По поводу местной инфраструктуры. Лишние вещи можно оставить на старой погранзаставе в районе слияния рек Чон-Турасу и Узенгигуш. Там живёт пограничник с семьёй. Есть рация, так что в случае ЧП можно обращаться к нему. На слиянии рек Узенгигуш и Котур находится охотхозяйство. Здесь также можно оставить вещи. Есть спутниковая связь. По поводу платных услуг ничего сказать не можем – не пользовались.

Акклиматизация проходила во время организации забросок в д.р. Котур и д.р. Пальгова, перед началом маршрута, а также в первые ходовые дни похода.

5. Приложения.

5.1. Список общественного снаряжения

наименование	вес гр.	вес гр	Комментарии
палатка 1 буран Normal		4400	Использовались две палатки: Буран 3 Normal - спало 4 чел, red point – спало 2 чел
палатка	1450		
тент	1210		
дуги	1370		
палатка 2 red point		4070	
палатка	1570		
тент	1200		
дуги	1370		
тент "тандем"(самосшитый)	940		Использовался между двумя буранами как дополнительный тамбур, система просто превосходна!
пенофол1	540	3 x 270	Подложка под кариматы для ночевки на льду\снегу
лопата снежная	590		
снежный якорь	670		
ледобуры 14 шт.	2000		
горелка примус	700		Использовались две горелки Горелка Primus Omni-Fuel
горелка примус	720		
кастрюльки с крышками	1270		было две кастрюльки 4,5 л. и 5 л
стеклоткань	160		тонкая стеклоткань окантованная леером
флаг тк "Романтик"	250		
верёвка статика 50 м	3200		
верёвка статика 50 м	3200		
верёвка динамика 50м	3650		
расходник 10м	380		из фирменной стропы Edelrid, хватило в притирочку.
крючья 3 шт.	330		не использовались ни разу
молоток скальный	800		
гитара	1980		берите запасные струны
солнечная батарея	660		была нарасхват для зарядки mp3 плееров, книг, телефонов, фототехники
фото техника	1000		
документы	300		
ремнабор	1500		
аптечка	3500		
дежурный мешок	3500		
бензин	5000		
половник	100		
губка	50		
фотоаппарат	200		
общий вес:	46000		
В итоге вес на (мужчина/женщина)			
М ~ 6000 Ж ~ 3500			

5.2.Список личного снаряжения

Рекомендованный список снаряжения

Личное снаряжение

Система низ

Карабины 5 шт.

усы самостроховки или "дейзи-чейн"

прустик: маленькая петля для автоблока, большая для других целей

жумар

спусковое типа "стакан" (чтоб не крутило веревку)

каска

ледоруб

кошки

петли 2 шт.(100-120 см)

перчатки рабочие (для работы с верёвкой)

не муфтованный карабин для рюкзака

Обувь, одежда

ботинки+бахилы(гамаши)

кроссовки/тапочки

носки ходовые х/б или термо 2-3 пары

носки теплые шерсть\флис

штаны ходовые

штаны теплые флисовые

куртка влаго/ветрозащитная

термобелье комплект (низ\верх)

куртка пуховая с капюшоном

футболка

кофта флис легкая

кофта флис теплая

трусы

бафф

шапка

тёплые перчатки или варежки

панамка (по желанию)

дождезащита силиконовый плащ/куртка, если нет мембранной куртки

Бивуак

каремат

спальник

сидушка (по желанию)

Остальное

рюкзак+накидка

самострах к рюкзаку(из куска репика)

КЛМН

фонарик+зап. батарейки

часы наручные с будильником

очки+чехол

документы

трекинговые палки (по желанию)
 личная аптечка
 мешок для вещей (компрессионик или гермо)
 предметы личной гигиены
 спички + зажигалка, свечка в гермопакете
 бутылка для воды
 ТБ

Список снаряжения который был у меня на самом деле, плюс вес

наименование	вес, гр.	комментарии
личная снаряга		
система низ	520	
карабины 6 шт.	380	
дейзичейн + ус	150	
прусик	70	
жумар	200	
спусковое	100	
каска	310	
ледоруб	500	
кошки	1100	
петли 2 шт. + стропа 2м	160	стропа парашютная на всякий случай
перчатки рабочие	70	не использовал
перчатки раб. теплые	100	ходил в них постоянно, использовал вело перчатки WINDSTOPPER
Общий вес	3660	
обувь одежда		
ботинки	1850	использовал ботинки Salewa 61063 MS RAVEN COMBI GTX , плюс- очень легкие, минус для Тянь-Шаня слабоватые и холодные
бахилы	250	
тапочки	280	брал только тапочки которые уплыли при переправе, в следующий раз придётся брать еще и кроссовки для переправ
носки трек. легкие	100	
носки трек. теплые	130	
носки х\б	40	
носки шерсть	90	
штаны ходовые	360	
подштанники флисовые	260	использовал только на дневках
термоштаны	200	
термо кофта	120	
курка анорак	440	мембранная
пуховка	1050	
футболка	170	использовал только на дневках
флиса 1	310	
флиса 2	320	
трусы 2 шт.	160	
бафф 2 шт.	70	
шапка	50	

варежки верхонки	210	е меня были теплые, использовал регулярно по утрам
панамка	40	
дождевик	250	был оставлен на старте по ненадобности
общ. вес	6750	
бивуак		
каримат	470	каримат не ижевский а из "Спотрмастера" Nordway KOVRİK1-12 и то обрезанный по ширине, пережил уже третий поход, доволен
спальник	1610	Fjord Nansen Troms
сидушка	70	
общ. вес	2150	
остальное		
рюкзак	2360	Capricorn Wave Plus 80+25
накидка на рюкзак	160	
самострах к рюкзак	50	
кЛМН	250	
фонарик + зап. бат.	120	
часы	20	
очки в чехле	100	
документы	100	
трек. палки	500	
личная аптечка	300	
компрессионник зел.	70	один маленький для пуховки, второй побольше для шмоток
компрессионник жел.	80	
изофолька свечка	100	
тб	100	
салфетки мокрые	80	
бутылка	50	
общ. вес	4440	
общ. вес	17000	на деле выходит чуть меньше

5.3. Состав аптечки

Горный поход 5 к.с. на Тянь-Шань, группа 6 человек

26 походных дней, длительность вероятных спасработ — 4 дня.

Наименование	Назначение	Дозировка в сутки	Всего
1. ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ			
Темпалгин	Для непродолжительного симптоматического лечения головной боли, зубной боли и стоматологических манипуляциях.	По 1 таб. 3 раза	3 пласт.
Цитрамон	Болеутоляющее голова	3-4 таб. 3 раза	9 пласт.

Ибупрофен	Зубная, мышечная боль, мигрень	1-2 таб. 3-4 р. в день	2 пласт.
Баралгинус	Болевой синдром при спазмах гладких мышц внутренних органов: почечная колика, спазмы мочевого пузыря и мочевыводящих путей, печеночная колика, спазмы желудка и кишечника, спастическая дисменорея, дискинезия желчных путей, для кратковременного симптоматического лечения головной боли	1-2 таб. 3-4 р. в день	3 пласт.
Кетонов	Препарат с выраженным анальгетическим эффектом; обладает также противовоспалительным и жаропонижающим действием, сильное обезболивающее	2-3 таб. 3 раза	2 пласт.
Но-шпа	Спазм желудка и кишечника, спастические запоры, приступы желчно- и мочекаменной болезни, стенокардия, спазм (резкое сужение просвета) периферических сосудов	1 таб. 3 раза	1.5 пласт.
2. СЕРДЕЧНЫЕ			
Валериана	Успокаивающее средство	1 таб. 3 раза	1 пласт.
Корвалмент	При неврозах с повышенной раздражительностью, нерезко выраженных спазмах коронарных сосудов, тахикардии , бессоннице; в ранних стадиях гипертонической болезни, при спазмах кишечника	1 таб. 3 раза	3 пласт.
Нитроглицерин			1 конт.
3. ГИПОКСИЯ			
Аскуратин	Гиповитаминоз и авитаминоз Р (пониженное или отсутствие поступления витамина Р в организм); заболевания, сопровождающиеся повышением проницаемости сосудов	1 таб. 2-3 раз	6 пласт.
Диакارب 250 + Ас-паркам	Диакارب может быть применен в очень многих случаях задержки в организме натрия и воды со следующими показаниями: 1) Отеки, возникшие в результате: а) недостаточности кровообращения, особенно в таких случаях, которые не требуют немедленной энергичной дегидратации; б) цирроз печени и недостаточности почек; в) легочно-сердечного синдрома	1 таб. 1 раз в сутки 500 мг в сутки (на 2 приема) 3 дня прием 3 дня перерыв	2 пласт.

	(наступает улучшение условий окисления и тем самым облегчается дыхание). 2) Эмфизема легких, бронхиальная астма		
4. ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ			
Панкреатин	Для улучшения переваривания пищи у лиц с нормальной функцией ЖКТ в случае погрешностей в питании (употребление жирной пищи, большого количества пищи, нерегулярное питание)		3 пласт.
Лоперапид	Оказывает антибактериальное действие при дизентерии, поносах, пищевых отравлениях	2 таб. в день	2 пласт.
Сенадексин	Слабительное. При запорах	1-2 таб. в день	2 пласт.
Маалокс-гель	При изжоге	3 пакт в день	7 пак
Сорбекс	Абсорбирующее средство. При поносах, метеоризме, пищевых отравлениях	1 таб. на 1 чел.	3 пласт.
Левомецетин	Антибиотик. При дизентерии, сильных пищевых отравлениях, инфекционных заболеваниях ж-к тракта	2-3 таб. в день	1 пласт.
Смекта	Острая и хроническая диарея (аллергического, лекарственного генеза; нарушение режима питания и качественного состава пищи), диарея инфекционного генеза - в составе комплексной терапии. - Симптоматическое лечение изжоги, вздутия и дискомфорта в животе при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцати-перстной кишки, колите	2 пак в день	10 пакт.
5. ПРОСТУДНЫЕ/ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ			
Стрептоцид	При болях в горле		1 пласт.
Декатилен	При местном лечении воспалительных заболеваний ротовой полости и горла: гингивит, язвенный стоматит, тонзиллит, афтозный стоматит, фарингит, ларингит	1 таб. каждые 2 часа	2 пласт.
Септефрил	При болях в горле		8 пласт.
Доктор Мом	При болях в горле		9 пласт.
Мукалтин	Отхаркивающее средство. Острые и хронические заболевания органов дыхания, сопровождающиеся образованием трудноотделяемой мокроты повышенной вязкости (трахеобронхит, ХОБЛ,		1 конт.

	бронхоэктатическая болезнь, пневмония, эмфизема легких.) При СУХОМ кашле		
АЦЦ (ацестац)	Для лечения острой и хронической патологии бронхолегочной системы, при заболеваниях, которые сопровождаются повышенным образованием мокроты и затрудненным отхаркиванием. При МОКРОМ кашле	1 таб. 3 раза	30 таб.
Флавамед	Отхаркивающее средство		1 пласт.
Нимесил + Нимид	Лечение при острой боли. Симптоматическое лечение остеоартроза с болевым синдромом. Очень хорошо сбивает температуру!!!!	3 пак. в сутки	4 пакт + 3 пласт.
Фармацитрон	Жаропонижающее	3 пак. в сутки	6 пакт.
Парацетамол	Жаропонижающее	3 таб. в сутки	3 пласт.
6. АНТИБИОТИКИ			
Ципрофлоксацин	Противомикробный препарат широкого спектра действия. Инфекции дыхательных путей. Инфекции ЛОР-органов. Инфекции мочевыводящих путей. Инфекции желудочно-кишечного тракта. Инфекции кожи и мягких тканей. ЗППП (Заболевания, передаваемые половым путем). Гинекологические инфекции. Инфекции костей и суставов. Хирургические инфекции. Тяжелые системные инфекции	2 таб. в сутки	1 пласт.
Фурадонин	Инфекции мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит, уретрит), в том числе для продолжительной терапии рецидивов	2 таб.	1 пласт.
Амоксил (Оспамокс)	Инфекционно-воспалительные заболевания в том числе: бронхит, пневмония, ангина, пиелонефрит, уретрит, энтероколит, гонорея и др.	2 таб.	1 пласт.
Азитромицин, 500	Инфекционные заболевания, вызванные чувствительными к препарату возбудителями: инфекции верхних отделов дыхательных путей и ЛОР-органов - ангина, синусит (воспаление околоносовых пазух), средний отит (воспаление полости среднего уха); инфекции нижних отделов дыхательных путей - бактериальные и атипичные пневмонии, бронхит; инфекции мочеполовых путей - гонорейный и	1 таб (общий курс — 1.5 г)	6 таб.

	негонорейный уретрит (воспаление мочеиспускательного канала).		
Цефтриаксон (по 1 г)	Лечение инфекций, вызванных чувствительными к действию препаратами микроорганизмами, таких как инфекции уха, горла, носа, инфекции органов дыхания, инфекции мочевыводящих путей, почек, циститы и простатиты; септицемия, эндокардит, инфекции центральной нервной системы, менингит, инфекции кожи; уретральная и цервикальная гонорея; негонококковый уретрит и цервицит, инфекции мягких тканей, костей, суставов; инфекционно-воспалительные заболевания органов брюшной полости и малого таза, перитониты, профилактика инфекций, которые могут возникнуть после хирургического вмешательства	1г. Цефтриаксона+ 2 г. хлорида натрия+ 1 г. лидокаина 2 р/день (курс — 3 дня)	6 фл.
7. ИНЪЕКЦИИ			
Хлорид натрия (по 5мл)	Для разведения дексаметазона, кетанова		10 амп.
Лидокаин	Сильное обезболивающее местного действия		8 амп.
Димедрол (по 1мл)	Димедрол применяют в основном при лечении крапивницы, ангионевротического отека, зудящих дерматозов, аллергических конъюнктивитов и других аллергических заболеваний, аллергических осложнений от приема различных лекарств, в том числе антибиотиков Фармакологическое действие: Оказывает антигистаминное, противоаллергическое, противорвотное, снотворное, местноанестезирующее действие. Блокирует гистаминовые H1 — рецепторы и устраняет эффекты гистамина, опосредуемые через этот тип рецепторов. Уменьшает или предупреждает вызываемые гистамином спазмы гладкой мускулатуры, повышение проницаемости капилляров, отек тканей, зуд и гиперемия.	Взрослым, по 30-50 мг 1-3 раза в день. Курс лечения - 10-15 дней. Высшие дозы для взрослых: разовая - 100 мг, суточная - 250 мг	2 амп.
Фуросимид	- отечный синдром различного генеза (при хронической сердечной недостаточности IIБ-III стадий, циррозе печени, нефротическом	время введения фуросимида не должно быть	10 амп.

	синдроме); - почечная недостаточность; - острая левожелудочковая недостаточность (сердечная астма, отек легких); - отек мозга; - артериальная гипертония, в том числе некоторые формы гипертонического криза; - форсированный диурез	менее 1.5-2 минут!!!	
Дексаметазон (по 1мл)	Шок при неэффективности других методов лечения, анафилактический шок, шок у пациентов с недостаточностью коры надпочечников. Отек мозга при первичных опухолях головного мозга или метастазах в мозг, при краниотомии или черепно-мозговых травмах. Обострение хронического обструктивного бронхита и БА	В течение суток можно вводить от 1 до 5 мл препарата 3-4 раза в день. Доза для локальных и внутрисуставных инъекций, а также для инъекций в мягкие ткани составляет от 1 мл до 2 мл и вводится с интервалами от 2-3 дней до 1-2 недель	7 амп.
Кетонов (по 1мл)	Препарат с выраженным анальгетическим эффектом; обладает также противовоспалительным и жаропонижающим действием	4 раза в сутки (через каждые 4-6 часов)	16 амп.
Этамзилат (по 2мл)	Этамзилат снижает время кровотечения. Этамзилат стимулирует физиологические механизмы свертывающей системы крови, уменьшая время кровотечения и увеличивая число тромбоцитов, их активность и период жизни в кровяном русле. Его действие проявляется в значительном статистическом уменьшении времени кровотечения, а также в умеренном увеличении числа тромбоцитов. - экстренная терапия в комплексе средств при внутренних, в том числе травматических кровотечениях	1амп.	5 амп.
Аналгин	Слабый или умеренно выраженный болевой синдром (головная боль, мигрень, зубная боль, невралгия, миалгия; дисменорея; послеоперационная боль; в комбинации со спазмолитическими средствами	Внутримышечно или внутривенно вводят <i>взрослым</i> по 250-500 мг 3 раза в сутки. Максимальная	4 амп.

	при почечной и желчной коликах). Лихорадочные состояния при инфекционно-воспалительных заболеваниях. Использование в качестве жаропонижающего средства целесообразно после установления диагноза заболевания	разовая доза - 1 г, суточная - 2 г.	
Но-шпа	Но-шпа® показана при спазмах, вызванных заболеваниями желчных путей: желчно каменная болезнь, воспаление желчного пузыря (холецистит), воспаление желчных протоков* спазмах, вызванных заболеваниями почек и мочевыводящих путей: почечнокаменная болезнь, воспаление почечной лоханки и мочевого пузыря, болезненные позывы к мочеиспусканию. В качестве вспомогательного средства препарат рекомендуется для применения при: -спазмах желудочно-кишечного происхождения: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, энтерит, колит; спазмах различных отделов желудка, синдроме раздраженного кишечника, при запорах или метеоризме (вспучивании), сопровождающихся спазмами, панкреатите; - гинекологических заболеваниях: болезненные менструации, воспаление придатков, головные боли, вызванные спазмами сосудов.	Обычная рекомендуемая суточная доза составляет 40-240 мг (1-6 ампул	3 амп
8. МАЗИ			
Левомеколь	Препарат назначают с профилактической и лечебной целью как противовоспалительное, антимикробное и стимулирующее местные репаративные процессы при гнойных ранах, инфицированных смешанной микрофлорой, с целью очищения ран от гнойно-некротических масс и уменьшения отека		1 туб.
Индовазин	Устранение гематом после забитостей, вывихов, растяжений		1 туб.
Стрептоцид мазь	С целью профилактики инфицирования и лечения инфицированных ран, язв, пролежней, ожогов, для лечения рожистого воспаления		1 туб.
Диклофенак 3%+	- хроническая венозная недостаточность с такими проявлениями как		1 туб. +

Дип-релиф	статическая тяжесть в ногах, язва голени, трофические поражения кожи; - геморрой; - посттравматический отек и гематомы		1 туб.
Апизартрон	Согревающая мазь. Ушибы, растяжения связок; артроз, миалгия, невралгия, хронический неврит, полиартрит (хронический и подострый), ишиас, тендовагинит (в фазе неполной ремиссии); для разогревания мышц до и после занятий спортом, радикулит		1 туб.
Звездочка	Простудные заболевания дыхательных путей, которые сопровождаются затрудненным отхождением мокроты. !!!не наносить на поврежденную кожу, особенно после ожогов!!!		1 туб.
Офлокаиновая	Вытягивание гноя		1 туб.
Детский крем	Предотвращения и лечения раздражений		1 туб.
Солнцезащитный крем SPF 40			2туб по 200 мл.
Герпевир	При герпесе		1 туб.
Солкосерил гель	Механические повреждения роговицы и конъюнктивы, термические, лучевые (вызванные действием ультрафиолетового, рентгеновского и других видов коротковолнового излучения) ожоги роговицы		1 туб.
Гидрокортизоновая мазь	Механические повреждения роговицы и конъюнктивы, термические, лучевые (вызванные действием ультрафиолетового, рентгеновского и других видов коротковолнового излучения) ожоги роговицы		1 туб.
8. АНТИГИСТАМИННЫЕ			
Лоратадин	Аллергические заболевания. Кожные заболевания. Аллергические реакции, вызванные лекарств. препаратами		1 пласт.
Супрастин	Аллергические заболевания. Кожные заболевания. Аллергические реакции, вызванные лекарств. препаратами		1 пласт.
9. КАПЛИ			
Софрадекс (глаза/уши)	конъюнктивиты (включая гонококковые); кератиты; корнеальная		1 бут.

	язва; блефариты; трахома; наружный отит; острый и хронический средний отит; внутренний отит; инфекционный евстахиит. При травмах уха, извлечении инородного тела из наружного слухового прохода, сопровождающемся повреждением тканей уха		
Називин	Острый ринит (в т.ч. аллергический), затрудненное носовое дыхание при простудных заболеваниях	3-4 раза	1 бут.
Пиносол	Острый ринит (в т.ч. аллергический), затрудненное носовое дыхание при простудных заболеваниях	3-4 раза	1 бут.
10. АНТИСЕПТИКИ			
Фурацилин	Для промывки гнойных ран. При долях в горле полоскать		2 пласт.
Йод	Для обработки краев ран, для приготовления р-ра для полоскания горла		1 бут.
Зеленка	Для обработки ран		1 бут.
Гидроперит	Перекись водорода в таблетках. Обеззараживание ран		1 пласт.
Перекись H ₂	Промывание и обеззараживание ран		100 мл
Присыпка	Для предотвращения опрелостей		0.5 бан.
11. ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ			
Пластырь рулонный	Средний		3 рул.
	Широкий		3 рул.
	Узкий		2 рул.
Пластырь бактер.	Сантавик		1 упак.
Бинт стерильный	Широкий		6 шт. + 2 шт.
	Узкий		6 шт.
Эластичный бинт			2 шт.
12. ДРУГОЕ			
Спирт			200 мл
Пантенол	Сухость кожи; нарушение целостности кожных покровов: мелкие повреждения, ожоги (в т.ч. солнечные), ссадины, буллезный дерматит, абсцесс, фурункул, трофические язвы голени, пролежни, трещины		1 фл.
Тантум верде	Пшикалка в горло		1 шт.
Горчичники			1 упак.
Гигиеническая помада			3 шт.

Витамины С		По 2 шт (1я нед)	190 шт
Ундевит		по 1 шт (2я нед)	1 конт.
		по 1 шт (3я нед)	
13. ИНСТРУМЕНТЫ			
Ножницы маникюрные			1 шт.
Термометр эл.			1 шт.
Шприцы 5 мл			10 шт.
Шприцы 2.5 мл			4 шт.
Шприцы 10 мл			2 шт.
Пинцет			1 шт.
Жгут большой и малый			1 шт. + 1 шт.
Ушные палочки			20 шт.
Карандаш+бумага			1 компл.
14. ЛИЧНАЯ АПТЕЧКА			
Бинт стерильный			2 шт.
Пластырь рулонный	средний		1 шт.
Валидол			1 пласт.
Темпалгин			1 пласт.
Шприц 5 мл			1 шт.
Лекарства от "своих" болезней			на весь поход
Гигиеническая помада	по желанию		1 шт.

Выводы и рекомендации медика.

Структура аптечки.

Вес аптечки на маршруте – 4 кг.

Вся аптечка была разделена на несколько отделов:

«Верхняя аптечка» - содержала в себе компоненты экстренного реагирования (дексаметазон, кетанов, димедрол, хлорид натрия, шприцы 5 мл-2 шт, бинт стерильный, спирт, йод, цитрамон, темпалгин, кетанов, ибупрофен, корвалмент, пластырь рулонный, вата, перекись водорода, детский крем, пантенол и солнцезащитный крем. Верхняя аптечка находилась в клапане рюкзака и была всегда доступна.

«Основная аптечка» - содержала все остальные препараты, которые были упакованы в тканевый чехол следующим образом:

– все бьющиеся и подверженные деформации предметы были упакованы в пластиковые коробочки (ампулы, градусник, бутылочки и т.п.).

– таблетки и инструкции к ним содержались в тканевом чехле с подписанными отделами (обезболивающие, желудочно-кишечные, сердечные, антибиотики, простудные, гипоксия)

– третья часть содержала в себе мази, бинты, шприцы, запасной пластырь, эластичный бинт и повязки, вату. Все это находилось в отдельном мешочке.

«Резервная аптечка» - содержала в себе также компоненты экстренного реагирования (дексаметазон, кетанов, димедрол, хлорид натрия, анальгин, димедрол, шприцы 5 мл-2 шт, бинт стерильный), а также минимальный набор других медикаментов (валидол, темпалгин, анальгин, нимесил, гидроперит, лейкопластырь рулонный. Таких аптечек было 2, они находились в рюкзаке у двух других участников, на случай утери (труднодоступности и т.п.) основной аптечки. Вес «резервной аптечки» составил по 100 г. на человека.

Выводы по походу:

Общее состояние группы во время похода оцениваю как хорошее. Подробнее по травмам и заболеваниям:

- мозоли (йод, пластырь);
- головная боль — цитрамон, темпалгин;
- кашель — мукалтин (флавамед), полоскание, в горло — Тантум верде, на стадии мокрого кашля -АЦЦ.
- простуда — (фармацитрон + горячий чай + отдых).
- растяжение голеностопа — эластичный бинт, диклофенак, позже — индовазин.
- ушиб колена — обезболивание, холод, диклофенак, эластичная повязка, разгрузка участника);
- «сгоревшие» лица — пантенол;
- изжога — Маалокс; расстройство желудка — смекта, лоперамид;
- тяжелая акклиматизация — аскорутин, диакарб, аспаркам.

Каждый день выдавались витамины.

- Рекомендую брать всем участникам в личную аптечку по 1 пак. Фармацитрона (или аналогов), не считая, конечно, его запаса в основной аптечке. Легче предотвратить надвигающуюся простуду на начальной стадии, чем потом пить антибиотики.
- Солнцезащитного крема должно быть МНОГО. На нас 2 больших тюбика было в самый раз.
- Аналогичная ситуация и с широким рулонным пластырем — идет в большой расход.
- 2 компонента, которые не использовались ни разу — зеленка и детская присыпка. Считаю, что йода вполне достаточно, незачем брать еще и зеленку.
- Хорошо бы иметь в походе эффективное ранозаживляющее средство.

Аптечка закупалась и паковалась в Одессе, при провозе через границу никаких проблем не возникло.

5.4. Список ремнабора

Наименование	Кол-во
Плоскогубцы	1
Саморезы	10
Нитки х\б	2
Нитки капр.	2
Ткань	
Самосбросы	4
Надфиль	1
Скотч широкий	1
Проволока Стальная	2м
Проволока медная	5м
Булавки	10
Собачки	4
Наперсток	1
Клей	4
Шило	1
Иголки	5
Зажигалка	2
Полукольца	2
Пряжки	4
Пуговицы	2
Резинка	2м
Спички	3
Веревка бельевая	10м
Панронташ	1
Отвертка	1
Полотно	1

Единственное замечание – клея можно было взять больше и побольше прочной стальной проволоки (использовалась как застежка на бахилах)

Вес ремнабора 900 гр.

5.5. Перечень продуктов, рацион питания и их вес.

Завтрак	Гр. на чел.	Гр. на группу	Обед	Гр на чел.	Гр. на группу	Ужин	Гр. на чел.	Гр. на группу
День 1 (15.07)								
Рис	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбасный сыр	50	300	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Паштет	50	300	Свекла	10	60
Топленое масло	5	30	Сухари	30	180	Морковка	10	60
Сухари	30	180	Халва	40	240	Зелень	5	30

Печенье	40	240	Лук	10	60	Мясо	20	120
Чай	3	18				Гречка	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Чеснок	5	30
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		208	1248
Всего на день	651	3906						
День 2 (16.07)								
Макароны	80	480	Сыр	50	300	Картошка	20	120
Сыр	20	120	Колбаса	50	300	Капуста	10	60
Мясо	20	120	Рыбные консервы	50	300	Морковка	10	60
Топл. масло	5	30	Сухари	30	180	Зелень	5	30
Сухари	30	180	Лук	10	60	Мясо	20	120
Печенье	40	240	Ирис	40	240	Рис	20	120
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	233	1398		230	1380		198	1188
Всего на день	661	3966						
День 3 (17.07)								
Гречка	75	450	Сыр сулугуни	75	450	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Сухари	30	180	Грибы	10	60
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Зелень	5	30
Сухари	30	180	Казинаки	40	240	Мясо	20	120
Печенье	40	240				Чечевица	20	120
Чай	3	18				Сухари	30	180
Сахар	35	210				Чеснок	5	30
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		195	1170
Всего на день	638	3828						
День 4 (18.07)								

Пшеничка	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбас- ный сыр	50	300	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Балык	50	300	Морковь	10	60
Топл. масло	5	30	Сухари	30	180	Горох	10	60
Сухари	30	180	Лук	10	60	Пшеничка	20	120
Печенье	40	240	Мармелад	40	240	Зелень	5	30
Чай	3	18				Мясо	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
Куриный кубик	2	12				Чеснок	5	30
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	215	1290		230	1380		208	1248
Всего на день	653	3918						
День 5 (19.07)								
Кукуруз- ная каша	75	450	Сыр	75	450	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Сыр	20	120	Сухари	30	180	Морковь	10	60
Зажарка	5	30	Лук	10	60	Зелень	5	30
Топл. масло	5	30	Рахат Лу- кум	40	240	Рыба	20	120
Сухари	30	180				Гречка	20	120
Печенье	40	240				Сухари	30	180
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	233	1398		230	1380		198	1188
Всего на день	661	3966						
День 6 (20.07)								
Чечевица	75	450	Сыр сулу- гуни	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	50	300	Морковь	10	60
Зажарка	5	30	Балык	50	300	Мясо	20	120
Топл. масло	5	30	Сухари	30	180	Зелень	5	30
Сухари	30	180	Лук	10	60	Сыр	20	120
Печенье	40	240	Шок.ба- тончики	40	240	Рис	20	120

Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		178	1068
Всего на день	621	3726						
День 7 (21.07)								
Рис (коричневый)	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбасный сыр	50	300	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Паштет	50	300	Свекла	10	60
Топленое масло	5	30	Сухари	30	180	Морковка	10	60
Сухари	30	180	Халва	40	240	Зелень	5	30
Печенье	40	240	Лук	10	60	Мясо	20	120
Чай	3	18				Гречка	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Чеснок	5	30
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		208	1248
Всего на день	651	3906						
День 8 (22.07)								
Макароны	80	480	Сыр	75	450	Картошка	20	120
Сыр	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Мясо	20	120	Сухари	30	180	Морковка	10	60
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Зелень	5	30
Сухари	30	180	Ирис	40	240	Мясо	20	120
Печенье	40	240				Рис	20	120
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	233	1398		230	1380		198	1188
Всего на день	661	3966						
День 9 (23.07)								

Гречка	75	450	Большой сникерс	90	540	Картошка	20	120
Мясо	20	120				Капуста	10	60
Зажарка	5	30				Грибы	10	60
Топл. масло	5	30				Зелень	5	30
Сухари	30	180				Мясо	20	120
Печенье	40	240				Чечевица	20	120
Чай	3	18				Сухари	30	180
Сахар	35	210				Чеснок	5	30
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		90	540		195	1170
Всего на день	498	2988						
День 10 (24.07)								
Пшеничка	75	450	Сыр сулугуни	75	450	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Сухари	30	180	Морковь	10	60
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Горох	10	60
Сухари	30	180	Казинаки	40	240	Пшеничка	20	120
Печенье	40	240				Зелень	5	30
Чай	3	18				Мясо	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чеснок	5	30
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		208	1248
Всего на день	651	3906						
День 11 (25.07) ДНЕВКА								
Рис	80	480	Пюре	50	300	Картошка	20	120
Сух.мо-локо	10	60	Сосиски	50	300	Морковь	10	60
Сгущенка	15	90	Сухари	30	180	Мясо	20	120
Цукаты	10	60	Сыр	30	180	Зелень	5	30
Орешки грецкие	5	30	Чеснок	5	30	Сыр	20	120
Печенье	50	300	Майонез	20	120	Рис	20	120
Чай	3	18	Шок.батончики	50	300	Чеснок	5	30

Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	208	1248		235	1410		178	1068
Всего на день	621	3726						
День 12 (26.07)								
Кукурузная каша	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбасный сыр	50	300	Капуста	10	60
Сыр	20	120	Балык	50	300	Морковь	10	60
Зажарка	10	60	Сухари	30	180	Зелень	5	30
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Мясо	20	120
Сухари	30	180	Мармелад	40	240	Макароны	20	120
Печенье	40	240				Сухари	30	180
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
						Куриный кубик	2	12
Итого	238	1428		230	1380		200	1200
Всего на день	668	4008						
День 13 (27.07)								
Чечевица	75	450	Сыр	75	450	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Сухари	30	180	Свекла	10	60
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Морковка	10	60
Сухари	30	180	Рахат Лукум	40	240	Зелень	5	30
Печенье	40	240				Мясо	20	120
Чай	3	18				Гречка	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Чеснок	5	30
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		208	1248
Всего на день	651	3906						
День 14 (28.07)								

Рис	75	450	Сникерс	45	270	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Натс	45	270	Капуста	10	60
Зажарка	5	30				Морковка	10	60
Топленое масло	5	30				Зелень	5	30
Сухари	35	210				Мясо	20	120
Печенье	40	240				Рис	20	120
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Сухари	35	210
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	218	1308		90	540		203	1218
Всего на день	511	4599						
День 15 (29.07)								
Макароны	80	480	Сыр сулу- гуни	50	300	Картошка	20	120
Сыр	20	120	Колбаса	50	300	Капуста	10	60
Мясо	20	120	Балык	50	300	Грибы	10	60
Топл. масло	5	30	Сухари	35	210	Зелень	5	30
Сухари	35	210	Лук	10	60	Мясо	20	120
Печенье	40	240	Шок.ба- тончики	40	240	Чечевица	20	120
Чай	3	18				Сухари	35	210
Сахар	35	210				Чеснок	5	30
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	238	1428		235	1410		200	1200
Всего на день	673	6057						
День 16 (30.07)								
Гречка	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбас- ный сыр	50	300	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Паштет	50	300	Морковь	10	60
Топл. масло	5	30	Сухари	35	210	Горох	10	60
Сухари	35	210	Халва	40	240	Пшеничка	20	120
Печенье	40	240	Лук	10	60	Зелень	5	30
Чай	3	18				Мясо	20	120
Сахар	35	210				Сухари	35	210
						Чеснок	5	30
						Чай	3	18
						Печенье	40	240

						Сахар	35	210
Итого	218	1308		235	1410		213	1278
Всего на день	666	3996						
День 17 (01.08)								
Рис	75	450	Большой сникерс	90	540	Картошка	20	120
Мясо	20	120				Капуста	10	60
Зажарка	5	30				Морковь	10	60
Топленое масло	5	30				Зелень	5	30
Марковка	5	30						0
Кукурузка	10	60				Макароны	20	120
Сухари	35	210				Сухари	30	180
Печенье	40	240				Чеснок	5	30
Чай	3	18				Чай	3	18
Сахар	35	210				Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	233	1398		90	540		178	1068
Всего на день	501	3006						
День 18 (02.08)								
Макароны	80	480	Сыр	75	450	Картошка	20	120
Сыр	20	120	Колбаса	75	450	Морковь	10	60
Мясо	20	120	Сухари	35	210	Мясо	20	120
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Зелень	5	30
Сухари	35	210	Ирис	40	240	Сыр	20	120
Печенье	40	240				Рис	20	120
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	238	1428		235	1410		178	1068
Всего на день	651	3906						
День 19 (03.08)								
Гречка	75	450	Сыр сулугуни	75	450	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Сухари	35	210	Свекла	10	60
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Морковка	10	60

Сухари	35	210	Казинаки	40	240	Зелень	5	30
Печенье	40	240				Мясо	20	120
Чай	3	18				Гречка	20	120
Сахар	35	210				Сухари	35	210
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Чеснок	5	30
						Сахар	35	210
Итого	218	1308		235	1410		213	1278
Всего на день	666	5994						
День 20 (04.08) ДНЕВКА								
Завтрак 1			Завтрак 2			Обед		
Овсянка	80	480	Шоколад- ные ша- рики	80	480	пюре	80	480
Сгущенное молоко	20	120	Сухое мо- локо	20	120	Сыр	20	120
Шоколад	20	120	Сгущен- ное мо- локо	20	120	Шпроты	50	300
Сухо- фрукты	20	120	Цукаты	20	120	Кукурузка	50	300
Печенье	40	240				Шок.кон- феты	70	420
Чай	3	18						
Сахар	35	210						
Итого	218	1308		140	840		270	1620
Всего на день	821	4926						
День 21 (05.08)								
Кукуруз- ная каша	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбас- ный сыр	50	300	Капуста	10	60
Сыр	20	120	Балык	50	300	Морковка	10	60
Зажарка	5	30	Сухари	30	180	Зелень	5	30
Топл. масло	5	30	Лук	10	60	Мясо	20	120
Сухари	35	210	Мармелад	40	240	Рис	20	120
Печенье	40	240				Чеснок	5	30
Чай	3	18				Сухари	30	180
Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240

						Сахар	35	210
Итого	238	1428		230	1380		198	1188
Всего на день	666	3996						
День 21 (06.08)								
Рис	75	450	Сыр	75	450	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбаса	75	450	Капуста	10	60
Зажарка	5	30	Сухари	30	180	Грибы	10	60
Топленое масло	5	30	Лук	10	60	Зелень	5	30
Сухари	30	180	Рахат Лу-кум	40	240	Мясо	20	120
Печенье	40	240				Чечевица	20	120
Чай	3	18				Сухари	30	180
Сахар	35	210				Чеснок	5	30
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		230	1380		195	1170
Всего на день	638	3828						
День 22 (07.08)								
Макароны	80	480	Сыр сулугуни	50	300	Картошка	20	120
Сыр	20	120	Колбаса	50	300	Капуста	10	60
Мясо	20	120	Балык	50	300	Морковь	10	60
Топл. масло	5	30	Сухари	30	180	Горох	10	60
Сухари	30	180	Лук	10	60	Пшеничка	20	120
Печенье	40	240	Шок.батончики	40	240	Зелень	5	30
Чай	3	18				Мясо	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чеснок	5	30
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	233	1398		230	1380		208	1248
Всего на день	671	4026						
День 23 (08.08)								
Гречка	75	450	Сникерс	45	270	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Натс	45	270	Капуста	10	60

Зажарка	5	30				Морковь	10	60
Топл. масло	5	30				Зелень	5	30
Сухари	35	210				Мясо	20	120
Печенье	40	240				Макароны	20	120
Чай	3	18				Сухари	30	180
Сахар	35	210				Чеснок	5	30
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
						Куриный кубик	2	12
Итого	218	1308		90	540		200	1200
Всего на день	508	3048						
День 24 (09.08) ДНЕВКА								
Завтрак I			Завтрак 2			Обед		
Спагетти	80	480	Манка/Овсянка	60	360	Гречневые хлопья быстрого приготовления	80	480
Сыр фетта	20	120	Варенье	20	120	Рыба (тунец консервированный)	30	180
Том.паста	20	120	Цукаты	20	120	Свекла	10	60
Лук	10	60	Орешки	20	120	Чеснок	10	60
Тушенка	30	180				Майонез	20	120
Топл.масло	5	30				Шок.батончики	40	240
Сухари	30	180						
Печенье	40	240						
Чай	3	18						
Сахар	35	210						
Итого	273	1638		120	720		190	1140
Всего на день	3583	21498						
День 25 (10.08)								
Пшеничка	75	450	Сосиски	50	300	Картошка	20	120
Мясо	20	120	Колбасный сыр	50	300	Морковь	10	60
Зажарка	5	30	Паштет	50	300	Мясо	20	120
Топл. масло	5	30	Сухари	30	180	Зелень	5	30

Сухари	35	210	Халва	40	240	Сыр	20	120
Печенье	40	240	Лук	10	60	Рис	20	120
Чай	3	18				Чеснок	5	30
Сахар	35	210				Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Сахар	35	210
Итого	218	1308		230	1380		178	1068
Всего на день	626	3756						
День 26 (11.08)								
Рис	75	450	Большой сникерс	90	540	Картошка	20	120
Мясо	20	120				Капуста	10	60
Зажарка	5	30				Свекла	10	60
Топленое масло	5	30				Морковка	10	60
Сухари	30	180				Зелень	5	30
Печенье	40	240				Мясо	20	120
Чай	3	18				Гречка	20	120
Сахар	35	210				Сухари	30	180
						Чай	3	18
						Печенье	40	240
						Чеснок	5	30
						Сахар	35	210
Итого	213	1278		90	540		208	1248
Всего на день	511	3066						

Выводы и рекомендации:

Данная раскладка была составлена, учитывая все особенности группы и похода (заброски и отдаленность маршрута). Отличием от стандартных раскладок послужило большое количество самых разнообразных каш: из-за большой продолжительности маршрута нельзя сделать однообразный рацион даже из всеми обожаемых продуктов, так как в таком случае уже через две недели они будут ненавистны.

А когда в раскладке присутствуют много-много разных каш, которые вроде и не все любят, но из-за того что они достаточно редко попадают в раскладке, это служит больше плюсом чем минусом. Также хорошим решением было засушить много различных фруктов и ягод и делать компот.

5.6.Смета затрат на поход

Расходы	На группу	На человека
Раскладка	15000	2500
Аптечка	900	150
Ремнабор + расходные материалы	240	40
Бензин	240	40
Самолет Одесса — Алматы, Алматы - Одесса	43200	7200
Автобус Алматы — Каракол	2500	417
Проживание в Караколе, 2е суток	1500	250
УАЗ Каракол - Узенгигуш	7500	1250
УАЗ Кичи-Узенгигуш - Тамга	7500	1250
Автобус Иссык-Куль - Алматы	1800	300
Веревка, 50 м	1200	200
Разное (предпоходные траты)	600	100
Итого	82 180	13 697

1. Список литературы других источников информации.

Вся информация была взята из интернета. Ниже приведены ссылки.

<http://caucatalog.narod.ru>

<http://romantik.odessa.ua>

<http://www.westra.ru>

<http://www.mountain.ru>

Также при составлении маршрута была использована программа Google Earth