

МОСКОВСКИЙ КЛУБ ВЕЛОТУРИСТОВ



ОТЧЕТ

о комбинированном походе III категории сложности по Кольскому полуострову, совершенном с 31 июля по 20 августа 2011 года

Маршрут: Оленегорск – Ревда – оз.Пунчозеро – п.Октябрьский – Коашива – р.Тульйок – оз. Академическое – пер Ю.Рисчорр – база КСС Куэльпорр – оз. Щучье – оз. Мунозеро – р.Индель – р. Пана – р. Варзуга – р. Варзуга (устье р. Кривец) – р. Варзуга (о.Унд) – пос. Варзуга – пос. Кузомень – р. Сальница – р.Кузрека – оз Колвицкое – Кандалакша

Маршрутная книжка № 1/5 – 307 (ФСТ-ОТМ)

Руководитель группы Серганов Сергей Александрович
Адрес: г. Железнодорожный МО, ул. Пролетарская д.3 кв.170
тел: 8-926-324-94-44
e-mail: ssa-new@mail.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия рассмотрела отчет и считает, что поход соответствует _____ категории сложности

2011 г.

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

Группа туристов под эгидой Московского клуба велотуристов в составе 5 человек совершила с 31 июля по 20 августа 2011г. комбинированный (вело-водный) поход третьей категории сложности по Кольскому полуострову по маршруту:

1 часть (велосипедная)

Оленегорск – Ревда – оз.Пунчозеро – п.Октябрьский – Коашва – р.Тульйок – оз. Академическое – пер Ю.Рисчорр – база КСС Куэльпорр – оз. Щучье – оз. Мунозеро – р.Индель

2 часть (водная)

р.Индель – р. Пана – р. Варзуга – р. Варзуга (устье р. Кривец) – р. Варзуга (о.Унд) – пос. Варзуга

3 часть (велосипедная)

пос. Варзуга – пос. Кузомень – р. Сальница – р.Кузрека– оз Колвицкое – Канда-лакша

Часть 1

Суммарный километраж 408,6км

Из них:

по дорогам с покрытием. 149км

по дорогам без покрытия. 343км

Общая продолжительность 1 части. 10

Количество ходовых дней. 9

Часть 2

Суммарный километраж 109км

Из них:

по р. Индель 14,0км

по р. Пана 18,2км

по р. Варзуга 76,8км

Общая продолжительность 2 части 6

Количество ходовых дней 4

Часть 3

Суммарный километраж 278,5км

Из них:

по дорогам с покрытием. 181км

по дорогам без покрытия. 121,4км

Общая продолжительность 3 части. 5

Количество ходовых дней. 5

Общая протяженность активной части. 903,4км

Велосипедная часть. 794,4км

по дорогам с покрытием. 330,0км

по дорогам без покрытия. 464,4км

Водная часть. 109км

Общая продолжительность похода. 21

Количество ходовых дней. 18

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА.

Вид препятствия	Название	Категория трудности	Характеристика препятствия
Часть 1 велосипедная			
равнинное	Заброшенный рудник – пос. Октябрьский	3	рыхлый песок , каменная грунтовая дорога.
равнинное	пос.Коашва – р.Каскасюнйок	3	Крупнощебенчатая и песчанная дорога Неиспользуемая лесовозная дорога
горное	Перевал Куропачий	3	Высота 575м, н/к. Вездеходная (тракторная) дорога.
горное	Перевал Ю. Рисчорр	5	Высота 1091м, Заброшенная вездеходная (тракторная) дорога. Осыпи, курумники.
горное	Перевал Кукисвумчорр	2	Высота 482м, н/к. Каменная, горная дорога. Броды.
<i>Данный участок был пройден группой в составе 3-х человек</i>			
равнинное	Октябрьский – Индель	3	Лесовозная дорога. Броды
Часть 2 водная			
водное	р. Индель	1-2	Каменные перекаты (4шт.)
	р. Пана		Каменные перекаты (4шт.)
	р. Варзуга		Каменные перекаты (10 шт.) Сосновецкий, Кривец, Япомский, Ареньгский, Оралиха, Медведь, Кривая Низка, Сережный, Студенцы, Порокушка,
Часть 3 велосипедная			
равнинное	пос. Варзуга-пос.Кузамень-р.Шерстнин	2	Песчаная дрога (глубина 3-5см)
равнинное	Терский берег	2	Мелкощебеночная дорога (гребенка), проселок.
<i>Данный участок был пройден группой в составе 5-ти человек</i>			

УЧАСТНИКИ ГРУППЫ

ФИО	г.р.	Адрес прописки	Опыт вело	Опыт водный	Электронный адрес	тел	Обязанности в группе	Происленный маршрут
Серганов Сергей Александрович	1974	МО, г.Железнодорожный	4с эл.5У-Кольский 2р Карелия	2У	ssa-new@mail.ru	8-926-324-94-44	Руководитель, штурман, механик	Оленегорск – Кандалакша
Фомин Антон Евгеньевич	1971	МО, г.Железнодорожный	4с эл.5У-Кольский	2У		8-926-897-97-07	медик, хронометрист, летописец2	
Самохина Светлана Игоревна	1983	г.Москва	2У-Карелия, 1с эл.3У-Крым	2У	ss-2009@list.ru	8-926-398-20-41	Снаряженец, казначей, фотограф2	
Алашов Александр Николаевич	1959	г.Москва	4с эл.5У-Кольский	3У	alashov@mail.ru	8-910-476-25-10	хронометрист,	Кировск - Кандалакша
Игнатьева Оксана Викторовна	1971	МО, г.Луховицы	4с эл.5У-Кольский	4у	KSynia-1@yandex.ru	8-963-782-09-24	Завхоз, фотограф, летописец	

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

Центральная часть Кольского полуострова

Центральный район Кольского — самый “исхоженный”. Большинство туристских маршрутов, проходящих по центральному, восточному и северному районам полуострова, захватывает и Ловозеро. По рекам, впадающим в него, обычно поднимаются к бассейнам Варзуги, Поноя, Иоканги. Путешествие по Вороньей тоже начинается на Ловозере. Некоторые туристские группы совершают походы по самому Ловозеру и впадающим в него рекам Курга, Афанасия. К этому району можно отнести и Поной, пересекающий полуостров с запада на восток: из центральной части к побережью Белого моря.

Юго-восток Кольского полуострова

На юг от Поноя лежит один из самых красивых и широко известных среди туристов районов: бассейн Варзуги с главным притоком — рекой Пана и бассейн Стрельны. Интересны для туристов и озера, лежащие между низовьями Варзуги и Стрельны (Бабозеро, Ондомозара и др.).

Юго-запад Кольского полуострова

Расположенный к югу от Хибинских и Ловозерских тундр, район включает в себя Умбозеро — одно из крупнейших на Кольском полуострове, бассейн Умбы и район Колвицкого озера с реками Колвица и Большая. Этот район посещается туристами уже давно и продолжает пользоваться большой популярностью. Здесь можно совершить сплав, преодолеть пороги и перекаты, побывать на прекрасных северных озерах. Оканчиваются водные путешествия выходом в Белое море.

Реки и озера

Горные реки зарождаются близ горных вершин и получают питание от тающих круглое лето снегов. Эти реки очень бурны и порожисты. Вода в них почти не содержит органических веществ, она прозрачна, холодна и отличается голубовато-зеленым цветом. Большинство горных ручьев зимой промерзает до дна. Все горные реки отличаются очень бурным вскрытием, а в периоды дождей они быстро выходят из берегов. Некоторые реки, выйдя из гор, приобретают характер равнинных, текущих по заболоченным низинам. Они образуют сложное чередование плесов и озер, соединенных быстрыми протоками. Протекая через обширные болотистые массивы, они принимают в себя воду, хорошо прогретую и богатую органическими веществами. Такие реки служат местом нереста многих рыб.

Горные районы Мурманской области

Центральная и западная части Мурманской области имеют сложный рельеф: среди равнин резко выделяются горные массивы — тундры. Крутые стены, огромные цирки, снежники, лежащие круглый год в лощинах и трещинах, придают этим невысоким горам грандиозный вид. Тектонические силы, образовавшие горы, оставили провалы и разломы земной поверхности и за пределами гор. Именно в этом районе расположены самые высокие горы — Хибинские тундры и самые большие “озера — Имандра и Умбозеро. Восточнее Умбозера возвышается массив Ловозерских тундр, а западнее Имандры протянулась цепь Чуна, Монче и Волчьих тундр. В центре западной части Мурманской области выделяются Сальные и Туадаш тундры. В равнинных районах встречается много холмов, покрытых лесом, или “варак”, как их здесь называют.

Горы Кольского полуострова чаще всего имеют столообразный характер—высокие плоские плато круто обрываются к окружающим их низинам. Плато рассечены глубокими долинами и ущельями. Поверхность плато покрыта голыми каменными россыпями и обломками скал. Ледник, некогда покрывавший весь полуостров, сгладил горы и оставил валуны и морены, перегораживающие некоторые долины. Многие долины кончаются большими цирками и карами с отвесными стенами в несколько сот метров. На формирование рельефа большое влияние оказала и размывающая деятельность воды: реки сносят много обломочного материала и образуют мощные дельты в устьях. Крупные реки, образовавшиеся еще до оледенения, текут в U-образных долинах, разработанных ледником, а мелкие, подвившиеся уже после оледенения,—в узких каньонообразных долинах.

Все реки горной части Кольского полуострова бурные, быстро выходят из берегов и так же быстро возвращаются к обычному уровню, в дождливую погоду их трудно перейти вброд. Часто реки уходят в рыхлые наносы и появляются на поверхности в новом месте. Болотные воды не принимают большого участия в питании горных рек, поэтому вода в них необыкновенно прозрачная. Зимой реки на одних участках не замерзают, на других, наоборот, промерзают до дна, образуя наледи: вода, вытесненная льдом, течет по его поверхности, разливаясь в ширину и подмерзая. Иногда образуется большое количество донного льда, заполняющего русло и вызывающего зимний паводок. Зимой даже в мелких речках вода может подняться больше чем на метр. Если при зимнем паводке наступают сильные морозы и устанавливается нормальный ледяной покров, донный лед постепенно тает, вода возвращается к нормальному уровню, а поверхностный лед остается висеть, местами оседая и ломаясь. Такие изломы льда — торосы — часто встречаются на реках Кольского полуострова.

По циркам, перевалам и долинам в горах повсюду разбросаны озера, многие из которых к осени пересыхают, оставляя черный налет на камнях. Большинство горных озер плотинного типа, но встречаются и провальные. Питаются озера подземными ключами, впадающими речками, тальми водами. Цвет воды в горных озерах чаще всего голубой с различными зеленоватыми оттенками.

Растительность в горах распределяется по зонам в зависимости от высоты. Границы между зонами не имеют прямых линий, так как распределение растительности зависит не только от климатических условий, но и от целого ряда других факторов: направления и крутизны склона, защищенности его от ветра, степени увлажнения и т. д. На одном и том же склоне в одном месте зона леса может подняться очень высокая, а в другом — зона тундры может опуститься почти на дно долины. Иногда в замкнутых котловинах наблюдается инверсия температур, т. е. повышение ее с высотой. В этих случаях существует обратное нормальному распределение растительности, на дне такой котловины — тундра, а по склонам гор — лес.

Как уже было сказано, горные районы Кольского полуострова чаще всего посещаются туристами зимой, и поэтому основное внимание уделяется зимним путешествиям. Только в районах Хибинских и Ловозерских тундр проводятся летние походы и экскурсии, что учитывается при описании некоторых перевалов и наиболее интересных мест.

В описании горных районов встречаются названия рек, долин, гор, отдельных вершин, перевалов. Чаще всего, это местные названия. Они состоят из сочетаний нескольких саамских или поморских слов. Обычно первое слово — чистое название, например, по сходству с каким-либо животным, рыбой и т. д., а второе — определение названного объекта — слово “гора” или “река”, причем чаще всего оно включает в себе и характеристику объекта. Например, “варенч” (саамское) или “-варака” (поморское), приставленные к названию, означают лесистый холм; “-пахк” или уменьшительное “-лакенч” — гора с округлой вершиной, выходящая за пределы лесной зоны; “-чорр” — горный массив с плоской вершиной, а “-чокк” — горный пик; наконец, “-уайв” или “-уайвенч” — отдельно стоящая округлая гора (“уайв” по-саамски — голова).

К названию рек и ручьев добавляются слова “-йок” — река или “-уай” — ручей. К названию долины, чаще всего по текущей по ней реке, добавляется слово “-вум” — долина. Например, “Поачйок” в дословном переводе означает Оленья река, “Поачвум” — долина, где течет река Поачйок, а “Поачвумчорр” — горный хребет, ограничивающий эту долину. То же самое Кукисийок, Кукисвум, Кукисвумчорр (“кукис” — длинная).

В дальнейшем мы будем приводить перевод некоторых названий, но уже сейчас полезно познакомиться с несколькими саамскими словами: “корч” — сквозное ущелье в горах, “корр” — кар, ущелье с замкнутой вершиной на склоне горы, “лаг” — пологий участок склона. горы, “нюн” — отрог в горах, “явр” — озеро, “суол” — остров, “ламбина” (поморское) — проточное озеро, “лухт” — залив, губа, “нярк” — мыс, полуостров.

Ландшафт тундр Кольского полуострова

Район, прилегающий к озеру Имандра относится к ландшафту северной тайги. В растительном покрове выделяются четыре - пять разновысотных ярусов: древесный (несколько пологов), кустарничковый и мохово-лишайниковый. Древесный ярус представляют ель, сосна и береза, образующая чуть ли не половину древостоя. Обычная высота деревьев 8-12 метров. Широко распространена сибирская ель. Сосновые леса образованы сосной Фриза, отличающейся плотной мелкоствольной древесиной. Среди сухостоя издали видны ее винтообразно скрученные стволы.

Леса Хибин растут, обычно на ягельном, голубично-лишайниковом, сфагново-лишайниковом покровах.

Хибинские леса - ягодный край. От побережья озер до самых вершин распространены ягодные кустарнички: брусника, голубика, черника. В лесах встречаются также смородина и рябина, реже земляника. В конце лета и начале осени поверхность болот усыпана морошкой и клюквой. Леса и лесотундра необыкновенно богаты грибами. Первое место среди них занимают подосиновики, много также волнушек, сыроежек, подберезовиков, лисичек, маслят. Грибы в горах растут особенно густо вдоль звериных и пешеходных троп, по которым человек и животные переносят их споры.

На крупных горных массивах преобладают выходы скальных пород и обломочного материала, поэтому картина распределения растительности совершенно иная и подчиняется закону вертикальной поясности. Верхний из этих поясов находится на вершинах гор и склонов и при первом взгляде кажется каменной пустыней. Однако, это не так. Каменные россыпи и выходы скальных пород почти сплошь покрыты накипью лишайников, образующих черные корочки и зеленовато-желтые пятна. В пространствах между камнями поселились светло-серые мхи. На глинисто-щебнистой поверхности мелкозема, образовавшейся при выветривании нефелиновых сиенитов, повсюду ярко желтеют цветы альпийского мака, горят фиолетово-розовые огоньки стелющейся камнеломки. В пределах горной тундры, преимущественно в понижениях вершинной поверхности, лежат пятна тундровых ягельников. Ниже встречаются стелющиеся кустарнички: вороника, брусника, толокнянка, карликовые рододендроны. Увлажненные участки склонов поросли карликовой березкой. Вблизи снежников поселилась травянистая ива, кисличник. Граница леса на склонах гор лежит на высоте 300-450 метров. Местами с ней совпадает переходный пояс березового криволесья, шириной по вертикали от 20 до 60 метров. Деревья здесь сравнительно невысоки и отличаются довольно толстым изогнутым стволом и шаровидной кроной.

Климат района

Заполярье, шестьдесят седьмая параллель. Казалось бы, в этом полярном краю, не знающем в течение зимы солнечного тепла, должны господствовать жестокие холода. Но это не так. Зима на Кольском полуострове сравнительно мягкая. Даже в январе нередко случаются оттепели. Эта особенность района объясняется его полуостровным положением, сравнительной близостью Баренцева моря, в воды которого проникают теплые струи Гольфстрима.

Зимой полярная ночь продолжается около четырех недель в конце декабря и начале января. Летом, наоборот, солнечный диск не покидает небосклона круглые сутки. В целом для района характерны довольно прохладные лето и весна, относительно теплая зима и значительное увлажнение. Здесь часто проходят циклоны, что вызывает резкие падения атмосферного давления. Летом суточные перепады давления могут достигать 15 мм. рт. ст., а зимой - 30 мм. рт. ст. Резко выраженный максимум атмосферного давления наблюдается в мае, минимум - в ноябре - январе.

Среднегодовое количество выпадающих в районе осадков в виде дождя и снега составляет 450 миллиметров. Среднее годовое значение относительной влажности - 79 %. Средняя годовая температура воздуха на побережье Кольского полуострова 0.4 градуса Цельсия.

В горах, из-за низких температур воздуха, господствующих на высоте, возникают условия для дополнительной конденсации влаги. Поэтому в горных тундрах выпадает вдвое больше снега и дождя, чем на равнине. Здесь же, на открытых пространствах вершин, беспрепятственно дуют ветры, достигающие иногда скорости 28 м/с.

Зима приходит в Хибин рано. В предгорьях переход суточной температуры воздуха через ноль происходит в среднем 16-17 октября (в горах - на месяц раньше), а через отметку -10-С - 15 декабря. Иногда снежный покров на побережье Имандры образуется уже во второй половине октября. Снег этот, однако, неустойчив и сходит при оттепели. Устойчивый покров обычно образуется в начале ноября и держится около 200 дней. Средняя месячная температура воздуха в

декабре - январе составляет -13-С. Зимой преобладают ветры южных румбов. Их обычная скорость зимой (в предгорьях) 3-5 м/с.

В начале зимы относительная влажность достигает годового максимума 85-90 %, понижаясь в марте до 75-81 %. В течение осени и зимы выпадает 75-120 мм осадков. К началу снеготаяния высота снежного покрова достигает в среднем 35-55 см. Эффектным элементом зимнего пейзажа Кольского полуострова являются полярные сияния. Близость Кольского полуострова к магнитному полюсу Земли дает возможность наблюдать это явление с начала сентября до середины апреля. При этом наиболее яркие и мощные полярные сияния видны здесь изредка и в светлые августовские ночи.

Весна в бассейне Имандры сравнительно поздняя. Переход средней суточной температуры через ноль происходит 25-29 апреля. Весной в бассейне озера выпадает наименьшее количество осадков: 50-60 мм. Период интенсивного снеготаяния падает на конец апреля - начало мая, а полностью снежный покров обычно сходит к 6-10 мая с отклонением в 15-20 дней (в горах - на месяц позже).

Весна в бассейне Имандры - самое ветреное время года. Преобладают ветры северных румбов. Их средняя скорость - около 4 м/с при максимальной - 28 м/с. Относительная влажность в это время года заметно понижается, от 71-77 % в апреле до 66-72 % в мае.

Лето здесь короткое. Безморозный период длится 80-100 дней, в горах 60-80 дней. Переход средней суточной температуры через +10-С происходит 16-18 июня. Период со средней суточной температурой выше 10-С составляет в предгорьях 71-74 дня, однако в любой из летних месяцев возможно похолодание до отрицательных температур (-2:-4-С в июне и августе, -1-С в июле). В летние месяцы продолжают дуть ветры северных румбов, сильные ветры редки. В эти же месяцы отмечается максимум абсолютной влажности. На летний период приходится также максимум осадков (150-200 мм).

Осенью температура воздуха резко понижается. В это время начинают дуть сильные ветры южных румбов; средняя скорость ветра увеличивается до 4.5 м/с, а максимальная превышает 20 м/с. Средняя температура сентября в предгорьях положительная (6.4-С), а в октябре она держится около нуля. На вершинах гор в начале сентября уже может лечь первый зимний снег. Облачность увеличивается от сентября к октябрю. Соответственно уменьшается число ясных дней. Увеличивается количество дней с туманами.

Общая информация о Хибинских тундрах

Хибинские тундры - компактный горный массив (45*45 км), образованный старыми разрушенными горами с абсолютными высотами до 1100-1200 м. Долинами рек Кунийок и Вудъяврйок, сообщаемыми через перевал Кукисвум, массив делится на восточную и западную части. Восточная часть по своей форме напоминает подкову, открытую к востоку. В ее южной части расположены знаменитые апатито-нефелиновые месторождения Расвумчорр, Юкспор, Коашва. Западная часть Хибин также имеет дугообразную форму, в ее центральной части находятся наиболее высокие плато Юдычвумчорр и Часначорр. Как и всякий горно-таежный район, Хибинны характеризуются препятствиями, обычными для горных путешествий (разнокалиберные осыпи, разрушенные скалы, снег, фирн), а также чисто пешеходными (таежный лес и подлесок, болота, переправы). Перевалы Хибин можно разделить на два типа. Первый - тектонические трещины и разломы, с зачастую высокими отвесными стенами. Перевалы второго типа имеют широкие седловины, пологие очертания склонов, они образовались благодаря работе ледников. Снежный покров непостоянен - если в июле до четверти маршрута может проходить по снегу, то ко второй половине августа он, как правило, сохраняется только в самых труднодоступных для солнца местах. В конце августа местами встречается открытый лед. Массив с запада и востока ограничен соответственно озером Имандра и Умбозером. Все реки и ручьи Хибин принадлежат бассейнам этих озер. Питание рек грунтовое, отчасти снеговое. Суточный расход воды примерно постоянен. Практически везде вода пригодна для питья в сыром виде. Большие температурные различия Баренцева моря и материка обуславливают значительную изменчивость температуры

при смене ветра. Средняя температура самого теплого месяца (июль) колеблется от 10 до 14 С. Первые заморозки в воздухе возможны уже в августе, последние - в конце мая. Ветер в основном носит муссонный характер. В летний период преобладают восточные и юго-восточные ветры. Годовое количество осадков довольно велико - оно достигает 1000 мм. Группам, путешествующим по Хибинам, нужно быть готовым к резкой смене погодных условий - от жары до шквального ветра со снегом. При разработке графика движения необходимо учитывать специфику "полярного дня". В июне и июле световое время длится круглосуточно, к середине августа в ночное время ночи становятся серыми, затем постепенно появляется несколько темных часов, и к концу августа день становится практически таким же, как и в средней. Леса в основном состоят из ели и березы. Для растительности Хибин характерна вертикальная поясность. Ниже 350-400м располагается зона леса (карельская тайга), до 700 м - зона березового криволесья и кустарниково-лишайниковой растительности. Выше расположена зона арктической пустыни, имеющая бедный состав мохово-лишайниковых растений. Подъезды к Хибинам достаточно удобны. Вдоль западного края Хибин проходит железная дорога Санкт-Петербург - Мурманск. У подножия гор расположены ее станции Хибинь, Нефелиновые Пески, Имандра. Крупная станция Апатиты связана железнодорожной веткой и автобусным сообщением с г.Кировском, курсируют электропоезда Апатиты-Оленегорск. Кроме того, автобусом можно добраться в пос.Кукисвумчорр (25-км) и Коашва (45-км). Август - наиболее благоприятный месяц для сбора грибов и ягод. Грибной сезон начинается в конце июля и продолжается до сентября. В зависимости от погоды к началу-середине августа вызревает черника и голубика, чуть позже ее - брусника и морошка.

Основные природные, исторические и культурные достопримечательности региона.

Полярно-альпийский ботанический сад-институт КНЦ РАН (пос.Кукисвумчорр)

Краеведческий музей (г.Кировск)

Геологический музей КНЦ РАН (г.Апатиты)

Православная церковь (пос.Юкспорр)

Православная церковь (пос.Белореченский)

Художественный салон "Салма" (г.Апатиты)

Художественная галерея "Галерея-М" (г.Апатиты)

Город ОЛЕНЕГОРСК

Расположен в центре Кольского полуострова, за Северным Полярным кругом. Рельеф местности - предгорье и низко-горье. Здесь расположено Колозеро, его площадь - 65 квадратных километров. Оленегорск был заложен в августе 1947 года. Своим рождением он обязан крупному железорудному месторождению, открытому геологами еще в 1932 году, а названием – расположенной рядом железнодорожной станции Оленья (дата образования - 1916 год). Рабочий поселок преобразован в город Оленегорск 27 марта 1957 года. В августе 1981 года город Оленегорск с подведомственной территорией выделился из территории, подведомственной городу Мончегорску. Расстояние от Оленегорска до Мурманска – 112 километров.

Территория – 1,7 тысячи квадратных километров (1,2% территории Мурманской области. На подведомственной территории расположены 8 сельских населенных пунктов.

Оленегорск – центр железорудной промышленности в Заполярье. Здесь расположена одна из крупнейших промышленных компаний области - ОАО "Оленегорский горно-обогатительный комбинат" (вступил в строй действующих в 1955 году). Комбинат осуществляет добычу и переработку железосодержащих руд. В его состав входят рудник и обогатительная фабрика. Месторождение разрабатывается открытым способом, горизонтальными слоями, последовательно сверху вниз. В настоящее время ведется работа по подготовке к разработке Оленегорского месторождения шахтным способом. Основной вид продукции – железорудный концентрат (концентрация железа – 67 %). Освоен выпуск железорудного суперконцентрата – прекрасного сырья для получения порошков чистого железа. Содержание железа в нем доводится до 72 %. Комбинат производит также феррито-стронциевые порошки. Из отходов производства делают силикатный кирпич, организовано щебеночное производство. Для дальнейшей переработки железорудный концентрат поступает на металлургические заводы в различные регионы России, основной потребитель – ОАО "Северсталь" (г.Череповец).

В городе расположены предприятия машиностроения и металлообработки, пищевой промышленности, промышленности строительных материалов.

По подведомственной территории проходят автомобильная трасса и железнодорожная магистраль Санкт-Петербург – Мурманск. Пригородные и внутригородские перевозки грузов и пассажиров осуществляет Ловозерское АТП ОАО «Мурманск-автотранс».

Славится город и своей спортивной базой: стадион, плавательный бассейн, Ледовый дворец.

РЕВДА

«Ревтом» саамы называли рехающего во время брачного сезона оленя. Кстати, именно олень изображен на гербе этого поселка.

Поселок Ревда располагается в Ловозерском районе Мурманской области. Свое название поселок получил от одноименного озера, расположенного поблизости. В переводе с саамского – Ревда - означает «яма, место сбора оленей и лосей в период осеннего гона».

Поселок был основан в 1950 году в связи с началом добычи и переработки лопаритовой руды. На данный момент население поселка составляет около 8000 человек. Градообразующим предприятием является Ловозерский горно-обогатительный комбинат, в состав которого входят два подземных рудника «Карнасурт» и «Умбозеро».

Вот уже 56 лет комбинат осуществляет добычу лопаритовой руды, её обогащение и получение лопаритового концентрата - сырья для производства редких и редкоземельных металлов: тантал (электроника, химическое оборудование, оптика, акустика, хирургия, квантовые генераторы); ниобий (легированные стали, электроника, химическое оборудование, оптика, сверхпроводники, атомная промышленность); титан; редкоземельные металлы (катализаторы, стекло, металлургия, керамика, люминофоры, магниты, лазеры).

Оз.Пунчозеро

Пунча — река в Мурманской области России. Протекает по территории городского округа город Кировск с подведомственной территорией. Впадает в озеро Умбозеро.

Длина реки составляет 15 км.

п.Октябрьский

Октябрьский — населённый пункт в Мурманской области России. Входит в городской округ город Кировск. Расположен в 20 км от города на железнодорожной ветке Айкувен — Ловозеро на которой в посёлке имеется станция Умба. Находится на правом берегу реки Хариусная, недалеко от впадения её в Умбу. Население — 96 человек (2007). В посёлке располагается аэродром Умба.

Коашва

Коашва — населённый пункт в Мурманской области России. Административно входит в городской округ город Кировск. Население 1204 человека (2007). Посёлок назван по близлежащей горе, название которой в переводе с саамского языка означает «гора у болота».

Сам поселок расположен между Хибинами и Умбозером у подножия одноименной горы в долине реки Вуоннемйок в 32 километрах от г.Кировск. Поселок Коашва связан бетонной дорогой с Кировском. В 1977 г. геологам была отдана территория в 20 га для исследования. Когда подтвердилось наличие больших запасов апатита, начали строить административные здания Восточного рудника. На месте поселка до 1977 г. поселений не было. Посёлок возник в 1977 году как поселение геологов. Дальнейшее развитие посёлка началось при открытии рудника «Восточный» в 1978 году. Сам поселок задумывался как место жизни горняков и членов их семей – мужчины должны были работать на Восточном руднике, женщины – на швейной фабрике. Однако при строительстве было обнаружено древнее захоронение, предположительно, саамское.

Сегодня в Коашве функционируют 2 предприятия: это Восточный рудник и швейная фабрика. Оба предприятия принадлежат ОАО «Апатит» (управляется ЗАО "Фос агро").

р.Тульйок

Тульйок — река в Мурманской области России. Протекает по территории городского округа город Кировск с подведомственной территорией. Впадает в озеро Умбозеро.

Длина реки составляет 26 км, площадь водосборного бассейна 222 км². Площадь бассейна км².

В 1,6 км от устья, по правому берегу реки впадает река Тымшасуай. В 6,5 км от устья, по левому берегу реки впадает река Каскаснюйок.

Начинаясь в гигантских восточных цирках Кукисвумчорра, она течет на восток в широкой лесистой долине и несколькими рукавами впадает в Тулю губу Умбозера (Тульилухт).

Долина Тульйока очень живописна: в нижнем и среднем течении растет прекрасный сосновый лес, а в верховьях открывается грандиозная панорама центральной части Хибинских гор. В низовье река сильно петляет среди холмов и увалов. Зимой двигаться можно и по реке и по лесу через холмы. Летом в нижнем течении Тульйок многоводен, и только выше устья самого большого притока — Каскаснюйока — его можно перейти вброд. Лес в долине Тульйока доходит до самого верховья, где сосну сменяет ель и встречаются большие открытые поляны. Летом можно двигаться выше границы леса по склонам долины. Здесь идти легче, чем по болотистым низинам.

Долина Тульйока на севере отделяется от долины Каскаснюйока большим отрогом массива Кукисвумчорр. Южная сторона отрога, обращенная в сторону Тульйока, довольно крута. Перевалить отрог легче около горы Рыпнецк (Куропаточий перевал).

Южная сторона долины Тульйока ограничена мощным горным хребтом, состоящим из массивов Юкспор, Эвеслогчорр и Ньоркпахк.

оз.Академическое

Озеро Академическое – самое высокое из крупных местных озер, имеющих свое название. Оно лежит на высоте около 750 метров, то есть, всего на две сотни метров ниже седловин окрестных перевалов.

Эта внушительная чаша прозрачной горной воды расположена в живописном цирке. Крутые скалы обрамляют озеро с запада, языки снега белыми лентами спускаются к берегам. Терпеливый путешественник может наблюдать, как со скальной кручи срывается шумный камнепад. Ветер-ветрище – частый гость в этом краю, и когда он является, по озерной поверхности, как по морю, ходят быстрые волны с гребешками-барашками.

Восточный берег пологий. Отсюда вытекает ручей, есть много удобных мест для стоянки. Единственная местная растительность – невысокая травка, которая чахлыми кустиками пробивается через каменные россыпи, иногда образует сухие зелено-бурые полянки. Чтобы провести здесь вдоволь времени и получить удовольствие, лучше прихватить газовую горелку (завтрак с видом на замечательный горный пейзаж).

Необычное, изумрудное Академическое озеро притягивает туристов. Сюда можно добраться из верховьев рек Тульйок и Каскаснюйок, а также (наверное, самый популярный маршрут) из долины реки Кунийок через перевал Южный Рисчорр. Любители горных путешествий могут пройти "над озером", то есть, по хребту-плато обогнуть Академическое с западной стороны. Фотографам и художникам, несомненно, будет интересна панорама озера с восточного берега.

база КСС Куэльпорр

Куэльпорр заметно отличается от окружающих гор. А все потому, что в 1980-е гг. здесь производились подземные ядерные взрывы по применению атомной энергии для добычи апатита. Эксперимент не удался, шахта была законсервирована и завалена.

База, вернее контрольно-спасательный пост Куэльпорр и гостиница «Рамзай-Север», расположены в самом центре Хибин, на берегу реки Кунийок. Там можно жить постоянно. Или, если вы

любите классические «палаточные» походы, заходить время от времени: отмыться, погреться, посушиться, взять заброску.

Поисково-спасательное подразделение г.Кировск при Северо-Западном региональном отряде МЧС

Адрес: Мурманская обл., г.Кировск, ул.Советской Конституции, 3.

Тел. (81531) 58895, 58689. E-mail: rescue@com.mels.ru

Круглосуточный оперативный дежурный - тел. (81531) 58895,
с 8.00 до 17.00 дежурит и отвечает на ваши вопросы профессиональный спасатель,
бесплатная консультация по лавинной опасности, закрытым районам и Хибинам.

Гостиница «Рамзай-Север»

Информация и цены:

[http://ramzay-](http://ramzay-sever.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=36&Itemid=68&vmcc)

[sever.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=36&Itemid=68&vmcc](http://ramzay-sever.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=36&Itemid=68&vmcc)
[hk=1&Itemid=68](http://ramzay-sever.com/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=36&Itemid=68&vmcc)

оз.Мунозеро

Мунозеро — озеро в Мурманской области на юго-западе Кольского полуострова на территории Терского района. Относится к бассейну Белого моря, связывается с ним через реки Муна и Лямукса.

Берега озера пологие, на севере и западе сильно заболоченные. С востока к озеру прилегает соновый лес, с юга — ряд сопок высотой до 150 метров. Имеет вытянутую с юга на север форму с утолщением в южной части. Длина озера — около 6,8 километров, ширина — от 2,5 на севере до 6,5 в южной части. Крупных островов нет. В северо-восточной части в озеро впадает река Щучья, из северо-западной вытекает река Муна, связывающая Мунозеро с Канозером, расположенным в 20 километрах к западу. В 1,4 километрах к северу лежит небольшое озеро Лямозеро, связанное с Мунозером протокой. С окрестных возвышенностей в озеро впадает множество мелких каменистых ручьёв, самый крупный из них — Травников. Питание озера в основном снеговое. Ледостав в октябре-ноябре, ледоход в мае-начале июня.

На юго-восточном берегу озера расположен полузаброшенный посёлок Восточное Мунозеро с населением 10 человек (на 2002 год). По южному берегу Мунозера от посёлка пролегает зимник, ведущий в заброшенный посёлок Печекуры. У северо-западного берега находятся заброшенные строения лесоучастка Мунозеро. К западу от озера начинается территория Канозерского заказника[1].

р.Индель

Река в России, протекает в Мурманской области. Устье реки находится в 18 км по правому берегу реки Пана. Длина реки составляет 23 км, площадь водосборного бассейна 869 км². В 12 км от устья, по левому берегу реки впадает река Томинга. В 7,8 км от устья, по левому берегу реки впадает река Саминга.

Кузомень http://www.kandalaksha-reserve.org/kandalaksha_around/kyzomen/kyzomen.htm

(карельск. Kuuziniemi — букв."еловый мыс") — поморское село в Терском районе Мурманской области. Входит в сельское поселение Варзуга. Население — 78 жителей (2002). Расстояние от районного центра 125 км. Сообщение с другими населенными пунктами автомобильным транспортом. Расположено на берегу реки Варзуга, при впадении ее в Белое море. В селе рыболовецкий колхоз.

За счет вырубки леса, сочетавшейся с перевыпасом скота и лесными пожарами, образовалась первая на Кольском полуострове антропогенная пустошь — Кузоменьские пески, и по сей день являющаяся памятником нерациональному природопользованию.

Бывший "еловый мыс" последние десятилетия представляет из себя пустыню, известную как "Кузоменьские пески".

Одна из главных сегодняшних достопримечательностей некогда богатого села - кладбище.

Дома занесены песком, главная улица похожа на хороший пляж, вдоль которого идет деревянный променад.

Территории, покрытые песками и подверженные воздействию ветровой эрозии в районе с. Кузомень, разделяются на два типа: в результате нарушения, а затем и уничтожения растительного и почвенного покровов образовались рыхлые пески (первого типа), которые стали очагом ветровой эрозии, откуда песок под действием ветров был перенесен на смежные территории и отложился поверх почвенного слоя (второй тип), слой песка составляет 70 см и более. Пески часто имеют форму дюн, на поверхности которых присутствует разреженный растительный покров, представленный преимущественно овсяницей песчаной (*Festuca arenaria* Lam.) и колосняком песчаным, или лишены его. На этих участках предпринимаются меры по восстановлению (рекультивации) леса.

р.Сальница

Река в Мурманской области России. Протекает по территории Терского района. Впадает в Кандалакшский залив Белого моря.

Длина реки составляет 23 км. Площадь бассейна 121 км².

Берёт начало в озере Каменное на высоте 114,2 м над уровнем моря. Протекает по лесной, местами болотистой местности. Порожиста. Проходит через озёра: Верхнее Сальницкое и Нижнее Сальницкое. Основной приток Черновский. Впадает в Кандалакшский залив Белого моря[1]. Населённых пунктов на реке нет, ранее на реке располагалась деревня Сальница.

р.Кузрека

Река в Мурманской области России. Протекает по территории Терского района. Впадает в Кандалакшский залив Белого моря.

Длина реки составляет 37 км. Площадь бассейна 255 км².

Берёт начало в озере Кузозеро на высоте 85,7 м над уровнем моря. Протекает по лесной, местами болотистой местности. Порожиста. Основные притоки: Ремеза, Строительный, Бобровый и Глубокий. Впадает в Кандалакшский залив Белого моря[1][2][3]. Населённых пунктов на реке нет, ранее в устье реки располагалась деревня Кузрека.

Колвицкое озеро

Озеро в Мурманской области РСФСР. Площадь 121 км². Расположено на Юго-Западе Кольского полуострова на высоте 61 м. Берега, особенно на Северо-Западе, изрезаны, на Западе — крутые, на Востоке и Юге — низменные. Средняя глубина 12 м, наибольшая 20 м. Питание преимущественно снеговое. Наивысшие уровни в июне, низшие — в феврале, размах колебаний 180 см. Замерзает в октябре—ноябре, вскрывается в мае—начале июня. Из К. о. вытекает р. Колвица, сток которой плотиной в истоке зарегулирован в целях лесосплава.

КИРОВСК

Дата рождения - 1 января 1930 года. Именно в этот день на совещании, на котором присутствовал С. М. Киров, было решено заложить город. До 1934 года он назывался Хибиногорском.

Центр апатитовой промышленности Заполярья и страны. Здесь расположены предприятия объединения "Апатит": рудники, горно-обогачительные фабрики, различные службы. Карьер одного из известных в стране рудников - "Центрального" - находится на плато Расвумчорр, на высоте 1000 м над уровнем моря.

У подножия горы Вудъяврчорр расположен Полярно-альпийский ботанический сад.

В городе - два музея: Дом-музей С.М. Кирова и горный (при Доме техники объединения "Апатит").

Кировск - центр горнолыжного спорта в Заполярье. Сюда съезжаются спортсмены со всей страны и из ряда зарубежных стран.

АПАТИТЫ

Город основан 7 июля 1966 года.

Здесь находится Кольский филиал Академии наук СССР, объединяющий пять научно-исследовательских институтов.

В здании Геологического института - минералогический музей.

В Апатитах расположена и база Полярной опытной станции Всесоюзного института растениеводства (организована в 1923 году академиком И.Г. Эйхфельдом).

КАНДАЛАКША

Одно из древнейших поселений на Кольском полуострове. До октября 1917 года - рыбацкое село, позже - рабочий поселок; с 1938 года - город.

Основные предприятия: консервный заводы и завод автоспецоборудования, Локомотивное депо, Кандалакшский алюминиевый завод, каскад Нивских ГЭС, Кандалакшский механический завод, Кандалакшский морской торговый порт.

Недалеко от города - археологические памятники: [лабиринт](#) и неолитическая стоянка человека (II-I тысячелетия до н. э.).

Является крупным транспортным узлом: через него проходят автомобильная дорога Санкт-Петербург – Мурманск и Октябрьская железная дорога, функционирует морской торговый порт.

ВАРЗУГА

Старинное русское село на Кольском полуострове, первое упоминание о нем относится к 1466 году.

Родина А.Я. Ефименко (1848-1918 гг.), первой женщины в России, получившей степень почетного доктора русской истории.

В Варзуге находится памятник архитектуры - знаменитая [Успенская церковь](#).

УСПЕНСКАЯ ЦЕРКОВЬ В СЕЛЕ ВАРЗУГЕ

Успенская церковь в селе Варзуге - памятник искусства, имеющий огромную художественную ценность. Сооружена в 1674 году и посвящена успению (кончине) божьей матери. Богородица почиталась в народе как заступница перед богом.

Церковь шатрового стиля. Высота ее 34 метра. В плане - крестообразная: к центральному четверику примыкают три прируба и алтарь. Внизу, с севера, запада и юга, опоясана галереями.

Особую прелесть Успенской церкви придают крыши прирубов, сделанные в виде заостренных кверху полукружий - так называемых "бочек", которые напоминают кровлю русских теремов. В один ряд, с третьим ярусом бочек помещены четыре башенки, которые вместе с верхними бочками образуют нечто вроде ожерелья или венка у основания шатра.

Издали церковь кажется поразительно стройной, торжественной, гармонично сливается с окружающей природой. С близкого расстояния выглядит монументальной.

Современный вид церкви значительно отличается от первоначального. Еще в середине XIX века были спилены угловые концы бревен и все здание до кровли обито досками. В 1867 году расширили окна и двери, сделали плоскими внутренние стены, убрали сидения (лавки), устроили хоры (балкон) для певчих и т. д.

Несмотря на это, Успенская церковь, сохранив прежний остов, не утратила стройности, простоты и монументальности. По оценке специалистов, она считается лучшей из одноглавых церквей Русского Севера.

Успенская церковь впитала строительный опыт многих поколений русских зодчих. В ее конструкции все технически целесообразно. Строители позаботились о том, чтобы здание не плеснело и не гнило: нижние венцы сруба сложены из особо смолистых сосновых бревен; пазы делались снизу; между бревнами клалась двойная прослойка из бересты; покатые кровли и водостоки обеспечивали быстрое просыхание здания после дождя.

Красота постройки достигалась не только пропорциональностью форм, но и богатым декоративным убранством, наличием большого числа резных деталей, изящной пластинчатой кровлей. Известно имя зодчего - им был Климент. Есть основания считать, что он являлся местным жителем, северянином.

Летом 1973 года верхняя часть Успенской церкви реставрирована и приобрела первоначальный облик.

Река Варзуга

Варзуга (254 км) начинается в центре Кольского и впадает в губу Белого моря, пересекая полуостров с севера на юг. Сплав по Варзуге входит составной частью в самые известные водные маршруты.

Единственный способ попасть в верховья Варзуги — проделать волок из бассейна Поноя.

Варзуга берет начало в центральном болотном районе, и верховья ее близко подходят к притокам Поноя и Стрельны. Это дает возможность перетаскивать байдарки из одного бассейна в другой через заболоченные водоразделы.

Как уже говорилось, ниже Краснощелья Поной разделяется на две протоки. В 6 км выше Чалмны-Варрэ в правую протоку впадает река Кинемур. Течение в этом месте спокойное как в Кинемуре, так и в Поное. Кинемур—неширокая (ширина в устье 8—10 м), мелкая речка с вязким дном, заросшая водорослями. Над рекой склоняются деревья, в верхнем течении берег зарос кустарником, нависающим над водой и затрудняющим движение на байдарке.

Есть два пути в верховья Варзуги (здесь она носит название Малая Варзуга): первый—по левому притоку Кинемура — ручью Холодный и далее через озера Холодные и Окуневское; второй — подъем до истоков Кинемура и волок через расположенные там озера.

Ручей Холодный вытекает из Холодных озер. Двигаться по ручью очень трудно, так как он завален упавшими деревьями и корягами. Кинемур в верховьях и ручей Холодный сильно петляют в лесу.

Оба варианта примерно равноценны: путь проходит в основном по заболоченным низинам и покрытым редким лесом холмам. Для правильного выбора маршрута необходима разведка, чтобы по возможности сократить путь по болотам. Общая протяженность перехода от Холодного ручья до Варзуги около 9 км.

Варзуга — река разнообразного профиля, требующая для прохождения на байдарке определенных навыков и опыта движения по порожистым рекам.

Малая Варзуга, куда попадают из бассейна Поноя,— тихая и спокойная река шириной 20—25 м и глубиной 1—1,5 м. Вдоль берегов тянется узкая полоса леса. Вскоре, однако, спокойный плес сменяется мелкими перекатами, мелями, отдельными камнями, разбросанными в русле. Участки, трудные для прохождения, чередуются с длинными плесами (3—5 км). После поворота на юг Варзуга несколько расширяется и около 12 км течет параллельно Стрельне (в 3—4 км от нее). Первая половина этого участка — самое удобное место волока в Стрельну. Дальше Варзуга около 40 км течет в болотах. Здесь она полноводная, со слабым течением (0,3 км/час). Берега в основном низкие, болотистые, заросшие травой и кустарником.

График движения в этом месте лучше всего составить так, чтобы пройти за день около 35—40 км, миновать болота и сделать привал уже на водопаде Падун.

За островом после трех гряд несложных порошков начинается короткий плес (до 1 км). Берега поднимаются, и в конце плеса среди высоких скал река в двух протоках падает на 6 м. Это водопад Падун.

Наиболее живописна левая протока. На высоком левом берегу удобное место для ночлега. Здесь рядом с водопадом, среди сосен и неисчерпаемых запасов черники, хорошо устроить дневку.

За Падунем на протяжении около 10 км встречаются небольшие, несложные порожистые участки, удобные для тренировки в движении по порогам. Участок плесов, следующий за порогами, тянется около 25 км. Постепенно течение убыстряется, в русле появляются камни. Отсюда, с высоты 130 м над уровнем моря, Варзуга начинает свой бег по многочисленным порогам и перекатам.

До впадения Паны река имеет характер, типичный для большинства рек Кольского: каскады порогов сменяются плесами разной длины. Такие пороги, как Ревуй, Юзий, Моржи и Тюверенга,

представляют собой беспорядочное нагромождение камней, особенно затрудняющих движение в малую воду.

Берега Варзуги на первом большом порожистом участке высокие, река течет среди сплошных лесов. Между лесом и рекой почти везде есть открытое пространство, что позволяет идти против течения бечевой. Полоса берега, примыкающая к воде, здесь засыпана небольшими камнями, кое-где встречаются островки песка. Между камнями и на песке—густой ковер голубики.

На порогах Ретун и Котельный уже можно различить четко выраженную основную струю.

Пана впадает в Варзугу широким шумным и мелким перекатом. Вода в Пана светлее, чем в Варзуге, и некоторое время струи притока текут, не смешиваясь с коричневатой водой Варзуги. Приняв Пану, Варзуга расширяется до 100 м. Течение слабое, много мелей и перекатов. В малую воду некоторые участки широкой реки приходится проходить меня направление движения от берега к берегу в поисках фарватера среди многочисленных и обширных песчаных мелей.

Спокойный участок реки продолжается около 25 км. Варзуга дает здесь небольшой отдых туристам перед мощной группой порогов, тянущихся вплоть до самого устья. Широкая река с тихим течением, круглые острова, заросшие густым лесом, стеной подступающим к самому краю обрывистых берегов,— эти необжитые безлюдные места — прекрасные объекты для пейзажной фото- и кино съемки.

Дальше на реке снова появляются пороги. Можно условно выделить два порожистых участка: первый тянется до села Варзуга, второй — это Морские пороги между селами Варзуга и Кузомень. На первом участке явно выражены лишь пороги Ареньгский и Сухой Иовас.

Порог Ареньгский расположен у устья Ареньги, правого притока Варзуги. Собственно порог выглядит так: широкая река рассыпается на множество струй, текущих между беспорядочно торчащими из воды многочисленными большими камнями. Порог проходим почти всюду, можно провести байдарку и возле обоих берегов. Отсюда интересно совершить прогулку на водопад, расположенный выше по Ареньге. Здесь с десятиметровой высоты срывается вниз прозрачная струя воды и с шумом вливается в каменную чашу.

Сухой Иовас — один из самых сложных и технически интересных на Варзуге. Это три ступени порогов, следующие одна за другой почти без разрывов. Порог надо преодолевать обязательно с предварительным просмотром, по крайней мере двух последних участков. На первом из них есть хорошо видная глубокая струя. Второй нужно проходить очень внимательно, придерживаясь основного направления движения, выбранного при просмотре порога с берега. На втором участке много струй, одинаковых по мощности, поэтому следует быть осторожными: некоторые из них уходят в нагромождения камней, откуда трудно вывести байдарку. Третий участок расположен на повороте реки и заканчивается каменистой отмелью у правого берега.

Основная масса воды уходит к левому берегу, где находится главный слив порога—мощная струя со стоячими волнами. Сразу после выхода из струи надо держаться ближе к левому берегу.

За Сухим Иовасом нетрудный порог Оралиха, образованный двумя перепадами, легко проходимыми по хорошо видимым струям.

На сравнительно коротком участке между впадением в Варзугу Ареньги и Серги — 8 порогов. Они относятся к числу несложных препятствий. Заметны лишь пороги Шатерный, Медвежий, Сережный (перед устьем Серги).

На участке от Серги до села Варзуга, пожалуй, только пороги Киветемская Низка и Порокушка заслуживают внимания. Река здесь имеет быстрое течение и красивые лесистые берега, местами довольно высокие.

Кончается лес, и впереди на высоком правом берегу видна деревянная церковь, памятник русской северной архитектуры XVI в. На левом и правом берегах расположена Варзуга — одно из самых старых русских поселений на Кольском.

Заключительная гряда порогов Варзуги, протяжением около 4 км, лежит ниже села, начинаясь почти сразу же за последними домами. При желании можно миновать этот участок, отправившись на машине в село Кузомень. Однако многие туристы предпочитают пройти Варзугу до самого устья. Встречающиеся на пути Морские пороги — это четыре сложных участка (Собачий, Клетной, Койтугов, Морской) и нетрудный порог Сквородка — последнее препятствие на Варзуге.

Собачий — бурный порог, состоящий из нескольких крутых перепадов, судовой ход по нему сложный. Особого внимания требует порог Клетной, в который постепенно переходит Собачий. Здесь надо следить за струей, так как можно легко потерять верное направление движения и оказаться в клетке из камней, откуда уже трудно выбраться. Несколько легче пороги Койтугов и Морской. В Морском имеется хорошо выраженная струя, но вход в нее метров на 300 завален камнями. Морские пороги рекомендуется предварительно разведать.

За последним порогом Варзуга течет почти по 2-километровому руслу между низкими берегами. В устье много островов. Каждый остров — громадный малинник. Последние километры река течет в песчаных дюнах. Это совершенно своеобразный пейзаж. Желтые дюны унылыми грядами уходят к горизонту. На них мало растительности.

Идти по широкой реке, особенно в прилив и при встречных ветрах, очень трудно, с этого места можно воспользоваться рыбацкими судами (“дорами”), чтобы от села Кузомень добраться до Усть-Варзуги.

От Усть-Варзуги раз в три дня ходит пароход до Архангельска (или Кандалакши). В ожидании парохода можно совершить экскурсию на рыбозавод.

Путешествие по Варзуге занимает 10—12 дней. От впадения Паны до устья Варзуги 4—5 дней пути.

Река Пана

Пана — самый большой приток Варзуги — берет начало в центральной части Кольского полуострова, южнее Умбозера и Ловозера. Добраться к верховьям Паны можно, поднявшись вверх по Кице, впадающей в Умбозеро, или по Цаге, впадающей в Ловозеро. Из верховьев Кицы и Цаги совершают волок на Пану. Здесь описаны волоки с Цаги и Кицы (характеристика самих рек приведена в главах, посвященных Умбозеру и Ловозеру).

Волок на Пану из верховьев Цаги. Между Цагой и Паной лежит заболоченная равнина, кое-где по ней разбросаны невысокие холмы, покрытые лесом, —отроги Федоровой и Панской тундр, с двух сторон (с северо-востока и юго-запада) примыкающих к этому району. На равнине много мелких озер, большинство из них сильно заросло. Попадаются участки топкой коричневой трясины — при волоке их надо обходить. На возвышенных местах сухо, растет ягель — здесь пролегает наиболее легкий путь.

Расстояние между реками около 4 км (по прямой).

Если лето дождливое, проще совершить волок по границе леса, стоящего на юго-западной окраине болота (см. схему). В этом случае надо подняться выше по южному притоку Цаги от места, где он поворачивает на запад, до группы озер. Следуя по границе леса, можно выйти к одному из Верхне-Панских озер.

В сухое лето лучше начинать волок от места, где приток поворачивает на запад. Здесь примерно в 200м к югу находится небольшое озеро, которое может служить ориентиром. Следует дви-

гаться строго на юг мимо озера. В сухое лето болото обычно хорошо проходимо.

Оно кончается у гряды холмов, протянувшихся с запада на восток вдоль границы леса. На холмах на месте старой гари растет молодой лес. Далее уже настоящий лег, типичный для этих мест, в нем параллельно направлению гряды прорублена просека. Некоторую часть пути можно пройти по ней, свернув затем на юг к озеру, через которое течет Пана. Это третье Верхне-Пансков озеро, если считать от истоков реки. Волок из Цаги в Пану занимает 1,5—2 дня (вместе с разведкой пути).

Волок на Пану из верховьев Кицы. В этом месте Кица подходит близко к Федоровым тундрам. С их возвышенности хорошо просматриваются район волока и водораздел Кицы и Паны. Волок можно начинать в месте, где Кипа поворачивает на запад (см. описание Кицы) у подножия Федоровых тундр. Здесь тянется гряда холмов, по ней и проходит первый участок пути вдоль Федоровых тундр до пересечения с просекой, идущей с северо-востока на юго-запад. По просеке, двигаясь на юго-запад, можно попасть на поперечную просеку, идущую к Пана. Это путь к северо-востоку. Необходима тщательная разведка пути волока, чтобы в зависимости от погоды и состояния реки определить, где начинать сплав по Пана. Обычно он начинается в месте слияния двух ручьев. Длина волока 12—13 км.

Пана вытекает из сложной системы озер и болот южнее Ловозера. Местность сильно заболочена, покрыта смешанным лесом. В самых верховьях, от истоков, двигаться на байдарке нельзя. В местах, где по Пана уже может пройти байдарка, ширина реки 2—5 м. Встречаются каменистые перекаты и небольшие плесы. Река течет в лесу, и поэтому здесь часты завалы. По обеим сторонам поймы поднимаются сухие берега. В верхнем течении Пана проходит через четыре озера. На них всегда можно найти песчаные берега, удобные для привала. Между озерами река, извилистая и неширокая, местами течет через густые заросли кустарника, образующие зеленый свод над водой. После волока из верховьев Цаги попадают на третье (считая от истоков) озеро, имеющее форму треугольника. Озеро со всех сторон окружено лесом, на его северном сухом берегу можно организовать ночлег. Из озера река вытекает через небольшой перекат. Глубокий плес длиной меньше километра отделяет третье озеро от четвертого. Отсюда до устья Паны около 90 км. Четвертое по счету Верхне-Панское озеро крупнее третьего, большая часть берегов заболочена, но и здесь можно найти песчаные отмели и сухие небольшие возвышенности. Пана вытекает из северо-восточного угла озера у самого конца длинного острова, лежащего вблизи северного берега.

От четвертого озера до впадения реки Черная на Пана тихие и широкие плесы чередуются с многочисленными перекатами и небольшими порогами. В малую воду на некоторых из них приходится проводить байдарку через каменистые мели.

Пятое озеро на Пана — большое, длиной около 3 км. Берега в основном заболочены. Пана выходит из озера в конце длинного залива, за озером начинается длинный спад без камней в русле.

Приток Полисарка добавляет воды Пана, что облегчает прохождение многочисленных перекатов ниже устья Полисарки. Каменистых перекатов, широких и мелких, в сухое лето на этом участке Паны тоже немало. Река бежит среди высоких сухих берегов с песчаными откосами и обрывами, к краю обрывов подступают могучие сосны. Каменистый участок тянется около 10 км, затем его сменяют широкие плесы, довольно глубокие, изредка прерываемые короткими перекатами. Перекаты кончаются, а длинный широкий плес продолжается еще примерно 10 км, до самого устья крупного левого притока Паны — реки Пасынок (Парамуай).

За устьем Пасынка снова малый порог, и через 0,5 км плеса начинается новый каскад порогов. Это порог Пасынок, состоящий из трех ступеней, отделенных друг от друга короткими плесами, на которых встречаются одиночные камни.

На правом берегу — невысокая скала, за которой начинаются мелкие каменистые шиверы. Такие участки продолжаются до устья реки Индель, правого притока Паны.

Ниже впадения Индели (20 км от устья Паиы) снова начинаются длинные плесы, прерываемые галечными перекатами. Река зажата в высоких, сухих каменистых берегах, украшенных сосновыми лесами. Это последний участок Паны: через несколько километров через широкий и мелкий каменистый перекат Пана вливается в Варзугу.

Прохождение Паны с верховьев требует 5—7 ходовых дней.

Из притоков Паны туристами освоены Полисарка и Индель.

На реку Индель попадают с южного побережья Кольского полуострова из поселка Лесной. По автомобильной дороге (около 40 км) можно доехать до реки Вяла или одной из проток системы Вялозера. Из Вялозера выходят к истокам Индели, поднятым плотиной (путь по системе озер и протокам, около 30 км, занимает 1—2 дня). Из-за плотины уровень озер, откуда вытекает Индель, повысился, они сильно разлились и их береговая линия изменилась.

Река Индель

Небольшая, около 40 км, мелкая река течет в красивых лесистых берегах. На ней много неглубоких перекатов, где требуется выходить из байдарки и протаскивать ее между камнями. Сплав по Индели совершается за 2—3 дня.

Чрезвычайно интересный для туристов район лежит между нижним течением Варзуги и Стрельны. Из Бабозера вытекает река Кица, впадающая в Варзугу почти у самого ее устья. Длина Кицы около 35 км. В низовьях Кица — от Варзуги до Кицкого озера — широкая (80—100 м), на этом отрезке много порогов и каменистых участков, но большинство трудных мест проходимо. Выше Кицкого озера река спокойная (скорость течения 2—3 км/час) на протяжении 10—12 км, а затем начинается каскад непроходимых порогов и водопадов. Выше водопада высотой около 8 м река течет в отвесных скалистых берегах высотой до 50 м на участке длиной 5 км, а затем снова мощный водопад высотой около 12 м. За водопадом сложные пороги тянутся еще 1,5 км. Весь участок длиной около 6 км необходимо обносить по берегу. Берега реки здесь удобны для переноски байдарок и груза. На начальном отрезке Кицы от истока (около 10 км) много проходимых порогов, в русле разбросаны камни, ширина реки достигает 30—60 м. По берегам Кицы стоят прекрасные сосновые леса, болот нет, вдоль всей реки есть трапа. По Кице можно идти вверх и сплавиться, однако интереснее проходить ее по течению.

Бабозеро вытянуто с севера на юг примерно на 25 км. На этом большом озере можно провести некоторое время, побывать в его северной части, половить рыбу.

Между верховьями Кицы и Чаваньги лежит сухой каменистый водораздел, удобный для переноски байдарок и груза. Длина волока 7—8 км.

Верховья Чаваньги соединены с Ондомскими озерами хороши проходимой протокой. С Ондомских озер можно совершить волок на Стрельну.

Река Чаваньга маловодное Кипы. В верховьях (до поворота на юг) на расстоянии 12 км вниз от Ондомских озер — это сплошной плес со слабым течением. Через 3—5 км от места впадения левого притока, вытекающего из озера Жилино, начинаются три каскада красивых водопадов. Между каждым из каскадов можно плыть на байдарке, а сами водопады без труда обносить по берегу за несколько минут каждый.

Трудный порожистый участок на Чаваньге занимает последние 5 км реки и тянется вплоть до плотины гидростанции, перегораживающей реку вблизи устья. По Чаваньге можно подняться вверх и сплавиться вниз по Кипе.

Умбозеро

Умбозеро — самое глубокое на Кольском полуострове (до 110 м), а по размерам второе (419,4 км²). До северного берега Умбозера можно добраться автомашиной от поселка Ревда. На южный берег обычно попадают автомашиной от станции Титан Кировской ветки Мурманской железной дороги.

Большое и красивое озеро само по себе может стать районом туристского путешествия. Можно совершить байдарочный поход вдоль берегов, делая радиальные пешие выходы в Хибинские, Ловозерские тундры и на равнины, примыкающие к южному берегу. Незабываемое впечатление оставляет посещение высшей точки Ловозерских тундр — горы Ангвундасчорр. На Умбозере можно ходить на байдарке под парусом. Однако надо помнить, что господствующие здесь северный и южный ветры поднимают большую волну. На озере мало островов, укрыться от сильного ветра негде, кроме того, ветер часто налетает внезапно, поэтому при движении на байдарках нужно идти, не теряя друг друга из виду и не удаляясь сильно от берега.

Из рек бассейна Умбозера в туристском отношении заслуживает внимания Кица.

Река Кица впадает в Умбозеро с востока. Верховье ее расположено вблизи Панских и Федоровых тундр, недалеко от истоков Паны. В этих местах совершают волок из бассейна Умбозера в Пану (бассейн Варзуги).

Попасть на Кицу можно двумя путями. Первый—по воде через Умбозеро к устью Кицы. Второй—на автомашине от станции Титан Кировской ветки Мурманской железной дороги. Автомобильная дорога пересекает Умбу, и на 56-м км от основной магистрали отходит дорога на Пунчу. Она пересекает Кицу в 1,5 км от устья.

В низовьях Кица течет в невысоких заболоченных берегах, поросших смешанным лесом, к самой воде подступают заросли ивняка. Река здесь неглубокая, с большим количеством перекатов. При движении вверх приходится часто выходить из байдарки и проводить ее между камнями или вести на бечеве. Перекаты чередуются с короткими плесами. Через несколько километров от устья берега становятся выше и суше. Чем выше по течению, тем труднее двигаться. Встречаются завалы, требующие иногда много времени на их преодоление. Там, где течение слабое, река заросла травой и водорослями, грести в таких местах трудно. Перед левым притоком Кицы тянется довольно большой участок берегов, заросший кустарником и сильно заболоченный,— здесь трудно выбрать подходящую стоянку.

Выше левого притока, расположенного примерно в 30 км от устья Кицы, есть сухие возвышенные, участки берега и холмы в. 1 км от реки. Чем выше по течению, тем извилистей река. За левым притоком снова чередуются перекаты и короткие плесы, нередко завалы. При подходе к Федоровым тундрам узкая река петляет в зарослях прибрежных кустов. На расстоянии около 35 км от устья берега Кицы становятся выше и круче, в русле лежит много камней. В верхнем течении река проходит через небольшие озера. Обычно путь по Кице вверх заканчивается недалеко от поворота ее с юга на запад (Кипа вытекает из озера Ингъявр на юг и через несколько километров поворачивает на запад).

Дойти до поворота трудно, так как здесь узкое русло реки перегорожено завалами. В этом районе начинается волок на Пану. Общая длина Кипы от озера Ингъявр до устья около 45 км; туристы, поднимающиеся вверх по Кице, обычно добираются до района волока в Пану за 3—4 дня.

Колвицкое озеро

Район Колвицкого озера подходит для путешественников с разным опытом.

До Колвицкого озера добираются по реке Большая, вытекающей из Сайгозера. На Сайгозеро можно попасть со станции Хабозеро Мурманской железной дороги на попутных машинах (около 8 км).

В 1,5—2 км от станции есть ручей, впадающий в Сайгозеро, однако уровень воды в нем зависит от погоды, и поэтому его трудно использовать для проводки байдарки.

Сайгозеро лежит в невысоких берегах, заросших густым лесом. Это небольшое озеро хорошо закрыто лесами от ветров, и поверхность воды в нем почти всегда зеркальная. С озера видны вершины Хибин с белыми пятнами снежников.

На юго-востоке из Сайгозера вытекает река Большая. Ее берега покрыты густыми сосновыми лесами. Весной это многоводная сплавная река, но в сухое лето по ней пройти трудно: много мелких каменистых перекатов.

До впадения первого правого притока Большая спокойно течет в низких болотистых берегах. Первый небольшой порог находится перед самым впадением притока. За большим плесом с малыми перекатами начинаются затяжные порожистые участки длиной 1—1,5 км, чередующиеся со спокойными плесами протяженностью 3—5 км. В сухое лето на перекатах река сильно мелет, часто приходится проводить байдарку в узких проходах между камнями, в самых тяжелых местах можно пройти только разбирая камни на пути байдарки и разгружая ее. На порожистых участках есть отдельные отрезки с большим падением уровня воды на малом расстоянии — по существу, это небольшие водопады. В 7 км от озера Большая река становится шире и глубже — начинается длинный плес в низких берегах, который тянется до самого озера.

Озеро Большое лежит в холмистых берегах, покрытых таежным лесом. На озере несколько островов. Дно песчаное, в воде у берегов много камней.

За озером Большая снова сужается и, проходя через несколько коротких порогов, вливается в Колвицкое озеро. Берега вдоль этого последнего участка реки низкие и труднопроходимые.

Озеро Колвицкое — обширное, с небольшими лесистыми островами водное пространство, где нередки ветры, вызывающие сильное волнение. Длинный залив на северо-западе носит название Глубокого озера. К юго-западному берегу примыкают Южно-Колвицкие тундры — часть массива Кандалакшских гор.

Крупное озеро с песчаным дном, окруженное горами с безлесными вершинами и пологими холмами, густые леса, подступающие к реке, — все это оставляет незабываемое впечатление. На Колвицком озере можно провести несколько дней, совершить выходы в горы и к красивым озерам, которых много в окрестностях. На Колвицком озере несколько рыбачьих изб.

Из юго-западного угла озера вытекает Колвица — короткая, бурная, полноводная река с падением 60 м на 12 км длины. Несколькими ступенями она спадает к Кандалакшскому заливу Белого моря. Колвица обладает всеми свойствами типичной реки Кольского полуострова: здесь на малом расстоянии чередуются спокойные плесы и ревущие пороги, есть даже водопады. На порогах вода с силой бьет в камни, торчащие из воды, на многих участках — высокие стоячие волны, накрывающие байдарку. Все пороги необходимо просматривать перед прохождением, большинство из них короткие, но последний имеет длину около 1 км. На реке два водопада (высотой 3 и 6 м) — байдарки приходится обносить. Можно особо выделить Белый — затяжной порог с сильной струей без ясно выраженного фарватера — и непроходимый Черный порог за капчивающийся водопадом Падун (6 м). Черный порог находится перед поселком Колвица.

Берега реки покрыты прекрасными сосновыми лесами, много пологих участков, удобных для стоянки. К устью реки берега поднимаются выше и выше.

От истоков Колвицы вдоль правого берега проложена дорога. Если по каким-либо причинам нет возможности проходить Кодеину, то можно добраться до поселка от Колвицкого озера на попутной автомашине. По этой же дороге из поселка Колвица добираются до озера в том случае, если хотят исключить трудный участок пути по реке Большая и ограничиться путешествием по берегам и окрестностям Колвицкого озера. Туристам с небольшим опытом проходить через пороги Колвицы не рекомендуется, даже опытным байдарочникам надо быть осторожными, чтобы не попасть в водопады, так как они находятся в конце шумных порогов.

Кандалакшская губа. Из поселка Колвица можно добраться до Кандалакши морем или по дороге. Однако в хорошую погоду следует осуществить байдарочный переход вдоль морского побережья до Кандалакши.

Южное побережье Кольского полуострова на этом участке—место интересной природы и красивых ландшафтов. Берега залива поросли прекрасными лесами. Вдоль побережья цепью тянутся крутые горы (высотой до 600 м) с безлесными вершинами. В Кандалакшской губе разнообразная подводная растительность и животный мир. В прозрачной воде видны морские звезды и медузы, дно покрыто зарослями ламинарии и фукуса. Здесь можно видеть тюленей. Переход по морю оставляет яркое впечатление от похода. Однако надо помнить, что движение на байдарках по морскому заливу требует большой осторожности.

От поселка Колвица до Кандалакши около 30 км. Протяженность водного пути от Сайгозера до поселка Колвица около 120 км, на что требуется 12—14 дней. Можно провести в этих местах и больше времени, если не спешить покинуть гостеприимные берега Колвицкого озера.

Поблизости от Кандалакши в западном углу и около южного берега Кандалакшской губы на островах расположен Кандалакшский государственный заповедник.

Перевал Кукисвум и долина реки Кунийок

Перевал Кукисвум представляет собой длинную долину (название его с языка саами так и переводится — длинная долина), местами напоминающую ущелье, с плоским дном и отвесными стенами Кукисвумчорра и Поачвумчорра. Перевал Кукисвум — прямой путь из Кировска в долину Кунийока мимо Большого и Малого Вудъявра по рекам Вудъяврйок и Кукисийок. Высота перевала около 500 м.

Вход в долину со стороны Кировска перегорожен высокой конечной мореной, оставленной ледником. Под мореной лежит озеро Сейтесъявр, питаемое ключами. Морена служит резкой границей леса. С гребня морены открывается прекрасный вид: на юге виден Большой Вудъявр, на севере — долина Кукисвум с отвесными стенами, поднимающимися на 500 м над дном долины. На самом перевале лежат три озера с водой густого сине-зеленого цвета, окаймленные камнями с черным налетом — свидетельство пребывания их в воде в первой половине лета. Северное озеро находится у выхода в долину Кунийока. Летом дальше следует идти левым берегом Кунийока, так как многочисленные правые притоки, текущие из огромных цирков Кукисвумчорра, оставляют глубокие промоины и наносы. Путь еще долго идет за пределами лесной зоны, первые деревья появляются только в 5 км за перевальной точкой.

Перевалом Кукисвум часто пользуются не только туристы, но и рыболовы, а зимой в воскресный день лыжники Кировска. Через перевал всегда проложена хорошая лыжня. Но надо помнить, что Кукисвум — один из самых лавиноопасных перевалов. Здесь часто идут встречные лавины со склонов Кукисвумчорра и Поачвумчорра. Особенно опасны лавины весной, когда огромные массы слежавшегося снега даже проламывают лед на озерах. При выходе из Кировска обязательно надо проконсультироваться в организациях горно-лавиной службы о лавинной опасности на время похода.

Долина Кунийока весьма популярна зимой. Притоки Кунийока ведут к многочисленным перевалам, через которые можно попасть в соседние долины на юг, на запад и на восток. Туристы пользуются и северным выходом из гор, чтобы, обогнув Хибины, по склонам Маннепахка выйти к станции Имандра.

От перевала Кукисвум летом можно двигаться берегом реки по тропе или до реки Рисйок правым склоном долины под горой Куэльпор по редкому березовому криволесью. В центре долины, недалеко от устья Рисйока, находится несколько домов геологической базы. При выходе из

гор в долину Кунийока Рисйок образует красивые водопады. Тропа по долине идет правым берегом Кунийока, иногда на значительное расстояние отходит от реки, обходя болота.

Южный и Северный перевалы Рисчорра

Перевалы Рисчорра соединяют среднюю часть долины Кунийока (район базы геологов) с верховьями реки Каскаснюйок. Перевалы несложны, и зимой через них часто идут туристы, так как это самый короткий путь от базы геологов в долину Каскаснюйока, а следовательно, и к Умбозеру. Кроме того, через эти перевалы проходит очень интересный и простой кольцевой маршрут.

Со стороны долины Кунийока путь к обоим перевалам идет по долине Рисйока, берущего начало в северном цирке Кукисвумчорра под Южным перевалом Рисчорра. К Северному перевалу Рисчорра ведет долина реки Рисчорр — правого притока Рисйока.

Долина Рисйока тянется с северо-запада на юго-восток, в средней части к ней с севера подходит ущелье реки Рисчорр. Рисйок вытекает двумя водопадами в долину Кунийока из узкого ущелья между массивом Рисчорр и горой Куэльпор. Зимой входить в долину Рисйока лучше всего левее и выше водопадов, поднявшись по склону Рисчорра. Большая часть долины Рисйока безлесна, мелкие деревья и кустарник доходят только до устья Рисчорра.

Южный перевал — это большая седловина с плавными очертаниями склонов. Высота его 780 м. При подходе к перевалу с запада справа видны цирки Кукисвумчорра, слева — крутые склоны Каскаснючорра с висящими вверху снежными карнизами. Но с седловины перевала легко подняться и на Каскаснючорр и на плато Кукисвумчорра. Подниматься на перевал из долины Рисйока лучше всего склонами Каскаснючорра, начиная набирать высоту задолго до перевала и траверсируя склон. Можно подняться и в лоб со дна долины.

Последний участок подъема крутой и с выступающими камнями. На перевальной седловине снега мало, иногда он сдут совсем. С перевала на восток открывается хорошая панорама верховий Каскаснюйока, Умбозера и Ловозерских тундр. Верховья Каскаснюйока имеют своеобразный рельеф. Большое пространство между северным склоном Кукисвумчорра, восточным склоном Рисчорра и южным склоном Партомчорра собрано в гигантские “складки”, между которыми в узких каньонах текут многочисленные истоки Каскаснюйока. Передвигаться на лыжах здесь удобней по гребням отрогов — складок.

Северный перевал Рисчорра лучше проходить в обратном направлении, с востока на запад. Из долины Каскаснюйока к перевалу ведет узкое ущелье между складками, его можно обойти по гребням. Под перевалом — цирк, на дно которого можно выйти либо из ущелья, либо спустившись с гребней отрогов (спуск с южного отрога менее крутой). При кольцевом маршруте с Южного перевала надо спуститься немного левым склоном и, траверсируя склон Каскаснючорра, съехать на дно цирка. Необходимо иметь в виду, что в цирке под перевалом возможны обвалы висящих снежных карнизов. Подъем на перевал со дна цирка очень крутой, но короткий. С перевала на восток открывается хороший вид на складчатые верховья Каскаснюйока и Умбозеро.

Северный перевал Рисчорра — один из самых красивых в Хибинах. С восточной стороны из долины Каскаснюйока он виден как правильная треугольная щель. Перевальное ущелье короткое, с крутыми стенами со снежными надувами и карнизами, в щели почти всегда дует ветер. Спуск на запад пологий и спокойный, буквально за несколько минут можно проехать всю долину реки Рисчорр до Рисйока.

Перевалы из долины Тульйока

Тульйок — одна из самых больших рек Хибин. Начинаясь в гигантских восточных цирках Кукисвумчорра, она течет на восток в широкой лесистой долине и несколькими рукавами впадает в Тулью губу Умбозера (Тульилухт). Долина Тульйока очень живописна: в нижнем и среднем течении растет прекрасный сосновый лес, а в верховьях открывается грандиозная панорама центральной части Хибинских гор.

В низовье река сильно петляет среди холмов и увалов. Зимой двигаться можно и по реке и по лесу через холмы. Летом в нижнем течении Тульйок многоводен, и только выше устья самого большого притока — Каскаснюйока — его можно перейти вброд. Лес в долине Тульйока доходит до самого верховья, где сосну сменяет ель и встречаются большие открытые поляны. Летом можно двигаться выше границы леса по склонам долины. Здесь идти легче, чем по болотистым низинам.

Долина Тульйока на севере отделяется от долины Каскаснюйока большим отрогом массива Кукисвумчорр. Южная сторона отрога, обращенная в сторону Тульйока, довольно крута. Перевалить отрог легче около горы Рыпнецк (Куропаточий перевал).

Южная сторона долины Тульйока ограничена мощным горным хребтом, состоящим из массивов Юкспор, Эвеслогчорр и Ньоркпахк.

Массив Ньоркпахк, низкий и сглаженный, дает возможность почти всюду перейти из низовья Тульйока в долину Вуоннемйока. К Ньоркпахку можно подойти по долине ручья, впадающего в Тульилухт немного южнее устья Тульйока. Правый приток этого ручья приводит к перевалу, расположенному восточнее Ньоркпахка. Перевал имеет явно выраженную седловину и достаточно крутой спуск в сторону Вуоннемйока. Поднявшись же по долине основного ручья, можно перевалить через северо-западный отрог Ньоркпахка и спуститься на седловину еще одного перевала, находящегося западнее Ньоркпахка (наиболее короткий путь на этот перевал от Тульилухта). Основной же путь на западный перевал Ньоркпахка — по правому притоку реки Тымшасуай — последнего большого правого притока Тульйока. Тымшасуай впадает в 2 км от устья Тульйока.

Тымшасуай берет начало еще под одним перевалом, разделяющим массивы Эвеслогчорр и Ньоркпахк. Этот высокий перевал (около 800 м) отчетливо виден из долины Тульйока. Подход к нему — по узкой долине Тымшасуая вдоль крутого склона Шоднюна — северного отрога восточной вершины массива Эвеслогчорр. Между восточной вершиной массива и Эвеслогчорром (высшая точка массива 1050 м) из долины Тульйока видно понижение, кажущееся перевалом, но на юг, в сторону долины Вуоннемйока, седловина обрывается скальной стенкой.

Западнее Эвеслогчорра в хребте — большой скальный цирк, открытый в сторону долины Тульйока. На дне цирка озеро, из которого берет начало приток Тульйока. Несколько восточнее цирка под Эвеслогчорром есть перевал. Перевал сложный, его лучше проходить с севера на юг. Подниматься нужно северным отрогом Эвеслогчорра, а затем, огибая гору с запада, выйти на седловину. Высота перевала около 900 м. Спуск в долину притока Вуоннемйока крутой.

В центре скального цирка огромная, глубокая щель, через которую можно перейти в сторону Вуоннемйока, но подъем от озера до щели (200 м по высоте) очень крутой. Несмотря на то, что этот перевал довольно низок (780 м), он может быть рекомендован только опытным туристам.

Лопарский перевал расположен на стыке массивов Кукисвумчорр и Юкспор. Он соединяет долину Тульйока с верховьями долины Лопарской реки, впадающей в Большой Вудьявр. Отроги Юкспора, спадающие в долину Тульйока, имеют складчатый характер. К Лопарскому перевалу из долины Тульйока ведут две расщелины между этими складками. Можно идти по любой из них; для этого надо, не доходя до последнего участка леса в долине Тульйока, свернуть на юг. Перевал имеет классическую седловину, высота его около 600 м. С площадки, где сходятся две лоцины, седловина видна на фоне южного склона долины Лопарской, а не на фоне неба, как обычно. Поэтому легко можно ошибиться и уйти западнее, где проглядывает высокая седловина, — это тоже перевал, но южный, его склон круто обрывается в долину Лопарской реки. Идти на перевал надо прямо в лоб либо выходить на седловину слева, с террасы, подъем на которую более пологий.

Первые 70 м спуска довольно круты, а затем идет пологий, едва заметный спуск по безлесной Лопарской долине. Выход из долины закрыт рудником им. Кирова, за ним начинается поселок Кукисвумчорр, связанный с Кировском автобусным сообщением.

Перевал Ворткеуай. В верховьях Тульйока, кроме Лопарского, есть второй перевал, ведущий в долину ручья Ворткеуай (Караульный), — это расщелина в массиве Кукисвумчорр на южной стороне восточного цирка. Перевал не виден из долины Тульйока. Выйти на дно цирка можно по ложине западного истока либо поднявшись на морену, перегораживающую выход из цирка. Легко ошибиться и уйти правее в северный цирк, в отвесной стене которого видна треугольная щель, соединяющая этот цирк с западным цирком Кукисвумчорра, открытым в сторону долины Кукисвум. Подъем на перевал Ворткеуай со дна цирка короткий, но крутой.

С перевала на юге видны постройки поселка. Первый участок спуска в узкую долину очень крут. Зимой возможен снежный карниз, который надо обходить с востока по крутому склону. В этом месте необходимо организовать надежную страховку. После спуска на дно дальнейший путь до самого поселка не представляет никаких трудностей.

Из верховьев Тульйока можно совершить удобный подъем на плато Кукисвумчорра. Для этого надо вдоль северного истока Тульйока подняться до упомянутого выше цирка с расщелиной и, оставив его слева, двигаться на север по узкому кулуару. Снизу кажется, что это подъем на перевальную седловину. Но вверху — маленький цирк с отвесными стенами. По восточному склону следует подняться на плато.

По плато можно пройти на север, оставив справа восточный цирк с Академическим озером, и, обойдя гигантский западный цирк (восточный склон этого цирка доступен для подъема и спуска), спуститься прямо на седловину Южного перевала Рисчорра. Этот несложный в хорошую погоду путь дает возможность из долины Тульйока сразу перейти в долину Кунийока. При движении в обратном направлении спускаться с плато можно только в описанный выше маленький цирк и дальше по кулуару, так как пологое плато отрога, идущего в том же направлении, отвесно обрывается в долину Тульйока.

Белое море

Белое море — единственное из морей Северного Ледовитого океана, расположенное к югу от Полярного круга, однако это настоящее арктическое море, издавна известное как "студеное море". Площадь его составляет около 95 тыс. кв. км., средняя глубина около 100 м.

Фауна моря сложилась в послеледниковый период. Тогда территория Белого моря входила в состав огромного холодного и опресненного Иольдиевого моря, населенного высокоарктическими видами.

Наступившая затем теплая атлантическая эпоха (период Литоринового моря) обусловила появление в водоеме тепло-водных (бореальных) форм, оттеснивших арктические виды в глубокие, холодные области моря. С последующим похолоданием климата многие бореальные виды исчезли, а оставшиеся сохранились только в прибрежных районах моря. Таким образом, Белое море сохраняет и холодноводные и тепловодные формы. Некоторые из них приобрели реликтовый характер, поскольку оторваны от своего основного ареала (Атлантического и Ледовитого океанов). К представителям хоподнолюбивых реликтов относятся, например, моллюск портландия (иольдия) арктическая, морской таракан, мизида реликтовая, некоторые бокоплавы. Теплолюбивыми реликтами Белого моря являются, например, моллюски нептуния, циприна, мшанка флюстра, некоторые асцидии. В море также присутствуют в реликтовом состоянии северотихоокеанские и балтийские бореальные формы, указывающие на возможно существовавшую когда-то связь Белого моря с этими водоемами. Среди реликтов тихоокеанского происхождения, кроме мелких беспозвоночных (губок, асцидии, коловраток), встречаются и крупные формы, например, тихоокеанские миноги и сельди, червь скалибрегма. Балтийские реликты представлены

морской травой зостерой. водорослями: аскофиллумом. астероцистисом. филлофорой, а также полихетой нереис и некоторыми ракообразными — бокоплавами, веслоногими и кумовыми рачками.

БЕЛОМОРСКАЯ ЛИТОРАЛЬ

В Белом море ярко выражено явление приливов и отливов. Регулярно, дважды в сутки, уровень воды в море повышается примерно до двух метров, и прибрежная полоса на десятки метров покрывается водой. Спустя шесть часов вода отступает, и побережье обсыхает. Эта приливно-отливная полоса, или литораль, обильно населена амфибиальными организмами, то есть растениями и животными, способными существовать и на суше и под водой. По своему происхождению это тепло-водные (бореальные) виды. Среди растений основное место на каменистой литорали принадлежит бурым водорослям: аскофиллуму и фукусам. Слоевища их усыпаны крошечными спиральными ракушками — поселениями полихеты спирорбис.

В фауне ведущее место принадлежит прикрепленным животным, то есть обитающим здесь постоянно. Из них наиболее многочисленны усонogie рачки, морские желуди, белые раковинки, домики которых сплошь покрывают прибрежные камни. В большом количестве держатся здесь улитки литорины и акмеи, прочно присосавшиеся к камням подошвами ног. Ближе к воде прикрепляются к скалам прочными эластичными нитями биссусом — двустворчатые моллюски мидии. Недалеко от нижней границы отлива поселяются лошадиные актинии, а у самого уреза воды — подвижные животные, например морские обыкновенные звезды, которые приходят на литораль кормиться. В углублениях между камнями, где скапливается вода, держатся некоторые рыбы: маслюк, бычок-керчак. бельдюга. молодые камбалы. Под камнями во влажном грунте — обилие мелких рачков и червей. На песчаной литорали преобладают роющие формы, наиболее характерными среди них являются двустворчатые моллюски макома и песчаная ракушка, а также червь пескожил.

Часто встречаются: бурая водоросль фукус пузырчатый, морская обыкновенная звезда (диаметр до 30 см), моллюск литорина (высота раковины до 3 см), рыба бельдюга (длина до 40 см). В круге - червь спирорбис в раковине (длина тела до 5 мм).

моллюск нептуния (длина раковины до 13 см), морская трава зостера, рыба тихоокеанская минога (длина 40—50 см), рачок мизида реликтовая (длина 2—3 см). В круге — колониальная мшанка *Flustra foliacea* (в 1 гр — 1330 особей).

Свет проникает сюда в достаточном количестве, и поэтому здесь обильно развивается растительность. Особенно много фукусов, частично спускающихся из литорали. Обильны заросли морской травы зостеры и бурой водоросли хорды. Глубже фукусов мощным поясом разрастается бурая водоросль ламинария "морская капуста", которая ниже 10 м уступает место красным водорослям филофоре, родимении, полисифонии, анфельции, а на песчаном грунте — морских звезд: хенриций и обыкновенных.

Кроме того, для этой области характерны такие глубоководные беломорские виды, как сидячая медуза люцерноза, прозрачная асцидия эвгура, моллюски лионзия и модиолария, рачок аканто-стефейра и высокоарктические виды рыб, например лептагон и ледовитоморская лисичка — ульцина.

ВАРИАНТЫ ПОДЪЕЗДА И ВЫЕЗДА.

До Оленегорска можно доехать поездами, идущими до ст. Мурманск.

Из Москвы наиболее оптимальны поезда № 016, 212, 382 – они приходят в Оленегорск утром, что дает возможность использовать полный день.

Из Кандалакши можно уехать теми же поездами наиболее оптимальным является поезд № 212, который отправляется вечером и приходит в Москву рано утром, что позволяет полностью использовать последний ходовой день или, при благоприятном стечении обстоятельств использовать его на культурную программу. При неблагоприятных условиях на маршруте можно выбраться из п. Варзуга на автомобиле до Кандалакши.

ЦЕЛИ ПОХОДА

Несколько лет назад родилась идея совместить велосипедный и водный маршрут, и вот эта идея нашла свое воплощение. В велосипедной части этого похода должны были выяснять реальность прохождения сложных препятствий с дополнительным снаряжением в рюкзаке, а в водной части – реальность сплава с велосипедами на катамаране, чтобы в дальнейшем использовать велосипед как средство заброски и выброски с водного маршрута или использовать катамаран для преодоления водных преград. А так же получить удовольствие от созерцания дикой северной природы и просто прокатиться по дну Белого моря во время отлива, посмотреть на рукотворную пустыню и диких лошадей.

АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА

Аварийных ситуаций во время похода не было, но на случай возникновения нестандартных ситуаций были возможны выходы через г. Кировск на г. Аппатиты или по упрощенному маршруту через пос. Умба на г. Кандалакша как своим ходом так и с использованием транспорта.

ИЗМЕНЕНИЕ МАРШРУТА И ИХ ПРИЧИНЫ

Вся первая часть маршрута пройдена без изменений.

1. Участок планируемого велосипедного маршрута по дороге от пос. Индель до реки Пана, был сокращен до р. Индель возле устья р. Томинга, т.к. отсюда начинался водный участок группы под руководством Романова Д. По предписанию МКК наша группа должна была преодолевать водный участок совместно с гр. Романова Д. из-за недостаточного опыта руководства на воде.
2. Участок планируемого водного маршрута от пос. Варзуга до Белого моря был заменен велосипедным отрезком пос. Варзуга – пос. Кузамень.

Такое решение было принято из-за нескольких факторов:

- а. из-за непривычной посадки у некоторых участников возникла легкая боль в коленях, и доктор группы порекомендовал пересесть на более привычное средство передвижения.

- б. Удобное место для антистапеля, удобное место схода с водного маршрута с возможностью движения по намеченному маршруту параллельно реке.

ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ЗАЯВЛЕННЫЙ

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
31.07	<i>1</i>	<i>Оленегорск – Ревда</i>	<i>60</i>	<i>вело</i>
01.08	<i>2</i>	<i>Ревда-оз.Пунчозеро</i>	<i>63</i>	<i>вело</i>
02.08	<i>3</i>	<i>оз.Пунчозеро-п.Октябрьский</i>	<i>50</i>	<i>вело</i>
03.08	<i>4</i>	<i>п.Октябрьский-Коашва-р.Тульйок</i>	<i>57</i>	<i>вело</i>
04.08	<i>5</i>	<i>р.Тульйок- оз. Академическое</i>	<i>27</i>	<i>вело-пеше</i>
05.08	<i>6</i>	<i>оз. Академическое – пер Ю.Рисчорр – база КСС Куэльпорр</i>	<i>22</i>	<i>вело-пеше</i>
06.08	<i>7</i>	<i>ДНЕВКА</i>	<i>---</i>	<i>---</i>
07.08	<i>8</i>	<i>база КСС Куэльпорр – оз. Щучье</i>	<i>65</i>	<i>вело</i>
08.08	<i>9</i>	<i>оз. Щучье – оз. Мунозеро</i>	<i>75</i>	<i>вело</i>
09.08	<i>10</i>	<i>оз. Мунозеро – р. Пана</i>	<i>55</i>	<i>вело</i>
10.08	<i>11</i>	<i>р. Пана – р. Пана (устье р.Индель)</i>	<i>9</i>	<i>сплав</i>
11.08	<i>12</i>	<i>р. Пана – р. Варзуга</i>	<i>20</i>	<i>сплав</i>
12.08	<i>13</i>	<i>устье р. Пана – р. Варзуга (устье р. Кривец)</i>	<i>22</i>	<i>сплав</i>
13.08	<i>14</i>	<i>р. Варзуга(устье р. Кривец) – р. Варзуга (устье р.Ареньга)</i>	<i>22</i>	<i>сплав</i>
14.08	<i>15</i>	<i>ДНЕВКА (вдп. Ареньгский)</i>	<i>4</i>	<i>пеше</i>
15.08	<i>16</i>	<i>р. Варзуга – р. Варзуга (устье р. Мельничный)</i>	<i>26</i>	<i>сплав</i>
16.08	<i>17</i>	<i>р. Варзуга – р. Варзуга (Кузомень)</i>	<i>26</i>	<i>сплав</i>
17.08	<i>18</i>	<i>Устье Варзуги – р. Сальница</i>	<i>67</i>	<i>вело</i>
18.08	<i>19</i>	<i>р. Сальница – Кузрека</i>	<i>63</i>	<i>вело</i>
19.08	<i>20</i>	<i>Кузрека – оз Колвицкое</i>	<i>80</i>	<i>вело</i>
20.08	<i>21</i>	<i>оз Колвицкое – Кандалакша</i>	<i>60</i>	<i>вело</i>

ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ФАКТИЧЕСКИЙ

День пути	Дата	Участок	Протяженность км	Время в пути:	Покрытие/способ передвижения
1	31.07	Оленегрск – озеро Придорожное	56,3	5:46.	Асфальт / Вело
2	01.08	озеро Придорожное – оз.Пунчозеро	63,3	12:53	Асфальт, рыхлый песок , каменная грунтовая дорога / Вело
3	02.08	оз.Пунчозеро – рУмба	60,2	17:05	Асфальт, Каменистая грунтовая дорога, Рыхлый песок/ вело
4	03.08	рУмба –р. Касканюйок	70,9	13:41	Асфальт, грейдер,крупнощебенчатая дорога, неиспользуемая лесовозная дорога./Вело
5	04.08	р. Касканюйок-оз.Академическое	16	10:18	Каменистая горная дорога/ Вело
6	05.08	оз.Академическое – база КСС Куэльпорр	12,9	8:30	заброшенная вездеходная дорога, туристская тропа / Вело
7	06.08	ДНЕВКА	-	-	-
8	07.08	база КСС Куэльпорр – оз. Щучье	68,9	11:32	Асфальт, каменистая горная дорога, грейдер/Вело
9	08.08	оз. Щучье – р. Муна	64,1	9:12	Асфальт,каменистая грунтовая дорога / Вело
10	09.08	р. Муна – р. Индель	69,5	10:16	Каменистая грунтовая дорога
11	10.08	СТАПЕЛЬ			-
12	11.08	р. Индель – р. Пана – р. Варзуга (устье Паны)			Отмели, каменистые перекааты, простые шиверы/ катамаран
13	12.08	р. Варзуга (устье р. Паны) – р. Варзуга (устье р. Кривец)			Каменистые перекааты/ катамаран
14	13.08	ДНЕВКА			-
15	14.08	р. Варзуга (устье р. Кривец) – р. Варзуга (о.Унд)			Каменистые перекааты/ катамаран
16	15.08	р. Варзуга (о.Унд)– р. Варзуга (пос. Варзуга)			Каменистые перекааты, простые шиверы/ катамаран
17	16.08	АНТИСТАПЕЛЬ пос. Варзуга - пос.Кузамень			Песчаная дрога.
18	17.08	пос.Кузамень – мыс Еловый – р. Сальница			Песчаная дрога. Мелкощебеночная дорога (гребенка), проселок.
19	18.08	р. Сальница – р. Пила			Асфальт, грейдер/вело
20	19.08	р. Пила – р. Колвица			Асфальт /Вело
21	20.08	р. Колвица – Кандалакша			Асфальт /Вело

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА

31 июля

9:35 Прибытие г.Оленегорск. Сборка велосипедов
10:28 0,0км Выход. Покрытие асфальт.
12:14 3,8км Остановка. Родник перед мостом р.Куреньга. Температура 11°
13:45-
14:51 23,5км Обед.
16:22 56,3км Вышли к стоянке на оз.Придорожное. Температура 11°, облачно.
Пройдено 56,3км. Асфальт - 56,3км
Время в пути 5:46.
Средняя скорость 10,0км/ч.
Всего подъёма 299м.



1 августа

6:00 Подъем
9:52 Отправление. Асфальт. T=9,5°.
14:43 16,9км Вышли на старый рудник. Асфальт переходит в грейдер. Температура 22°.
15:02 29,1км Вышли на старую разобранную ж/д (грейдер с рыхлым песком идет по краю разобранного полотна)
40,6км Стоянка справа от ж/д (встретили группу туристов)
19:04 52,7км Ушли с ж/д. Поворот налево, дорога пошла в гору.
21:10 62,8км Вышли к триангуле.
63,0км Т-образный перекресток, ушли направо. Нашли избу. Место не красивое, водоема рядом нет, поехали дальше.
22:10 63,3км Через 250м от поворота на избу нашли съезд к озеру. Стоянка-ночевка Пунчь-озеро. Место красивое. Температура 11°.
Пройдено 63,3км. Асфальт - 16,9км
Рыхлый песок до 3см - 25,4км
Каменистая горная дорога - 21,0км

Время в пути 12:53.
Средняя скорость 5,0км/ч.
Всего подъёма 477м.
Всего спуска 507м.



2 августа

7:00 Подъем
10:23 0,0км Отбытие. Покрытие каменистая грунтовая дорога. T=10°, ясно.
11:07 Света выбила заднее колесо.
11:37 Поломка устранена. T=25,0°
13:20-14:20 Обед.
14:49 24,5км T-образный перекресток. Повернули направо. Покрытие - рыхлый песок.
15:20-17:00 Стоянка. Кипятим воду. Моемся.
20:32 56,1км Пос.Октябрьский. Начинается асфальт.
1:43 60,2км Приехали на стоянку.

Пройдено 60,2км.

<i>Асфальт</i>	- 2,6км
<i>Каменистая грунтовая дорога</i>	- 28,1км
<i>Рыхлый песок до 3см</i>	- 29,5км

Время в пути 17:05.

Средняя скорость 4,0км/ч.

Всего подъёма 297м.

Всего спуска 321м.



3 августа

9:00 Подъем. Температура 18°, ясно.
11:30 Отъезд
13:30 19,4км. Выехали на бетонку. Заехали в пос.Коашва.
16:00 33,9км Едем по «Новой дороге» через рудник. Покрытие- грейдер. T=29,0°
17:22 37,9км Выехали на каменистую дорогу.
16:50 53,7км. Огибаем оз.Комариное. Крупнощебенчатая дорога. Первый раз пошел дождь, T=16,0°. В устье реки Тульек строится новая база для «Небожителей» с вертолетной площадкой.
21:30 63,3км Переправа через р.Тульек.
22:30 Поехали после переправы (на переправе 1/2 старого моста). Прошли, чуть выше колена. За переправой вышли на лесовозную дорогу.
00:23 70,9км Встали на стоянку у р.Каскасныюк, T=8,0°, дождь.

Пройдено 70,9км.

<i>Асфальт</i>	- 33,9км
<i>Грейдер</i>	- 4,0км
<i>Крупнощебенчатая и песчаная дорога</i>	- 24,8км
<i>Неиспользуемая лесовозная дорога</i>	- 8,2км

Время в пути 13:41.

Средняя скорость 5,0км/ч.

Всего подъёма 462м.

Всего спуска 387м.



4 августа

11:30

15:37 0,0км

Подъем. Полудневка, ждем группу Дмитрия Романова. Температура 7°.

Поехали (в смысле- побрели) через р.Каскасныюок.

Едем в гору, по дороге собираем грибы. Дорога тяжелее и тяжелее, сильный порывистый ветер, понижение t° до 5-8°. Начался снег с дождем.

Покрытие мелкий щебень с песком, колеса и ноги вязнут.

21:00 9,9км

Дошли до крутого подъема. Снежник (небольшой ледник с вытекающим ручьем). От какой-то красной пыли на снегу остаются красные следы. Понижение t° до +2°. Идем в лямках.

1:53 16,0км

Спустились к оз.Академическое. Дорога каменная. Сильные порывы ветра мешают ставить палатку.

3:00

Отбой

Пройдено 16,0км. *Каменистая горная дорога - 16,0км*

Время в пути 10:18.

Средняя скорость 2,0 км/ч.

Всего подъёма 834м.

Всего спуска 290м.



5 августа

10:00

12:17 0,0км

Подъем, температура около 9°.

Выход. Идем по графику (по запланированным стоянкам). Обходим озеро слева, все время в горку. Встретились с группой туристов- пешников- они делают радиалки с КСС. Антон порвал очередную покрывку. Идем на спуск к КСС. На спуске нас догоняет группа Романова Д.

Перевал Южный Рисчер.

20:47 12,9км

Прибыли на КСС. Тот же домик, та же комната... Антон снова подрал покрывку и упал на спуске к КСС – небольшой ушиб колена.

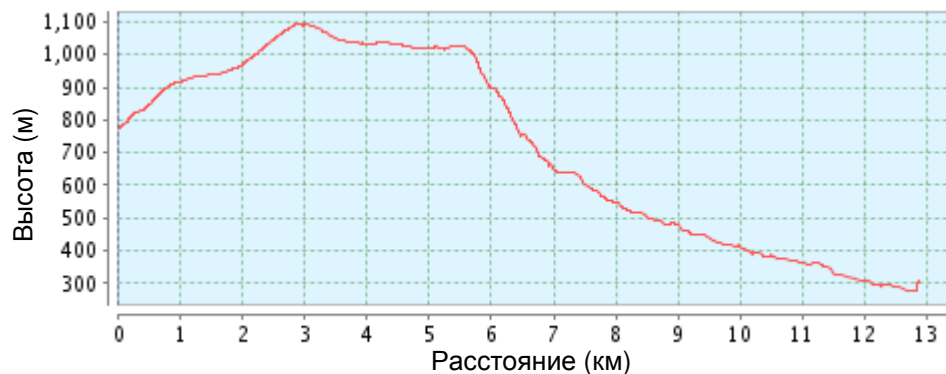
Пройдено 12,9км. *Каменистая горная дорога - 12,9км*

Время в пути 8:30.

Средняя скорость 2,0 км/ч.

Всего подъёма 362м.

Всего спуска 832м.



6 августа

Дневка!!!

Баня, поход к водопаду. Чиним велы, шьем покрывало, Даем интервью местным «тимуровцам - борцам за справедливость»

7 августа

9:30 0,0км

Выход с КСС после общего фото. Температура 13°, облачно. Дорога - каменная грунтовая.

11:59 10,0км

Перевал Кукисвумчорр. Установилась солнечная погода, T=18°.

12:06 20,6км

Выходим на асфальт. г. Кировск.

13:15-

16:25 25,8км

Встреча у магазина «Олимпийский» с Игнатъевой Оксаной и Алашовым Александром и закупка продуктами на 12 дней в магазине «Олимпийский».

16:34-

17:20 26,7км

Пообедали в столовой.

17:31-

17:50 29,1км

На выезде с Кировска зашли в церковь...

17:50

Дальше двигались по трассе в сторону пос. Октябрьский

20:00 61,4км

Закончился асфальт, пошел грейдер

20:10 61,7км

Правый поворот в сторону пос. Умба

21:00 68,9км

Встаем на ночёвку чуть в стороне от дороги на берегу озера Щучье. **Пройдено 68,9км.** Асфальт

- 40,8км

Грейдер

- 7,5км

Каменная горная дорога - 20,6км

Время в пути 11:32.

Средняя скорость 6,0 км/ч.

Всего подъёма 533м.

Всего спуска 674м.



8 августа

7:00

Подъем, температура около 8°, ясно.

10:30 0,0км

Выезд по каменной грунтовой дороге.

11:32 10,6км

Выехали к старому аэродрому: две параллельные асфальтовые полосы длиной 3км., дальше снова каменная грунтовая дорога.

14:30-

16:44 32,6км

Обед на костре оз. Ингозеро Западная Губа. Было вкусно, много грибов. Температура 15°, пасмурно. Позднее пошел моросающий дождик.

Далее дорога пролегла по болотистой местности.

22:53 64,1км

Встали на стоянку-ночёвку перед притоком реки Муна рядом с обочиной дороги.

Температура 8°, моросающий дождик.

За день: у Ксюхи сломался багажник, шли болотами- замерзли и вымокли.

В 1 час ночи- отбой.

Пройдено 64,1км. Асфальт

- 3,0км

Каменная грунтовая дорога

- 61,1км

Время в пути 9:12.

Средняя скорость 6,9 км/ч.

Всего подъёма 381м.
Всего спуска 406м.



9 августа

7:45

Подъем, температура около 6°, моросит.

11:00 0,0км

Выезд по каменной грунтовой дороге. Дождик перестал идти, появилось солнышко.

12:29 10,4км

Брод через речку Шука по колено в воде.

13:05 15,4км

Проезжаем заброшенный посёлок Верхнее Мунозеро. Немного поели малины.

14:05 21,3км

Обед бутербродами с салом и шоколадом.

16:13 32,5км

Поворот на Индель.

16:56-

18:18 38,5км

Второй обед с горячим чаем на реке Сень. Температура 13°, облачно.

20:57 59,2км

Развилка дорог, сворачиваем направо. Налево указатель на посёлок Индель. ночёвка на берегу реки Индель.

22:47 69,5км

Пройдено 69,5км. *Каменная грунтовая дорога - 69,5км*

Время в пути 10:16.

Средняя скорость 6,0 км/ч.

Всего подъёма 392м.

Всего спуска 409м.



10 августа

8:00

Подъем, завтрак, **стпель**. Температура около 11°, морозящий дождик.

1-30

Отбой.

11 августа

5:30

Подъем, температура около 11°, пасмурно

11:29 0,0км

Спуск катамаранов на воду и отплытие по р.Индель.

11:52 1,0км

Стрелка Индели и Томинги, за ней небольшой пережат.

12:54 6,0км

Стрелка Индели и Саминги, за ней небольшой пережат.

13:27-

14:16

Обед на правом берегу на рыбацкой стоянке. Солнечно, T=18°.

14:41 9,1км

Простая шивера.

15:30 14,0км

Пережат при впадении Индели в Пану (на правом берегу стоит база отдыха).

16:07 16,1км Несложный перекат.
17:34 21,8км Порог Дрозд в виде простой шиверы с полубливыми камнями в русле реки.
17:52 23,1км Порог Пунзуй в виде простой шиверы, справа впадает р.Пунзуй.
21:15 32,2км Пана впадает р.Варзуга, несложный перекат.
21:38 33,0км Встали на ночёвку на правом берегу Варзуги.

Пройдено 33,0км.

р.Индель – 14,0км Каменистые перекаты – 3шт. Простая шивера – 1шт.
р.Пана – 18,2км Каменистые перекаты – 2шт. Простая шивера – 2шт.
р.Варзуга – 0,8км

Скорость течения рек примерно 3,0 км/час.

Средняя скорость 6,0 км/ч.

Время в пути 10:20.

12 августа

7:30 Подъем, температура около 10°, солнечно. За ночь воды в реке прибавилось.
12:56 0,0км Выход вниз по р.Варзуга.
13:56 5,6км Справа впадение р.Пятка.
14:21 7,5км Обходим остров слева, за притоком Сосновецкий начинается порог Сосновецкий в виде переката.
14:32-
15:01 8,7км Обед рыбной юшкой на левом берегу.
15:37 12,5км Слева впадает река Фалалей.
17:29 19,9км Справа впадает река Воинга.
17:52 21,0км Справа впадает река Кривец, за ним порог Кривец в виде небольшого переката.
18:06 21,7 км Встали на ночёвку на левом берегу Варзуги, на оборудованной стоянке.
Пройдено 22,5км. Каменистые перекаты – 2шт.
Средняя скорость 4,0 км/ч.
Время в пути 5:22.

13 августа

8:00 Подъем, днёвка, баня. Температура около 6°, днём прошёл дождь с градом, затем стало солнечно, температура около 14°.

14 августа

8:00 Подъем, температура около 10°, солнечно, ветер попутный.
12:38 0,0км Выход вниз по р.Варзуга, уровень воды опять поднялся.
14:52-
15:32 12,9км. Обед рыбной юшкой на берегу. Температура 15,0°.
16:04 14,1км Порог Япомский в виде простого переката.
16:11 15,7км Устье Япомы.
17:10 21,7км Порог Аренгский в виде простого переката.
18:16 26,0км Порог Сухой Иовас в виде трёх шивер одна за одной.
19:56 33,0км Порог Оралиха в виде простого переката.
20:26 34,9 км Встали на ночёвку на острове Пунзоостров в правой протоке, в домиках для рыбаков.
Пройдено 34,9км. Каменистые перекаты – 3шт., Шиверы – 1 шт.
Средняя скорость 5,0 км/ч.
Время в пути 7:39.

15 августа

8:00 Подъем, температура около 10°, солнечно, ветер встречный.

12:24	0,0км	Выход вниз по р.Варзуга, по рекомендации сторожа базы держимся левого берега.
12:53	2,2км	Порог Кривая низка в виде обливных и полуобливных камней.
13:36	4,9км	Порог Серёжный в виде простого переката.
13:54	6,1км	Впадение р.Серьга слева.
14:04	7,0км	Порог Студенцы в виде простого переката.
14:12	7,8км	Порог Порокушка в виде простого переката.
14:32-		
15:30	8,2км.	Обед рыбной юшкой на правом берегу.
17:07	14,3км	Пос.Варзуга (магазин)
21:51	20,1 км	Встали на ночёвку на правом берегу р.Варзуга, ниже посёлка Варзуга. Пройдено 20,1км. Каменистые перекааты – 3шт. Средняя скорость 2,0 км/ч. Время в пути 9:26.

16 августа

8:00		Подъем, температура около 10°, солнечно
8:00-16:04		Антистапель.
16:04	0,0км	Выезд с антистапеля с заездом в магазин пос.Варзуга. Мелкощербённая дорога.
17:40	7,1км	Указатель поворот на Кузомень.
17:49	10,2км	Пошла трудно проходимая песчаная дорога.
20:35	19,8км	Вышли к Белому морю, дальше дорога идущая вдоль моря влажная, накапанная и вполне можно по ней ехать.
21:20	22,3км	Поворот на Кузомень
22:16	23,9км	Дошли по песку 1,6км до магазина в Кузомене
22:39	24,4км	Ночёвка в съёмном домике с удобствами во дворе, но с газом и телевизором. Пройдено 24,4км. Мелкощербённая дорога - 8,0км Песок глубиной 3-5см - 16,4км Время в пути 6:11. Средняя скорость 3,9 км/ч. Всего подъёма 105м. Всего спуска 119м.



17 августа

8:00		Подъем, температура около 10°, солнечно.
11:31	0,0км	«Выезд» по песку для игры в пляжный волейбол.
11:50	1,2км	Место развилки: сворачиваем налево в сторону мыса.
12:42	5,4км	Мыс.
14:35	20,4км	Переходим с берега моря на дорогу. Грунтовая дорога (просёлок)
15:12-		
15:32	23,6км	Обед рядом со старой вышкой (маяк или триангула?)
16,29	32,1км	Выезд на грунтовую дорогу с указателем р.Лодочный
18:03	44,3км	Указатель "Родник-Часовня" на километровом столбике 108км

18:52 51,8км
21:19 68,5км

Пос.Кашкаранцы (с двумя магазинами). У местных купили камбалу
Ночёвка на берегу речки Сальница и Белого моря.

Пройдено 68,5км. *Мелкощебёнчатая дорога* - 24,4км
Грунтовая дорога (просёлок) - 12,0км
Песок глубиной 3-5см - 24,6км
Твёрдый песок - 7,5км

Время в пути 8,52.

Средняя скорость 7,7 км/ч.

Всего подъёма 140м.

Всего спуска 147м.



18 августа

8:00

Подъём, температура около 15°, солнечно

10:20 0,0км

Выезд по грейдеру.

12:53 28,5км

Грейдер перешёл в долгожданный асфальт.

13:54-

14:54 43,5км

Обед в Мосеево с магазином. Температура 18°

17:29 73,6км

Ночёвка на берегу речки Выпча, рядом с мостом через неё.

Пройдено 73,6км. *Асфальт* - 45,1км
Мелкощебёнчатая дорога - 28,5км

Время в пути 5:42.

Средняя скорость 12,9 км/ч.

Всего подъёма 260м.

Всего спуска 254м.



19 августа

8:00

Подъём, температура около 5°, облачно

10:26 0,0км

Выезд по асфальту.

13:22 15,7км

Кафе возле заправки.

16:56-

17:30 80,7км

Полдник (булка+молоко). Температура 17°, солнечно.

19:06 95,8км

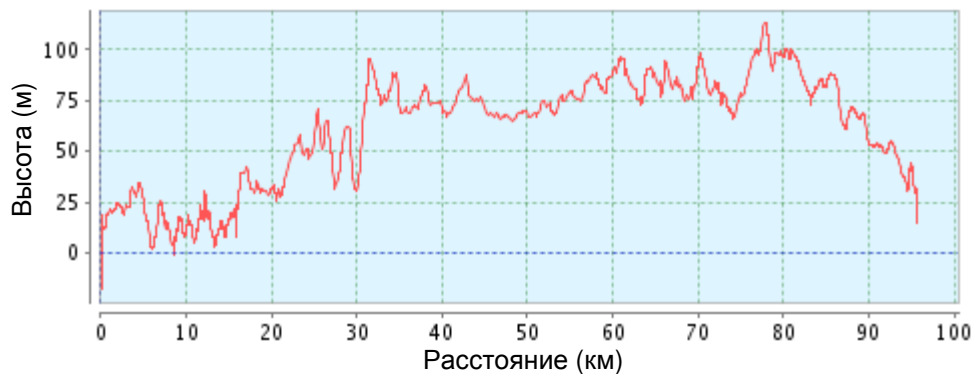
Ночёвка на берегу речки Колвица рядом с порогом Мельница.

Пройдено 95,8км. *Асфальт* - 95,8км

Время в пути 8:30.

Средняя скорость 11,3 км/ч.

Всего подъёма 260м.
Всего спуска 254м.



20 августа

8:00 Подъем, температура около 9°, пасмурно
10:38 0,0км Выезд по асфальту.
13:43-
14:26 32,8км Обед в кафе на заправке в Кандалакше. Температура 16°, пасмурно.
14:46-
19:07 36,0км Сауна на ул.Речная,3.
19:22-
19:45 37,1км Магазин оптовой закупки.
22:05 40,1км Вокзал.

Пройдено 40,1км. Асфальт - 40,1км

Время в пути 4:07.

Средняя скорость 9,6 км/ч.

Всего подъёма 371м.

Всего спуска 345м.



Справочная информация:

Пос.Варзуга («домашний магазин») 8-815-33-62-482 Лидия Николаевна.

По вопросам лицензии на ловлю- 8-815-33-62-490 Алла.

Родственники Лидии Николаевны:

Виктор 8-911-342-22-67

Евгений 8-911-343-51-00

Пос.Кузомень – Гостиница 8-911-308-05-95 Ирина, цена 500руб.(можно торговаться, но не сильно)

Пос.Умба – Гостиница «Мираж» 300-1400руб.

8-911-305-67-69

8-911-307-81-34

8-921-150-93-56

Перевозки 8-911-340-16-83 Константин

ВЫВОДЫ.

Наша группа совершила поход по интересному маршруту, который объединил в себе четыре разных по сложности и интенсивности участка с использованием разных средств передвижения. Один участок отличался высокой пересеченностью местности, прекрасными видами на Умбозеро, Хибинские Тундры и малым составом группы. Второй участок отличался сложным покрытием и разветвленностью дорог, но уже с полным составом группы. Третий участок прошел по воде, в окружении дикой природы с великолепной рыбалкой. Четвертый - по пескам, по берегу Белого моря и по каменистой дороге с прекрасными видами на побережье.

В этом походе техника показала себя достойно, без серьезных поломок. Это говорит о том, что силы и время на подготовку велосипедов были потрачены не зря.

Весь поход прошел в теплой, веселой и душевной атмосфере. Все препятствия преодолевались слажено, что говорит о прекрасном взаимопонимании в группе и «чувстве локтя товарища».

Задачи поставленные перед собой группа выполнила. Совмещать водный и велосипедный маршруты вполне реально и очень интересно. По мере прохождения уяснили для себя следующие моменты:

- Серьезно нужно относиться к подготовке техники, особенно велобагажников, т.к. дополнительное снаряжение увеличивает вес рюкзака.
- При включении в маршрут препятствий высокой категории трудности надо подбирать наиболее лёгкое снаряжение.
- Желательно, чтобы группа состояла не менее чем из 8 человек, чтобы можно было эффективней распределять снаряжение по рюкзакам, для снижения нагрузки.
- Использовать в раскладке сублимированное мясо.

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ

Накануне похода для автономного прохождения маршрута в течение первых 9-и дней были закуплены в **Москве** продукты и хозяйственные принадлежности на сумму **5 000 р.** (затраты примерно по **1670 р.** с каждого участника)

За время похода вносились деньги в **общую кассу** на общую сумму **1000р.**

Каждым участником похода производились индивидуальные траты.

СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ, ПИТАНИЯ И СРЕДСТВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1-ая неделя похода (30.07.2011г. - 7.08.2011г.), состав: 3 человека:

Билеты на поезд:

Москва-Оленегорск - 3374р. x 3чел=10122р.

Кандалакша-Москва - 2090,6р. x 3чел=6272р.

Продукты по раскладке - 5000р.

Проживание на базе КСС - 250р./сут. x 2дня x 3чел=1500р.

Баня КСС - 250р./1чел. x 3чел.=750р.

Всего за 9 дней путешествия было истрачено группой в составе 3 человек 23645 руб. не считая личных затрат. Приблизительно по 7880 руб. на человека.

2-3 неделя похода (7.08.2011г. - 22.08.2011г.), состав: 5 человек:

Билеты на поезд:

Москва-Апатиты - 1950р. x 2чел=3900р.

Кандалакша-Москва - 2090,6р. x 2чел=4181,2р.

Продукты по раскладке и в поезд - 22500р.

База на острове Унд с баней - 1000р./5чел

Проживание 1 день пос.Кузомень - 2000р./5чел.

Баня в Кандалакше (перед поездом) - 875р./5чел.

Всего за 15 дней путешествия было истрачено группой в составе 5 человек 34456 руб. не считая личных затрат. Приблизительно по 6890 руб. на человека.

Пункты закупок на маршруте

Населенный пункт	Продукты (примечание)
Москва	Закуплены продукты на поезд и на первые 7 дней похода. Вес продуктов составил 5,225 кг на одного человека
Кировск	Закуплены продукты на 9 дней похода. Вес продуктов составил 6,14 кг из расчета на одного человека Проблем с выбором продуктов не было
п. Варзуга	Закуплены продукты на 4 дня похода. В поселке несколько магазинов, проблем с закупкой не было.
п. Кузамень	Закупка продуктов. На празднование успешного завершения водной части
п. Умба	Докупка продуктов на праздничный ужин В поселке несколько магазинов, проблемы с закупкой не было.
Кандалакша	Закупка продуктов на поезд

МЕНЮ ПОХОДА ПО ДНЯМ

01день	на 1 челове- ка	на 3 челове- ка	на 5 чело- век
завтрак			
Геркулес	60	180	300
Сух. Молоко	20	60	100
Топленное масло	10	30	50
Сахар	15	45	75
Сыр	30	90	150
Изюм+ананасы.суш	20	60	100
Печенье	30	90	150
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
итого	192	576	960
перекус			
орехи грецкие	20	60	100
сухофрукты /курага чернослив изюм/	20	60	100
обед			
Лук репчатый	10	30	50
хлебцы , черн сухари	20	60	100
Колбаса копчен	50	150	250
Сахар	10	30	50
Чай зеленый?	2	6	10
Шоколад	20	60	100
Конфеты /карамель	20	60	100
итого	172	516	860
ужин			
Рис	70	210	350
Тушенка говяжья (/по 2кругу соя=25гр/75гр/ соя)	100	300	500
хлебцы или сухари черные	30	90	150
Лук репчатый/чеснок	15	45	75
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
Халва подсолнеч.	30	90	150
Сахар	20	60	100
итого	272	816	1360
Итого за день	636	1908	3180
02день			
завтрак			
Пшенка	60	180	300
Сух. Молоко	20	60	100
Масло топленное	10	30	50
Сахар	15	45	75
Сыр	30	90	150
Изюм	20	60	100
Печенье	30	90	150
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
итого	192	576	960
перекус			
орехи грецкие	20	60	100
сухофрукты /курага чернослив изюм/	20	60	100
обед			
Лук репчатый	10	30	50
хлебцы или сухари черные	30	90	150
Сало	50	150	250

Сахар	10	30	50
Суп +(запрака сублимат мясоовоци)	65	195	325
Чай зеленый?	2	6	10
Козенаки	20	60	100
Конфеты /карамель /	20	60	100
итого	247	741	1235
ужин			
Макароны	80	240	400
топл масло	5	15	25
Соевое мясо	25	75	125
хлеб или хлебцы	30	90	150
Лук репчатый/чеснок	20	60	100
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
вафли шоколадные	30	90	150
Сахар	20	60	100
итого	217	651	1085
Итого за день	656	1968	3280
03 день			
завтрак			
рис	60	180	300
Сух Молоко	20	60	100
Масло топленное	20	60	100
Сахар	15	45	75
Сыр	30	90	150
фрукт.смесь/изюм+орехи	20	60	100
Печенье овсяное	30	90	150
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
итого	202	606	1010
перекус			
орехи грецкие	20	60	100
сухофрукты /курага чернослив изюм/	20	60	100
обед			
Лук репчатый	10	30	50
хлебцы или сухари черные	30	90	150
Колбас с/копчен.	50	150	250
Сахар	10	30	50
Чай зеленый?	2	6	10
мармелад	20	60	100
карамель конфеты	20	60	100
итого	182	546	910
ужин			
Гречка	70	210	350
соя	25	75	125
хлеб или хлебцы	30	90	150
Лук репчатый/чеснок	15	45	75
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
пряники или печеньки	30	90	150
Сахар	20	60	100
итого	197	591	985
Итого за день	581	1743	2905
04 день			
завтрак			
Спагети	70	210	350
Масло топленное	10	30	50
Сахар	15	45	75

Сыр пармеан	60	180	300
Печенье /рус.уз /	30	90	150
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
итого	192	576	960
перекус			
орехи грецкие	20	60	100
сухофрукты /курага чернослив изюм/	20	60	100
обед			
Лук репчатый	10	30	50
хлебцы или сухари черные	30	90	150
Сало	50	150	250
Сахар	10	30	50
суп с заправка сублимат мясо овощи	65	195	325
Чай зеленый?	2	6	10
шоколадные конфеты	20	60	100
итого	227	681	1135
ужин			
Пюре	70	210	350
топл масло	5	15	25
Соевое мясо	25	75	125
сало	10	30	50
хлеб или хлебцы	30	90	150
Лук репчатый//чеснок	15	45	75
Чай	2	6	10
Лимон	5	15	25
щербет или пастила/зефир/	30	90	150
Сахар	20	60	100
итого	212	636	1060
Итого за день	631	1893	3155
приправа /5видов			60
соль			500
масло подсолнечное			500
Итого за 4 дня	2504	7512	12520

СОСТАВ МЕДИЦИНСКОЙ АПТЕЧКИ

Название, форма	Фармакологическое действие	Способ применения и дозы	Макс. Разовая доза Макс. Суточная доза	Возможный диагноз лечения	Кол-во	Противопоказания	Особые отметки
Желудочно-кишечные препараты:							
Активированный уголь	Адсорбирующее, дезинтоксикационное противодиарейное	Внутрь в виде водной взвеси 20-30 мгр	30мгр 60мгр	Заболевания сопр. гнилостными проц. в кишечнике метеоризм диарея отравления	40таб.	Не назначать вместе с другими препаратами. Интервал 2ч.	Длительность курса 3-15 дней.
Мезим форте	Улучшение пищеварения	1-3таб перед едой	6таб 12таб	Непривычная пища	20таб.		
Лоперамид	Противодиарейное средство	4мг затем по 2мг после каждой дефекации	4мг 16мг	Симптоматическое лечение диареи	10таб.	Кишечная непроходимость	
Энтерофурил (100мг капсулы)	Противомикробное ср-во для ЖКТ	По 2таб.х4р. в сут.	200мг 80мг	Инфекции ЖКТ, диарея	10капс	Повышенная чувствительность	Не всасывается из ЖКТ. Не имеет системного действия
Но-шпа (таблетки, ампулы)	Понижает тонус гладких мышц внутренних органов	Внутр. подкожно в/в; в/м. 1-2 таб.х3р. в сут.	2мл 12мл	Спазмы ЖКТ для купирования почечной и печеночной колики	20т 10амп	Боли и спазмы в ЖКТ	Спазмолитик. Эффективно снижает АД
Микролакс микроклизмы	Слабительное	По 1-й микроклизме		Запоры	5шт.		Действие в теч.15мин. Вставить до отметки-нажать.
Сердечно-сосудистые препараты:							
Кофеин (ампулы, таблетки)	Психостимулирующее. Аналептическое. Кардиотоническое. Повышает АД.	Внутрь 0,05-0,1г на прием	1мл-10% или 20% р-ра не более 1гр	Угнетение WУС сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Спазмы сосудов головного мозга.	10т 10амп	Бессонница. Повышенная возбудимость. Гипертония.	
Коринфар	Гипотензивный эффект, снижает АД.	Внутрь 10мг х3р./сут	10мг 60мг	Стенокардия, артериальная гипертония	30шт.	Острый инфаркт миокарда. Кардиогенный шок.	Не употреблять <u>Алкоголь</u> . Минимальный интервал между приемами 2часа.

Аммиак водный (ношатырный спирт)	Аналептическое, антисептическое.	Вдыхать. Внутрь в небольших дозах провоцирует рвоту.		Обмороки. Стимуляция рвоты. Укусы насекомых.	10амп	Дерматиты. Экземы.	Нейтрализует кислоты. Внутрь 5-10 капель на 100мл воды.
----------------------------------	----------------------------------	--	--	--	-------	--------------------	---

Противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающее:

Ксефокам (таблетки 4-8мг)	Анальгезирующее. Противоревматическое. Противовоспалительное.	Перед едой. Запить стаканом воды.	16мгр 1-е сутки 32мг. 2-е сутки 16мг	Болевой синдром	10таб	Язва желудка. Кровотечение.	
Кетанов (таблетки, ампулы)	Анальгезирующее. Противовоспалительное. Жаропонижающее.	Внутрь, каждые 4-6 часов	20мг 90мг	Выражение боли	20т 10амп	Язва желудка. Кровотечения.	Ампулы только 2дн. Таблетки 7. В/т введ.
Дексаметазон (таблетки, ампулы)	Повышает объем циркулирующей крови. Противовоспалительное, противоотечное, противоаллергическое д-е. Затруднения дыхания (бронходилататор)	Ампулы 0,5-1,5мг/кг/сутки и. Таблетки по 0,0005г.	1,5мг/кг/сутки 1-2дня. 2-3 мг/сутки	Шок. Коллапс. Отеки, травмы, укусы змей, насекомых. Аллергии, инфекционные токсикозы.	20таб. 10амп	Язва желудка. Гипертония. Сахарный диабет.	Скорость адсорбции при в/в и в/м в-и одинаковая.
Артикаин	Обратимое нарушение нервной проводимости	1,7ml Проводниково или инфльтрационно	7 карпул. по 1,7ml	Местное обезболивание при травмах и манипуляциях.	4кар.	Непереносимость.	

Антибиотики:

Амоксициллин (таблетки)	Антибиотик-пеницилин.	Внутр. 0,5гр.	2гр. 12гр.	Инфекции дых. Путь, отит, цистит, инфекции кожи и мягких тканей.	20т.	Аллергические реакции.	
-------------------------	-----------------------	---------------	---------------	--	------	------------------------	--

Противоаллергические

Супрастин	Локиратор нейрорецепторов. Предупреждает и облегчает аллергию	Внутреннее 1т. х 3-4 р.в.с	25мг. 150мг.	Аллергические заболевания, укусы змей и насекомых, кожные заболевания	10т.	Задержка мочеиспускания, язва желудка	Выраженная сонливость
-----------	---	----------------------------	-----------------	---	------	---------------------------------------	-----------------------

Дексометозон

Смотреть выше

Заболевания глаз, носа ушей

Гарозон	Антибактериальное, противовоспалительное	В уши на тампоне, в глаза закапывать	3-4 р.в.д.	Отиты, инфекции глаз и ушей, травма глаз	1 флакон		
Санорин	сосудосуживающее, противоотечное	Закапвть в нос	2-3 капли в каждую ноздрю, 4-6 раз в сутки	Ринит	1 флакон		Не более 10 дней.

Обработка ран

Перекись водорода	Антисептик местный	Промыть рану		Травмы, ссадины, порезы, ранения	1 флакон		
Йод	Антисептик	Обработка вокруг раны		ссадины, порезы, обработка кожи перед инъекцией	1 флакон	Встречаются аллергии	
Банеоцин порошок	Антибиотик местный	Присыпать рану	Мокнувшие раны		1 флакон		
Лечение травм без повреждения кожного покрова							
Индовазин гель	Местное обезболивающее, противосвертывающее противовоспалительное	3-4р. В сутки на область травмы		Синяки, ушибы	1 тюбик	индивидуальная непереносимость	
Никофлекс	Через 3-е суток после травмы, местное разогревающее, противовоспалительное	3-4р. В сутки на область травмы		Вывихи, растяжения	1 тюбик	индивидуальная непереносимость	
Левомиколь	Местное иммуномодулирующее, антибактериальное	На нагноившуюся рану. 3-4 раза в сутки под повязку		Гнойные раны	1 тюбик	индивидуальная непереносимость	
Беллоген	Местное противовоспалительное, антимикробное	3-4 раза в сутки под повязку		Укусы змей и насекомых, на раны и ожоги	1 тюбик	индивидуальная непереносимость	
Перевязочные материалы							
Бинты стерильные	Остановка кровотечения, транспортная иммобилизация	Тугое бинтование		Травмы, порезы, ожоги, фиксация повязок	4 шт.		
Лейкопластырь рулон	Фиксация повязок				1шт		
Лейкопластырь бактерицидный	Мелкие травмы кожи				10шт		
Инструменты							
Шприцы 3мл. одноразовые	Для внутримышечного введения				10шт		

Случаи оказания медицинской помощи

Мелкие ушибы, порезы, потертости.

2 падения: Фомин, Игнатьева

Фомин - без последствий; Ксюха - ушиб грудной клетки легкой степени, специфическое лечение не проводилось (использовались только обезболивающие)

Ферментопатия, нарушение стула в связи с непривычной пищей (использовался мезим, лоперамид)

У Саши травма ногтя, специфическое лечение не проводилось.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ВЕС В КГ
Палатка 3-х местная	1	4,500
Палатка 2-х местная	1	3,000
Карабины	4	0,455
Тент общ разм.3х4	1	1,020
Тент вело. разм.2х2	1	0,150
Аптечка	1	2,000
Видео (мыльница)	1	0,250
Фото	1	0,400
Фото	1	0,500
Карты, компас, GPS	к-т	1,100
Трос, замок	1	0,230
Веревка для прусиков	1	0,360
Кан 5л	1	0,630
Кан бл	1	0,670
Половник, шумовка	1	0,400
Доска разделочная	1	0,400
Скатерть	1	0,200
шуршик, губка	1	0,070
фэри 150мл	1	0,150
рукавица	1	0,100
газ. Горелка	1	0,070
газ. Горелка	1	0,070
Газ 425гр	2	1,334
Таганок	1	0,860
Топор	1	0,900
Пила лент.(цепь)	1	0,220
Спираль от комаров 1пачка	1	0,150
Кат Антона:		
баллоны	2	4,000
шкура	2	3,000
Кат Ксюхин:		
баллоны	2	3,000
шкура	2	2,700
Весла 5шт.	5	1,900
Морковка	1	1,400
Веревка для обвязки Антохиного ката-35м (φ8мм)+чалка	1	2,000
Веревка для обвязки Ксюхиного ката-20м (φ6мм)	1	1,500
Полотенца под колени	3	0,540
Чалка φ8 -20м	1	
Крутки для рамы (стропа чулок с мелким плетением или черная 2-ка)-20м	2	0,800
Вязки (киперная лента х/б)-15м	2	0,120
армированный скотч (300гр)	1	0,300
пила сучкорез	1	0,200
Ремнабор вело	1	3,700
Ремнабор вода	1	0,400
Хоз.набор	1	0,400
ИТОГО:		46,149

Велосипедный ремнабор

инструменты			запчасти		
1	Шестигранники: 2,2.5, 3, 4, 5, 6, 8, T10/T25	8	1	Спицы	
2	Головки 8,9,10,11	4	2	Задний переключатель	
3	бита шлицевая/крестовая , T15, T20	3	3	Педали правая в сборе	
4	цанга	1	4	Ось левой педали	
5	трещётка	1	5	Эксцентрик переднего колеса	
6	отвертка под биты угловая.	1	6	Эксцентрик заднего колеса	
7	отвертка плоская тонкая	1	7	Эксцентрик седла	
8	Сверла 5, 3.2, 2.55	3	8	Тросики переключения	
9	Метчик М5	1	9	Камера	
10	Ключ спицевой	1	10	Ремнабор покрышек и камер	
11	Выжимка цепи	1	11	покрышка	
12	Съемник кассеты	1	12	набор для прокачки	
13	ключ HoTech/24+ключ-звезда	2	13	фурнитура для гидравлики	
14	Надфили :Плоск., круг., треуг, алмазный	4	14	хамуты	
15	Плоскогубцы	1	15	Смазка густая	
16	шведик	1	16	смазка жидкая	
17	ключ 15/хлыст	1	17	каретка	
18	Клюв	1	18	Набор винтов, гаек	
19	монтажка	2	19		
Вес: 3700					

ремнабор водный	Хоз.набор
клей резиновый (Простор)	нитки - капрон
заплатки резиновые	нитки - обыкновенные
заплатки авизент	ножницы
иглы толстые	иголки, англ.булавки
бензин для обезжиривания (спирт)	материя
затычки	скотч
шурупы	верёвки, бечёвки
изолента	проволока
гвозди 100-ка для сидушки	свечка, зеркальце
Пила одноручка складная	степлер
	клей Момент
Вес:0,800	

ПЕРЕЧЕНЬ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ И ПОЛОМОК

№	ФИО	Велосипед и катомараны	Поломки и профилактика
1	Серганов Сергей Александрович	Рама: RAPID-Titan Вилка: RockShox Solo Air 302 Багажник: Титан Обвес: Deore XT Катамаран «красное солнышко» 2+	Прокол колеса – замена камеры, Замена задних колодок, смазка цепи
2	Фомин Антон Евгеньевич	Рама: RAPID-Titan Вилка: RockShox Solo Air 302 Багажник: Титан Обвес: Deore XT	Пробой колеса, порезы покрышки – замена камеры, зашивание покрышки, смазка цепи. Маленький прокол баллона, заклейка на антистапеле.
3	Самохина Светлана Игоревна	Рама: RAPID-Titan Вилка: Sun Tour XRS Багажник: Титан Обвес: Deore XT	Замена заднего эксцентрика, смазка цепи
4	Алашов Александр Николаевич	Рама: Merida Вилка: Merida Багажник: Алюминий Обвес: Deore XT	Смазка цепи
5	Игнатьева Оксана Викторовна	Рама: Garri Fisher Вилка: RST Багажник: Алюминий Обвес: Deore Alivio Катамаран «красное солнышко» 2	Ремонт багажника. Смазка цепи

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**РАСЧЕТ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНЫХ
И ОПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ**

1 Часть (велосипедная)

ПП1 Равнинное препятствие

Фото 1-5

Границы препятствия: Зброшенный рудник – пос. Октябрьский

Район: Кольский п-ов

Общая протяжённость препятствия: **91 км**

Коэффициент протяжённости:

$$K_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 80/100 = 1,8$$

Характер покрытия: 25,4км - рыхлый песок до 3см;
36км – каменная грунтовая дорога; 29,5км- рыхлый песок до 3см

Коэффициент покрытия:

$$K_{п} = 1,48$$

Абсолютная высота наивысшей точки: 381 м

Коэффициент абсолютной высоты:

$$K_{в} = 1$$

Коэффициент пересечённости:

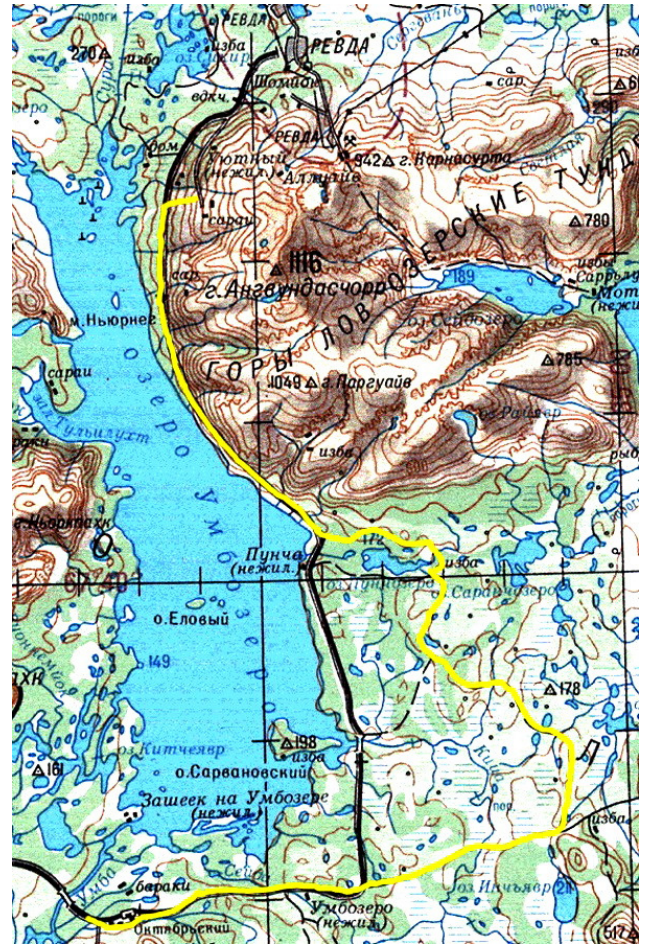
$$K_{пер} = 1$$

Сезонно-географический показатель: СГ = 1,0

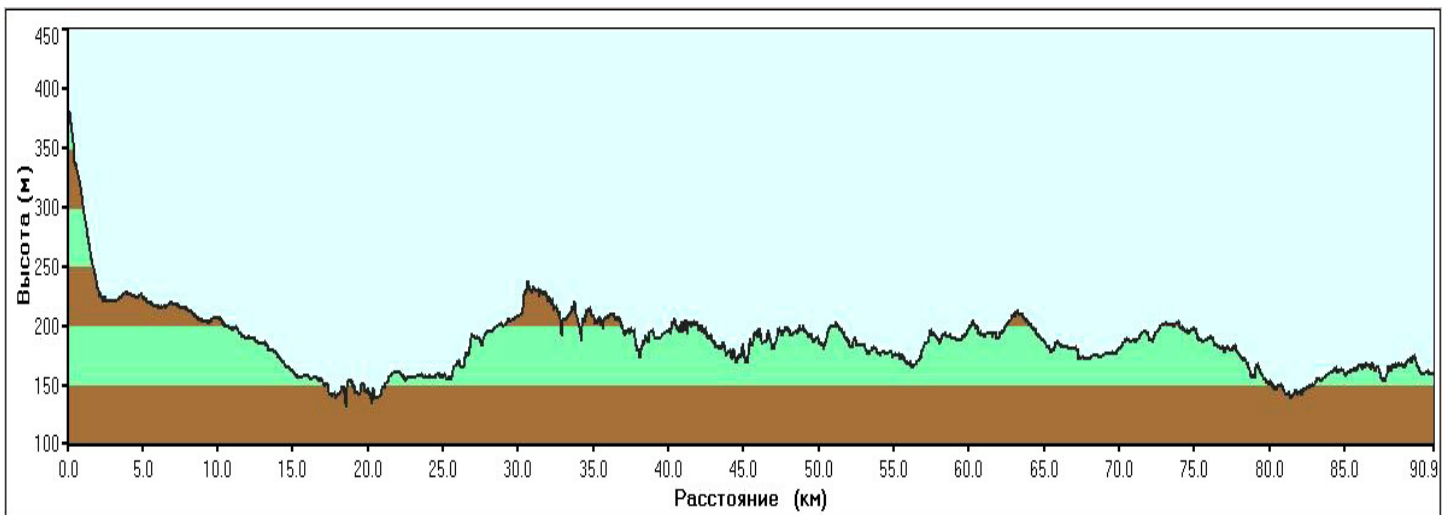
Балльная оценка препятствия: КТ =

$$K_{п} * K_{в} * K_{пр} * K_{пер} * СГ = 2,66$$

Препятствие 3 КТ



Высотный график препятствия



ПП2 Равнинное препятствие

Фото 6-9

Границы препятствия: пос.Коашва – р.Каскаснюйок

Район: Кольский п-ов

Общая протяжённость препятствия: **37 км**

Коэффициент протяжённости:

$$K_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 37/100 = \mathbf{1,37}$$

Характер покрытия: 4км - Грейдер; 24,8км – Крупнощебенчатая и песчанная дорога; 8,2км- Неиспользуемая лесовозная дорога

Коэффициент покрытия:

$$K_{п} = 1,73$$

Абсолютная высота наивысшей точки: 239 м

Коэффициент абсолютной высоты:

$$K_{в} = 1$$

Коэффициент пересечённости:

$$K_{пер} = 1$$

Сезонно-географический показатель: $СГ = 1,0$

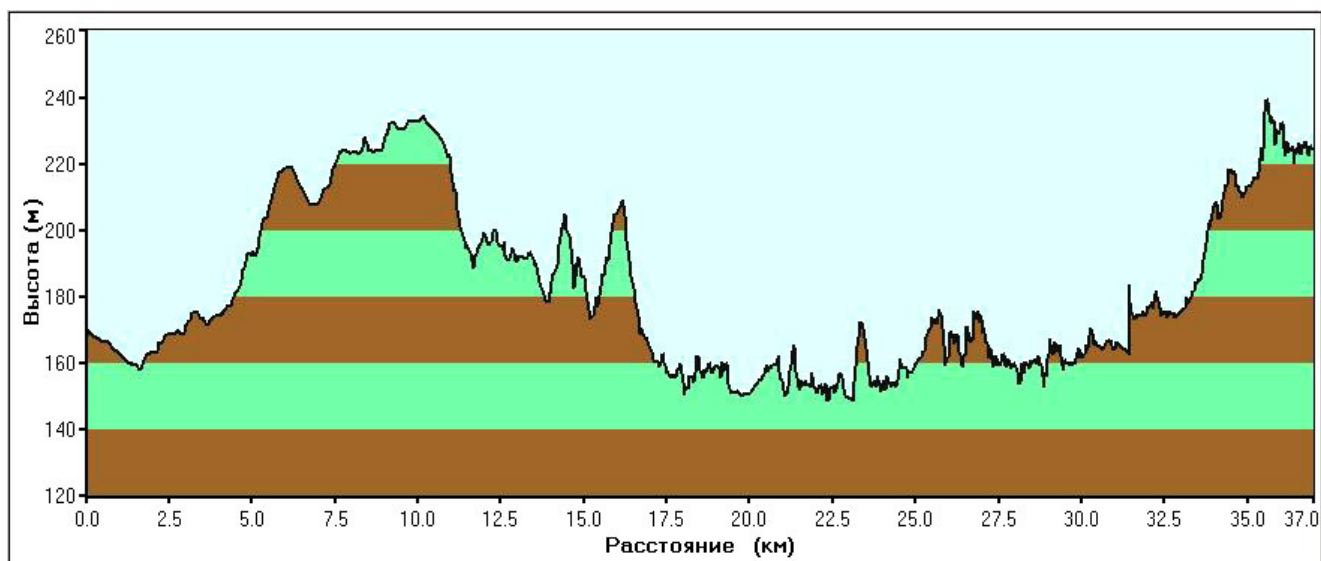
Балльная оценка препятствия: $КТ =$

$$K_{п} * K_{в} * K_{пр} * K_{пер} * СГ = \mathbf{2,37}$$

Препятствие 3 КТ



Высотный график препятствия



III Горное препятствие

Фото 10-13

Границы препятствия: р.Каскаснюйок – г.Тульйок

Район: Кольский полуостров

Общая протяжённость подъёма: 5,0км

Характер покрытия: Каменистая горная, вездеходная (тракторная) дорога

Коэффициент покрытия:

$K_p = 2,0$

Абсолютная высота начала подъёма: 226 м

Абсолютная высота конца подъёма: 574,6м

Коэффициент абсолютной высоты:

$K_v = 1,23$

Общий набор высоты: 349 м

Коэффициент набора высоты:

$K_{nv} = 1,07$

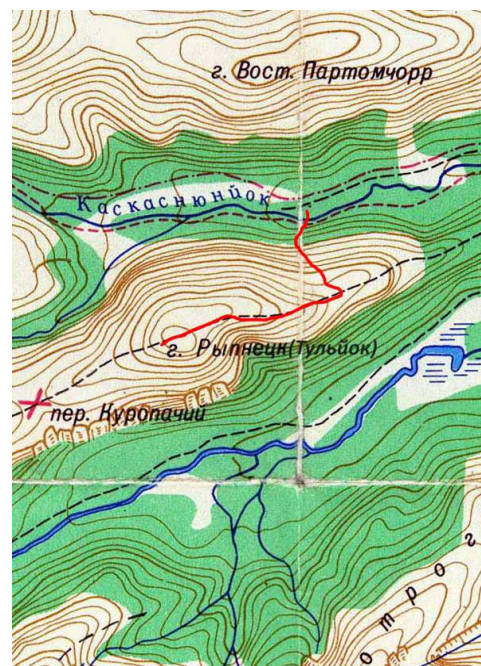
Средняя крутизна подъёма: 6,97%

K_{kr} - коэффициент крутизны: 1,16

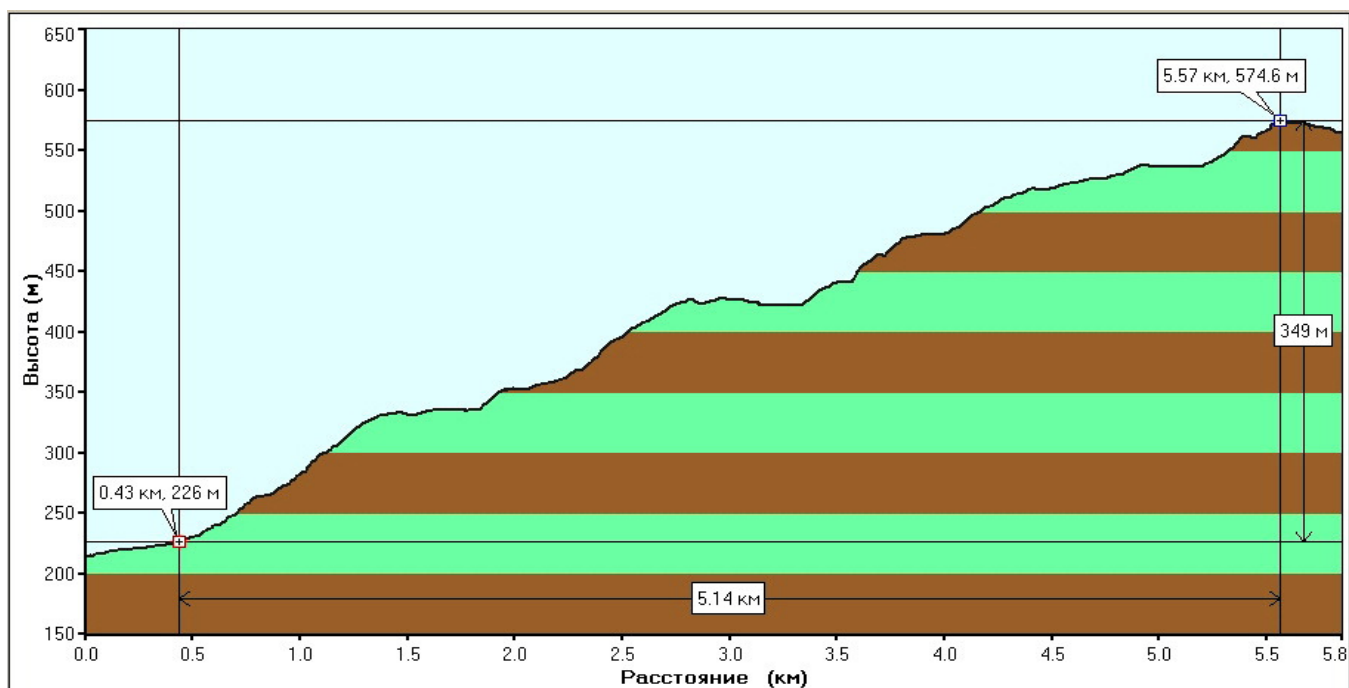
Сезонно-географический показатель: СГ = 1,1

Балльная оценка препятствия: $KT = K_p * K_v * K_{nv} * K_{kr} * СГ = 3,39$

Препятствие 3 КТ



Высотный график препятствия



ПП4 Горное препятствие

Фото 14-21

Границы препятствия: пер.Куропачий– пер.Южн. Рисчорр

Район: Кольский полуостров

Общая протяжённость подъёма: 8,5км

Характер покрытия: Зброшенная вездеходная(тракторная) дорога

Коэффициент покрытия:

$K_p = 2,5$

Абсолютная высота начала подъёма:

431,5 м

Абсолютная высота конца подъёма:

1091 м

Коэффициент абсолютной высоты:

$K_v = 1,44$

Общий набор высоты: 659,5 м

Коэффициент набора высоты:

$K_{nv} = 1,23$

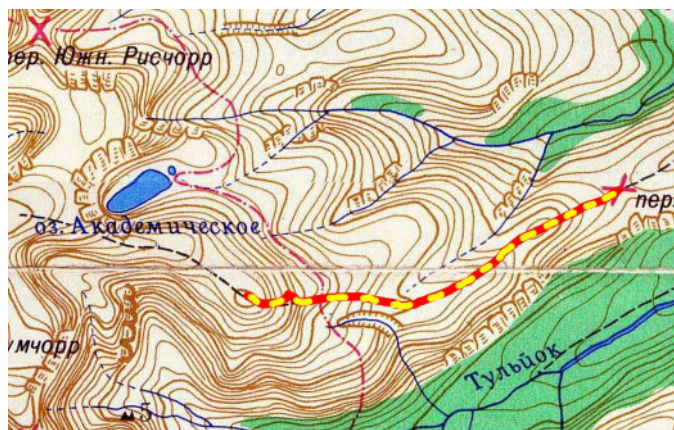
Средняя крутизна подъёма: 7,76%

K_{kr} - коэффициент крутизны: 1,22

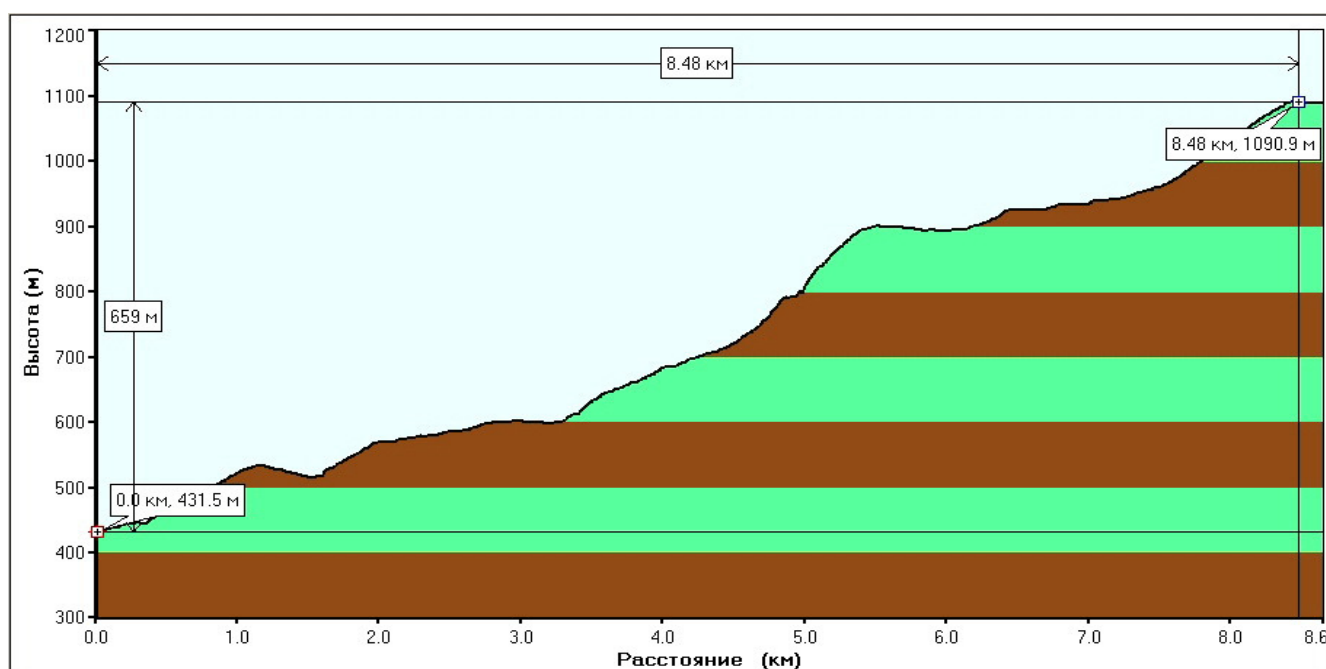
Сезонно-географический показатель: $СГ = 1,1$

Бальная оценка препятствия: $КТ = K_p * K_v * K_{nv} * K_{kr} * СГ = 5,9$

Препятствие 5 КТ



Высотный график препятствия



III5 Горное препятствие

Фото 22-24

Границы препятствия: база КСС Куэльпорр – пер. Кукисвумчорр

Район: Кольский полуостров

Общая протяжённость подъёма: 8,9км

Характер покрытия: Каменистая горная дорога

Коэффициент покрытия:

$K_p = 1,6$

Абсолютная высота начала подъёма: 290,8

Абсолютная высота конца подъёма: 475,2

Коэффициент абсолютной высоты:

$K_v = 1$

Общий набор высоты: 184м

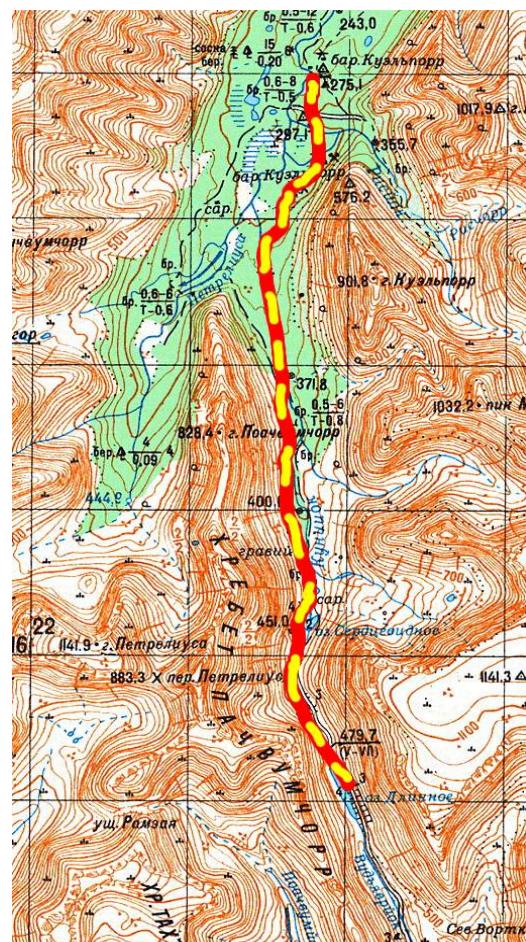
Коэффициент набора высоты:

$K_{nv} = 1$

Средняя крутизна подъёма: 2%

K_{kr} - коэффициент крутизны: 1

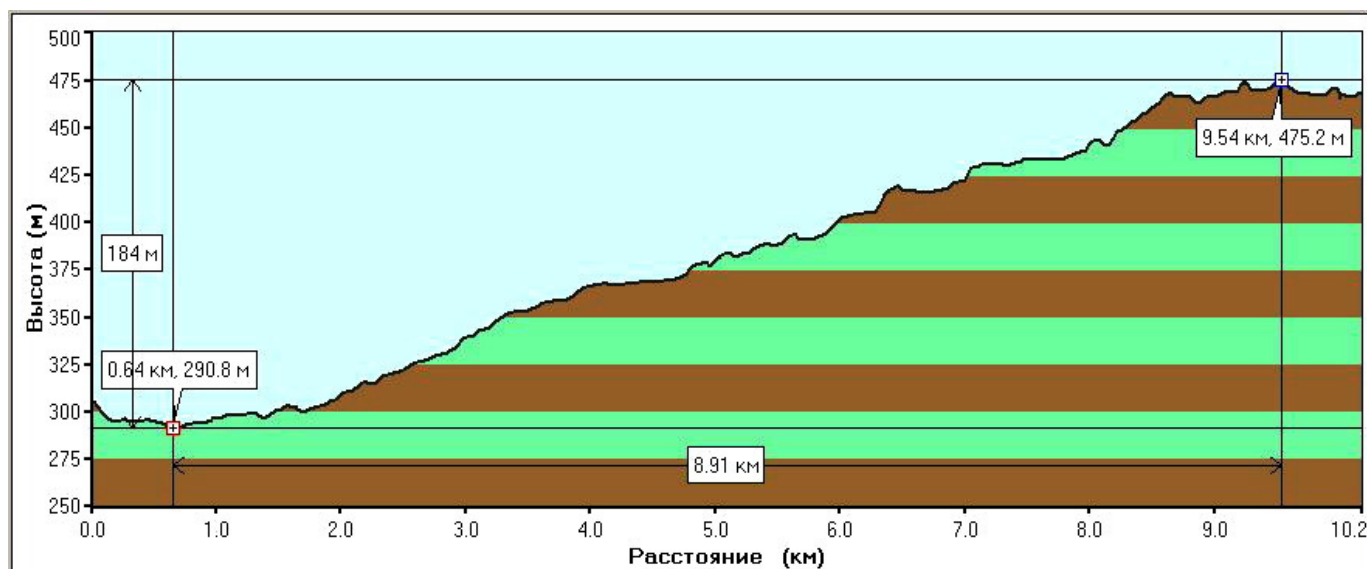
Сезонно-географический показатель: $СГ = 1,1$



Балльная оценка препятствия: $КТ = K_p * K_v * K_{nv} * K_{kr} * СГ = 2$

Препятствие 2 КТ

Высотный график препятствия



ПП6 Равнинное препятствие

Фото 25-30

Границы препятствия: Пос.Октябрьский – р Индель

Район: Кольский п-ов



Общая протяжённость препятствия: 145км

Коэффициент протяжённости:

$$K_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 80/100 = 1,8$$

Характер покрытия: Каменистая грунтовая дорога

Коэффициент покрытия:

$$K_{п} = 1,3$$

Абсолютная высота наивысшей точки: 200м

Коэффициент абсолютной высоты:

$$K_{в} = 1$$

Коэффициент пересечённости:

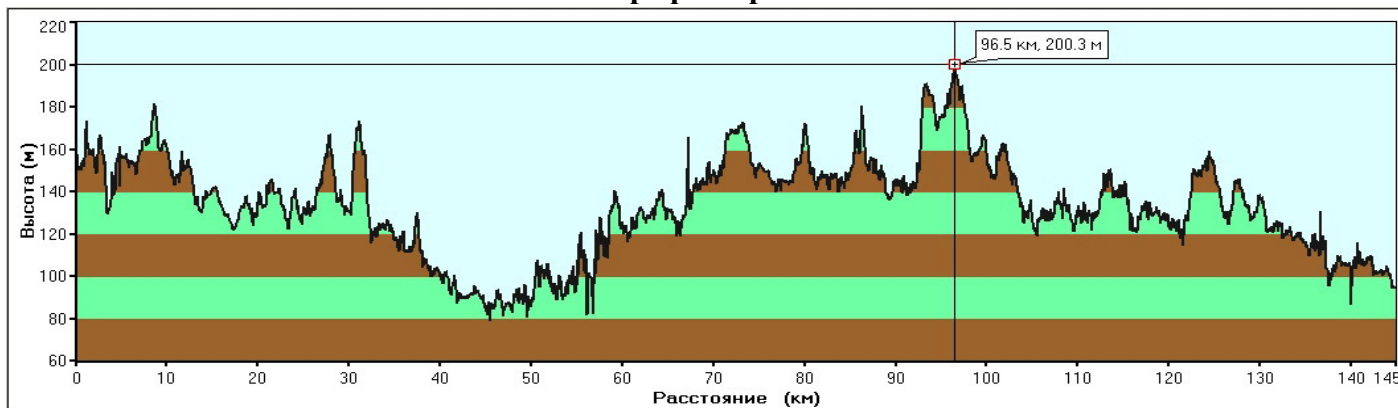
$$K_{пер} = 1,2$$

Сезонно-географический показатель: $СГ = 1,0$

Балльная оценка препятствия: $КТ = K_{п} * K_{в} * K_{пр} * K_{пер} * СГ = 2,8$

Препятствие 3 КТ

Высотный график препятствия



ПП7 Водный Участок

Район: Кольский п-ов.

Подрайон: р. Индель.

Границы: устье р. Томинга - р.Пана.

Карта и трек.



Описание пройденного участка.

Протяженность – 14,0км

Максимальная высота – 107м

Минимальная высота – 88м

Средний уклон – 1,35м/км

Ширина – 25-40м

Глубина – 0,2-2,5м

Скорость течения – 0,2-1,5м/с

Средний расход – 15-20м³/с

Препятствия – каменистые перекаты (3шт.), простая шивера (1 шт.), линия движения видна с воды и легко выдерживается.

Прохождение участка реки Индель от места стапеля, расположенного в 1 км выше по течению от впадения реки Томинга до места впадения Индели в Пану.

На данном участке Индель имеет четыре препятствия с большим количеством камней разного типа (обливные и полуобливные) и явно выраженную струю.

Быстрые перекаты сменяются плесами с медленным течением. Завалов нет.

Перед слиянием с Паной на Индели появляются острова.

Индель впадает в реку Пана справа. Расход увеличился приблизительно в три раза, ширина в 2 – до 80 м.

Все препятствия проходились сходу, по струе, без разведки.

Уровень воды достаточно высокий (выше среднего), весь участок пройден без проводок катамаранов. При низкой воде ее прохождение усложнится существенно.

Средняя скорость движения катамаранов около 6 км/час.

ПП8 Водный Участок

Район: Кольский п-ов.

Подрайон: р. Пана.

Границы: устье р. Индель – р. Варзуга.

Карта и трек.



Описание пройденного участка.

Протяженность – 18,5км

Максимальная высота – 88м

Минимальная высота – 74м

Средний уклон – 0,76м/км

Ширина – 60-80м (иногда до 100м))

Глубина – 0,2-2,5м

Скорость течения – 0,2-1,5м/с

Средний расход – 40-60м³/с

Препятствия – каменистые перекаты (2шт.) простые шиверы (2 шт.)

линия движения видна с воды и легко выдерживается.

Прохождение участка реки Пана от устья Индели до места впадения Паны в Варзугу. На данном участке Пана имеет два переката и две простые шиверы (Дрозд и Пунзуй) с большим количеством камней разного типа (обливные и полубливные) и явно выраженную струю.

Быстрые перекаты сменяются плесами с медленным течением. Завалов нет.

Пана впадает в Варзугу справа, шумным перекатом.

Расход увеличился приблизительно в полтора раза, ширина до 100 м.

Все препятствия проходились сходу, по струе, без разведки.

Уровень воды выше среднего, весь участок пройден без проводок катамаранов.

Средняя скорость движения катамаранов около 6 км/час.

ПП9 Водный Участок.

Район: Кольский п-ов.

Подрайон: р. Варзуга.

Границы: устье р. Пана – пос. Варзуга.

Описание пройденного участка.

Протяженность – 80,5 км

Максимальная высота – 74 м

Минимальная высота – 0 м

Средний уклон – 0,91 м/км

Ширина – 100-120 м

Глубина – 0,2-2,5 м

Скорость течения – 0,2-1,5 м/с

Средний расход – 120 - 200 м³/с

Препятствия – каменистые перекаты (10 шт.) простые шиверы (5 шт.)
линия движения видна с воды и легко выдерживается.

Прохождение участка реки Варзуга от устья реки Пана до о. Кровавый в устье Варзуги. На данном участке условно можно выделить три участка:

1. Спокойный участок реки от устья Паны до устья реки Кривец.
2. Порожистый участок от устья реки Кривец до села Варзуга.
3. Морские пороги – от села Варзуга до села Кузомень.

Спокойный участок реки продолжается около 25 км. Течение слабое, много мелей и перекатов. Некоторые участки приходится проходить, меняя направление движения от берега к берегу в поисках фарватера. Берега высокие, сухие, иногда скалистые, густо поросшие лесом.

Ниже устья Япомы течение ускоряется до 3 км/час, и начинаются перекаты и шиверы. Явно выражены, обозначенные на карте как пороги Ареньгский и Сухой Иовас. Далее до села Варзуга следуют перекаты Оралиха, Медведь, Кривая Низка, Сережный, Студенцы и Порокушка, так же обозначенные на карте как «пороги».

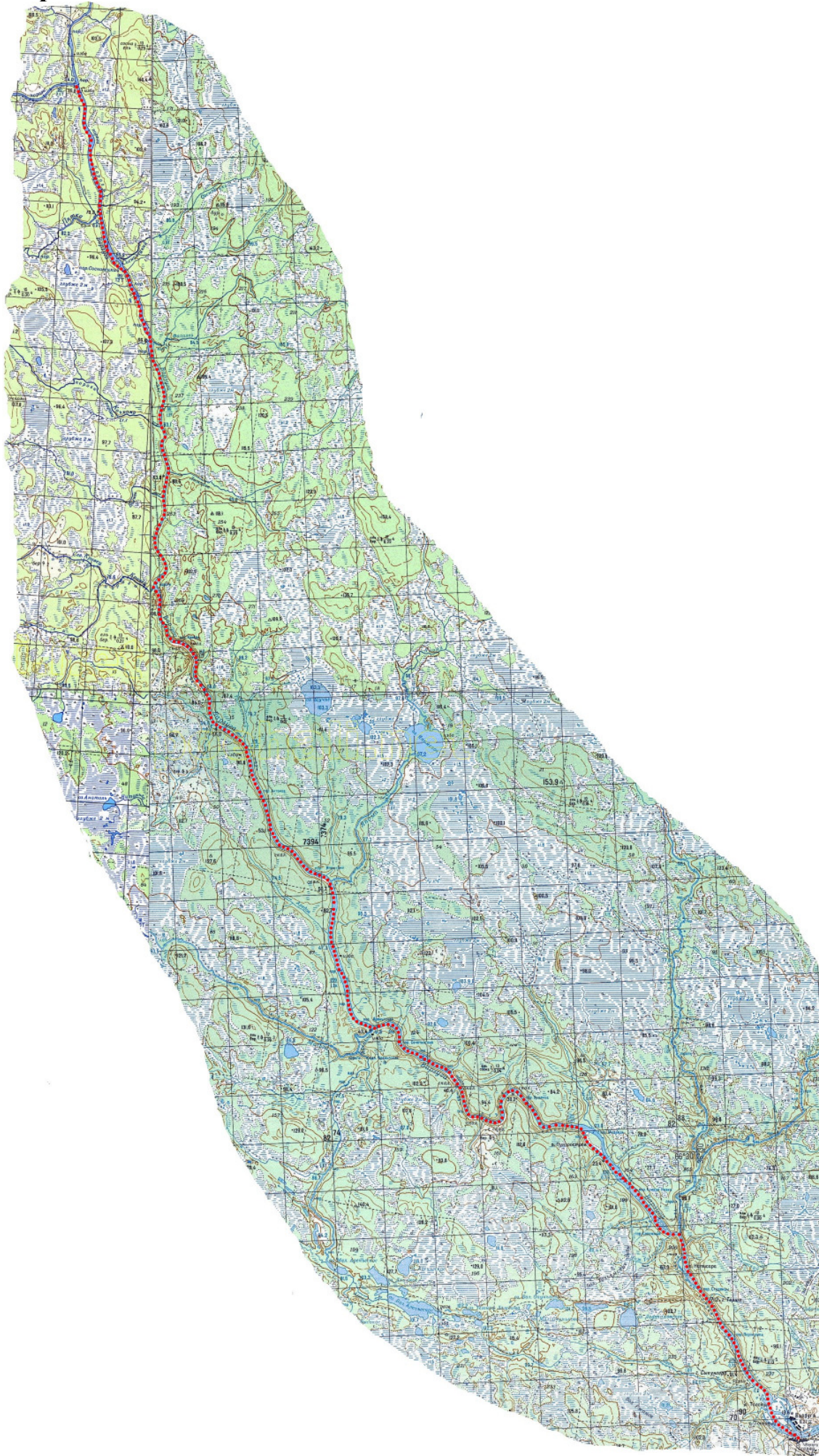
Заключительная часть, протяжением около 4 км, лежит ниже села, начинаясь почти сразу же за последними домами. Встречающиеся на пути Морские пороги — это четыре не сложных препятствия, следующих одно за другим – шиверы - Собачий, Койтугов, Клетной и Морской. Из всех особого внимания требует только Клетной - здесь надо следить за струей, так как можно легко потерять верное направление движения и оказаться в клетке из камней.

Все препятствия проходились сходу, по струе, без разведки.

Уровень воды выше среднего.

Средняя скорость движения катамаранов около 6 км/час.

Карта и трек



3 Часть(велосипедная)

ПП 10 Равнинное препятствие

Фото 40-45

Границы препятствия: пос. Варзуга-пос.Кузамень-р.Шерстнин.

Район: Кольский п-ов



Общая протяжённость препятствия: 51,5км

Коэффициент протяжённости:

$$K_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 51.5/100 = 1,51$$

Характер покрытия:

8км мелкощебенчатая дорога; 35 песок глубиной 3-5см.; 7,5км твердый песок

Коэффициент покрытия:

$$K_{п} = 1,71$$

Абсолютная высота: 70м

Коэффициент абсолютной высоты:

$$K_{в} = 1$$

Коэффициент пересечённости:

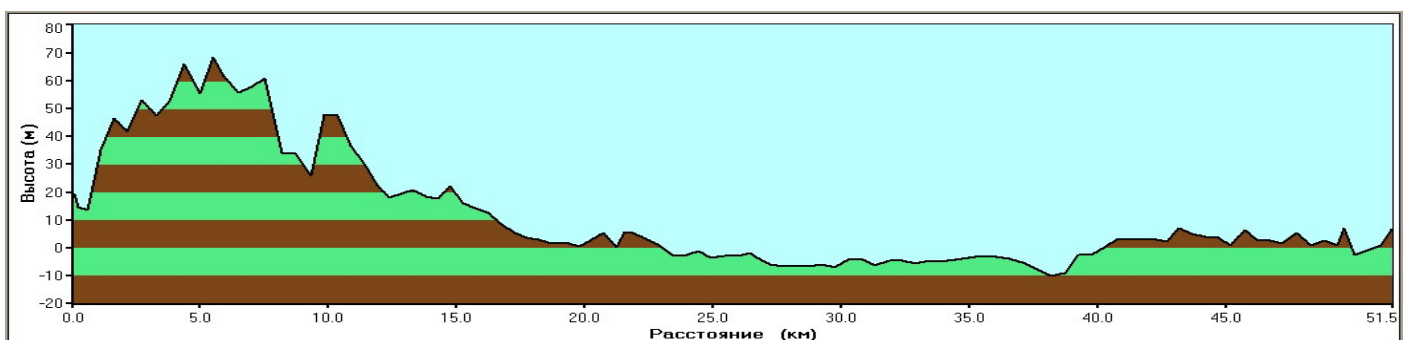
$$K_{пер} = 0,8$$

Сезонно-географический показатель: СГ = 1,0

Балльная оценка препятствия: КТ = $K_{п} * K_{в} * K_{пр} * K_{пер} * СГ = 2,07$

Препятствие 2 КТ

Высотный график препятствия



ПП11 Равнинное препятствие

Фото 46-50

Границы препятствия: р.Шерстнин-пос. Оленица

Район: Кольский п-ов



Общая протяжённость препятствия: 72км

Коэффициент протяжённости:

$$K_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 72/100 = 1,72$$

Характер покрытия:

12км грунтовая дорога(проселок); 60км мелкощебенчатая дорога.

Коэффициент покрытия:

$$K_{п} = 1,25$$

Абсолютная высота: 70м

Коэффициент абсолютной высоты:

$$K_{в} = 1$$

Коэффициент пересечённости:

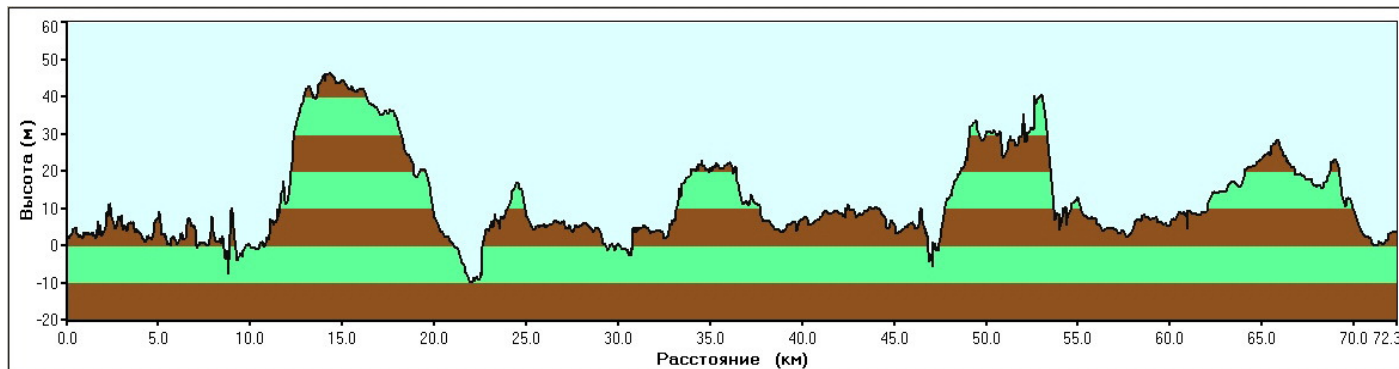
$$K_{пер} = 1$$

Сезонно-географический показатель: СГ = 1,0

Балльная оценка препятствия: КТ = $K_{п} * K_{в} * K_{пр} * K_{пер} * СГ = 2,15$

Препятствие 2 КТ

Высотный график препятствия



ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ
ВЕЛОСИПЕДНОЙ ЧАСТИ ПОХОДА**

Расчет эквивалентного пробега по ЛП

Переправы

Местоположение	Кол-во	Характеристика препятствия	эквивалент, км
1 часть(велосипедная)			
р.Тымшаеуайв	1	Брод, Скорость течения не более 0.5 м/сек, глубина менее 0.5 м, преодолевается в седле или вброд	0,5
р.Тульйок	1	1А Переправы через реки шириной 6-20 метров; течение среднее (до 1,5 м/сек); глубина - 0.6-0.8 м.	10
р. Касканюйок	1	Н/К (простейшая), небольшая скорость течения (не более 0,5 м/сек); глубина 0,5-0,6 м переходы по бревну или вброд при ширине потока мене 5м.	2
р. Рисйок	1	Брод, Скорость течения не более 0.5 м/сек, глубина менее 0.5 м, преодолевается в седле или вброд	0,5
р. Вудьявр	3	Брод, Скорость течения не более 0.5 м/сек, глубина менее 0.5 м, преодолевается в седле или вброд	0,5
Р. Щучья	1	Брод, Скорость течения не более 0.5 м/сек, глубина менее 0.5 м, преодолевается в седле или вброд	0,5
3 часть(велосипедная)			
Реки и ручьи впадающие в Белое море	6	Брод, Скорость течения не более 0.5 м/сек, глубина менее 0.5 м, преодолевается в седле или вброд	3
Итого:			
броды и переправы 1 части			14
броды и переправы 3 части			3
Итого за броды и переправы			17

Перевальные взлеты без тропы

Местоположение	Характеристика препятствия	Протяженность, м	эквивалент, км
Подъем на плато у оз.Академическое	Н/К, 500 м перевального взлета, движение затруднено осыпями, , легкими скалами, не требующими коллективной страховки.	500	7,5
Итого за перевальные взлеты			7,5км

Пески

Местоположение	Характеристика препятствия	Протяженность, км	эквивалент, км
3 часть(велосипедная)			
Устье Варзуги	1а (сплошные) Сплошные участки ровных песков.	3	45
Пос.Кузамень	1а (сплошные) Сплошные участки ровных песков.	3	45
Песчаные участки 3части			90км
Итого за пески			90км

Итого:

Эквивалентный пробег за 1 часть – 21,5км

Эквивалентный пробег за 3 часть – 93км

Эквивалентный пробег всего маршрута – 114,5км

Интенсивность

$$I = (L\phi + ЛП) * T_H / (T\phi * L_H)$$

$$L\phi_1 = 490\text{км}$$

$$T\phi_1 = 10\text{дней}$$

$$L\phi_3 = 300\text{км}$$

$$T\phi_3 = 5\text{ дней}$$

$$I_1 = (490 + 21.5) * 10 / (10 * 500) = 1,023$$

$$I_3 = (300 + 93) * 6 / (5 * 300) = 1,572$$

$$I_{\Sigma} = (790 + 114.5) * 16 / (15 * 700) = 1,38$$

Автономность

$$\mu_i = T_i / T\phi$$

$$A = A_1 * \mu_1 + A_2 * \mu_2 + A_3 * \mu_3 + A_4 * \mu_4 + A_5 * \mu_5$$

1 часть (велосипедная)

Участок Оленегорск – Ревда $A_1=1, T_1=2, T\phi=10, \mu_1=0.2$

Участок Ревда – Коашва $A_2=1.2, T_2=3, T\phi=10, \mu_2=0.3$

Участок Коашва – Кировск $A_3=1.2, T_3=3, T\phi=10, \mu_3=0.3$

Участок Кировск – Индель $A_4=1.4, T_4=2, T\phi=10, \mu_4=0.2$

$$1A=1,2$$

3 часть (велосипедная)

Участок р.Варзуга – Кандалакша $A_5=1, T_5=4, T\phi=4, \mu_5=13$

$$2A=1$$

Автономность всего похода

Участок Оленегорск – Ревда $A_1=1, T_1=1, T\phi=21, \mu_1=0.048$

Участок Ревда – Коашва $A_2=1.2, T_2=3, T\phi=21, \mu_2=0.142$

Участок Коашва – Кировск $A_3=1.2, T_3=4, T\phi=21, \mu_3=0.19$

Участок Кировск – Варзуга $A_4=1.4, T_4=10, T\phi=21, \mu_4=0.476$

Участок р.Варзуга – Кандалакша $A_5=1, T_5=3, T\phi=21, \mu_5=0.142$

$$\Sigma A=1.26$$

Сумма баллов за препятствия

Протяженные препятствия	К.Т.	Баллы
1 часть(велосипедная)		
Заброшенный рудник – пос. Октябрьский	3	2,66
пос.Коашва – р.Каскаснюйок	3	2,37
р.Каскаснюйок – г.Тульйок	3	3,39
пер.Куропачий– пер.Южн. Рисчорр	5	5,9
база КСС Куэльпорр – пер. Кукисвумчорр	2	2
Пос.Октябрьский – р Индель	3	2,8
$\Sigma(\Pi)_1$		19,12
3 часть(велосипедная)		
пос. Варзуга-пос.Кузамень-р.Шерстнин	2	2,07
р.Шерстнин-пос. Оленица	2	2,15
$\Sigma(\Pi)_3$		4,22
$\Sigma(\Pi)_\Sigma$		23,34

Категория сложности:

$$KC_1 = \Pi * I * A = 19,12 * 1,023 * 1,2 = 23,47 \text{ баллов}$$

$$KC_3 = \Pi * I * A = 4,22 * 1,572 * 1,0 = 6,63 \text{ баллов}$$

$$KC_\Sigma = \Pi * I * A = 23,34 * 1,38 * 1,26 = 40,58 \text{ баллов}$$

Протяженность, продолжительность, сумма баллов и набор препятствий 1 части соответствует походу 3КС.

На маршруте присутствует препятствие 5КС

Часть 1 (велосипедная) соответствует 3 с эл. 5 КС

Протяженность и продолжительность 3 части соответствует походу 1КС,

Набор препятствий и сумма баллов 3 части соответствует 2КС

Часть 3 (велосипедная) соответствует 1 с эл. 2 КС

Суммарная протяженность, продолжительность, и сумма баллов велосипедной части маршрута соответствует 5КС, но набор препятствий соответствует походу 3КС

Велосипедную часть маршрута можно оценить как:

3 с эл. 5 КС

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВОДНОЙ ЧАСТИ ПОХОДА

Протяженность маршрута: 106км

Продолжительность маршрута: 7день

Определяющие препятствия:

Река	Название препятствия	Описание	КТ
Индель	Пережат в районе устья р. Томинги	Пережат. Простое препятствие. Большое количество обливных и полубливных камней в русле реки. Скорость воды и уклон невелики, линия движения видна с воды и легко выдерживается.	2
Индель	Пережат в устье Индели	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Пана	Порог Дрозд	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Пана	Порог Пунзуй	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Пана	Пережат в устье Паны	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Сосновецкий	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Кривец	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Япомский	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Ареньгский	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Сухой Ювас	Шивера. Простое препятствие. Три ступени. Скорость воды и уклон невелики, линия движения видна с воды и легко выдерживается.	2
Варзуга	Порог Оралиха	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Медведь	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1

Варзуга	Порог Кривая Низка	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Сережный	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Студенцы	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1
Варзуга	Порог Порокушка	Пережат. Легкое препятствие. Быстрина, невысокие валы. Выбора линии движения не требуется.	1

Протяженность и продолжительность водной части маршрута соответствует 1КС, набор препятствий соответствует 2 КС

Часть 2 (водная) соответствует 1 с эл. 2 КС или 2КС

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ КОМБИНИРОВАННОГО ПОХОДА

Маршрут состоял из трех основных этапов:

1. Велосипедная.

Прохождение одного из самых высоких горных массивов Кольского п-ова.

2. Водная.

Сплав по рекам Индель, Пана, Варзуга.

3. Велосипедная.

Прохождение по Терскому и Кандалакшскому берегу Белого моря.

Маршрут имеет составные части, которые представляют собой полноценные маршруты разной категории сложности двух видов туризма, которые могут быть классифицированы по соответствующим видовым Методикам:

1. Велосипедный – 3с эл.5КС

2. Водный – 1с эл.2КС

Минимальный нормативный набор препятствий для комбинированного маршрута 3КС:

3КТ – 2, 2КТ – 1, всего не менее 5 препятствий разной категории трудности из двух или более видов туризма.

Набор препятствий пройденного маршрута:

5КТ – 1 (ВЕЛО)

3КТ – 4 (ВЕЛО)

2КТ – 3 (ВЕЛО) и 2(ВОДН)

1КТ – 14 (ВОДН)

Протяженность маршрута: 896км

Продолжительность маршрута: 21день

Маршрут пройден в едином режиме, без привлечения дополнительного транспорта, без заброски и выброски специального снаряжения и в условиях высокой автономности.

Набор препятствий и протяженность пройденного маршрута превышает минимальный набор препятствий и минимальную протяженность для комбинированного маршрута 3КС и имеет препятствие 5КС.

Комбинированный маршрут соответствует 3 КС с элементами 5КС.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6.
РАЗРЕШИТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**



Туристско-спортивный союз РОССИИ

SPORT TOURIST UNION OF RUSSIA

Москва 127282 Студеный проезд 7, т/ф: +495 / 478-63-02

STUR, Russia, Stoudjony proezd 7, 127282 – Moscow tel./fax: +7-095 / 478-63-02

E-mail: tsunion@mail.ru; tsu@tssr.ru www.tssr.ru

Председателю Комитета промышленного развития,
экологии и природопользования Мурманской области
Крапивину Олегу Владимировичу

183025, г. Мурманск,
ул. Капитана Тарапа, д.25

*Исходный № 1/147
от 21 августа 2011 г.*

Уважаемый Олег Владимирович!

Московский клуб велотуристов, член Федерации спортивного туризма г. Москвы проводит с 31.07 по 21.08 2011 года в рамках Чемпионата России комбинированный спортивный поход четвертой категории сложности под руководством Романова Д.А. по Кольскому полуострову, в т.ч. с посещением заказника «Варзугский», по маршруту:

Оленегорск – Ревда – перевал Геологов – р. Киткуай – р. Сура – р. Касканюйок – оз. Академическое – перевал Юж.Рисчорр – перевал Сев.Рисчорр – база КСС Куэльпорр – пер. Кукисвумчорр – Кировск – Умба – Восточное Муозеро – Индель – р. Пана – р. Варзуга – Кузомень – Умба – Кандалакша.

Некоторые участки маршрута по Ловозерским тундрам, Хибинам и Терскому берегу являются первопрохождением для велосипедного туризма, что представляет ценность для дальнейшего развития туризма в Мурманской области.

Кроме спортивных достижений, поход преследует и познавательные цели – знакомство с культурой и природой Кольского п-ова. Во время путешествия будет снят видеофильм, планируется публикация статей о походе в центральной прессе, подробный отчет с рекомендациями по посещению отдельных районов Мурманской области, в том числе и заказника «Варзугский» будет опубликован в интернете. Данный поход является некоммерческим.

Заместителем руководителя Баренцево-Беломорского территориального управления Федерального агентства по рыболовству В.В.Москалевым даны соответствующие разъяснения о необходимости получения разрешительных документов для организации туристической деятельности на территории заказника «Варзугский» (копия прилагается), а именно в соответствии с п. 3.4 Положения о заказнике необходимо получить соответствующие разрешение Комитета промышленного развития, экологии и природопользования Мурманской области.

Учитывая вышеизложенное, Туристско-спортивный союз России просит выдать разрешение на посещение туристической группой под руководством Романова Д.А. (список участников прилагается) заказника «Варзугский» на срок с 1 по 21 августа 2011 г.

В состав группы входят опытные туристы, прошедшие походы высших категорий сложности на Кольском п-ове, Памире, Саянах, Урале, Тянь-Шане и других местах.

В свою очередь заверяем, что при посещении заказника «Варзугский» указанной организованной туристической группой будут выполняться все требования Положения о Государственном природном биологическом (рыбохозяйственном) заказнике регионального значения «Варзугский», а также иные требования, установленные в указанном Заказнике.

Дополнительная информация о сроках проведения похода, маршруте (с указанием мест стоянок и схемы маршрута), средствах сплава, составе команды и руководителе группы также заблаговременно будет направлена Заместителю руководителя Баренцево-Беломорского территориального управления Федерального агентства по рыболовству В.В.Москалеву.

Уважаемый Олег Владимирович, в случае необходимости предоставления дополнительной информации об участниках группы и маршруте, прошу Вас связаться с руководителем группы Романовым Дмитрием:

e-mail: dymba2-5@yandex.ru

моб. тел.: 8-916-113-62-24

Президент ТССР

/ Панов С.Н. /



**КОМИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННОГО РАЗВИТИЯ,
ЭКОЛОГИИ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Тарана, 25, г. Мурманск, Россия, 183025
Тел. (815 2) 210-040, факс 686-837
E-mail: kpr@kpr-murmansk.info

от 18.08.2011 № 16/1166-ОК
на № 16/1048 от 27.04.2011

**Президенту
Туристско-спортивного
союза России
Панову С.Н.**

127282, г. Москва, Студеный проезд,
д.7, факс 8(495) 478-6302

о согласовании нахождения на ООПТ

Согласовываем посещение территории государственного природного заказника регионального значения «Варзугский» туристической группе (14 человек) в период 01 по 21 августа 2011 года с целью спортивного туристического водного похода.

Состав группы:

ФИО	паспорт	Адрес прописки
Романов Дмитрий Анатольевич		МО г.Лыткарино,
Григорьева Татьяна Владиславовна		МО, г.Люберцы,
Манунин Алексей Петрович		г.Москва,
Лебедев Валерий Иванович		г.Москва,
Суханов Олег Владимирович		г.Москва,
Лапина Мария Юрьевна		г.Москва,
Аляшов Александр Николаевич		г.Москва
Тимченко Леонид Михайлович		МО, г.Домодедово,
Серганов Сергей Александрович		МО, г.Железнодорожный,
Фомин Антон Евгеньевич		МО, г.Железнодорожный.
Самохина Светлана Игоревна		г.Москва,
Игнатьева Оксана Викторовна		МО, г.Луховицы,
Прошкин Олег Владимирович		г.Москва,
Бурдина Анна Владимировна		г.Петрозаводск.

Напоминаем Вам о необходимости неукоснительного соблюдения природоохранного режима на территории заказника «Варзугский». Кроме того убедительно просим членов Вашей группы не оставлять после себя никакого мусора на территории заказника: весь несгораемый мусор доставлять до ближайшего населенного пункта, где складировать в установленных местах. Особо обращаем Ваше внимание на строжайшее соблюдение правил пожарной безопасности при обустройстве бивуаков на местах обжитых стоянок. Обустройство стоянок на новых необжитых местах категорически запрещено.

За нарушение установленного режима охраны и использования окружающей среды и природных ресурсов на территории ООПТ в соответствии с ст. 8.39 КоАП РФ предусмотрена административная ответственность.

Председатель Комитета



О.В. Крапивин

ист. Палищук Ю.В.
тел. 68-68-33

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

ФОТООТЧЕТ



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Φοτο 8



Φοτο 9



Тульйок



Касканюйок



Фото 10



Фото 11



Фото 12



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



Φοτο 19



Φοτο 20



Φοτο 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30



Фото 31



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38

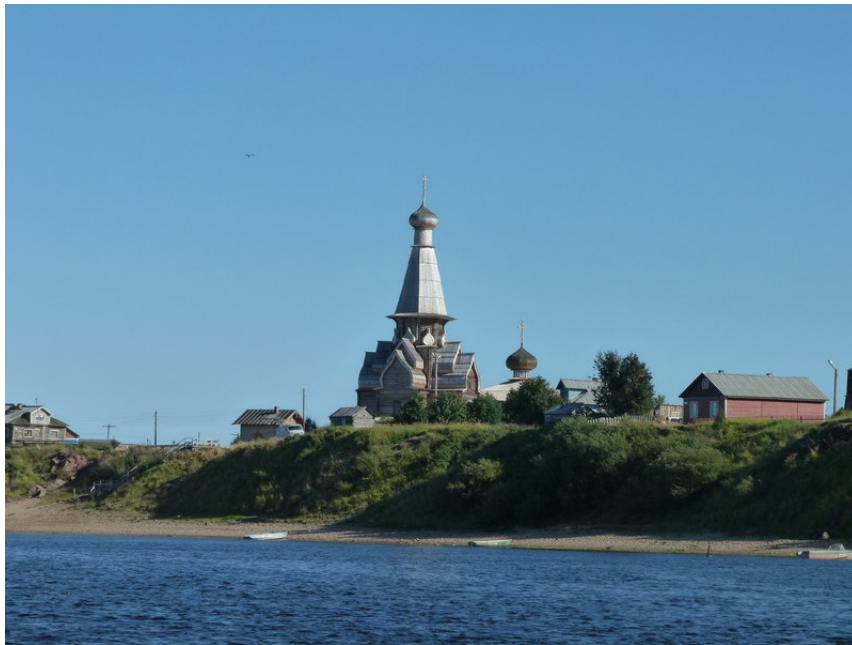


Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50

СХЕМА РАЙОНА ПОХОДА

