



## ОТЧЕТ

о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута  
III категории сложности по Кольскому полуострову,  
совершенного группой туристов Клуба Туристов при МГТУ им. Н.Э. Баумана  
в период с 23 июля по 06 августа 2016 года

по маршруту:

*Оленегорск –Ревда - р. Сура-залив Чудалухт -м. Литт- оз. Умбозеро-р. Тульйок-  
р.Каскаснюйок-пер. Умбозерский-р. Партомйок– р. Кунийок-р. Рисйок-оз. Гольцово –  
Имандра – Хибины - р. Мал. Белая– Апатиты- р.Айкуайвенйок– пос. Октябрьский –  
пос. Березовка – аэродром Хариусный – Ингозеро --- пос. Инга – пос. Муна – пос. Вост.  
Мунозеро – р. Печема - Умба – р. Хлебная – пос. Оленица – р. Сиговка - Кашкаранцы –  
берег Белого моря - пос. Варзуга*

### Маршрутная книжка №1/5-311 (ФСТ-ОТМ)

Руководитель группы: Загуменова Ирина Владимировна

Адрес: Москва, Симоновский вал, д. 26, кор. 1, кв. 70

Тел.: 8-916-759-95-41

E-mail: [zagumenich@gmail.com](mailto:zagumenich@gmail.com)

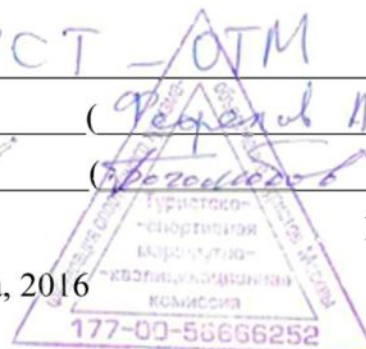
Маршрутно-квалификационная комиссия рассмотрела отчет и считает,  
что поход соответствует \_\_\_\_\_ категории сложности  
и засчитывается руководителю и всем участникам

Отчет использовать в библиотеке \_\_\_\_\_

Судья по виду \_\_\_\_\_

Председатель МКК \_\_\_\_\_

Москва, 2016



Штамп МКК

## Оглавление

Справочные сведения о походе .....	5
Общие справочные сведения о маршруте .....	5
Подробная нитка маршрута: .....	5
Определяющие препятствия маршрута .....	5
Состав группы .....	7
Характеристика района похода .....	12
Достопримечательности на маршруте и историческая справка.....	12
Билеты.....	22
Цели и общая характеристика маршрута.....	27
Адреса и телефоны поисково-спасательных служб .....	28
Мобильная связь .....	28
Аварийные выходы с маршрута .....	29
Изменения маршрута и их причины .....	29
График движения заявленный .....	29
<b>График движения фактический.....</b>	<b>30</b>
Таблица метеонаблюдений .....	32
Техническое описание маршрута .....	34
<b>Первый день (23.07.2016) ж/д станция Оленегорск – Окуневские озера.....</b>	<b>34</b>
<b>День второй (24.07.2016) Окуневские озера – залив Чудалухт.....</b>	<b>36</b>
<b>Третий день (25.07.2016) залив Чудалухт – река Тульйок .....</b>	<b>39</b>
<b>Четвертый день (26.07.2016) река Тульйок – река Партомйок.....</b>	<b>42</b>
<b>Пятый день (27.07.2016) река Партомйок – озеро Гольцовое.....</b>	<b>47</b>
<b>Шестой день (28.07.2016) озеро Гольцовое – река Малая Белая.....</b>	<b>50</b>
<b>Седьмой день (29.07.2016) река Малая Белая - река Акуйайвенйок.....</b>	<b>53</b>
<b>Восьмой день (30.07.2016) река Акуйайвенйок - Ингозеро .....</b>	<b>55</b>
<b>Девятый –десятый день (31.07-01.08.2016) .....</b>	<b>57</b>
<b>Одиннадцатый день (02.08.2016) Ингозеро – река Вяла .....</b>	<b>59</b>
<b>Двенадцатый день (03.08.2016) река Вяла – река Хлебная берег Белого моря .....</b>	<b>61</b>
<b>Тринадцатый день (04.08.2016).....</b>	<b>63</b>
<b>Четырнадцатый день (05.08.2016) берег Белого моря – ур. Подтурок.....</b>	<b>65</b>
<b>Пятнадцатый день (06.08.2016) .....</b>	<b>66</b>
Дополнительные сведения о походе .....	68
Общественное снаряжение .....	68
<b>Питание.....</b>	<b>71</b>
<b>Состав аптечки и случаи оказания первой помощи .....</b>	<b>82</b>

Общие сведения.....	82
Случаи оказания медицинской помощи.....	86
Медицинский опросник.....	88
Индивидуальная аптечка.....	94
Общественная аптечка.....	95
Экстренная аптечка.....	104
Ортостатическая проба.....	107
Частота дыхания (ЧД) и артериальное давление (АД).....	107
<b>Ремнабор. Эксплуатация транспортных средств.....</b>	<b>108</b>
1. Характеристики велосипедов участников.....	108
2. Состав личного ремнабора, обязательного для каждого участника.....	111
3. Состав группового ремнабора.....	111
4. Вело и хозяйственные магазины. Магазины автозапчастей.....	115
<b>Финансовый отчет.....</b>	<b>116</b>
<b>Бальная оценка сложности велосипедного похода.....</b>	<b>118</b>
<b>Расчет категории трудности протяженных препятствий.....</b>	<b>118</b>
ПП№1 ж\д Оленегорск – г. Ревда.....	118
ПП№2 Ревда-оз. Умбозеро-начало подъема на пер. Умбозерский.....	119
ПП№3 пер. Умбозерский.....	123
ПП№4 Бассейн р. Кунийок-Апатиты.....	126
ПП№5 Апатиты-п. Октябрьский.....	129
ПП№6 п.Октябрьский – п. Муна.....	130
ПП№7 п. Муна-п. Умба.....	132
ПП№8 Трасса Умба-Варгуза.....	134
ПП№9 Грейдер Умба-Варзуга.....	136
ПП№10 Берег Белого моря.....	137
Картографический материал по препятствиям.....	140
<b>Определение интенсивности прохождения маршрута.....</b>	<b>145</b>
<b>Коэффициент эквивалентного пробега Кэп.....</b>	<b>145</b>
<b>Эквивалентный пробег по локальным препятствиям.....</b>	<b>145</b>
<b>Интенсивность.....</b>	<b>146</b>
<b>Автономность.....</b>	<b>146</b>
<b>Сумма баллов за препятствия:.....</b>	<b>147</b>
<b>Схема маршрута.....</b>	<b>148</b>
<b>Высотный профиль похода.....</b>	<b>149</b>
<b>Дополнительные фотоматериалы.....</b>	<b>149</b>

<b>Треки по дням.....</b>	<b>149</b>
<b>Записки, снятые на маршруте.....</b>	<b>150</b>

## Справочные сведения о походе

*Проводящая организация:*

Клуб туристов при МГТУ им. Баумана

105094, г. Москва, ул. Госпитальная набережная, 4\2

<http://www.tkmgtu.ru/>

*Место проведения:*

**Кольский полуостров, Российская Федерация**

### Общие справочные сведения о маршруте

Дисциплина маршрута	Категория сложности	Протяженность активной части маршрута, км	Продолжительность		Сроки проведения
			Общая	Ходовых дней	
Велосипедный поход	3	598,6 км	15	15	23.07.2016-06.08.2016

Подробная нитка маршрута:




*Оленегорск – Ревда - р. Сура-залив Чудалухт -м. Литт- оз. Умбозеро-р. Тульйок-р.Каскаснюйок-пер. Умбозерский-р. Партомйок– р. Кунийок-р. Рисйок-оз. Гольцовое – Имандра - Хибины\_р. Мал. Белая– Апатиты- р.Айкуайвенйок– пос. Октябрьский – пос. Березовка – аэродром Хариусный – Ингозеро --- пос. Инга – пос. Муна – пос. Вост. Мунозеро – р. Печема - Умба – р. Хлебная – пос. Оленица – р. Сиговка - Кашкаранцы – берег Белого моря - пос. Варзуга*




### Определяющие препятствия маршрута

n\п	Название	Категория трудности	Характеристика
1	ж\д Оленегорск – г. Ревда	2	Асфальт, с набором и сбросом высоты
2	Ревда-оз. Умбозеро-начало подъема на пер. Умбозерский	3	Грейдер с мелким камнем разбитый, хорошего качества. Крупный камень разбитый, со множеством ТП, песок, грунтовые дороги разного качества
3	пер. Умбозерский	3	Грейдер с мелким камнем разбитый,. Крупный камень разбитый, со множеством ТП, грунтовые дороги разного

			качества
4	Бассейн р. Кунийок-Апатиты	3	Грейдер с мелким камнем, хорошего качества. Крупный камень разбитый, со множеством ТП, песок, грунтовые дороги разного качества
5	Апатиты-п. Октябрьский	1	Асфальт
6	п.Октябрьский – п. Муна	3	Песок, разной степени плотности
7	п. Муна-п. Умба	3	Грейдер с мелким камнем, грунтовые дороги разного качества
8	Трасса Умба-Варгуза	1	Асфальт
9	Грейдер Умба-Варзуга	2	Грейдер
10	Берег Белого моря	2	Песок, разной степени плотности




Состав группы

ФИО	Год рождения, город	Туристский опыт	Должность
<p>Загуменова Ирина Владимировна</p> 	<p>1984, Москва</p>	<p>5ВеУ (Тянь-Шань), 2Ве с эл.ЗР (Селигер)</p>	<p>руководитель, штурман</p>
<p>Полякова Ирина Владимировна</p> 	<p>1988, Москва</p>	<p>6ВеУ (Средняя Азия), 5ВеР (Тянь-Шань, Китай)</p>	<p>завхоз</p>
<p>Почивалова Александра Сергеевна</p> 	<p>1991, Москва</p>	<p>4ВеУ (Румыния)</p>	<p>видеооператор</p>

<p>Архипов Алексей Юрьевич</p> 	<p>1980, Москва</p>	<p>4ВеУ (Кольский п-ов, Румыния), 4 с эл. 5 (Исландия)</p>	<p>механик, эколог</p>
<p>Анастасия Игоревна Черникова</p> 	<p>1990, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>финансист</p>
<p>Свиридов Александр Сергеевич</p> 	<p>1987, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>медик</p>



<p>Яна Андреевна Белозерова</p> 	<p>1988, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>фотограф</p>
<p>Деркачев Алексей Сергеевич</p> 	<p>1987, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>логист</p>
<p>Казаринов Андрей Владимирович</p> 	<p>1970, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>механик</p>

<p>Хорунжева Ольга Евгеньевна</p> 	<p>1980, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>культурорг</p>
<p>Егор Сергеевич Измайлов</p> 	<p>1989, Подольск</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>метеоролог</p>
<p>Марина Геннадьевна Федорова</p> 	<p>1992, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>летописец</p>

<p>Павел Анатольевич Карпушин</p> 	<p>1978, Москва</p>	<p>2ВеУ (Крым)</p>	<p>завснар</p>
<p>Антон Андреевич Аверин</p> 	<p>1985, Балашиха</p>	<p>2ВеУ (Крым), 1ВеУ (Крым)</p>	<p>хронометрист</p>

## Характеристика района похода

### Достопримечательности на маршруте и историческая справка

#### КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ

Главная достопримечательность Кольского полуострова это, конечно, удивительная и неповторимая природа. Здесь собрано все: горы (пусть и не слишком высокие), море, настоящая горная тундра, покрытая ковром из карликовой березки, красивые озера, стремительные северные реки, и ... даже пустыня.

#### ОЛЕНЕГОРСК

Расположен в центре Кольского полуострова. Рельеф местности – предгорье и низкогорье. 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.



Герб города представляет собой лазоревый щит с изображением идущего золотого оленя–символа города, опирающегося на земную пирамиду, которая обозначает холмистую возвышенность, характерную особенность местного региона и наложенную на него черную пирамиду – недра с полезными ископаемыми. Вокруг оленя, поверх всего – 26 золотых безантов (византийская монета) – порядковый номер железа в таблице Д.И. Менделеева, основы экономики города.

Территория города – 38,8 квадратных километров. Численность населения, проживающего на территории населённого пункта, по данным Всероссийской переписи населения 2010 года составляет 23072 человека, из них 10469 мужчин (45,4 %) и 12603 женщины (54,6 %).



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.

На территории города проходили съёмки художественных фильмов «Морозко» и «Левиафан».

**Координаты:** N68°08'08,98" E33°18'48,93"

#### РЕВДА

Расположен в 184 км от Мурманска и 70 км от Оленегорска в предгорьях Ловозерских тундр. Посёлок Ревда основан в 1950 году в связи с началом добычи и переработки



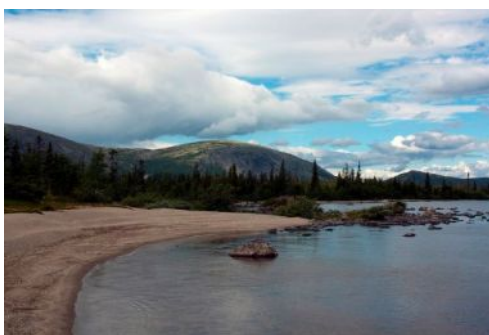
лопаритовой руды (используется для производства тантала, ниобия и др.).

Название посёлок получил от расположенного поблизости небольшого озера. В переводе с саамского — «яма, или место сбора оленей и лосей в период осеннего гона».

Градообразующим предприятием стал Ловозерский горно-обогатительный комбинат, в состав которого входят подземные рудники Карнасурт и Умбозеро. Также в посёлке находится исправительная колония строгого режима ФКУ ИК-23 УФСИН России.

**Координаты:** N67°56'34,14" E34°33'18,53"

### **Озеро УМБООЗЕРО**



Озеро Умбозеро расположено в юго-западной части Кольского полуострова, в котловине тектонического происхождения, вытянуто в меридиональном направлении. Это озеро считается вторым по величине и первым по глубине водоемом Кольского полуострова. Площадь водного зеркала составляет 422 квадратных километра, максимальная глубина в некоторых местах достигает 115 метров. Другие названия озера - Умбъявр или Умпъявр, происходят от слова местных жителей саам – умп, что означает закрытый. С западной стороны озера расположен высокий горный массив Хибины, восточные берега примыкают к Ловозерской тундре. Поэтому озеро, как бы закрыто от других территорий. Это и послужило его названию.

**Координаты:** N 67°41'51,96" E 34°22'25,32"

### **ХИБИНЫ**

Горы Кольского полуострова представляют собой древние потухшие подземные вулканы. Магма поднималась по геологическим трещинам и застывала. После этого процессы выветривания удалили все другие породы, оставив магматические купола. Так возникли Хибины и Ловозеры (Ловозерские Тундры). Они разделены большим озером Умбозеро, вытянутым с севера на юг.

Позже в этих системах образовались долины. Хибины выше, чем Ловозеры и более известны. Высшая точка Хибин вершина Юдычвумчорр- 1200м. Ловозер-в.Ангвундасчорр 1116м. При не очень большой абсолютной высоте, рельеф этих гор вполне серьезный.

Хибинские горы расположены в центральной части Мурманской области и представляют собой щелочную интрузию центрального типа, образующую округлую в плане платообразную горную систему 30-45 км в диаметре, частично перекрытую моренными отложениями и продуктами выветривания горных пород. С запада и востока они ограничены озерами Имандра и Умбозеро, с севера и юга — болотистыми равнинами. Слагающие массив щелочные и нефелиновые сиениты с карбонатитами имеют уникальный минеральный состав, обусловленный специфической

геологической историей. Полный кадастр описанных к настоящему времени минералов Хибино-Ловозерского комплекса включает свыше 600 твердо установленных минеральных видов, что значительно больше, чем в любом другом массиве или месторождении мира, причем 122 их этих минералов впервые были открыты именно здесь.

Хибинские горы — это ряд приподнятых плато, расчлененных глубокими ущельями и перевалами, с многочисленными обрывами и цирками. Меридионально расположенными долинами рек Кунийок и Большая Белая, озером Большой Вудъявр и перевалом Кукисвум массив Хибин делится на западную и восточную части. Вдоль этой границы по обе ее стороны группируются наиболее высокие горы Хибин, а к западу и востоку идет постепенное постижение высот, так что по краям массива горы почти не выходят из зоны лесов.

Особенности климата и зональное расположение обеспечили отчетливую поясную дифференциацию и формирование в Хибинах высокогорных условий и ландшафтов. В Хибинских горах хорошо выражены три основных высотных пояса — горно-лесной, березовых криволесий и тундровый, свое название получивших по преобладающему в пределах пояса типу растительности.

Особенности геологического строения, орографии Хибин, микроклимат и история формирования биоты определили специфику их флоры и растительности.

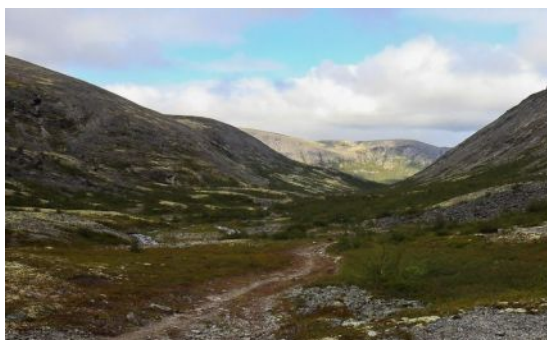
В горных лесах Хибин выделено 12 типов биотопов, из них 8 ценных типов, в поясе березовых криволесий — 10 типов, из них 6 ценных, в горно-тундровом поясе — 20, из них 6 ценных типов биотопов. Вследствие экотопической гетерогенности ландшафтов Хибин, здесь на небольшой площади сконцентрированы сообщества нескольких типов местообитаний первостепенной важности для охраны биологического и ландшафтного разнообразия в Европе, такие, как приречные высокотравные леса и луга, склоновые висячие болота, растительные группировки на сырых скалах. Специфика флоры и растительности Хибинских и расположенных рядом Ловозерских гор стала причиной их выделения в отдельный флористический и геоботанический район Мурманской области

Хибинские тундры или Хибины — крупнейший низкогорный массив Кольского полуострова, простирающийся с запада на восток на 46 км, с юга на север — на 35 км. Хибины — самые высокие за полярным кругом России горы. Саамское название Хибинских гор — Умптек. Умптек переводится — дважды неприступные. Слово "хибины" саамами переводится как «тундры» и обозначает горы, не покрытые лесом.

### **ПЕРЕВАЛ УМБОЗЕРСКИЙ**

Умбозерский — самый низкий (480 м) и простой перевал, ведущий из долины Кунийока в верховья Каскаснюйока, по которому легко выйти к Умбозеру. Этим путем с древних времен пользовались саами, перегоняя стада оленей.

Подход с запада к перевалу идет по



долине реки Партомйок. Перевал низкий и широкий, но стены его крутые. На седловине несколько маленьких озер. Спуск на восток пологий.

**Координаты:** N 67°47'50" E 33°43'32"

При спуске к КСС мы видим рукотворное творение человека – гигантские вырубki. Сложно сказать точно, сколько этому лесу было лет, но никак не меньше 250. А скорее всего, не испытывая значительных нарушений, он рос здесь с момента появления древесной растительности на Кольском полуострове после отступления ледника.



Гигантские вырубki обезобразили одну из красивейших Хибинских долин, по одному из красивейших перевалов уже пошли буровые Мурманского ТИСИЗа.

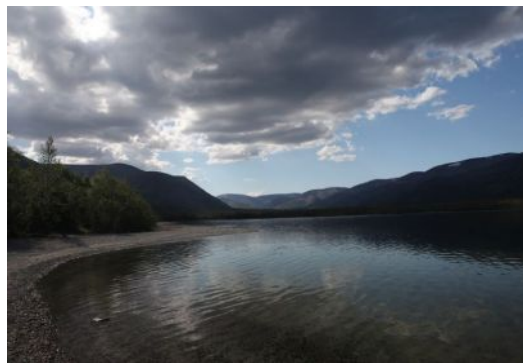
По данным спутникового мониторинга, проведенного инженерно-технологическим центром "СканЭкс", площадь вырубki леса в Хибинах, организованной компанией «Северо-западная фосфорная компания» (СЗФК), составила 42 гектара.

<http://hibiny.info/>

<http://ria.ru/nature/20120907/745108877.html>

### **Озеро ГОЛЬЦОВОЕ**

Озеро Гольцовое имеет горно-ледниковое происхождение, так как основное питание получает за счет талых вод и рек, спускающихся с горных вершин. Значимое место в наполнении озерного бассейна занимает река Кунийок, которая входит в водоем с его южной стороны и выходит на северных берегах, направляясь далее к озеру Имандра. По одной из версий именно из-за большого количества арктического гольца водоем получил такое название.



**Координаты:** N67°51'26,83" E33°40'31,77"

### **АПАТИТЫ**

В центре Кольского полуострова расположен один из самых красивых и молодых городов Мурманской области – Апатиты.

Город Апатиты – географический центр Кольского полуострова. Он является пятым по величине городом за северным полярным кругом.

В 1916 году был основан как железнодорожная станция Белый в связи с началом строительства Мурманской железной дороги. Посёлок Апатиты был образован в 1926 году и насчитывал всего 7 жителей. В 1930



году основан совхоз «Индустрия». В связи с открытием и разработкой Хибинских месторождений апатито-нефелиновых руд и с научной поддержкой их освоения в 1935 году становится рабочим посёлком городского типа, с включением в него посёлка совхоза «Индустрия». В город областного подчинения он преобразован 7 июля 1966 года.

Апатиты является сельскохозяйственным центром Мурманской области. На территории муниципального образования развиваются такие направления как птицеводство и животноводство, расположена Полярная опытная станция Государственного научного учреждения Всероссийский научно-исследовательский институт растениеводства имени Н.И. Вавилова Российской академии сельскохозяйственных наук.

Большой вклад в развитие всего Кольского полуострова, и в том числе города Апатиты, внёс академик А. Е. Ферсман, ученик великого русского учёного В.И. Вернадского. Единственный памятник академику А.Е. Ферсману в России установлен в 1980-годы в городе Апатиты.

А рядом с памятником находится единственный в России «Геологический парк», где монолитные глыбы представляют основные минералы Хибинских гор (**Адрес:** Мурманская обл., Апатиты г., ул. Ферсмана, 24. **Координаты:** N67°34'02,66" E33°23'46,35").

[https://new.vk.com/apatity\\_tic](https://new.vk.com/apatity_tic)

<http://apatitown.ru/>

<http://murmantourism.ru/>

### **Аэродром ХАРИУСНЫЙ**

Был запасным оперативным аэродром 987 МРАП АС 5 МРАД. На полосе сажались ракетноносцы Ту-16 и другие самолёты. На сегодняшний день аэродром заброшен.

Имеет взлетно-посадочную полосу длиной 3000 метров, шириной 100 метров, параллельно проходит рудежка. Из построек остались только заброшенная вышка, с которой управляли взлетом/посадкой, остатки мастерских и складов.



С аэродромом связано одно печальное событие:

*6 сентября 1976г. катастрофа самолёта Ту-16, КК м-р Успенский А.П.*

При приёме ночью на аэродром, после вылета составом полка на полный радиус, самолётов Ту -16 987 МРАП, РП замкомдива полковник Шатов А.Ф не зная фактического местоположения самолета, пытался вывести экипаж на аэродром через самолеты ретрансляторы. Экипаж, считая, что его наблюдают, о потере ориентировки не доложил и выполнял команды РП. Через 1ч 5мин полета беспорядочными курсами на высоте 300-1200м при остатке топлива 500кг командир перевел самолет в набор высоты. На высоте 1100м экипаж сбросил аварийные люки и катапультировался,



находясь над Кандалакшским заливом Белого моря. Самолет упал в залив и затонул. Все члены экипажа погибли, кроме второго штурмана ст. лейтенанта Смагина В.В.

**Координаты:** N67°23'01,63" E34°13'00,11"

<http://forum.a.evvaal.com/index.php?topic=1023.20>

## **ТЕРСКИЙ РАЙОН**

### **ИСТОРИЯ ОСВОЕНИЯ И ЗАСЕЛЕНИЯ**

Первые люди появились на Терском Береге на рубеже 3-2 тысячелетий до н. э. Археологи предполагают, что впервые начали осваивать его охотники за морским зверем. Они селились в основном в устьях рек на террасах. Занимались охотой на тюленя, моржа, кита, белуху, также ловили морскую рыбу и семгу в реках. Эта культура запечатлела себя в каменных рисунках петроглифах, сохранившихся на Нижнекаменском погосте на Поное и на Канозере (по другим версиям, петроглифы являются наследием древних саамов).

Примерно в 16 в до н.э. внутреннюю территорию осваивают протосаамы. Они селятся летом в устьях рек, где ловят рыбу. К этой эпохе относят появление на Терском каменных лабиринтов.

В 14-м веке до н.э. карелы выходят на архангельский берег и постепенно продвигаются по направлению к Терскому Берегу. Карельские племена дошли до Варзуги в 15 в. н.э. и в 1419 основали там свое поселение. Помимо охоты и рыбной ловли карелы занимались земледелием, сеяли рожь и овес. Но основным населением Терского берега до 14-15 веков оставались терские саамы. Известно, что Терскими называли большую часть саамов полуостровной части Мурманской области.

Примерно с 7-го столетия Терский берег начинают осваивать русские. Заселение славян происходило в три этапа: сначала шли новгородцы, затем ростово-суздальские переселенцы. На Терский берег бежали стрельцы – о них напоминает деревня Стрельна (по другой версии, название связано с одним из видов зверобойного промысла). По дороге на Варзугу есть место, которое называется "Московские ворота" - это тоже память о стрельцах, московских переселенцах. С 7 по 12 век переселенцы приходят на сезон в самые уловистые места. Их также привлекает охота на морского и пушного зверя. Они основывают сезонные поселения, которые к 12-13 векам превращаются в постоянные. С начала 12 века люди, живущие на побережье всего Белого моря, называли себя поморами.

В 1486 году Кольский п-ов официально включен в состав государства Российского. Территория Терского берега попадает под владение Соловецкого монастыря (позже он делит ее с Кирилло-Белозерским монастырем). С деятельностью монастырей связано появление на берегу солевого промысла. Соловецкий монастырь распространял здесь тони и солеварни, некоторые из них впоследствии превратились в деревни. Этот промысел просуществовал до конца 18 века, потом добыча соли прекратилась, так как была открыта более качественная пермская каменная соль.

В середине 17 в. из тонн и солеварен начинают образовываться деревни. В 1667 возникает д. Кузомень, в которой стали селиться монастырские бобыли. В конце 17

века в Кашкаранцах был двор Соловецкого монастыря. Появляются первые дворы в Оленице. 1660 - год основания Тетрино, где поселились патриаршие крестьяне из Варзуги. В 18 веке возникла Чаваньга, и только в середине 19 века Антониево-Сийский и Воскресенский монастыри выкупают тони и основывают слободы Пялицу и Тетрино.

<http://www.terskyrayon.ru/>

<http://terskyrayon.gov-murman.ru/turizm/>

## УМБА

Название «Умба» произошло от саамского слова «умб», или «умп», что значит «закрытый». Умба — одно из старейших поселений Кольского полуострова (1466), бывшая вотчина Соловецкого монастыря.

Умба располагается в устье небольшой реки Умба, а именно в Кандалакшском заливе на берегу Белого моря. Население поселка Умба составляет 5535 человек.



Коренное население Умбы — самые настоящие терские поморы. «Пришлых» меньше трети — из тех, что однажды приехали на заработки или погостить, а в результате пустили здесь корни. Около сорока процентов населения носят фамилию Девяткины, а еще сорок процентов — Подымниковы. Эти — коренные поморы, живущие в окрестностях Умбы с незапамятных времен, кажется, корнями уцепившиеся за скудные берега Беломорья. Остальные двадцать процентов — пришлые...

На берегу небольшого залива и рядом с селом Умба в 1898 году появился рабочий поселок, который существовал при лесопильном Умбском заводе успешного богатого промышленника Беляева. Изначально поселок носил название Лесной. Спустя некоторое время, здесь был устроен грузовой порт, не отличающийся большими размерами. Одной из характерных особенностей Новой Умбы стало наличие на большинстве улиц деревянных тротуаров.

Начиная с 60-х годов 20 столетия, все более расширяющийся поселок был переименован и стал называться Умбой. Именно в этом живописном месте находится Музей истории, культуры и быта терских поморов, который так популярен среди многочисленных туристов.



## ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ИСТОРИИ, КУЛЬТУРЫ И БЫТА ТЕРСКИХ ПОМОРОВ

Общая площадь музейного помещения составляет 297,9 кв. м, при этом площадь, предназначенная для выставок и экспозиций, занимает 262 кв. м. К основным

разделам экспозиции относятся: «Терские владения в древности», «Появление русских поселений на Терском берегу», «Хозяйственная и промысловая системы терских поморов. 18 – начало 20 веков. Рыболовство. Судостроение. Зверобойный промысел и жемчужный промысел», «Развитие ремесел в 18 – начале 20 веков. Столярное и плотницкое дела. Искусство обработки дерева. Рукоделие и другие женские ремесла. Сапожное ремесло», «Бытовое хозяйство поморов в конце 19 – начале 20 веков».

Адрес: 184703, Мурманская область, Терский район, пос. Умба, ул. Дзержинского, 78

Режим работы: Вторник-пятница - с 9.00 до 17.00, суббота - с 9.00 до 16.00;

выходные дни - воскресенье, понедельник.

<http://mokm51.ru/o-muzee/territorialnyie-otdelyi>

**Координаты:** N66°40'22,70" E34°20'06,46"

### **ЗНАК «СЕВЕРНЫЙ ПОЛЯРНЫЙ КРУГ»**

Двигаясь в сторону Белого моря и далее на восток по Терскому берегу, мы пересекли Северный полярный круг, о чем нас известил соответствующий примечательный знак.



Полярный круг, polar circle (англ.) — земная параллель на широте 66°33'39", длина которой составляет 15948 км. Широта полярного круга равна наклону земной оси к плоскости эклиптики. Северный полярный круг считается северной границей умеренного климатического пояса и южной границей Арктики.

### **ЗАБРОШЕННЫЙ АМЕТИСТОВЫЙ РУДНИК "МЫС КОРАБЛЬ"**

Мыс Корабль - это огромный камень, расположенный недалеко от берега. Месторождение аметиста в этом месте было известно и использовалось уже с 16-17 веков.

Разведка и промышленное освоение месторождения началось с 1960-х гг. Пик добычи пришелся на период с середины 1970-х гг. до середины 1980-х гг. Вся территория месторождения от устья ручья Лодочный до Флюоритового штокверка была огорожена колючей проволокой и охранялась. Долгое время это месторождение было основным поставщиком высококачественных сувенирных и ювелирно-поделочных щеток аметиста не только в СССР, но и за рубежом.



При обследовании территории памятника были найдены очень старые выработки, устная молва относит их к Екатерининским временам. С 1986 г. промышленная разработка аметиста прекратилась по экономическим соображениям. 15 января 1986 года мыс Корабль был официально признан государственным

геологическим памятником природы на территории Терского района Мурманской области. Площадь памятника 0.8 га. Охраняется Терским лесхозом. Реальной охраны памятника природы не существует, поэтому продолжается его разграбление любителями камней, иногда с закладкой шурфов и взрывными работами.

*В 18 веке считалось, что аметист обладает большой силой: пьянство отгоняет, мысли лихие удаляет, добрым разумом наделяет...*

**Координаты:** N 66°17'80", E36°21'10"

### **ИСТОЧНИК БЕЗЫМЯННОГО ИНОКА**

Это место связано с Преподобным безымянным иноком Терским (Кашкаранским). По одной из легенд, в XVII веке море прибило утонувшего инок в монашеском облачении. Местные жители захотели, чтобы он был погребен по христианскому обычаю, но для того, чтобы отслужить панихиду, надо знать имя усопшего. Стали спрашивать по всем окрестным монастырям и скитам, не пропадали ли кто из братии. И выяснилась странная вещь: никто нигде не пропал. Инока так и погребли как безымянного, а через некоторое время на том месте стали замечать удивительные вещи, которых раньше не было: стала лучше ловиться рыба, стали происходить исцеления, забил ключ. Поняв, что это место святое, местное население поставило крест и часовню, просуществовавшие до начала-середины XX в. По другой версии, здесь жил одинокий монах, давший обет молчания и одиночества и проводивший все свое время в молитвах. Когда он умер, так и не открыв своего имени, люди стали замечать, что его каменистая могила и вода из родника, которым пользовался монах, имеет лечебные исцеляющие свойства. Место стали считать намоленным и чудодейственным. В благодарность ему поставили часовню, от которой к середине XX в. остались лишь ветхие бревна. Лишь недавно предприниматель, пожелавший остаться инкогнито, восстановил часовню и обустроил родник.



**Координаты:** N 66°19'486", E36°8'867"

### **ВАРЗУГА**

Варзуга – единственное село Терского берега, стоящее не у моря, в двадцати километрах от устья одноимённой реки. Левая, более древняя сторона села носит название Никольской, а правая — Пречистенской, или Успенской стороны (по названиям храмов). Считается первым русским поселением на Кольском Севере.



Некогда Варзуга была крупнейшим селом Кольского полуострова. Одно из первых упоминаний о ней содержится в грамоте 1466 года, когда варзужанин Тимофей

Ермолинич передал Соловецкому монастырю свои угодья в реке Варзуге и по морскому берегу — ловища и леса.

В ранний период существования Варзуги важную роль в жизни селения играл Соловецкий монастырь, который построил в Варзуге подворье, стал вести в реке лов сёмги, а также в марте 1491 года была освящена церковь во имя Святого Николая Чудотворца — покровителя мореходов.

Революция 1917 года не прошла для Варзуги незаметно. Жизнь начала перестраиваться, и 1 мая 1930 года четырнадцать семей варзужан объединились в колхоз, который назвали «Всходы коммунизма». На данный момент Сельскохозяйственный производственный кооператив рыболовецкий колхоз «Всходы коммунизма», специализируются на организации спортивной рыбалки для туристов. Известно, что его гостями были такие известные личности как Эрик Клэптон, Борис Ельцин, короли Норвегии и Швеции.



Необычное расположение села – на разных берегах широкой реки определяет некоторые особенности жизни: местное такси (на 2016 г. стоимость перевозки для местных составляла 10 руб., для остальных 20 руб. в одну сторону). и плавающие коровы, т.к. молочная ферма находится на одном берегу реки, а основные пастбища – на другом.

Численность населения, проживающего на территории населённого пункта, по данным Всероссийской переписи населения 2010 года составляет 363 человека, из них 191 мужчина (52,6 %) и 172 женщины (47,4 %).



Успенская церковь (1674) расположена на правом, Пречистенском берегу реки Варзуги. Представляет собой деревянный шатровый храм, и как многие храмы Русского Севера, сооружена «без единого гвоздя». Посвящена Успению Пресвятой Богородицы. Высота основного объёма Успенской церкви 13 метров, высота всей остальной надстройки — 21 метр. Такое соотношение размеров определяется «золотым сечением». В плане здание церкви имеет вид равноконечного креста. Площадь, отведённая для молящихся, составляет 70 квадратных метров. Иконостас Успенской церкви, включавший 84 иконы, был освящён 3 августа 1677 года, спустя 3 года после окончания строительства церкви.



Особый интерес представляет деревянная резьба иконостаса с многочисленными фигурками летящих ангелов. В церкви имеется расписанное потолочное перекрытие — небо. Небо Успенской церкви — единственное, сохранившееся на территории Мурманской области. Церковь, признанная памятником русского деревянного зодчества XVII века, в 1973 году была реставрирована.

<http://varzuga.travel>

**Координаты:** N66°23'41,92" E36°35'23,54"

## Билеты

Для гарантированной покупки желаемых билетов можно рекомендовать следующий алгоритм:

1. Выбрать дату поездки и поезд.
2. Узнать дату и время открытия продажи билетов.
3. Выбрать вагон.
4. Выбрать места.
5. Собрать данные пассажиров и проверить их корректность.
6. Перед открытием продажи проверить наличие выбранных мест в продаже.
7. В момент открытия продажи зарезервировать места и оплатить их.
8. Купить багажные квитанции на провоз велосипеда.

## Выбор даты поездки и поезда

С учётом пожеланий руководителя группы и других участников была выбрана дата отправления из Москвы 21 июля (четверг) и прибытия в Москву 7 августа (воскресенье). Четверг был выбран исходя из предположений, что купить билет на четверг проще, чем на пятницу. На самом деле в процессе покупки билетов стало понятно, что существенной разницы нет (на пятницу спрос больше, но и поездов тоже больше).

В настоящее время между Москвой и Оленегорском курсируют несколько поездов, у всех перевозчик АО «ФПК» (то есть можно провозить за плату велосипед любого размера). Наиболее удобным для перевозки велосипедов является поезд № 242 отправлением от Ленинградского вокзала Москвы в 16:20 и прибытием в Оленегорск в 3:12, стоянка 5 минут (курсирует не каждый день, продажа может открываться менее, чем за 45 суток), поскольку этот поезд состоит из старых вагонов, удобных для размещения велосипедов (*за исключением случаев отмены поезда 92/91 из-за ремонтных работ и назначения поезда 242/241 составом 92/91*). Однако, ввиду неудобного времени отправления и прибытия, а также отсутствия в выбранную дату, был выбран поезд № 092 отправлением от Ленинградского вокзала в 22:15 с 1 пути (на июль 2016 года), прибытие в Оленегорск в 8:07, стоянка 10 минут. Этот поезд состоит из новых вагонов, поэтому для комфортного размещения велосипедов в вагоне, помимо снятия переднего колеса и педалей, требуется снимать и заднее колесо (или руль).

В обратную сторону с учётом удобного времени отправления и прибытия и пожеланий группы был выбран поезд № 225 Мурманск – Адлер отправлением из Кандалакши в 19:12 и прибытием на Курский вокзал в 23:49. По имеющейся информации данный поезд состоит как из старых, так и из новых вагонов.

Все выбранные поезда являются нефирменными и самыми дешёвыми. Стоимость билета (с бельём) от Москвы до Оленегорска 3143 рубля, от Кандалакши до

Москвы 3000 рублей. Багажная квитанция на провоз велосипеда в вагоне «Багаж на руках» стоит около 120 рублей в одну сторону.

### **Время открытия продажи билетов**

Продажа билетов с начальной станции на большинство поездов открывается за 45 суток (дата отправления минус 44 дня) в 8:00. Бывают и исключения, о них чаще всего (но не всегда) пишут на странице [http://pass.rzd.ru/static/public/ru?STRUCTURE\\_ID=5210](http://pass.rzd.ru/static/public/ru?STRUCTURE_ID=5210). С промежуточной станции за 45 суток обычно открывается продажа только в один или несколько вагонов, а в оставшиеся вагоны – за 3 и менее суток (иногда больше). Узнать время открытия продажи билетов можно либо из переходной телеграммы на поезд, которые в свободном доступе отсутствуют, либо наблюдая за открытием продажи на предыдущие даты. При покупке билета на транзитные поезда следует учитывать, что для справочного запроса на наличие мест станции «Москва» и «Москва Курская» - это разные станции, хоть и с одинаковым временем отправления. И, иногда, для станции «Москва» ставится ограничение на глубину продажи – 3 дня, при том что для станции «Москва Курская» такого ограничения нет.

В случае, если по каким-то причинам продажа билетов не началась в ожидаемое время, имеет смысл подписаться на сайте <http://tutu.ru/poezda> на бесплатную услугу «Есть надежда». После появления билетов в продаже на электронную почту и/или телефон придёт соответствующее сообщение.

В нашем случае продажа билетов в направлении из Москвы начиналась за 45 суток в 8 утра, в направлении на Москву – в один вагон за 45 суток в 8 утра, в остальные вагоны – за 72 часа до отправления поезда из Мурманска.

### **Выбор вагона**

По состоянию на июль 2016 года действуют ограничения на продажу билетов. В частности, на поезд № 92 продажа билетов от всех станций за 45 суток (режим продажи «зима+») осуществляется только в вагоны № 7, 21, 22. В вагоны № 0, 1, 2, 3, 4, 5 билеты за 45 суток продаются только до станций дальше Петрозаводска (со снятием ограничения за 3 суток). В вагоне № 7 разрешён провоз животных (*узнать это можно по букве «Ж» рядом с номером вагона на сайте РЖД*)

Очевидно, что наиболее подходящими являлись вагоны № 0 – 5, так как продажа билетов в них осуществлялась между ограниченными парами станций, следовательно число желающих купить билеты в эти вагоны меньше. При этом, вагоны с большими номерами обычно предпочтительнее, так как часть пассажиров не указывает номер вагона, а кассир при этом выбирает вагон с наименьшим номером.

Нами был выбран вагон № 4 в качестве основного, и вагоны № 5 и 3 в качестве запасных (если в вагон № 4 купить билеты не удастся).

В обратную сторону на поезд № 225 продажа билетов с промежуточных станций до Москвы осуществлялась только в один вагон № 8, поэтому выбора не было. В остальные вагоны действовало ограничение – продажа до станций дальше Россоши со снятием ограничения за 3 суток до отправления поезда (*при этом в часть вагонов билеты продавались в режиме «зима+», что, в частности, означает, что за 72 часа*

до отправления поезда из Мурманска с округлением до 10 минут в большую сторону билеты гарантированно будут).

### **Выбор мест**

При выборе мест следует учитывать следующие обстоятельства:

- 1) Велосипед удобнее всего размещать на багажную полку над верхним небоковым местом, на такую полку обычно можно комфортно разместить два велосипеда. Соответственно, не менее половины мест (лучше больше) должно быть верхними небоковыми местами.
- 2) В ряде модификаций вагонов в 3 и 6 отсеках плацкартного вагона расположены аварийные выходы, и окна не открываются.
- 3) При покупке билета в последний отсек у туалета в 2016 году предоставляются скидки.
- 4) По умолчанию система «Экспресс-3»<sup>1</sup> обычно выдаёт места с наименьшим номером. Соответственно, шансов купить билет на места с большим номером выше.

С учётом описанных выше причин в качестве основного на оба поезда нами был выбран 7 отсек (места 25 – 28) вместе с боковыми местами (41 – 42). На остальных участников покупались верхние места, расположенные рядом. У 41 места в поезде № 92 в нашем вагоне была работающая розетка.

### **Проверка корректности данных пассажиров**

Чтобы в момент покупки билетов не оказалось сюрпризов в виде неудачных попыток резервирования билетов из-за опечатки в номере паспорта (такой, что такого номера не может существовать в природе), либо ввода просроченного номера РЖД-бонус, желательно заранее попробовать заранее зарезервировать места, введя имеющиеся данные пассажиров. То есть сделать тестовую покупку билета на другую дату, но не оплачивать билет. Если ввод имеющихся данных приводит к ошибкам вроде «Неверный номер документа, удостоверяющего личность», необходимо уточнить данные у пассажира.

### **Проверка наличия выбранных мест в продаже**

Система «экспресс-3» по справке «Наличие мест на поезд» начинает отдавать номера свободных мест за несколько минут (иногда часов) до открытия продажи. К сожалению, на сайте РЖД до открытия продажи такую справку посмотреть невозможно. Однако, можно воспользоваться сторонними сайтами:

- 1) <http://mza.ru/express.html>, выбрать «Наличие мест на поезд» и ввести выбранные данные
- 2) <http://www.tutu.ru/poezda>, ввести станции отправления и назначения (дату не вводить!), нажать на «Узнать расписание и цены», далее в строке, соответствующей выбранному поезду, нажать на «Выбрать дату поездки»,

---

<sup>1</sup> Система «Экспресс-3» -система через которую, осуществляется продажа билетов. То есть информация о свободных местах и т.п. хранятся в ней.



нажать левой клавишей мыши на нужную дату (форма указателя мыши и цвет даты не имеют никакого значения).

Делать данную операцию нужно перед открытием продажи билетов (например, в 7:30). В результате будут видны места, которые присутствуют в продаже (*часть мест может быть в резерве для организованных групп пассажиров, соответственно в продаже их не будет*), что позволяет при необходимости в спокойном режиме скорректировать выбранные места, или вагон, или поезд.

Если посмотреть наличие мест на поезд не удалось (например, справка за 30 минут ещё не выдаёт наличие мест), рекомендуется повторить данную операцию через несколько минут.

## **Резервирование мест и оплата заказа**

Покупка электронного билета состоит из двух шагов:

- 1) Резервирование мест
- 2) Оплата ранее зарезервированных мест

Операция по резервированию мест возможна с момента открытия продажи билетов.

Зарезервировать места и купить билет можно:

- 1) На официальном сайте <http://pass.rzd.ru/>, либо <http://m.rzd.ru/> (без комиссии)
- 2) В мобильном приложении для Android «Билеты на поезда» (без комиссии)
- 3) На стороннем сайте или мобильном приложении – например, <http://www.tutu.ru/poezda/> (с комиссией)

В случае большого спроса на билеты хорошие места могут разобрать в первые секунды (!) после открытия продаж. Такое бывает редко, но отсутствие хороших мест через пару минут после открытия продаж – вполне частое явление.

Соответственно, желательно зарезервировать места в момент открытия продаж, а именно в 8:00:00. В связи с тем, что запрос на резервирование в периоды повышенного спроса может идти до системы «Экспресс-3» довольно долго (до минуты и более), делать запрос на резервирование нужно не в 8:00:00, а чуть раньше. Во сколько именно, можно установить экспериментальным путём заранее – например, за неделю до предполагаемой даты покупки. Но можно это и не делать, а просто отправить несколько запросов на резервирование через небольшие промежутки времени – какой-нибудь, да пройдёт.

Для нашего случая экспериментальным путём было установлено, что оптимальное время отправки запроса на резервирование мест – 07:59:25 (если отправить раньше, то резервирование не проходит, так как запрос поступает в обработку системой раньше 8:00, если отправить позже, то запрос не проходит из-за того, что система «Экспресс-3» становится неработоспособной на несколько минут из-за перегрузки).

К сожалению, сайт РЖД позволяет отправлять запрос только за несколько секунд до 8:00. Соответственно, следует использовать сторонние сайты – например, <http://www.tutu.ru/poezda/>. Чтобы отправить запрос на резервирование, нужно перейти

на страницу выбора мест (как это сделать, описано выше), выбрать места (более предпочтительно выбирать не конкретные места, а указывать диапазон мест вместе с требованиями к местам с учётом того, что система, скорее всего, зарезервирует свободные места с наименьшим номером из этого диапазона), ввести данные пассажиров и в нужное время (7:59:25 в нашем случае) нажать на «Перейти к завершению».

Далее, есть два пути:

- 1) Оплатить зарезервированные на Туту.ру места (на эту операцию есть 15 минут с момента резервирования). В этом случае взимается сервисный сбор.
- 2) Ввести на сайте РЖД данные пассажиров и требования к местам, отменить заказ на Туту.ру и сразу же зарезервировать эти места на сайте РЖД.

В любом случае, следует учитывать, что в первые несколько минут после 8:00 сайт РЖД почти «лежит», поэтому любые операции (оплата ранее зарезервированного билета, перерезервирование с использованием сайта РЖД) выполнять рискованно (можно потерять зарезервированные места). Лучше подождать несколько минут.

Если произошёл какой-то сбой, в том числе на этапе резервирования – с большой вероятностью места по факту зарезервировались, но с ними потеряна связь. В этом случае через 10 минут для сайта РЖД и через 15 минут для сторонних сайтов они вновь окажутся в продаже, и вновь можно будет их зарезервировать.

В случае, если на выбранный поезд спрос не очень большой, можно не использовать сторонние сайты, а покупать билет только на сайте РЖД. В этом случае для ускорения покупки билета крайне желательно иметь в памяти заранее введённые данные пассажиров. Для этого можно поступить так: до открытия продажи выбрать предыдущую дату, где есть места, ввести данные пассажиров, указать несуществующий диапазон мест (например, 190-194), после чего попытаться зарезервировать места. Будет ошибка резервирования и данные сохранятся. Далее уже выбрать нужную дату, и за несколько секунд до 8:00 начинать пытаться купить билет. Если число пассажиров больше 4 (максимальное количество пассажиров в одном заказе), то в разных браузерах.

Оплату билетов рационально производить после резервирования всех нужных мест, если позволяет время, оставшееся до конца резерва - так как, например, резервирование части мест может пройти неудачно, а в соседнем вагоне все места могут быть ещё свободными.

Часто рационально комбинировать оба способа, так как и при оформлении через Туту.ру, и при оформлении через РЖД возможны сбои. Например, при покупке билетов «туда» производилось резервирование мест в 5 вагон через Туту.ру в 7:59:25, а в 8:00 покупались билеты в 4 вагон через сайт РЖД. Если бы купить билеты через РЖД не удалось, использовались бы места, зарезервированные на Туту.ру. Аналогично было и в другую сторону, только резервировались другие места в том же вагоне. При этом, в обратную сторону купить все билеты через сайт РЖД не успели (за несколько минут все раскупили), поэтому пришлось использовать места, зарезервированные в 7:59 через Туту.ру.

Исходя из полученного опыта покупки билетов для небольших и средних заказов (до 16 человек) предпочтительнее покупку билета осуществлять одному человеку, способному проводить четыре однотипных операции почти одновременно (либо несколькими, но находящимся рядом). Покупка билетов разными людьми может привести к несогласованным действиям и покупкой, в результате, не совсем тех мест, которые планировались.

### **Покупка багажных квитанций**

Согласно правилам велосипед можно перевозить бесплатно, если в упакованном виде сумма трёх измерений не превышает 180 см. Если это так (и при этом общий вес ручной клади не превышает 36 кг), то оформление багажной квитанции не требуется. Если же сумма трёх измерений больше 180 см, то в зависимости от перевозчика велосипед либо провозить нельзя, либо можно, но за плату с оформлением багажной квитанции. Последнее, например, относится к поездам АО «ФПК» (большинство поездов дальнего следования в России).

Для оформления багажной квитанции можно обратиться в кассу на любой станции (на которой есть касса АО «ФПК», подключенная к системе «Экспресс-3»), но удобнее всего оформить в специализированной кассе для оформления багажа на одном из вокзалов Москвы. Желательно иметь при себе распечатку посадочных купонов, минимально необходимы номера билетов. Оформление одной квитанции занимает около одной минуты. Оформить можно в любое время от момента покупки билета до отправления поезда.

Квитанции на обратную дорогу также желательно оформить в Москве. При невозможности желательно иметь при себе образец квитанции (например, квитанцию в направлении из Москвы), так как может оказаться, что кассир не знает, как их оформлять (с этим один из участников реально столкнулся в Кандалакше, оформление одной квитанции заняло около 10 минут, квитанция туда как образец была предъявлена).

### **Цели и общая характеристика маршрута**

После сезонов на «югах» захотелось на Севера. Куда именно? Конечно на Кольский! Кто там побывал там хоть раз, тот туда обязательно вернется! А если не вернется, будет долго вспоминать – Кольский равнодушным не оставляет.

Первоначально я планировала четверку, но посмотрев список вписавшихся, планы пришлось пересмотреть в сторону уменьшения категории. Моим понижающим фактором стали слушатели Базовой школы велотуризма при МГТУ им. Н.Э. Баумана, которые успешно прошли Крымский зачетный поход и рвались в бой 😊.

За основу был взят трек пройденный командой Ирины Поляковой в 2014 году. Так как опыта группе не хватало, то Рисчорр, Намуайв и Рамзая мы не пошли, а выбрали перевал попроще – Умбозерский. Так как практически вся группа ехала на Кольский первый раз, то было принято решение показать Кольский, поесть ягод, пособирать грибов, половить рыбу и покататься. Надо сказать, что все поставленные задачи мы выполнили на 100%.

Сам маршрут можно разделить на три части:

1. Оленегорск – Ревда –р. Сура. Участок вкатки. От Оленегорска до Реды идет хороший асфальт с набором и сбросом высоты, после Ревды дорога переходит в грейдер и хорошую грунтовку. Как раз, то что нужно после 32 часов в поезде.
2. М. Литт –Хибины - Апатиты. Участок с существенным набором высоты, каменистыми дорогами и бродами. Определяющие препятствия маршрута. Надо отметить большую активность мототуристов на подготовленных внедорожниках. Зачастую они прокатывают новые грунтовые дороги в объезд старых, тем самым облегчая проезд по лесным и болотистым участкам. Но часто и развозят дорогу до состояния каши с приличной глубиной, ко всему прочему, так как старые деревянные мосты не ремонтируются и брошены, проезд подготовленного внедорожника через них ведет к разрушению моста. Пролететь по такому мосту не представляется возможным и ведет к натяжению переправы или страховки веревкой, что увеличивает время прохождения через реку. Так, например, раскатанный мост через р. Сура сильно разрушен, еще пара лет и перейти реку можно будет только в брод.
3. Апатиты – Южная часть Кольского п-ова –берег Белого моря. Докатка по грунтовым дорогам и грейдерам, разнообразие бродов и рыбных просторов. С 2015 года проезд по асфальту через территорию рудника АНОФ-2 закрыт, через КПП не пропускают. Вернее въехать на территорию можно, а вот выехать не получится. Объезд рудника грунтами подсказали велосипедисты из Апатит. Объезд получился интересней, чем катить по промзоне.

Ехать на прямую в Кандаляшку мне показалось не интересным, поэтому после Умбы мы уехали по берегу Белого моря в Варзугу, а оттуда на машине выбросились в Кандаляшку. Ехать участок вдоль Белого моря лучше всего в первой половине дня до начала прилива, в противном случае будут соленые броды.

Расписание приливов\отливов <http://www.kandalaksha.org/static/priliv.html>

Надо отметить, непрерывный мониторинг группы представителями МЧС по Мурманской области. После регистрации группы в МЧС по Кировскому р-ну по телефону из точки старта, патронаж над нами был передан Главному управлению МЧС по Мурманской области. Два раза в день в 10:00 и 20:00 с нами старались выйти на связь. Интересовались состоянием группы и техобеспечением. После трех дней звонков, с дежурным договорились, что когда будет связь, будем связываться с ними самостоятельно.

#### Адреса и телефоны поисково-спасательных служб

Подразделение	Регистрация группы при выходе на маршрут и его завершении. Мониторинг группы на маршруте	Телефон
МЧС по Мурманской области		+7(81531)5-88-95

#### Мобильная связь

Связь есть не всегда и не везде. Лучшее покрытие у сети Мегафон. Начиная с Восточного Мунозера появляется достаточно устойчивый прием МТС, Мегафон при

этом теряется. Устойчивый сигнал и интернет есть практически у всех больших поселков, но радиус действия не велик. Теле2 и Билайн сигнал не стабильный, где-то есть, где-то нет. Лучше всего иметь два сим-карты Мегафон и МТС.

#### Аварийные выходы с маршрута

Аварийных ситуаций на маршруте не возникло. На случай возникновения аварийной ситуации были предусмотрены маршруты по упрощенному варианту.

#### Изменения маршрута и их причины

Маршрут был пройден без существенных изменений. Места ночевки оказались несколько сдвинуты ввиду погодных условий. Такая возможность была предусмотрена при подготовке к походу.

#### График движения заявленный

День пути	Дата	Участок маршрута	Км	Способ передвижения
23.07	1	Оленегорск-Ревда	70	велo
24.07	2	Ревда-Окуневские озера-р. Сура-залив Чудалухт	41	велo
25.07	3	залив Чудалухт-м. Литт- оз. Умбозеро-р. Тульйок-р.Каскасюйок	46	велo
26.07	4	р.Каскасюйок – р. Сев. Каскасюйок-пер. Умбозерский-р. Партомйок	38	Велo\пеше
27.07	5	р. Партомйок – р. Кунийок-р. Рисйок-оз. Гольцовое	39	велo
28.07	6	оз. Гольцовое-Имандра-Хибины_р. Мал. Белая	52	велo
29.07	7	р. Мал. Белая– Апатиты- р.Айкуайвенйок	43	велo
30.07	8	р.Айкуайвенйок – пос. Октябрьский – пос. Березовка – аэродром Хариусный – Ингозеро	59	велo
31.07	9	Ингозеро – Бол. Эпеш	15	велo
01.08	10	Бол. Эпеш – пос. Инга – пос. Муна – пос. Вост. Мунозеро – р. Печема	80	велo
02.08	11	Р. Печема	20	дневка
03.08	12	Р. Печема – п. Умба – р. Хлебная – пос. Оленица – р. Сиговка	92	велo
04.08	13	Р. Сиговка – Кашкаранцы – берег Белого моря	35	велo

05.08	14	берег Белого моря – ур. Подтурок	37	велo
06.08	15	Ур. Подтурок – пос. Варзуга	20,3	велo

### График движения по запасному варианту (заявленный)










Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
24.07	2	Ревда – Пунча – Умбозеро-п. Октябрьский	75	велo
28.07	5	р. Партомйок -Пер. Кукисвумчор - Кировск	40	велo
04.08	13	П. Умба-оз. Колвицкое – оз. Макры - Ламбина	95	велo
05.08	14	оз. Макры-Ламбина	-	дневка
06.08	15	оз. Макры-Ламбина – Колвица - Кандалакша	39,1	велo

### График движения фактический







Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
23.07	1	Оленегорск-Ревда	80,2	Вело
24.07	2	Ревда-Окуневские озера-р. Сура-залив Чудалухт	14,3	Вело
25.07	3	залив Чудалухт-м. Литт- оз. Умбозеро-р. Тульйок	21,6	Вело
26.07	4	р. Тульйок - р.Каскаснюйок – р. Сев. Каскаснюйок-пер. Умбозерский-р. Партомйок	28,0	Вело\пеше
27.07	5	р. Партомйок – р. Кунийок-р. Рисйок-оз. Гольцовое	18,6	Вело
28.07	6	оз. Гольцовое-Имандра-Хибины_р. Мал. Белая	49,0	Вело
29.07	7	р. Мал. Белая– Апатиты- р.Айкуайвенйок	43,2	Вело
30.07	8	р.Айкуайвенйок – пос. Октябрьский – пос. Березовка – аэродром Хариусный –	63,6	Вело

		Ингозеро		
31.07	9	Ингозеро	-	дневка
01.08	10	Ингозеро	-	дневка
02.08	10	Ингозеро -Бол. Эпеш – пос. Инга – пос. Муна – пос. Вост. Мунозеро – р. Вяла	79,9	Вело
03.08	12	р. Вяла - р. Печема – п. Умба – р. Хлебная – пос. Оленица – р. Сиговка	76,8	Вело
04.08	13	р. Хлебная – пос. Оленица – р. Сиговка – Кашкаранцы – берег Белого моря	74,5	Вело
05.08	14	берег Белого моря – ур. Подтурок	28,4	Вело
06.08	15	Ур. Подтурок – пос. Варзуга	20,5	Вело
Итого:			598,6	

Таблица метеонаблюдений

Дата	Время	Температура в тени (°C)	Ветер м/с, направление	Облачность	Осадки	Примечание
23.07.2016 	8:30	24	1-2 м/с, западный	ясно, слабая	нет	
	14:30	25,5	3 м/с, северо-западный	ясно, безоблачно	нет	
	20:05	26	безветрено	ясно, слабая	нет	
24.07.2016 	8:00	17,5	1-2 м/с, западный	безоблачно	нет	
	15:00	24	6-8 м/с, восточный	ясно, безоблачно	нет	
	20:00	23	1-2 м/с, западный	переменная облачность	нет	
25.07.2016 	8:30	17	безветрено	ясно, безоблачно	нет	
	15:00	16	6-8 м/с, восточный	сильная облачность	ливень	
	20:05	18	безветрено	сильная облачность	нет	
26.07.2016 	8:05	16	безветрено	сильная облачность	нет	
	15:00	18	1-2 м/с, западный	переменная облачность	нет	
	20:15	17	безветрено	переменная облачность	нет	
27.07.2016 	8:10	24	безветрено	переменная облачность	нет	
	15:11	23	3-7 м/с, восточный	сплошная облачность	ливни	
	20:00	22	безветрено	переменная облачность	нет	
28.07.2016 	8:30	21	безветрено	ясно, малооблачно	нет	
	15:45	23	безветрено	переменная облачность	нет	
	20:00	20	безветрено	сплошная облачность	нет	
29.07.2016 	8:15	12	2-5 м/с, южный	сплошная облачность	мелкий дождь	
	15:00	17	2-6 м/с, восточный	сплошная облачность	нет	
	20:15	14	безветрено	переменная облачность	нет	
30.07.2016 	7:35	15	безветрено	сплошная облачность	мелкий дождь	
	15:00	17	безветрено	ясно, малооблачно	нет	
	20:00	18	безветрено	переменная облачность	нет	
31.07.2016 	8:00	15	2-6 м/с, восточный	переменная облачность	нет	
	15:05	15	5-6 м/с, восточный	сплошная облачность	дождь	
	20:09	15	5-6 м/с, восточный	сплошная облачность	нет	



Дата	Время	Температура в тени (°C)	Ветер м/с, направление	Облачность	Осадки	Примечание
01.08.2016 	9:30	13	безветрено	сплошная облачность	роса	
	15:10	25	2-6 м/с, юго-восточный	переменная облачность	нет	
	20:18	19	1-2 м/с, юго-восточный	сплошная облачность	нет	
02.08.2016 	8:30	16	безветрено	сплошная облачность	ливень	
	15:00	21	безветрено	сплошная облачность	дождь	
	20:00	19	безветрено	сплошная облачность	нет	
03.08.2016 	7:16	14	безветрено	переменная облачность	нет	
	14:10	21	1-2 м/с, восточный	переменная облачность	нет	
	19:50	20	безветрено	ясно, малооблачно	нет	
04.08.2016 	8:50	19	безветрено	переменная облачность	нет	
	15:20	23	1-4 м/с, западный	ясно, безоблачно	нет	
	21:10	17	1-2 м/с, северо-западный	ясно, безоблачно	нет	
05.08.2016 	7:55	17	5-7 м/с, северо-западный	переменная облачность	нет	
	15:00	15	1-3 м/с, западный	сплошная облачность	дождь	
	20:00	16	5-7 м/с, северо-западный	переменная облачность	нет	
06.08.2016 	6:55	17	5-7 м/с, северо-западный	сплошная облачность	нет	
	13:00	24	1-3 м/с, западный	сплошная облачность	нет	

## Техническое описание маршрута

Точки и координаты стоянок, ночевок, источников воды и т.д. указаны в треках по дням

### Первый день (23.07.2016) ж/д станция Оленегорск – Окуневские озера

08ч07мин – 0(0) км - Группа высадилась из поезда на станции Оленегорск, сбор велосипедов, групповое фото. Солнечно и жарко. Регистрируемся в МЧС, собираем велосипеды. Выдвигаемся на маршрут.

09ч58мин – 0(0) км - Группа выехала по маршруту от станции Оленегорск, дорожное покрытие **асфальт сухой, хорошего качества**, погода теплая, ясное небо, температура +24

10ч04мин – 2,30(2,3) км - на развилке поворачиваем налево по указателю на Мурманск, дорожное покрытие асфальт сухой, хорошего качества

10ч05мин – 0,20(2,5) км- круговое движение, уходим на право по указателю на Ловозеро

10ч08мин – 0,90(3,4) км - Проезжаем мост через реку Куреньга, трасса Р-12, а/д Оленегорск-Ловозеро

10ч09мин – 0,40(3,8) км - на развилке держимся левее, едем по главной дороге

10ч10мин – 0,45(4,25) км - движемся в подъем, уклон 5%

10ч14мин – 0,80(5,05) км - остановка, ждем "хвост" группы

10ч16мин-10ч27мин – 0(5,05) км - привал

10ч34мин-10ч35мин – 2,81(7,86) км - остановка

10ч59мин – 7,14(15,0) км - движемся в подъем, уклон 5%

11ч03мин – 0,70(15,7) км - подъем взят

11ч04мин-11ч05мин - остановка

11ч08мин-11ч30мин – 0,64(16,34) км - остановка, ремонт правой стойки багажника у Алексея Деркачева

11ч33мин – 0,56(16,9) км - едем в подъем, уклон 6%

11ч38мин – 0,80(17,7) км – спуск, уклон 6%

11ч40мин-11ч51мин – 0,7(18,4) км - остановка у родника, пополнение запасов воды. Родник оборудован, вода чистая, местные приезжают на машинах за водой.

11ч59мин – 3,3(21,7) км - спуск, уклон 5%

12ч13мин – 6,0(27,7) км - проезжаем мост через реку Лебяжья, покрытие асфальт сухой, хорошего качества

12ч19мин – 1,5(29,2) км - проезжаем космическую часть 16605

12ч32мин – 4,6(33,8) км - ответвление налево на Мурманск, мы едем прямо на



Оленегорск



Асфальт до Ревды



*У родника*



*Въезд в Ревду*

Ловозеро

12ч34мин-12ч49мин – 0,4(34,2) км - привал "10 мин"

13ч25мин-13ч26мин – 12,8(47,0) км - соскочила цепь у Насти Черниковой, ждем

13ч52мин – 8,7(55,7) км- сворачиваем с асфальта налево на **грунт, хорошего качества, сухой**

13ч54мин-14ч48мин – 0,17(55,87) км - обед, выезжаем обратно на **асфальт, хорошего качества, сухой**

14ч50мин-14ч54мин – 0,00(55,87) км - ремонт правой педали у Яны Белозеровой

15ч12мин – 5,33(61,2) км - поворот направо, дорожный указатель "Ревда 7км"

15ч18мин – 2,50(63,7) км - движемся в подъем, уклон 6%

15ч29мин-15ч30мин – 2,7(66,4) км - групповое фото у дорожного указателя Ревда

15ч42мин – 3,0(69,4) км - заехали в населенный пункт Ревда, движемся по главной дороге

15ч44мин-15ч46мин - остановка, замена батареек в навигаторе

15ч47мин - повернули направо, едем в сторону гостиницы, там магазин

15ч49мин-15ч56мин – 0,86(70,26) км - остановка у родника в Ревде, забор воды

15ч58мин-16ч10мин - остановка у магазина

16ч12мин – 0,94(71,2) км - проезжаем дорожный знак населенный пункт Ревда.

Выехали из Ревды.

16ч36мин – 6,1(77,3) км- повернули направо, дорожное покрытие асфальт хорошего качества сухой



*Съезд с асфальта после Ревды*



*Место ночевки*

16ч46мин – 2,3(79,6) км - с асфальта повернули налево дорожное покрытие грунт с камнем, **крупный камень разбитый сухой**

16ч56мин – 0,7(80,3) км - остановились у предполагаемого места ночевки рядом с Окуневскими озерами, собираем ягоду. Руководитель пошел посмотреть место для стоянки.

17ч01мин – Место хорошее, достаточно мест для палаток, много ягоды и грибов. Разбиваем лагерь на этом месте. Озеро илистое, воду набрать не проблема, а вот искупаться не получается.

### За день пройдено 80,3 км

Из них по асфальту, дорога хорошего качества, сухая-79,43км

По грунту, дорога хорошего качества, сухая-0,17км

По грунту с камнем, крупный камень разбитый сухой-0,7км

### Данные за день по навигатору

Пройденное расстояние - 80,48км

Максим. скорость - 42,7км/ч

Время в движении - 5ч01мин

Средняя скорость в движении - 16км/ч

Время остановок - 2ч02мин

Средняя общая скорость - 11,4км/ч

Высота 209м



### День второй (24.07.2016) Окуневские озера – залив Чудалухт

07ч00мин – 0,0(0,0)(80,3)км - подъем, приготовление завтрака, сбор лагеря

09ч44мин – 0,0(0,0)(80,3) км - выдвигаемся по маршруту **крупный камень разбитый сухой**

09ч46мин – 0,5(0,5)(80,8) км - Локальное препятствие 1

09ч51мин – 0,2(0,7)(81,0) км - Локальное препятствие 2

10ч28мин – 4,4(5,1)(85,4) км - дорожное покрытие **крупный камень, заброшенная дорога с множеством ТП, сухая**

10ч34мин – 0,2(5,4)(85,7) км - первый брод в седле не преодолевается, идем по камням, глубина по колено, дно крупный камень, ширина метра 3-4

10ч44мин – 0,07(5,47)(85,77) км - преодолели брод, дорожное покрытие **крупный камень, заброшенная дорога с множеством ТП, сухая**, идем и катим велосипеды рядом, ехать невозможно, но иногда получается.



*Берегом Умбозера*



*Разрушенный мост через р. Сура*

10ч46мин - 0,08(5,55)(85,85) км- подошли к мосту через реку Сура, мост из бревен, частично разрушен

11ч22мин-13ч15мин - перешли мост с рюкзаками, велосипеды отдельно, руководителем группы объявлен "час" перерыва на ловлю рыбы и другие излишества, кто не ловит рыбу, те занимаются водными процедурами.

После моста дорожное покрытие **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая**, в седле не едет, идем пешком

13ч21мин – 0,15(5,7)(86,0) км - **крупный камень, заброшенная дорога с множеством ТП, сухая**

13ч30мин – 0,70(6,4)(86,7) км - большая водная преграда метров на 30

13ч44мин – 1,10(7,5)(87,8) км - локальное препятствие 3

13ч47мин – 0,10(7,6)(87,9) км - локальное препятствие 4

13ч55мин – 0,50(8,1)(88,4) км - локальное препятствие 5

13ч59мин – 0,18(8,28)(88,58) км - Брод местами выше колена, дно крупный камень, в седле не преодолевается, ширина 20-30м

14ч15мин-14ч46мин – 0,82(9,1)(89,4) км - прокол заднего колеса, остановка на ремонт

15ч03мин-15ч07мин – 1,67(10,60-10,77)(91,07)км - локальное препятствие 6

15ч08мин – 0,11(10,88)(91,18)км - небольшой брод, набираем воду для питья

Брод переходит в дорожное покрытие **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая**

15ч23мин – 0,25(11,13)(91,43)км - дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

15ч26мин – 0,35(11,48)(91,78)км – локальное препятствие 7 в виде лужи по колено, дно Каменистое





*Место ночевки залив Чудалухт*

15ч31мин-15ч34мин – 0,44(11,85-11,92)(92,22)км – **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая**

15ч38мин-15ч46мин – 0,66(12,30-12,58)(92,88)км – **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая**

15ч49мин – 0,33(12,91)(93,21)км – брод ручья пеший по камням

16ч03мин – 0,94(13,85)(94,15)км – спустились к озеру (заливу), дорожное покрытие сменилось **на грунт сухой укатанный**

16ч04мин – 0,15(14,0)(94,3)км – обед у водоема Умбозеро (залив Чудалухт) слева от лагеря по направлению движения, справа от лагеря озеро Нижнее Чудозеро, постановка лагеря. Мест для лагеря вдоль берега много, ровные площадки и красивый вид, Но лес практически весь лиственный. В дождь будут проблемы с дровами.

### **За день пройдено 14,0 км**

Из них крупный камень разбитый сухой – 10,62км

крупный камень, заброшенная дорога с множеством ТП, сухая – 1,4км

грунт сухой укатанный – 0,15км

грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая – 1,83км

### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 15,00км

Максим. скорость - 21,7км/ч

Время в движении - 3ч07мин

Средняя скорость в движении – 4,8км/ч

Время остановок - 4ч18мин

Средняя общая скорость - 2,0км/ч



### Третий день (25.07.2016) залив Чудалухт – река Тульйок

07ч00мин – 0(0)(94,3) км - подъем, завтрак, сбор лагеря

09ч25мин – 0(0)(94,3) км - группа выходит на маршрут от стоянки в сторону брода мыса Литт

09ч33мин – 0,5(0,5)(94,8) км - дорожное покрытие **песок рыхлый сухой**

09ч55мин – 0,4(0,9)(95,2) км - перешли брод в районе мыса Литт, глубина выше пояса, дно каменистое, крупный камень, ширина метров 30

10ч15мин - перерыв

10ч31мин 0(0,9)(95,2) км – дорожное покрытие **песок укатанный сухой**

10ч35мин – 0,05(0,95)(95,25)км - дорожное покрытие **песок сухой рыхлый**

10ч40мин – 0,35(1,3)(95,6)км - проехали по берегу озера, дорожное покрытие сменилось на **крупный камень разбитый сухой**

10ч56мин – 1,04(2,34)(96,64)км - подъехали к броду реки Кальйок

11ч23мин – 0,04(2,38)(96,68)км – прошли брод через реку, ширина метров 40-50, глубина местами выше колена, дно каменистое, крупный камень, течение достаточно быстрое, далее идем по правой стороне реки, по течению реки, по руслу, глубина ниже колена, дно крупный камень

11ч31-11ч41мин – 0,12(2,50)(96,8)км - прошли брод, привал «10мин», после дорожное покрытие **грунт, дорога заброшенная со множеством ГП, сухая**

11ч43мин - брод ручья

11ч57мин-12ч03мин – 1,1(3,6)(97,9)км - остановка на разведку дороги, после этого идем в брод по правому берегу озера от направления движения

12ч06мин – 0,08(3,68)(97,98)км - вышли на берег, идем по берегу, дорожное покрытие **крупный камень, заброшенная дорога со множеством ГП**, идем пешком

12ч14мин – 0,39(4,07)(98,37)км - дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

12ч18мин – 0,23(4,30)(98,60)км - локальное препятствие 1

12ч26мин – 0,5(4,80)(99,1)км - локальное препятствие 2

12ч31мин – 0,3(5,10)(99,4)км - поломка левой стойки багажника у Павла Карпушина

12ч34мин – 0,2(5,30)(99,6)км - остановка

13ч24мин – 0(5,30)(99,6)км - ремонт багажника закончен, **крупный камень, заброшенная дорога со множеством ГП**

13ч41мин – 0,85(6,15)(100,45)км - идем по правому берегу озера Умбозеро, **гравий мелкий**

13ч43мин – 0,03(6,18)(100,48)км - брод небольшого ручья

13ч50мин – 0,18(6,36)(100,66)км - вышли на дорогу, **крупный камень разбитый сухой**



*Залив Чудалухт*



*Берег оз. Умбозеро*



*Дорога вдоль оз. Умбозера*



*Брод р. Кальйок*

13ч51мин – 0,06(6,42)(100,72)км - гравий, крупный камень по берегу  
 13ч53мин – 0,12(6,54)(100,84)км - выехали на дорогу, **крупный камень разбитый сухой**  
 13ч55мин – 0,16(6,70)(101,00)км - дорожное покрытие **грунт укатанный сухой**  
 13ч59мин – 0,60(7,30)(101,60)км - локальное препятствие 3  
 14ч07мин – 0,15(7,45)(101,75)км - преодолели локальное препятствие, дорожное покрытие **крупный камень разбиты сухой**  
 14ч09мин – 0,15(7,60)(101,90)км - идем в брод вверх по руслу реки  
 14ч11мин – 0,07(7,67)(101,97)км - брод реки закончен дальше идем по дороге  
 14ч15мин – 0,22(7,89)(102,19)км - брод реки, глубина ниже колена, ширина метров 5, дно каменистое  
 14ч16мин – 0(7,89)(102,19)км - после брода идем в подъем, дорожное покрытие **мелкий камень укатанный сухой**  
 14ч19мин-15ч19мин – 0,08(7,97)(102,27)км - остановились на обед, дорожное покрытие **мелкий камень укатанный сухой**  
 15ч32мин – 0,39(8,36)(102,66)км - после обеда идем в подъем, **мелкий камень укатанный сухой**  
 15ч35мин-15ч39мин-остановка, групповое фото с флагом  
 15ч43мин – 0,34(8,70)(103,00)км - дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**  
 15ч50мин – 0,74(9,44)(103,74)км - дорожное покрытие **мелкий камень укатанный сухой**  
 15ч58мин – 0,74(10,18)(104,48)км - дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**



*Дорога вдоль оз. Умбозера*



*Дорога ушла в озеро*





16ч24мин – 2,67(12,85)(107,15)км- брод реки, выпадающей из озера Ниж.Ньюръявр, глубина ниже колена, ширина метров 15-20, дно каменистое, большие камни, течение быстрое

16ч30мин-16ч45мин – 0,05(12,90)(107,20)км - прошли брод, привал «10минут», дорожное покрытие **грунт сухой укатанный**

17ч07мин – 3,38(16,28)(110,58)км - из леса выехали на развилку повернули направо

17ч10мин – 0,08(16,36)(110,66)км - из леса выехали на берег озера, едем по правому берегу, дорожное покрытие **песок рыхлый сухой**

17ч18мин – 0,24(16,60)(110,90)км - дорожное покрытие **песок сухой укатанный**

17ч21мин – 0,34(16,94)(111,24)км - дорожное покрытие **песок рыхлый сухой**

17ч25мин – 0,16(17,10)(111,40)км - брод озера в заливе Тульилухт, дно песчаное выше колена

17ч32мин – 0,04(17,14)(111,44)км - прошли брод, движемся по правому берегу озера, покрытие **песок рыхлый сырой**

17ч49мин – 1,00(18,14)(112,44)км - повернули на дорогу в лес, **грунт сухой укатанный**

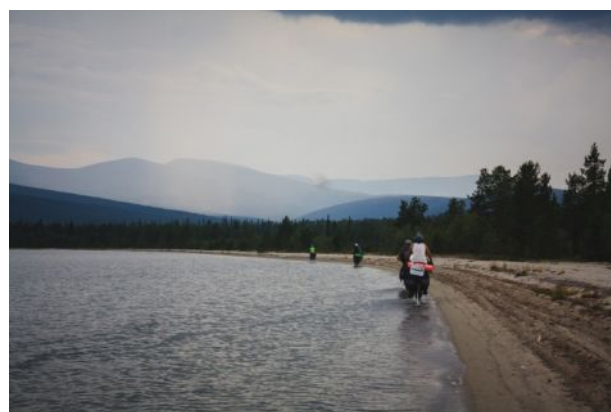
17ч52мин – 0,39(18,53)(112,83)км - локальное препятствие, лужа на дороге

17ч53мин – 0,03(18,56)(112,86)км - дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

18ч02мин – 0,87(19,43)(113,73)км – встаем на ночевку на р. Тульйок. Через реку когда-то был мост, но сейчас мост практически совсем разрушен, на противоположном берегу видны остатки опор с настилом. Без натягивания перил перейти на тот берег невозможно – сильное течение, глубина порядка 1м. Судя по колеям дорога используется автотуристами.



*Брод в заливе Тульилухт*



*Дорога берегом залива Тульилухт*



*Ночевка на р. Тульйок*

**За день пройдено 19,43 км**

Из них крупный камень разбитый сухой – 7,21км  
крупный камень, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая – 1,24км  
мелкий камень укатанный сухой - 1,55км  
гравий – 0,33км  
грунт сухой укатанный – 4,63км  
грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая – 1,1км  
песок укатанный сухой – 0,39км  
песок рыхлый сухой – 1,65км  
песок рыхлый сырой – 1,0км  
Броды – 0,33км

**Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 22,61км  
Максим. скорость - 21,8км/ч  
Время в движении - 4ч51мин  
Средняя скорость в движении – 4,6км/ч  
Время остановок - 3ч50мин  
Средняя общая скорость - 2,5км/ч



**Четвертый день (26.07.2016) река Тульйок – река Партомйок**

7ч00мин – 0(0)(113,73)км - подъем, завтрак, сбор лагеря, температура +16,5



9ч51мин – 0(0)(113,73)км - группа выходит на маршрут из лагеря, дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**, температура +19, пасмурно, небо затянуто облаками

10ч30мин – 5,55(5,55)(119,28)км - дорожное покрытие **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

10ч33мин – 0,58(6,13)(119,86)км - дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

10ч35мин-10ч50мин – 0,17(6,30)(120,13)км- привал «10минут»

10ч53мин – 0,49(6,79)(120,52)км - локальное препятствие 1

10ч58мин – 0,21(7,00)(120,73)км - локальное препятствие 2

11ч06мин – 0,52(7,52)(121,25)км - свернули направо, дорожное покрытие **грунт разбитый сухой**

11ч11мин – 0,18(7,70)(121,43)км - **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая**

11ч22мин – 0,32(8,02)(121,75)км - дорожное покрытие **грунт разбитый сухой**

11ч23мин – 0,07(8,09)(121,82)км - локальное препятствие 4

11ч25мин – 0,05(8,14)(121,87)км - локальное препятствие 5

11ч28мин – 0,25(8,39)(122,12)км - локальное препятствие 6

11ч35мин – 0,37(8,76)(122,49)км - прошли локальное препятствие 7, дальше едем, **грунт разбитый сухой**

11ч36мин – 0,07(8,83)(122,56)км - **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая**

11ч48мин-12ч05мин – 0,57(9,4)(123,13)км - привал «10минут», едем дальше, **крупный камень разбитый сухой**





12ч17мин – 0,32(9,72)(123,45)км - **крупный камень разбитый сухой**

12ч19мин – 0,12(9,84)(123,57)км - брод ручья, дно крупный камень, глубина по щиколотку, против течения вверх около 15 метров

12ч28мин – 0,53(10,37)(124,10)км – **грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая**

12ч34мин – 0,35(10,72)(124,45)км - локальное препятствие 8

12ч36мин – 0,07(10,79)(124,52)км - локальное препятствие 9

12ч40мин – 0,18(10,97)(124,70)км - локальное препятствие 10

12ч49мин – 0,36(11,33)(125,06)км - прошли локальное препятствие 11

12ч52мин – 0,15(11,48)(125,21)км - локальное препятствие 12

12ч55мин – 0,16(11,64)(125,37)км - брод реки, глубина ниже колена, ширина метров 10, дно каменистое, течение быстрое, река впадает в реку Каскаснюйок

12ч58мин – 0,04(11,68)(125,41)км - после брода **крупный камень разбитый сухой**

13ч00мин – 0,05(11,73)(125,46)км - **крупный камень, дорога разбитая, мокрая** по одной из колеи течет вода

13ч11мин-13ч23мин – 0,37(12,10)(125,83)км - привал «10минут», дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

13ч28мин – 0,32(12,42)(126,15)км - локальное препятствие 13

13ч31мин – 0,12(12,54)(126,27)км - брод реки, глубина ниже колена, дно каменистое, ширина метров 15

13ч35мин – 0,15(12,69)(126,42)км - брод реки, ширина метров 5, дно каменистое

14ч02мин – 2,81(15,50)(129,23)км - брод реки, ширина метров 5, дно каменистое, глубина по щиколотку, река впадает в реку Сев. Каскаснюйок

14ч15мин – 1,01(16,51)(130,24)км - брод реки Сев. Каскаснюйок, дно каменистое, глубина ниже колена, ширина метров 10, течение быстрое

14ч19мин-14ч32мин - привал «10минут»





*Лежбище*

14ч42мин – 0,68(17,19)(130,92)км - брод реки, глубина ниже колена, ширина около 3 метров, дно каменистое

14ч45мин – 0,22(17,41)(131,14)км - брод реки в седле, глубина чуть выше щиколотки, ширина около 15 метров, дно каменистое

14ч57мин – 0,81(18,22)(131,95)км - брод реки, глубина ниже колена, ширина около 2 метров, дно каменистое, переходим пешком

15ч03мин-15ч50мин – 0,35(18,57)(132,30)км - обед, **крупный камень разбитый сухой**, ехать невозможно, тащим велосипеды в перевал

15ч55мин – 0,08(18,65)(132,38)км - покрытие **каменистая тропа с множеством ТП сухая**

16ч03мин – 0,22(18,87)(132,60)км - брод реки вверх по течению метров 50, дно крупный камень, глубина ниже колена

16ч07мин-16ч28мин – 0,13(19,0)(132,73)км - поломка правой стойки багажника у Павла Карпушина, ремонт. После ремонта прошли один брод, глубина ниже колена, дно каменистое, ширина около 3 метров

16ч33мин – 0,13(19,13)(132,86)км - брод в седле

16ч37мин – 0,09(19,22)(132,95)км - идем в подъем в перевал пешком, дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

16ч54мин – 1,02(20,24)(133,97)км - свернули налево на **каменистую тропу с множеством ТП сухая**

16ч56мин – 0,08(20,32)(134,05)км - свернули с тропы в русло горной реки, идем вверх по течению в брод

17ч07мин – 0,32(20,64)(134,37)км - брод реки закончен

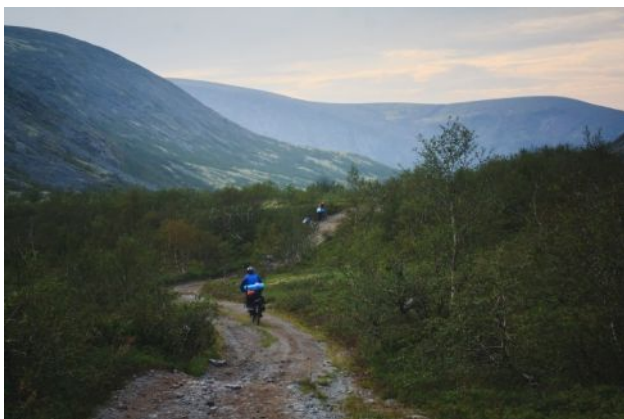
17ч10мин – 0,04(20,68)(134,41)км - идем дальше вверх по течению реки Сев. Каскасюнйок в брод



*Перед перевалом*



*Умбозерский взят!*



*Спуск с пер. Умбозерский*



*Место ночевки на р. Партомйок*

17ч12мин – 0,05(20,73)(134,46)км - брод реки закончен, идем дальше пешим ходом, дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

17ч18мин – 0,21(20,94)(134,67)км - брод по руслу реки

17ч23мин-17ч32мин – 0,1(21,04)(134,77)км - привал «10минут»

17ч58мин – 1,01(22,05)(135,78)км - предполагаемый перевал, дорожное покрытие вниз **мелкий камень разбитый, щебень мелкий, сухой**

18ч09мин – 0,30(22,35)(136,08)км - у Алексея Деркачева на левой стойке багажника срезало болт крепления, остановка на ремонт

18ч47мин – 0,00(22,35)(136,08)км - ремонт багажника закончен, перевал Умбозерский взят, **дорожное покрытие мелкий камень разбитый, сухой**. На перевале сняли записку группы из Ярославля и п. Шексна. Оставили свою.

19ч03мин – 0,79(23,14)(136,87)км - спускаемся вниз, дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**

19ч34мин – 2,55(25,69)(139,42)км - брод реки Партомйок, глубина ниже колена, дно каменистое, ширина метров 15

19ч40мин – 0,55(26,24)(139,97)км - брод реки Партомйок, глубина ниже колена, дно каменистое, ширина метров 20

19ч42мин – 0,16(26,40)(140,13)км - брод реки Партомйок, глубина ниже колена, дно каменистое, ширина метров 30

19ч45мин – 0,08(26,48)(140,21)км - остановка на ночлег на подготовленной стоянке на высоком берегу реки Партомйок. Стоянка не очень большая, хорошее место на 2-3 палатки. Лес, в основном, лиственный, но можно найти и хвойные деревья.



### **За день пройдено 26,48 км**

Из них крупный камень разбитый сухой – 20,14км  
крупный камень разбитый мокрый – 0,37км  
каменистая тропа со множеством ТП, сухая – 0,65км  
мелкий камень разбитый сухой - 1,09км  
грунт, дорога хорошего качества, сухая – 0,58км  
грунт, дорога разбитая сухая – 1,04км  
грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая – 0,32км  
грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, мокрая – 1,88км  
Броды – 0,41км

### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 30,00км  
Максим. скорость - 21,1км/ч  
Время в движении - 7ч05мин  
Средняя скорость в движении – 4,2км/ч  
Время остановок - 6ч57мин  
Средняя общая скорость - 2,1км/ч

### **Пятый день (27.07.2016) река Партомйок – озеро Гольцовое**

08ч00мин – 0,00(0,00)(140,21)км - подъем, завтрак, сбор лагеря  
11ч10мин – 0,00(0,00)(140,21)км - группа выдвигается на маршрут, дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**, температура +25 на солнце, ясно, небольшая облачность  
11ч17мин – 0,67(0,67)(140,88)км - брод реки Партомйок, глубина ниже колена, дно каменистое, ширина метра 3-4  
11ч23мин – 0,80(1,47)(141,68)км – **грунт, дорога хорошего качества, сухая**  
11ч27мин – 0,49(1,96)(142,17)км - брод реки Партомйок в седле, дно мелкий камень, щебень, глубина ниже колена, ширина первой и второй части около 3 метров, после брода дорожное **покрытие мелкий камень разбитый сухой**  
11ч43мин – 2,25(4,21)(144,42)км - **крупный камень разбитый сухой**  
11ч44мин – 0,10(4,31)(144,52)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухая**  
11ч52мин-13ч07мин – 1,20(5,51)(145,72)км - доехали до КСС, за базой КСС протекает река Кунийок, остановка на ремонт багажника Павла Карпушина, потом водопад, дорожное покрытие **крупный камень разбитый сухой**



*Спуск с пер. Умбозерский*



*У КСС*



*Водопад Красивый*



*Дорога к оз. Гольцовое*

13ч13мин – 0,57(6,08)(146,29)км – повернули налево на водопад Красивый, дорожное покрытие **мелкий камень разбитый сухой**

13ч16мин – 0,11(6,19)(146,40)км - **мелкий камень дорога хорошего качества сухая**

13ч19мин-13ч37мин – 0,39(6,58)(146,79)км - остановились перед указателем до водопада Красивый 400м, сцепили велосипеды, накрыли тентом, дальше идем пешком, обед запланирован у водопада

14ч58мин - отобедали у водопада, вернулись расцепили велосипеды, возвращаемся на маршрут, спуск 0,5км от водопада до поворота на КСС

15ч09мин – 1,29(07,87)(148,08)км - групповое фото у КСС

15ч27мин – 3,38(11,25)(151,46)км - вернулись к реке Партомйок, где был брод из 2-х частей, бродим в обратную сторону

15ч29мин- перебродили реку обратно и движемся далее прямо в направлении противоположном от КСС

15ч38мин – 1,29(12,54)(152,75)км - **грунт разбитый сырой**

15ч41мин – 0,67(13,21)(153,42)км - **крупный камень разбитый сырой**

15ч44мин – 0,19(13,40)(153,61)км - брод озера Щучье, выше колена, дно песчаное, ширина около 20 метров

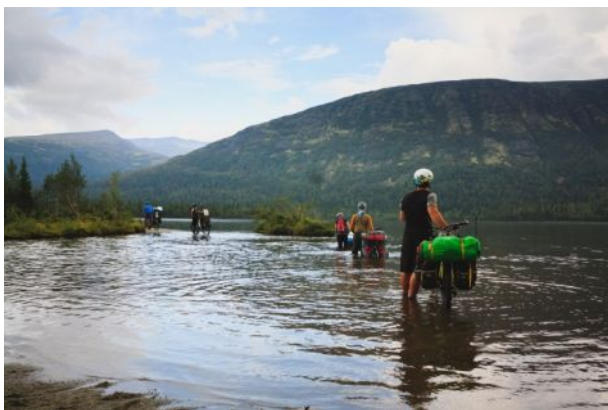
15ч51мин – 0,16(13,56)(153,77)км - брод озера Щучье ниже колена, ширина метров 20, дно песчаное, идет дождь

15ч52мин – 0,06(13,62)(153,83)км – брод озера Щучье метров 50

15ч58мин – 0,29(13,91)(154,12)км - перебродили до озера Гольцовое, едем по правому берегу озера от направления движения, дорожное покрытие **песок сырой рыхлый**, идет дождь

16ч09мин – 0,97(14,88)(155,09)км - после озера **крупный камень разбитый сырой**

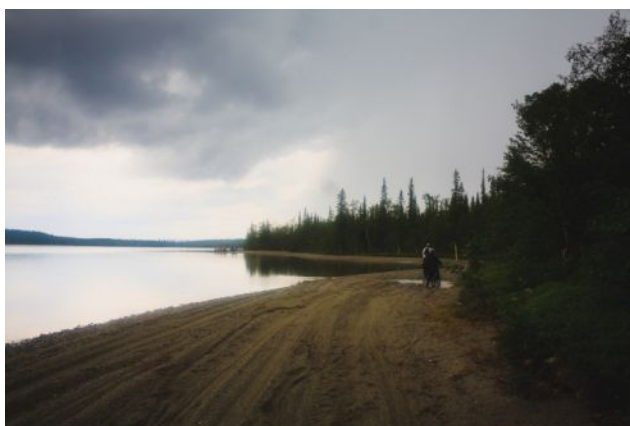
16ч13мин – 0,24(15,12)(155,33)км - выехали на берег озера Гольцовое, преодолели по



*Броды на оз. Гольцовое*







*Дорога вдоль оз. Гольцовое*



*Место стоянки на оз. Гольцовое*

два брода реки Лявойк и Сев.Лявойк, **гравий/щебень дорога неукатанная сухая**

16ч23мин – 0,58(15,70)(155,91)км - привал «10минут»

16ч38мин – 0,00(15,70)(155,91)км - приехали на место ночевки, идет очень сильный ливневый дождь, вешаем тент

**За день пройдено 15,70 км**

Из них крупный камень разбитый сухой – 2,81км

крупный камень разбитый мокрый – 0,43км

мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 0,78км

мелкий камень разбитый сухой – 4,77км

грунт, дорога хорошего качества, сухая – 2,89км

грунт, дорога разбитая, мокрая – 1,96км

песок рыхлый сырой – 1,26км

гравий/щебень, дорога неукатанная, сухая – 0,58км

Броды – 0,22км

#### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 18,58км

Максим.скорость - 22,0км/ч

Время в движении - 3ч35мин

Средняя скорость в движении – 5,2км/ч

Время остановок - 8ч23мин

Средняя общая скорость - 1,6км/ч



## Шестой день (28.07.2016) озеро Гольцовое – река Малая Белая

07ч00мин – 0,00(0,00)(155,91)км - подъем, приготовление завтрака, сбор лагеря

10ч05мин – 0,00(0,00)(155,91)км - группа выходит на маршрут, погода ясная, небольшая облачность, дорожное покрытие **мелкий камень, дорога разбитая, сухая**, идем по берегу озера

10ч13мин – 0,42(0,42)(156,33)км- от озера свернули направо, **крупный камень, дорога разбитая, сухая**

10ч17мин – 0,36(0,78)(156,69)км – **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

10ч26мин – 1,10(1,88)(157,79)км - **крупный камень, дорога разбитая, мокрая**

10ч38мин - остановка, ждем отстающих

10ч42мин - продолжаем движение

10ч49мин-12ч49мин – 2,67(4,55)(160,46)км - брод реки Бассейная-Куна с веревкой, дно **крупный камень**, местами выше колена, ширина метров 50, течение быстрое, отдельно переходили с рюкзаками за плечами, отдельно с велосипедами, после брода дорожное покрытие **крупный камень, дорога разбитая, сухая**

12ч53мин – 0,66(5,21)(161,12)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

12ч55мин – 0,36(5,57)(161,48)км - **крупный камень, дорога разбитая, сухая**

13ч02мин – 1,23(6,80)(162,71)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

13ч15мин – 2,12(8,92)(164,83)км - брод реки в седле, дно каменистое, глубина ниже колена, ширина метра 3-4

13ч16мин – 0,08(09,00)(164,91)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**

13ч22мин – 1,15(10,15)(166,06)км - **крупный камень, дорога разбитая, сухая**

13ч27мин – 0,45(10,60)(166,51)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

13ч28мин – 0,33(10,93)(166,84)км - **крупный камень, дорога разбитая, сухая**

13ч31мин – 0,42(11,35)(167,26)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

13ч43мин – 1,65(13,00)(168,91)км - брод реки Маннепахкуай, ниже колена, дно каменистое, ширина 2 метра

13ч45мин – 0,04(13,04)(168,95)км - после брода **грунт, дорога разбитая, мокрая**

13ч49мин – 0,66(13,70)(169,61)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

13ч53мин – 0,80(14,50)(170,41)км - брод ручья метра 2, ниже колена, очень крупный камень

14ч01мин – 1,50(16,00)(171,91)км - локальное препятствие 1

14ч07мин-15ч02мин - обед

15ч05мин – 0,08(16,08)(171,99)км - локальное препятствие закончено, заехали в лес, **грунт, дорога хорошего качества, сухой**

15ч09мин – 0,22(16,30)(172,21)км - брод реки, вытекающей из озера Безымянное, ниже колена, дно каменистое, ширина метра 3



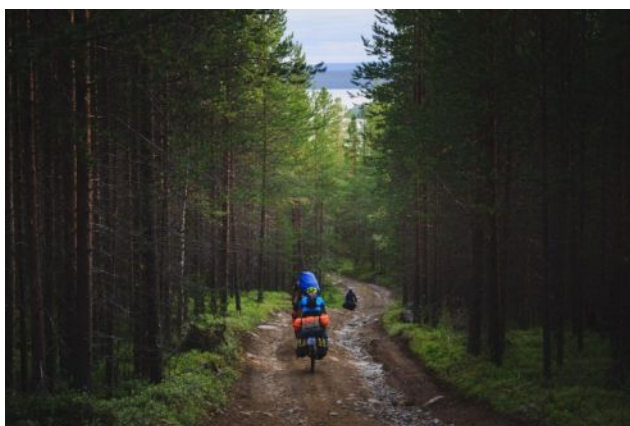
*Брод р. Бассейная Куна*



- 15ч15мин – 0,42(16,72)(172,63)км - локальное препятствие 2  
 15ч22мин – 0,79(17,51)(173,42)км - **крупный камень, дорога разбитая, сухая**  
 15ч25мин – 0,35(17,86)(173,77)км - локальное препятствие 3  
 15ч28мин – 0,12(17,98)(173,89)км - прошли локальное препятствие, дальше **грунт, дорога хорошего качества, сухой** в лесу  
 15ч45мин – 1,72(19,70)(175,61)км - локальное препятствие 4  
 15ч50мин – 0,11(19,81)(175,72)км - локальное препятствие 5 прошли  
 16ч01мин – 1,55(21,36)(177,27)км - брод реки, впадающей в губу Леммлухт озера Большая Имандра, чуть выше колена, дно каменистое, ширина метров 10  
 16ч07мин-16ч26мин - после брода привал «10минут», **грунт, дорога хорошего качества, сухой**  
 16ч27мин – 0,12(21,48)(177,39)км - пересекаем ЛЭП, далее дорога ведет в лес  
 16ч37мин – 1,13(22,61)(178,52)км - пересекаем реку по мосту, впадающей в губу Леммлухт озера Большая Имандра  
 17ч03мин – 4,30(26,91)(182,82)км - переходим реку Гольцовка по навесному мосту  
 17ч10мин – 0,09(27,00)(182,91)км - перешли по мосту, далее **грунт, дорога хорошего качества, сухой** 17ч42мин-17ч52мин – 1,96(28,96)(184,87)км - привал «10минут»  
 18ч19мин – 1,98(30,94)(186,85)км - **крупный камень разбитый сырой**  
 18ч33мин – 0,98(31,92)(187,83)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухой**  
 18ч38мин – 0,58(32,50)(188,41)км - **крупный камень, дорога разбитая, сухая**  
 18ч44мин-18ч53мин – 0,58(33,08)(188,99)км - перерыв «5минут»  
 19ч10мин – 2,42(35,50)(191,41)км - проехали брод реки, впадающей в озеро Большая Имандра, в седле ниже колена, дно каменистое, ширина метров 5-6  
 19ч13мин-продолжаем движение дальше  
 19ч32мин – 2,05(37,55)(193,46)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**



*Дорога вдоль ж\д путей*



*Место стоянки р. Малая Белая*

19ч34мин – 0,15(37,70)(193,61)км - **грунт разбитый сухой**  
 19ч46мин-19ч55мин – 1,3(39,0)(194,91)км - привал «10минут»  
 20ч17мин – 1,68(40,68)(196,59)км - брод реки Медвежий, ниже колена, дно каменистое, ширина метра 4  
 20ч45мин – 3,17(43,85)(199,76)км - мост через реку из шпал, сверху насыпь из мелких и крупных камней  
 20ч46мин-20ч59мин – 0,04(43,89)(199,80)км - привал «10минут»  
 21ч28мин – 4,69(48,58)(204,49)км - приехали в лагерь на берегу реки Малая Белая

**За день пройдено 48,58 км**

Из них крупный камень разбитый сухой – 8,64км  
 крупный камень разбитый мокрый – 3,65км  
 мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 1,30км  
 мелкий камень разбитый сухой – 0,42км  
 грунт, дорога хорошего качества, сухая – 23,03км  
 грунт, дорога разбитая, мокрая – 0,66км  
 грунт, дорога разбитая, сухая – 10,88км

**Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 50,00км  
 Максим. скорость - 22,9км/ч  
 Время в движении - 6ч59мин  
 Средняя скорость в движении – 7,2км/ч  
 Время остановок - 5ч08мин  
 Средняя общая скорость - 4,1км/ч



## Седьмой день (29.07.2016) река Малая Белая - река Акуйайвенйок

08ч00мин – 0,00(0,00)(204,49)км - подъем, завтрак, сборы

11ч14мин – 0,00(0,00)(204,49)км - готовы выдвигаться в Апатиты, температура +12, пасмурно, моросающий дождь

11ч51мин – 0,00(0,00)(204,49)км - после настройки заднего переключателя у Павла Карпушина группа стартует из лагеря

12ч06мин – 0,20(0,20)(204,69)км - перешли реку по навесному мосту, далее по маршруту в Апатиты, **грунт, дорога хорошего качества, мокрая**

12ч38мин – 6,62(6,82)(211,31)км - с грунтов повернули на **асфальт, дорога хорошего качества, мокрая**

12ч49мин – 3,04(9,86)(214,35)км - с асфальта сворачиваем на **мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая**

12ч53мин – 0,38(10,24)(214,73)км - **грунт, дорога хорошего качества, мокрая**

12ч58мин – 0,13(10,37)(214,86)км - идем по заброшенным железнодорожным путям

13ч02мин-13ч21мин – 0,2(10,57)(215,06)км - привал «10минут», далее по ж/д путям пешком

13ч27мин – 0,31(10,88)(215,37)км - свернули с ж/д путей, идем по **грунтовой дороге заброшенной**

13ч34мин – 0,67(11,55)(216,04)км - с грунта свернули на **мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая**

13ч36мин – 0,33(11,88)(216,37)км - выехали на **асфальт, дорога хорошего качества, мокрая**

13ч40мин – 1,41(13,29)(217,78)км - свернули на **бетон, дорога хорошего качества, сухая**

13ч44мин – 0,61(13,90)(218,39)км - с бетонки свернули на **асфальт, дорога хорошего качества, сухая**

13ч47мин – 0,95(14,85)(219,34)км - проехали мост через реку Белая

13ч56мин – 1,96(16,81)(221,30)км - проезжаем реку Жемчужная

13ч57мин – 0,09(16,90)(221,39)км - свернули налево на **асфальт, дорога разбитая, сухая**

13ч58мин – 0,32(17,22)(221,71)км - свернули на **бетон, дорога разбитая, мокрая**

13ч59мин – 0,06(17,28)(221,77)км - бетонка заканчивается ж/д путями, переходим через них, далее **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

14ч01мин – 0,17(17,45)(221,94)км - свернули на **асфальт, дорога хорошего качества, сухая**

14ч05мин – 0,63(18,08)(222,57)км - в Апатитах заехали в кафе «Джага» на обед, покупка продуктов в местных магазинах на следующую часть маршрута,





*Объезд АНОФ-2*



*Проехали Апатиты*

распределение продуктов по раскладке между участниками группы  
 19ч46мин – 0,00(18,08)(222,57)км - группа выезжает на маршрут  
 19ч58мин - возвращаемся обратной дорогой, забыли купить соль, остановка группы, Алексея Архипова отправляют купить соль, группа ждет  
 20ч18мин - продолжаем движение дальше  
 20ч20мин – 2,62(20,70)(225,19)км - доехали до круговой развилки возле АНОФ-2, повернули направо, **асфальт, дорога хорошего качества, сухая**  
 20ч23мин – 0,30(21,00)(225,49)км - выехали из города Апатиты, о чем свидетельствует перечеркнутый дорожный знак  
 20ч41мин – 5,82(26,82)(231,31)км - проехали дорожный знак синего цвета «Кировский район»  
 20ч53мин-21ч08мин – 2,74(29,56)(234,05)км - доехали до стелы Кировск, привал «10 минут»  
 21ч11мин – 0,74(30,30)(234,79)км - поворачиваем направо по указателю горнолыжный курорт Вудъявр  
 21ч28мин – 4,50(34,80)(239,29)км - смена дорожного покрытия на **бетон, дорога хорошего качества, сухая**  
 21ч43мин – 5,00(39,80)(244,29)км - проехали реку Акуйайвенйок, свернули направо на **грунт, дорога хорошего качества, сухая**  
 21ч45мин – 0,32(40,12)(244,61)км - доехали до места стоянки, ставим лагерь

**За день пройдено 40,12 км**

Из них асфальт, дорога хорошего качества, сухая – 19,49км

асфальт, дорога хорошего качества, мокрая – 4,45км

асфальт, дорога разбитая, сухая – 0,95км



*Кировск*



*Место ночевки на р.Акуйайвенйок*



бетон, дорога хорошего качества, сухая – 5,61км  
 бетон, дорога разбитая, мокрая – 0,12км  
 мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая – 0,71км  
 грунт, дорога хорошего качества, сухая – 0,66км  
 грунт, дорога хорошего качества, мокрая – 6,95км  
 грунтовка заброшенная – 0,67км  
 ж/д пути заброшенные – 0,51км

#### Данные за день по навигатору

Пройденное расстояние - 38,00км  
 Максим. скорость - 32,7км/ч  
 Время в движении - 3ч07мин  
 Средняя скорость в движении – 12,1км/ч  
 Время остановок - 1ч25мин  
 Средняя общая скорость - 8,3км/ч

#### Восьмой день (30.07.2016) река Акуйайвенйок - Ингозеро

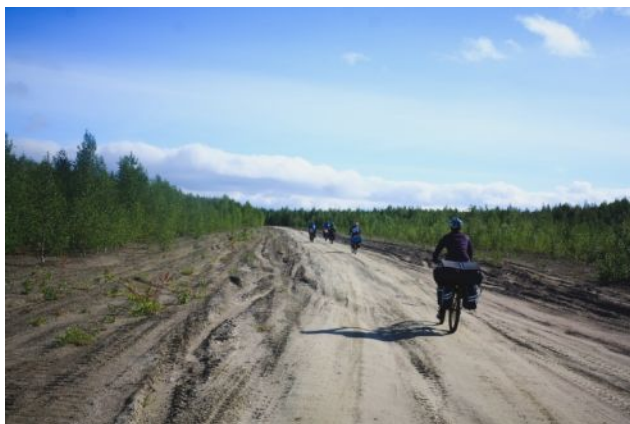
09ч00мин – 0,00(0,00)(244,61)км - подъем, завтрак, сбор лагеря, **грунт, дорога хорошего качества, сухая**  
 11ч59мин – 0,32(0,32)(244,93)км - выехали от лагеря обратно на **бетон, дорога хорошего качества, сухая**, +17, пасмурно, тепло  
 12ч12мин – 5,38(5,70)(250,31)км - доехали до реки Ловчоррйок, групповое фото  
 12ч14мин – 0,54(6,24)(250,85)км - повернули направо по дорожному знаку синего



*Асфальт от п. Октябрьский*



*Дорога из плотного песка*



*Дорога из плотного песка*



*Место ночевки на оз. Ингозеро*

цвета «Октябрьский 17», **асфальт, дорога хорошего качества, сухая**

12ч15мин – 0,10(6,34)(250,95)км - пересекаем ж/д пути

12ч45мин – 12,22(18,56)(263,17)км - пересекли старые ж/д пути

12ч47мин – 0,74(19,30)(263,91)км - пересекаем реку Умба, групповое фото

12ч52мин – 0,93(20,23)(264,84)км - смена на **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

12ч55мин-13ч15мин – 1,0(21,23)(265,84)км - привал «10минут»

13ч19мин – 0,98(22,21)(266,82)км - свернули направо, **мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая**

13ч45мин – 5,54(27,75)(272,36)км - дорожное покрытие **песок, дорога укатанная, мокрая**

14ч02мин-14ч13мин - привал «10минут»

14ч56мин – 9,25(37,0)(281,61)км - выехали на полосы заброшенного аэродрома, дорожное покрытие **асфальт, хорошего качества, сухой**

15ч06мин-16ч04мин – 2,54(39,54)(284,15)км - остановились на обед на полосах заброшенного аэродрома

16ч05мин-16ч10мин – 1,00(40,54)(285,15)км - делаем постановочное видео проезда всей группы «клином» по аэродрому

16ч13мин – 0,72(41,26)(285,87)км - свернули от аэродрома направо, дорожное покрытие **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**

16ч52мин – 7,44(48,70)(293,31)км - дорожное покрытие **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**

17ч03мин-17ч17мин – 1,94(50,64)(295,25)км - привал «10минут», **песок, дорога укатанная, мокрая**

18ч14мин – 8,67(59,31)(303,92)км - пересекаем деревянный мост через реку Ингу, **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

18ч18мин – 0,07(59,38)(303,99)км - после моста свернули направо, разведываем место для лагеря, лов рыбы, сбор ягод, отдых

19ч40мин – 0,12(59,50)(304,11)км - вернулись обратно к мосту, от моста поднялись вверх и повернули налево в сторону лагеря

19ч47мин – 0,67(60,17)(304,78)км - доехали до места ночевки на берегу Ингозера, западная губа.

Накатанных дорог вдоль озера достаточно много, каждая ведет к воде. Замусоренных мест достаточно много, местные вообще редко вывозят за собой мусор. Мы нашли очень хорошее и удобное место для ночевки и дневки. Дорога туда не накатана и, видимо, местные туда предпочитают не соваться. Мест для палаток предостаточно, удобный выход к воде. С залива хорошо ловится рыба, в самой реке Инга водится крупный хариус.





**За день пройдено 60,17 км**

Из них асфальт, дорога хорошего качества, сухая – 18,25км  
 бетон, дорога хорошего качества, сухая – 5,92км  
 мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 9,38км  
 мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая – 5,54км  
 грунт, дорога хорошего качества, сухая – 3,16км  
 песок, дорога укатанная, мокрая – 17,92км

**Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 64,21км  
 Максим. скорость - 34,0км/ч  
 Время в движении - 5ч37мин  
 Средняя скорость в движении – 11,4км/ч  
 Время остановок - 6ч20мин  
 Средняя общая скорость - 5,4км/ч

**Девятый –десятый день (31.07-01.08.2016)  
 ДНЁВКА!!!))))**





## Одиннадцатый день (02.08.2016) Ингозеро – река Вяла

07ч00мин – 0,00(0,00)(304,78)км - подъем, завтрак, сбор лагеря, ремонт багажника у Ирины Поляковой

09ч40мин – 0,00(0,00)(304,78)км - группа выехала на маршрут из лагеря

10ч05мин – 0,60(0,60)(305,38)км - проехали до основной дороги по **грунт, дорога хорошего качества, сухая**, собираем всю группу

10ч14мин – 0,00(0,60)(305,38)км - продолжаем движение, **грунт с крупным камнем**

11ч05мин-11ч15мин – 8,58(9,18)(313,96)км - переходим мост через реку Большой Эпеш, попутно набираем воду

11ч39мин – 4,42(13,60)(318,38)км - доехали до таблички пос.Инга, свернули направо **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

11ч51мин – 3,17(16,77)(321,55)км - переходим по полуразрушенному мосту через реку Малый Эпеш

12ч08мин – 0,96(17,73)(322,51)км - локальное препятствие 1

12ч09мин-12ч26мин – 0,21(17,94)(322,72)км - привал «10минут»

12ч30мин – 0,56(18,50)(323,28)км – **песок, дорога укатанная, мокрая**

12ч54мин – 3,50(22,00)(326,78)км - локальное препятствие 2, брод лужи шириной метров 30, глубина по колено

13ч00мин – 1,20(23,20)(327,98)км - дорожное покрытие **грунт, дорога хорошего качества, мокрая**

13ч16мин – 1,80(25,00)(329,78)км - **грунт, дорога разбитая, мокрая**

13ч28мин-13ч38мин – 0,60(25,60)(330,38)км - привал «10минут»

13ч40мин – 0,10(25,70)(330,48)км - **грунт, дорога хорошего качества, мокрая**

13ч47мин – 1,20(26,90)(331,68)км - локальное препятствие 3

13ч55мин – 0,31(27,21)(331,99)км - локальное препятствие 4

14ч13мин – 1,72(28,93)(333,71)км - **песок, дорога укатанная, мокрая**

14ч20мин – 1,27(30,20)(334,98)км - **грунт, дорога хорошего качества, мокрая**

14ч29мин-15ч33мин – 2,10(32,30)(337,08)км - обед

15ч47мин – 2,30(34,60)(339,38)км - брод реки Тедзойок ниже колена, дно каменистое, ширина метров 5

16ч19мин-16ч33мин – 4,05(38,65)(343,43)км - привал 10минут

16ч46мин – 3,55(42,20)(346,98)км - дорожное покрытие **мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая**

16ч55мин – 2,61(44,81)(349,59)км - брод реки Щучья ниже колена, ширина метров 10, дно каменистое

17ч37мин-17ч50мин - привал «10минут»

18ч43мин – 16,96(61,77)(366,55)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества,**





*Поселок Инга*



*Место ночевки на р. Вяла*

### **мокрая**

18ч52мин-18ч59мин - ждем отстающих участников группы

20ч42мин – 13,87(75,64)(380,42)км - доехали до моста через реку Вяла, ищем место для лагеря

20ч58мин – 00,00(75,64)(380,42)км - от моста повернули налево на ночевку

21ч02мин – 00,13(75,77)(380,55)км - приехали к месту ночевки на берегу реки Вяла. Рядом со стоянкой заброшенная деревня, сохранились кое-какие сараи. Мост в хорошем состоянии. Места под 2-3 палатки, если ужаться, можно поставить все 4. На противоположной стороне моста с правой стороны есть родник – ориентир большой путный крест красного цвета, но вода из родника ушла, на дне осталась только лужица. Лес хвойный, но дрова нужно искать.

### **За день пройдено 75,77 км**

Из них грунт, дорога хорошего качества, сухая – 18,50км

грунт, дорога хорошего качества, мокрая – 17,03км

грунт, дорога разбитая, мокрая – 0,70км

мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая – 33,57км

песок, дорога укатанная, мокрая – 5,97км

### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 80,51км

Максим. скорость - 29,5км/ч

Время в движении - 7ч53мин

Средняя скорость в движении – 10,2км/ч

Время остановок - 3ч17мин

Средняя общая скорость - 7,2км/ч



## Двенадцатый день (03.08.2016) река Вяла – река Хлебная берег Белого моря

08ч00мин – 0,00(00,00)(380,55)км - подъем, завтрак, сбор лагеря, во время завтрака был сильный дождь, натянули тент, дождь закончился быстро. Спрятанный от дождя фотоаппарат Яны Белозеровой утонул в луже.

11ч00мин – 0,00(00,00)(380,55)км - выезд группы из лагеря дальше по маршруту

11ч11мин – 0,22(00,22)(380,77)км - пересекли мост через реку Вяла, **мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая**

11ч21мин – 4,83(05,05)(385,60)км - пересекли мост через реку, **песок, дорога укатанная, мокрая**

11ч43мин – 3,95(09,00)(389,55)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая**

11ч49мин – 1,39(10,39)(390,94)км - **песок, дорога укатанная, мокрая**

11ч52мин-12ч06мин-привал «10минут»

12ч18мин – 3,46(13,85)(394,40)км - **грунт, дорога хорошего качества, мокрая**

12ч20мин – 0,15(14,00)(394,55)км – мост через реку Печема

12ч44мин – 5,20(19,20)(399,75)км - мост через реку

12ч49мин – 1,19(20,39)(400,94)км - **песок, дорога укатанная, мокрая**

12ч51мин – 0,65(21,04)(401,59)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**

12ч56мин-13ч22мин – 1,1(22,14)(402,69)км-привал «10минут»

13ч35мин – 3,26(25,40)(405,95)км - **мелкий камень, дорога разбитая, сухая**

13ч36мин – 0,20(25,60)(406,15)км - **песок, дорога укатанная, мокрая**

13ч40мин – 0,18(25,78)(406,33)км - **мелкий камень, дорога разбитая, сухая**

13ч44мин – 1,82(27,60)(408,15)км - **песок, дорога укатанная, мокрая**

13ч52мин-14ч03мин – 1,92(29,52)(410,07)км - проехали мост через реку Рума, сразу слева после моста родник, набираем там воду, **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

14ч14мин – 2,38(31,90)(412,45)км - **песок, дорога укатанная, сухая**

14ч25мин – 3,27(35,17)(415,72)км - **мелкий камень, дорога разбитая, сухая**

14ч31мин – 1,37(36,54)(417,09)км - свернули налево на автодорогу Кандалакша-Умба, дорожное покрытие **асфальт, дорога хорошего качества, сухая**

14ч44мин – 2,33(38,87)(419,42)км - проехали знак Умба

14ч45мин – 0,56(39,43)(419,98)км - въехали в населенный пункт Умба (белый дорожный знак)

14ч56мин-17ч50мин - остановка в магазине на закупку продуктов, обед, распределение продуктов по раскладке между участниками

17ч56мин – 1,67(41,10)(421,65)км - из Умбы повернули направо по дорожному указателю синего цвета «Варзуга 135», асфальт хорошего качества, движемся по



*Р.Рума, родник справа*



*Умба*



*Асфальт*



*Место ночевки на Белом море*

автодороге Умба-Варзуга

18ч15мин – 6,38(47,48)(428,03)км - проехали дорожный знак населенный пункт Умба закончился

18ч48мин-19ч07мин – 9,26(56,74)(437,29)км - привал «10минут»

20ч07мин – 17,55(74,29)(454,84)км - доехали до реки Хлебная, свернули на право на **грунт, дорога хорошего качества, сухая**, к месту ночевки

20ч27мин – 01,06(75,35)(455,90)км - доехали до лагеря у впадения реки Хлебная в Белое море, ставим лагерь на берегу Белого моря

### **За день пройдено 75,35 км**

Из них асфальт, дорога хорошего качества, сухая – 37,75км

мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 4,36км

мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая – 6,44км

мелкий камень, дорога разбитая, сухая – 3,39км

грунт, дорога хорошего качества, сухая – 3,44км

грунт, дорога хорошего качества, мокрая – 6,54км

песок, дорога укатанная, сухая – 10,16км

песок, дорога укатанная, мокрая – 3,27км

### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 77,00км

Максим.скорость - 41,7км/ч

Время в движении - 5ч18мин

Средняя скорость в движении – 14,5км/ч



Время остановок - 1ч58мин  
 Средняя общая скорость - 10,6км/ч

### Тринадцатый день (04.08.2016)

**04.08.16 (11 день) - река Хлебная берег Белого моря - берег Белого моря**

08ч00мин – 0,00(0,00)(455,90)км - подъем, завтрак, сбор лагеря

10ч42мин – 0,00(0,00)(455,90)км - выезжаем из лагеря, погода ясная, жарко +25

10ч54мин – 0,96(0,96)(456,86)км - выехали с **грунт, дорога хорошего качества, сухая** на автодорогу Умба-Варзуга, дорожное покрытие **асфальт, дорога хорошего качества, сухая**, пересекаем мост через реку Хлебная

11ч19мин - 11ч29мин – 7,92(08,88)(464,78)км - остановились у отметки Полярный круг, групповое фото

11ч55мин-12ч07мин – 8,75(17,63)(473,53)км - привал «10минут»

12ч43мин – 10,97(28,60)(484,50)км - проехали мост через реку Оленица

12ч51мин-13ч11мин – 2,83(31,43)(487,33)км - привал «10минут»

13ч30мин – 6,17(37,60)(493,50)км – **гравий/щебень, дорога неукатанная, сухая**

13ч40мин – 3,40(41,00)(496,90)км - **гравий/щебень, укатанный в колеи, сухой**

13ч51мин – 1,00(42,00)(497,90)км – **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**

14ч07мин-15ч14мин – 3,12(45,12)(501,02)км - обед

15ч35мин – 5,56(50,68)(506,58)км - проезжаем реку Сальница

16ч09мин-16ч31мин – 8,99(59,67)(515,57)км - привал «10минут»



*Полярный круг пересекли*



*Грейдер до п. Кашкаранцы*



*П. Кашкаранцы*



*Место ночевки на берегу Белого моря*

17ч01мин – 6,69(66,36)(522,26)км - остановились у дорожного знака Кашкаранцы, групповое фото

17ч05мин-17ч24мин – 0,55(66,91)(522,81)км - доехали до магазина «Егорыч» время работы с 9-00 до 18-00 перерыв с 13-00 до 14-00 без выходных, дозакупка продуктов

17ч28мин – 0,59(67,50)(523,40)км - свернули от Кашкаранцев на **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

17ч53мин – 4,50(72,00)(527,90)км - **песок, дорога разбитая, сухая**

17ч59мин – 1,50(73,50)(529,40)км - **грунт, дорога хорошего качества, сухая**

18ч04мин – 0,70(74,20)(530,10)км - приехали на место ночевки на берегу Белого моря.





Встали на ночевку рядом с часовней Безымянного инокa Терского, за водой ходили на родник. С дровами проблем нет, море выкидывает большое количество топлива. Мест для палаток много.

### **За день пройдено 74,20 км**

Из них асфальт, дорога хорошего качества, сухая – 36,64км  
мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 25,50км  
гравий/щебень, дорога неукатанная, сухая – 4,40км  
грунт, дорога хорошего качества, сухая – 6,16км  
песок, дорога разбитая, сухая – 1,5км

### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 74,79км  
Максим. скорость - 26,7км/ч  
Время в движении - 5ч56мин  
Средняя скорость в движении – 12,6км/ч  
Время остановок - 6ч10мин  
Средняя общая скорость - 6,2км/ч

### **Четырнадцатый день (05.08.2016) берег Белого моря – ур. Подтурок**

07ч00мин – 0,00(0,00)(530,10)км - подъем, завтрак, сбор лагеря  
11ч55мин – 0,00(0,00)(530,10)км - выдвигаемся на маршрут, **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**  
11ч59мин – 0,87(0,87)(530,97)км - **песок, дорога укатанная, сухая**  
12ч00мин – 0,37(1,24)(531,34)км - **мелкий камень, дорога разбитая, сухая**  
12ч02мин – 0,61(1,85)(531,95)км - **песок, дорога укатанная, сухая**  
12ч25мин – 5,15(7,00)(537,10)км - **крупный камень, дорога разбитая, сухая**  
12ч48мин-13ч23мин – 2,70(9,70)(539,80)км - привал «10минут»  
13ч40мин – 2,37(12,07)(542,17)км - брод реки Лодочный по камням, во время отлива Белого моря  
13ч44мин – 0,38(12,45)(542,55)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**  
13ч47мин – 0,55(13,00)(543,10)км - **песок, дорога укатанная, сухая**  
14ч00мин – 3,00(16,00)(546,10)км - **крупный камень, дорога разбитая, сырая**  
14ч02мин-14ч13мин – 0,32(16,32)(546,42)км - привал «10минут»  
14ч15мин – 0,53(16,85)(546,95)км - **мелкий камень, дорога хорошего качества, сырая**



*Дорога по берегу Белого моря*



*Место ночевки ур. Подтурок*

14ч30мин – 3,65(20,50)(550,60)км – **грунт, дорога разбитая, сырая**  
14ч38мин – 0,90(21,40)(551,50)км - **мелкий камень, дорога разбитая, сырая**  
14ч43мин – 1,36(22,76)(552,86)км - **песок, дорога укатанная, сырая**  
14ч51мин – 0,31(23,07)(553,17)км - преодолеваем водную преграду  
14ч57мин – 0,66(23,73)(553,83)км - едем по берегу Белого моря во время отлива,  
дорожное покрытие **песок, дорога укатанная, сырая**  
15ч41мин – 4,70(28,43)(558,53)км - остановка на берегу Белого моря – ур. Подтурок,  
ставим лагерь недалеко от берега, метрах в 100 от береговой линии

### **За день пройдено 28,43 км**

Из них крупный камень, дорога разбитая, сухая – 5,45км  
крупный камень, дорога разбитая, мокрая – 0,85км  
мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 1,42км  
мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая – 3,65км  
мелкий камень, дорога разбитая, сухая – 0,61км  
мелкий камень, дорога разбитая, мокрая – 1,36км  
грунт, дорога разбитая, мокрая – 0,90км  
песок, дорога укатанная, сухая – 8,52км  
песок, дорога укатанная, мокрая – 5,67км

### **Данные за день по навигатору**

Пройденное расстояние - 28,47км  
Максим. скорость - 25,7км/ч  
Время в движении - 2ч59мин  
Средняя скорость в движении – 9,5км/ч  
Время остановок - 1ч09мин  
Средняя общая скорость - 6,9км/ч

### **Пятнадцатый день (06.08.2016)**

#### **06.08.16 (13 день) ур. Подтурок – пос. Варзуга**

05ч00мин – 0,00(0,00)(558,53)км - подъем, завтрак, сбор лагеря  
07ч34мин – 0,00(0,00)(558,53)км - едем по берегу Белого моря, **песок, дорога укатанная, мокрая**  
07ч58мин – 2,49(2,49)(561,02)км - повернули налево от берега моря  
08ч05мин – 1,11(3,60)(562,13)км – **песок, рыхлый, мокрый**  
08ч15мин – 0,80(4,40)(562,93)км - **песок, дорога укатанная, мокрая**  
08ч24мин-08ч41мин – 0,83(5,23)(563,76)км - привал «10минут»  
09ч26мин – 6,54(11,77)(570,30)км - покрытие **песок, дорога укатанная, мокрая**  
09ч34мин-09ч53мин – 1,49(13,26)(571,79)км - привал «10минут»  
10ч00мин – 1,79(15,05)(573,58)км - повернули направо, **мелкий камень, дорога**



*Кузоменьские пески*



*Грейдер Умба-Варзуга*

*Въезд в п. Варзуга*

**хорошего качества, мокрая**

10ч18мин – 5,05(20,10)(578,63)км - доехали до дорожного знака «Варзуга»

10ч25мин – 0,41(20,51)(579,04)км - заехали в пос. Варзуга, сцепили велосипеды и накрыли их тентом у автобусной остановки, осмотр местных достопримечательностей, обед



**За день пройдено 20,51 км**

Из них мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая – 5,46км

песок, рыхлый, мокрый – 0,80км

песок, дорога укатанная, мокрая – 14,25км

**13ч06мин-выехали из Варзуги на двух УАЗиках с прицепами**

**18ч06мин-прибыли на ж/д вокзал в Кандалакшу**

## Дополнительные сведения о походе

### Общественное снаряжение

№	Название снаряжения	Вес, кг	Тип снаряжения
1.	Палатка Normal Ладога (3 чел)	3,91	Бивачное
2.	Палатка Памир (3 чел)	3,36	
3.	Палатка Памир (3 чел)	3,36	
4.	Палатка Келти (5 чел)	3,32	
5.	Тент 3x4	1,00	
6.	Трос для сцепки 15 велосипедов	0,20	
7.	Пила двуручная	1,03	Кухонное и костровое
8.	Пила одноручная Bahco	0,55	
9.	Топор Фискарс Х10	1,00	
10.	Топор Фискарс Х7	0,70	
11.	Кухня (скатерть, половник, нож, прихватка, шуршик, доска для резки, зажигалка)	0,20	
12.	Нож и точилка для ножа	0,08	
13.	Кан титановый 10 л	0,82	
14.	Кан титановый 7.5 л	0,72	
15.	Кан титановый 4,5 л	0,43	
16.	Противень и чепельник	0,35	
17.	Костровой тросик + рогульки	0,40	
18.	GPS Etrex 30 с запасными батарейками	0,60	Навигационное
19.	GPS резервный с запасными батарейками	0,69	
20.	Фотоаппарат	1,85	Наблюдательное
21.	Видеокамера GoPro	0,50	

22.	Диктофон	0,11	Прочее
23.	Метеостанция	0,10	
24.	Швейнабор (нитки, иголки, кусочки ткани, ножницы, пуговицы)	0,20	
25.	Ремнабор	4,00	
26.	Аптечка	2,65	
27.	Гитара	2,00	
28.	Флаг ТК МГТУ	0,06	
29.	Безмен	0,05	
30.	Набор командира	0,10	
31.	Веревка 8 мм, 50 м	2,15	
32.	Зубная паста	0,10	
33.	Мыло	0,10	
<b>ИТОГО общественное снаряжение</b>		<b>36,68</b>	
<b>Средний вес для мужчин</b>		<b>3,065</b>	
<b>Средний вес для женщин</b>		<b>2,175</b>	

### **Замечания и рекомендации по снаряжению**

По результатам похода можно сказать, что снаряжение было подобрано достаточно верно.

На маршрут брали тент для защиты от дождя и ветра, который использовали часто в разное время суток, в связи с обилием осадков, тент крепили к деревьям и подпоркам с дополнительными кольями. Одного тента оказалось достаточно для защиты группы от осадков.

В палатках группа разместилась с достаточным комфортом, однако стоит заметить, что при использовании многоместных палаток (5 чел.) в палатку имеет свойство набиваться много мошки и комаров при входе выходе большого числа людей. Проблема решается обработкой репеллентами москитной сетки палатки.

Было принято решение брать одну двуручную пилу и одну одноручную пилу и два топора Фискарс Х7 и Х10. Дрова на маршруте всегда можно было найти в достаточном количестве, нужно заметить, что в основном использовалась в работе одноручная пила и топор Х10, топор весом 1 кг в работе оказался намного эффективнее 700 граммового, двуручная пила и топор Х7 использовались реже, в основном как резервные.

Использовали три кана общим объемом 22 литра (10+7,5+4,5). Ужин готовили в среднем кане, большой использовали под готовку грибов и, затем, под чай, в маленьком кане кипятили сухое мясо. Наблюдалось обилие дополнительной дикой

пищи: грибы, ягоды, рыба, поэтому приходилось готовить блюда в несколько очередей. Однако, брать дополнительные каны мы не рекомендуем в связи с неэффективным увеличением веса снаряжения и сложностью размещения канов на костре одновременно.

Удачным решением было взять и костровой тросик, и рогульки. Не на всех стоянках можно было растянуть тросик или вбить рогульки. При малом весе и большой функциональности тросик и рогульки существенно сэкономили время постановки лагеря.

## Питание

Если вам захотелось разнообразия – ждите приключений, вы их найдете! Вот только почему-то этот давно известный факт никогда не вспоминается вовремя! ☺

Итак, мне захотелось разнообразия! Попробовать себя в новой должности – отличный вариант, подумала я) На тот момент пришедшая в голову идея казалась почти гениальной... Так я оказалась в роли завхоза!

Поход все ближе, отступить уже, собственно, некуда, пришло время попытаться нарисовать раскладку. И тут выяснились интересные подробности:

1. Три человека в группе не употребляют мясо;
2. Один из них не употребляет, также, рыбу;
3. Части группы категорически противопоказана пшеница и бобовые, зато остальные эти продукты очень даже любят;
4. Часть группы вообще не есть практически ничего из привычных походных продуктов...
5. Зато, о счастье!- все 14 человек любят грибы!!!

Прикинув наши шансы на выживание, я решила порадовать группу тем, что все пожелания учесть категорически не готова! Видимо, порадовала достаточно убедительно, поскольку группа смирилась. ☺

Был, впрочем, и радостный момент нашего походного плана – продукты на первые 7 дней мы везли с собой из Москвы, что существенно увеличивало доступный ассортимент.

### Особенности нашей раскладки:

#### 1. Чередование сладких и не сладких каш на завтрак

Введено в качестве компромисса, поскольку в группу, традиционно, собрались люди, страстно любящие и не менее страстно недолголюбивающие сладкие каши. Были использованы два не совсем стандартных рецепта:

- ***Рис с плавленым сыром***

В кан налить воду, засыпать порцию сухих овощей (сухие овощи далее будут описаны более подробно), довести до кипения, посолить, засыпать круглозерный рис, специи по вкусу. После того, как рис будет готов, снять кан с огня и вмешать плавленый сыр (сколько не жалко). На группу 14 человек замешивали 400 г сыра.

- ***Омлет***

Яичный порошок от «Каша из топора» (из расчета 36 г (соответствует 3-м сырым яйцам) на человека) развести холодной водой в соотношении по объему 1:2, сухое молоко (из расчета 15 г на человека) развести в небольшом объеме теплой воды (на 14 человек разводили в стандартной походной миске), порцию сухих овощей заварить кипятком, дать настояться, чтобы набухли.

Противень смазать маслом (мы смазывали топленным), вылить разведенный яичный желток и молоко, добавить запаренные овощи, перемешать посолить.

Выпекать на углях или небольшом огне, постоянно помешивая.

2. Чередование колбасы/сыра на завтраки и обеды

Дабы несколько сгладить разницу в питании вегетарианской и мясоедной частей группы, а заодно упростить жизнь дежурных, на завтрак и обед бутерброды с сыром (одинаковые для всей группы) и колбасой чередовались.

3. Фруктовые палочки

В качестве замены колбасы для вегетарианцев предлагались калорийные фруктовые палочки от «Каши из топора». Вариант оказался вполне успешным.



4. Использование плавленого/творожного сыра на обед в качестве альтернативы маслу

Вариант, который очень нам понравился в прошлом походе. На обед помимо колбасы/фруктовых палочек планируется плавленый или творожный сыр. Бутерброды получаются существенно вкуснее и сытнее. Как показала практика, творожный сыр, за судьбу которого мы несколько тревожились, вполне нормально хранится в рюкзаке в течение 6 дней в условиях жаркой погоды.

5. Перекусы

Помимо традиционных орехов/сухофруктов/карамельек в перекусы были включены энергетические батончики Cognu и Ego. Один батончик в день на человека.

В ходе предподходных тренировок были опробованы две схемы выдачи перекусов: индивидуально (за завтраком каждый участник получает пакет с дневным перекусом и может употребить перекус в любое время по своему усмотрению) и всей группе порциями в фиксированное время. Большинство участников сочли индивидуальный вариант перекусов более предпочтительным.

6. Кофе и какао на завтрак

В качестве разнообразия день через день в качестве напитка на завтрак чередовали кофе и какао. Тем, кто желал воздержаться от этих напитков, предлагался зеленый чай.



Приготовление какао: в небольшом объеме теплой воды развести сухое молоко (из расчета 15 г на человека), в кипящую воду засыпать какао «Золотой ярлык» (100 г на 9 л воды), поварить несколько минут, снять с огня, влить молоко, перемешать, дать чуть-чуть настояться. Разлить по кружкам, добавить сахар по вкусу.

#### 7. Сублимированное мясо собственного приготовления

Продукт, в общем, довольно известный и широко применяемый в туризме для экономии веса. У нас же сложности было две: во-первых, нужно было сварить мясо отдельно от крупы, во-вторых, хотелось что-то сделать с излишней жесткостью мяса.

В результате, для варки мяса был взят дополнительный кан, который в остальное время использовался в качестве дополнительного под чай.

В качестве эксперимента были использованы различные сорта мяса: курица, телятина, говядина и различные маринады. Стоит отметить, что мясо различается по калорийности. Наименее, из того, что брали, калорийна курица, потом идет телятина и наиболее калорийна говядина, что открывает дополнительные возможности при варьировании калорийности раскладки.

Наиболее мягким получилось мясо, замаринованное с использованием газированной минеральной воды, лука и специй. Мясо клали в кан с холодной водой и вешали на костер одновременно (или даже чуть раньше) с каном под крупу. Чем большее количество времени удастся прокипятить сушеное мясо, тем больше оно начинает походить на обычное отварное.

#### 8. Постепенное увеличение калорийности раскладки

Калорийность раскладки на первые два ходовых дня была сокращена, что позволило группе более плавно войти в походный режим и избежать размышлений на тему, что делать с остатками провизии, доесть которую не представляется возможным.



### Приятные бонусы:

#### 1. Сушеные лимоны

Лимон порезать полукружками толщиной примерно 3-5 мм, сушить в суховее при температуре 70°C до готовности (полностью высыхает внутренняя часть, начинает напоминать полупрозрачную пленку).

Пользовались большой популярностью в качестве добавки в чай. Шести крупных лимонов хватило на 8 дней похода группе из 14 человек.

#### 2. Травяные добавки в чай

Брали с собой сушеные листья мяты, малины, смородины и облепихи. Могут завариваться как травяной чай или использоваться в качестве добавки. Весят не много, вносят приятное разнообразие.

### 3. Специи для индивидуального использования

- Приправа универсальная «Вкуснотека» (морковь сушеная, лук резанный сушеный, соль пищевая, карри, петрушка сушеная, паприка красная, базилик);
- Maggi «Букет приправ» (с глутаматом натрия);
- Перец черный молотый;
- Смесь перцев;
- Чеснок молотый (пользовался большой популярностью, за поход съедено порядка 150 г);
- Перец красный сладкий;
- Карри;
- Перец красный острый;
- Лимонный перец;
- Хмели-сунели;
- Базилик;
- Сушеный укроп + петрушка;
- Адыгейская соль;
- Перец душистый горошком (добавляли в кан);
- Лавровый лист (добавляли в кан);
- Приправа для рыбы (использовали при жарке и копчении пойманной рыбы).

Во второй половине похода потребление специй существенно возросло.

Специи были упакованы в герметично закрывающиеся пластиковые баночки из-под лекарств и аналога актимеля от фирмы «Лакомо» (с завинчивающейся крышкой).

### 4. Сушеные супы

Замечательная штука, рецептом которой с нами поделились друзья. Супы отлично показали себя в качестве резервного запаса продовольствия, так как отличаются весьма скромным весом и объемом. В этот раз брали в качестве обеда на дневках.

Дома в суховее сушится и фасуется по пакетам набор овощей (соотношение для различных супов смотрите ниже), бульон можно делать мясной, грибной, рыбный или оставлять суп чисто овощным. По желанию! Вкусно получается в любом случае.

В этом походе опробовали рисово-рыбный суп на рыбном бульоне, вермишелевый - на грибном, борщ и рассольник – на мясном бульоне. Всем понравилось.

Желтым в таблице выделены компоненты, которые мы в суп не включали: рыбу добыли на месте, мясо кур заменили грибами, также найденными на маршруте, две упаковки мяса (по 250 г на группу 14 человек) брали отдельно в качестве резерва.

Суп	Борщ	Рассольник	Вермишелевый	Рисово-рыбный
<b>Компоненты</b>	<b>Вес на группу 14 человек, г</b>			
Картофель	2,00	62,22	62,22	62,22
Морковь	31,11	38,89	38,89	38,89
Лук	23,33	38,89	38,89	38,89
Перец	7,78	38,89	38,89	38,89
Лаврушка	4 шт	4 шт	4 шт	4 шт
Перец горошком	6 шт	6 шт	6 шт	6 шт
Зелень	3 л	3 л	3 л	3 л
Специи	2 л	2 л	2 л	2 л
Капуста	46,67	-	-	-
Свекла	35,78	-	-	-
Помидоры	23,33	-	-	-
Чеснок	1 л	-	-	-
Перловка	-	155,56	-	-
Соленые огурцы		18,67	-	
Вермишель	-	-	155,56	-
Рис	-	-	-	155,56
<i>Мясо</i>	<i>155,56</i>	<i>155,56</i>		
<i>Мясо кур</i>			<i>155,56</i>	
<i>Рыба</i>				<i>155,56</i>

## 5. Подножный корм

Во время летних походов по Кольскому полуострову весьма вероятно добыть ягоды (чернику, бруснику, морошку – в зависимости от сезона и времени похода), грибы (преимущественно – подберезовики и подосиновики) и, если есть в группе увлеченный рыбалкой народ – рыбу.

Для приготовления блюд из этих продуктов имеет смысл взять с собой в добавление к раскладке:

- Масло подсолнечное – для жарки рыбы. В качестве сковородки брали алюминиевый противень с антипригарным покрытием. В нем же готовили омлет.
- Запас сахара – для приготовления на маршруте ягодных компотов и киселей. Рассчитывайте, что в компот уйдет примерно в 1,5 раза больше сахара, чем в чай, поскольку ягоды имеют кисловатый вкус;



*Коптильня из Ti кана*

- Соль – порядка 0,5 кг на поход. Для присаливания пойманной рыбы, если нет возможности сразу ее приготовить, и для приготовления грибов, которые идут как дополнительное блюдо.
- Приправа для рыбы – назначение, думаю, интуитивно понятно ;-)
- Блинная мука – как возможность порадовать группу на дневке блинчиками. Учитывайте, что приготовление блинов на большую группу требует существенного количества времени!

Коптить рыбу можно в титановом (ему не особо страшен перегрев) кане с крышкой, если дополнить его решеткой от одноразовой коптильни (можно купить во многих супермаркетах рублей за 200). Технология следующая: на дно кана положить наструганные ольховые веточки (найденные вблизи стоянки), вставить в кан решетку, предварительно подрезав/подогнув ее так, чтобы образовалось нечто вроде сетчатого столика, отстоящего от дна кана на несколько сантиметров (сантиметров 5 будет достаточно), на решетку выложить в один слой предварительно выпотрошенную и присоленную рыбу (удалить только внутренности, голову и чешую оставляем), плотно закрыть кан крышкой, поставить на угли, крышку привалить камнем. Примерно через 30 минут рыба готова (если брюшной плавник легко отделяется – готова!).

#### **Теперь немного об организации закупки продуктов:**

1. Закупка в Москве

Основную часть продуктов, эксперимента ради, заказывали в интернет-магазине «Утконос». Впечатления остались исключительно положительные. Из плюсов:

- Большой выбор продуктов (по некоторым позициям – существенно больше, чем в Ашане), выбирать которые можно, спокойно сидя дома за компьютером со списком;
- Доставка – 24 ч в сутки до двери (что особенно ценно при общем весе продуктов более 50 кг) с возможностью выбора 2-х часового диапазона. Заказывали доставку с 06:00 до 08:00, продукты привезли около 7 утра;
- Продуманная упаковка заказа. Продукты уложены в пакеты, к заказу прилагается накладная, в которой указано, в каком пакете что лежит;
- Продукты все свежие, никаких замечаний по качеству не было.

Минусов не отмечено, но нужно учитывать, что большие заказы привозят только по предоплате, и на карте в момент заказа должна присутствовать требуемая сумма.

Отдельно докупали в Ашане карамель (по счету), топленое масло (в «Утконосе» не было нужной марки) и сухофрукты в развес – получается существенно дешевле, чем в упаковке, а по качеству, как правило, лучше.

В «Каше из топора» (<http://www.kashatop.ru/>) заказывали сушеные бананы, яичный порошок и фруктовые палочки, о которых писала выше.

В «Каше из топора» нет самовывоза, поскольку «склад выглядит непрезентабельно», но мне пошли на встречу и разрешили подъехать забрать заказ (недалеко от м. Красносельская) самостоятельно в день заказа. Пакет вынесли к проходной. Доставка осуществляется в течение 3-х дней (в зависимости от загруженности курьера, вероятно), так что заказывать желательно заранее!

**Из Москвы на весь маршрут брали:** перекусы (кроме карамелек), сушеное мясо, сухари, топленое масло, хлопья LuckyDays 5 злаков (большой дефицит даже в Москве, встречаются в сети магазинов «Магнит»). Не требуют варки, очень приятны на вкус), сушеные овощи, яичный порошок, фруктовые палочки.

## 2. Закупка в Апатитах

В городе есть несколько сетевых магазинов и весьма радушная пиццерия, хозяева которой не имеют ничего против упаковки раскладки у них в зале. С учетом того, что расположена пиццерия как раз между несколькими магазинами, совместить обед с закупкой и упаковкой продуктов получается замечательно.

Из сложностей:

- Нет кукурузной крупы;
- не во всех магазинах есть сырокопченая колбаса и тертый сыр (нашли в «Магните»);
- не особенно большое разнообразие сладкого;
- практически нет сухофруктов (убедились, что идея взять все перекусы из Москвы была удачной).

## 3. Закупка в Умбе

Заходишь в магазин и понимаешь, что планы – это хорошо, но раскладку сейчас будем перекраивать под то, что есть. В трех найденных магазинах:

- отсутствуют хлебцы;
- нет блинной муки;
- нет кукурузной крупы;
- сладкое ограничивается пряниками, печеньем и конфетами (разных видов, правда). Экзотики из серии мармелада, пастилы, халвы, сладких сухарей нет;
- сухое молоко есть не везде. Нашли в одном магазине и только на развес (то есть в обычных полиэтиленовых пакетах разного веса. Бери, сколько есть! ☺)
- маловероятен творожный сыр (зато есть «Моцарелла!»);
- нет тертого сыра;
- какао только растворимое из серии «Несквика».

## **Организация упаковки продуктов:**

Команде из трех человек для упаковки продуктов на группу из 14 человек на первые 7 дней похода потребовалось порядка 11 часов – с 09:00 до 21:00 с перерывом на обед.

По итогам пришли к выводу, что оптимальна упаковка продуктов тремя группами по два человека (при условии, что на каждую группу есть весы) + завхоз.

Также крайне желательно заранее, до выхода на маршрут, распределить продукты из планируемых закупок по участникам, чтобы на маршруте осталось только раздать упакованные продукты. Это позволит очень существенно сэкономить время.

## **Выводы по раскладке:**

В целом, раскладка получилась достаточно сбалансированной и разнообразной. Группа не проявляла на маршруте склонностей к разграблению продуктовых магазинов! ☺

Процесс распределения продуктов по участникам требует продумывания и упрощения. В планах на будущее – разработка программы, которая позволит автоматизировать этот процесс.









## Состав аптечки и случаи оказания первой помощи

### ОТЧЕТ МЕДИКА

Суэта по медицине входит в комплекс мероприятий по подготовке группы к маршруту, и однозначно при этом не должна сводиться к тривиальному сбору походной аптечки и назначению ответственного за её переноску. Кроме этого в процессе самого похода необходимо осуществлять определённые действия, направленные на профилактику заболеваний или недомоганий.

#### Общие сведения

В идеале медиком должен быть врач или практикующий медицинский работник, но так как такое возможно не всегда, на эту должность приходится назначать «гражданского». В связи с тем, что люди, мягко говоря, по большей части очень далеки от медицины и в их головах присутствует слишком много стереотипов и слишком мало полезной и нужной на маршруте информации, занимать должность абы кем нельзя. Медиком должен быть один из решительных и твёрдохарактерных участников группы, у которого есть опыт прослушивания курсов по походной медицине, умеющий оказывать первую медицинскую помощь и имеющий представления о препаратах, которые лежат в аптечке, разбирается, что от чего и для чего.



Если медик является девушкой, то хорошим тоном будет назначить помощника медика - парня. И наоборот. Ведь в случае деликатных заболеваний девушки могут умолчать проблему перед медиком-парнем и наоборот.

Медицинская аптечка должна составляться, по возможности, из средств, так сказать, унифицированных, то есть имеющих разнообразное применение. Кроме того, надо стараться подбирать такие формы этих медикаментов, чтобы они не рассыпались, не разливались при тряской езде. Содержимое аптечки нужно плотно уложить в достаточно прочную и герметичную пластмассовую или металлическую коробку.

#### Обязанности медика

До похода:

1. Собрать медицинские справки о здоровье участников.
2. Составить списки индивидуальной, общественной и экстренной аптечки, согласовать их с руководителем.
3. Пройти курс оказания первой медицинской помощи в походе.
4. Укомплектовать общественную и экстренную аптечки.
5. Обеспечить упаковку и надежное хранение аптечки в походных условиях.
6. Изучить район похода с точки зрения санитарно-эпидемиологической безопасности.
7. Узнать о ядовитых и съедобных растениях и животных района путешествия.
8. Провести инструктаж с участниками группы о профилактике заболеваний в походе.

### ***В походе:***

1. Следить за состоянием здоровья участников.
2. Следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм: умыванием, состоянием ног, чистой посудой.
3. Следить за сохранностью аптечки.
4. Проверять чистоту питьевой воды.
5. Докладывать руководителю обо всех случаях заболеваний и под контролем руководителя оказывать медицинскую помощь.

**БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ЛЕКАРСТВА НЕ ВЫДАВАТЬ!**

### ***После похода:***

1. Составить для отчета список аптечки с рекомендациями по ее использованию.
2. Сдать руководителю остатки аптечки.

### **Предпоходная подготовка**

До похода был сформулирован медицинский опросник (приложение 1), на основании которого был собран анамнез участников. Анкеты участников, присланные заранее, были тщательно изучены, распечатаны и взяты в поход для подстраховки.

Рекомендованный список индивидуальной аптечки, в которую вошли как средства защиты и профилактики заболеваний, так и медицинские препараты, приведен в приложении 2. Рекомендованный список общественной аптечки с инструкциями по применению препаратов, приведен в приложении 3, экстренной – в приложении 4. Списки общественной и экстренной аптечки были распечатаны и взяты в поход на случай делегирования обязанностей медика другому участнику группы. Для улучшения влагостойкости и случайного выдавливания таблеток, каждый блистер препаратов был дополнительно оклеен скотчем.

Изучена санитарно-эпидемиологическая обстановка, физико-географическая характеристика, рельеф и природа, флора и фауна Кольского полуострова, инфраструктура по маршруту.

Проведена подготовка по оказанию первой медицинской помощи при травмах и различных патологических состояниях, получены знания о характере травм у велотуристов и их лечения: ушибы, сотрясение головного мозга, ссадины, ранения, потертости, гнойные раны, термические ожоги, солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, засорение глаза, заноза, растяжение связок, вывихи, кровотечение носовое, укус клеща, укусы насекомых, горная болезнь, пищевые отравления, расстройство ЖКТ, боль в суставах, головная боль, боль в горле, простуда, аллергическая реакция, переломы, перелом шейного отдела позвоночника, перелом ребер.

### **В походе**

Медицинские препараты индивидуальной аптечки, упакованные в непромокаемый жесткий бокс, перевозились в левом наружном кармане велорюкзача.

Все крема и мази из общественной аптечки были упакованные в непромокаемый жесткий бокс и перевозились в правом наружном кармане велорюкзача.

Все таблетки общественной аптечки были упакованные в непромокаемый жесткий бокс и перевозились в рюкзаке, поверх вещей.

Препараты экстренной аптечки должны были перевозиться в заплечной рюкзаке, но после первого походного дня выяснилось, что:

1. баночка йода оказывает окрашивающий эффект на всё что находится рядом с ней. Поэтому его было решено положить в жесткий бокс общественной аптечки, обеспечив минимальный контакт с таблетками и дополнительно обмотать крышку рулонным лейкопластырем;
2. ампульные препараты из-за высокой вероятности их перегрева, было решено вытащить из заплечного рюкзака, завернуть в резервную футболку, убрать в пакет и возились в гермомешке, поверх вещей;
3. шприцы из-за большой вероятности нарушения герметичности упаковки при перевозке в заплечном рюкзаке в результате вибрации и систематического трения, решено было переложить в жесткий бокс общественной аптечки.

Каждое утро участники группы после еды принимали Витрум по 1 таблетке, после обеда - по 1г. аскорбиновой кислоты в виде раствора.

Вода для питья бралась из чистых проточных источников вдали от населенных пунктов, вблизи населенных пунктов - из родников. Вода для приготовления пищи перед использованием кипятилась.

Во время коротких и длительных остановок, при наличии комаров и мошки открытые участки тела обрабатывались репеллентом или закрывались плотной одеждой. За время похода было опробовано несколько репеллентов:

**Gardex Family аэрозоль-репеллент от комаров.** Его действия от комаров и мошки хватало только на 10 минутную стоянку во время движения по маршруту с графиком 50/10. Следовательно, на следующей остановке требовалось повторное распыление. На длительных вечерних стоянках, действует в течении 15-25 минут с постепенным уменьшением отпугивающего эффекта.



**OZZ крем репеллентный от комаров, мошек, слепней, мокрецов.** Нанесение небольшого количества крема на открытые участки тела, не втирая, обеспечивало защиту на 30...50 минут, после чего отпугивающий эффект слабеет и может потребоваться повторное нанесение.



**Аэрозоль Picnic от комаров** при заявленных 3х часах, работал 5-10 минут.

**GARDEX Extreme аэрозоль-репеллент от всех насекомых и клещей.** Достоверная информация о времени работы отсутствует,

популярностью особо не пользовался.

**Спрей MOSQUITALL.** Заявлена продолжительность действия до 8 часов. Работал 2-3 часа.

**OFF Extreme Спрей репеллент от комаров и клещей.** Держится около 2-х часов.

**Аэрозоль UltraThon** заявлено до 8 часов защиты от клещей мошки и комаров. Держится около 3-х часов.



Ежедневно велся контроль за состоянием здоровья участников похода по внешним признакам утомления, таблица 1.

Таблица 1. Внешние признаки утомления и степень утомления

Объект наблюдения	Признаки и степень утомления		
	небольшая	средняя	большая
Окраска кожи и лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затруднена	Крайне затруднена или невозможна
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, только верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже, выступание соли
Дыхание	Учащенное	Сильно учащенное	Сильно учащенное поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалобы отсутствуют	Жалобы на усталость, боль в мышцах,	Жалобы на головокружение, тошноту, боль в правом подреберье,

		сердцебиение	рвота
Аппетит	Хороший	Повышенный	Снижен или отсутствует

Так же переносимость физической нагрузки участниками можно оценить путем определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) - ортостатическая проба, приложение 5, частоты дыхания (ЧД) и артериального давления (АД), приложение 6. (В прошедшем походе не применялись).

### Случаи оказания медицинской помощи

1. Обработка мелких порезов, ссадин, царапин, проколов: Перекись водорода 3%, Клей медицинский БФ-6, Салфетки марлевые стерильные 14x16 см, Левомеколь мазь, Метилурациловая мазь, Пластырь 1,9\*7,2см тканевый эластичный телесный, Пластырь рулонный 2x500, Активтекс ФОМ салфетки, Бриллиантовый зеленый р-р спирт 1%, Йод р-р спирт 5%, боро плюс крем.
2. Укусы насекомых: Псило-бальзам гель
3. Аллергические реакции на укусы насекомых: Супрастин таблетки.
4. Солнечные ожоги: пПантенол спрей, для упреждения - крем от солнца SPF45.
5. Отёк и покраснения глаз: Визин.
6. Головная боль, заложенность носа: ингаляция маслом – Диши.
7. Ушибы, боли в мышцах, профилактика опорно-двигательного аппарата: Долобене гель, Коллаген ультра гель.
8. Слабый болевой синдром: Цитрамон П, Ибупрофен.
9. Сильный болевой синдром: Кеторол.
10. Проблемы с ЖКТ: Филтрум-сти, Сенадексин, Линекс.
11. Простуда на губах: Ацикловир крем 5%.



### Вводы и рекомендации

На участников, отказывающихся заполнить и прислать вовремя медицинский опросник, рекомендую оказывать большее давление, например регулярные звонки по телефону и напоминания. Участники вовсе отказавшиеся заполнить медицинский опросник, являются объектом повышенного внимания и беспокойства, так как в случае экстренной ситуации без анамнеза оказывать медицинскую помощь может быть рискованно, с точки зрения непредсказуемости последствий проводимого лечения, как для пациента, так и для медика. Рекомендую не брать «молчунов» в поход.



По итогам похода состав индивидуальной аптечки признан достаточным, но для её оптимизации,

рекомендую:

- заменить бинт стерильный 7м x 14см 2шт. на бинт стерильный 7м x 10см 2шт.;
- салфетки марлевые стерильные 45x29 см 2 уп. (в упаковке 5 салфеток) на салфетки марлевые стерильные 14x16 см 1 уп. (в упаковке 10 салфеток).

Состав общественной аптечки признан достаточным, но для её оптимизации рекомендую:

- пластырь 1,9\*7,2см тканевый эластичный телесный заменить на более широкий аналог, до похода проверить, как крепко пластырь держится в сухом и влажном состоянии.
- пластырь рулонный 2x500 рекомендую заменить на более широкий, например на 3x500, до похода проверить, как крепко пластырь держится в сухом и влажном состоянии.

Для приготовления раствора аскорбиновой кислоты на раме возилась бутылка емкостью 1л, в которой приготавливался раствор аскорбиновой кислоты из расчета 1г аскорбиновой кислоты на участника группы, применимо к описываемому походу (13 человек принимали аскорбиновую кислоту): 1г = 77 мл раствора. Следует отметить, что были походные дни, в которых был дефицит чистой питьевой воды, в связи с этим в эти дни раствор аскорбиновой кислоты не готовился и не употреблялся. Рекомендовано на такие дни предусматривать дополнительную ёмкость и запас воды для приготовления раствора аскорбиновой кислоты.

В качестве репеллента рекомендую использовать Спрей MOSQUITALL или Аэрозоль UltraThon.

Так как при длительной езде на велосипеде устают мышцы не только ног, но и мышцы спины и рук. Первые устают от нагрузки динамической, то есть в результате движений, вторые - от нагрузок статических, т.е. от мышечных напряжений без движений. Поэтому на привалах и остановках рекомендуется выполнять гимнастические упражнения: повороты туловища в стороны с максимальным поворотом головы, разведением рук в стороны и назад; пружинистые наклоны туловища вперед с касанием земли пальцами и затем прогибанием туловища назад; круговые движения кистями в лучезапястных суставах, предплечьями в локтевых суставах; пружинистые покачивания с глубоким выпадом вперед попеременно правой и левой ног; «ласточка» на обеих ногах и другие. Исполнение таких упражнений в течении нескольких минут значительно уменьшает усталость.

Для упреждения солнечных ожогов и «красивого» загара рекомендую всё же не пренебрегать кремами защиты от загара. Также рекомендую ни в коем случае не расчесывать места укусов насекомых.

Особое внимание хочется обратить на то, что компетентное управление группой на маршруте руководителем похода и комплекс предпоходных мероприятий проведенных медиком, способствовали прохождению заявленного похода по графику и без серьезных медицинских происшествий.



## Медицинский опросник

Прежде чем Вы приступите к ответу на вопросы хочу внести ясность:

- данные вопросы не являются плодом праздного любопытства
- стыдиться надо не болезней, а халатного отношения к собственному здоровью
- информация, полученная в результате опроса никогда не станет достоянием гласности, не будет обсуждаться ни с кем кроме Вас или других врачей (при необходимости и с Вашего согласия)

### Личные данные:

Фамилия, Имя, Отчество:	<u>Место для ввода текста.</u>	
Дата рождения:	<u>Место для ввода даты.</u>	
Рост, см:	<u>Место для ввода текста.</u>	
Вес, кг:	<u>Место для ввода текста.</u>	
Профессия/род занятий:	<u>Место для ввода текста.</u>	
Медицинский полис ОМС:	<input type="checkbox"/> есть (какой компании) <u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> нет

### Контактная информация:

Адрес:	<u>Место для ввода текста.</u>
Телефон:	<u>Место для ввода текста.</u>
Доп. телефон:	<u>Место для ввода текста.</u>
Эл. почта:	<u>Место для ввода текста.</u>

### Экстренный телефон и контактное лицо:

Фамилия, Имя, Отчество (кто):	<u>Место для ввода текста.</u>	Выберите элемент.
Телефон:	<u>Место для ввода текста.</u>	
Доп. телефон:	<u>Место для ввода текста.</u>	

### Вопросы анкеты:

Ваша группа крови:	<u>Выберите элемент.</u>	Резус фактор:	<u>Выберите элемент.</u>
Вас укачивает в транспорте?			



<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (укажите в каком, что помогает, <i>например: автобус, Драмина</i> )	
<u>Место для ввода текста.</u>		
Есть ли у Вас суставы, которые регулярно Вас беспокоят (коленный, голеностопный и др.)?		
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (какие меры применяете)	
<u>Место для ввода текста.</u>		
Какие препараты принимаете регулярно или периодически (название, доза, кратность приема, длительность курса, периодичность)?		
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да ( <i>например: нейромультивит, по 1 таб. 2 раза в день, в течении 10 дней, 2 раза в год</i> )	
<u>Место для ввода текста.</u>		
Страдаете ли Вы какими-либо хроническими заболеваниями?		
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (укажите какими)	<input type="checkbox"/> не знаю
<u>Место для ввода текста.</u>		
Ваши родственники (мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка) страдают или страдали хроническими заболеваниями?		
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (укажите какими)	<input type="checkbox"/> не знаю
<u>Место для ввода текста.</u>		
Были ли у Вас травмы (за исключением душевных!) (по поводу которых Вы получали специализированную медпомощь)?		
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (укажите какие, <i>например: перелом носа в 2014 г.</i> )	
<u>Место для ввода текста.</u>		
Есть ли у Вас аллергия (пищевая, на цветение и т.д.)?		
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (на что, как проявляется, что помогает, <i>например: цветение березы, в виде конъюнктивита, Тавегил</i> )	
<u>Место для ввода текста.</u>		

Были и/или есть ли у Вас аллергические, побочные реакции или реакции непереносимости на лекарственные препараты?			
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (на что, в какой форме, <i>например: Димедрол, в форме дерматита</i> )		
	<u>Место для ввода текста.</u>		
Были ли у Вас хирургические операции?			
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (на каком органе, в каком году, <i>например: аппендицит в 1998 г.</i> )		
	<u>Место для ввода текста.</u>		
При физической нагрузке у Вас бывают головные боли?			
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (как часто)		
	<u>Место для ввода текста.</u>		
При физической нагрузке у Вас бывают боли в грудной клетке?			
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (как часто, с какой стороны)		
	<u>Место для ввода текста.</u>		
Были ли в Вашей жизни эпизоды кратковременной потери сознания?			
<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> да (время без сознания, с чем было связано, чем сопровождалось)		
	<u>Место для ввода текста.</u>	Выберите элемент. <u>Место для ввода текста.</u>	Выберите элемент. <u>Место для ввода текста.</u>
Какие медицинские препараты Вы точно будете принимать в походе, в том числе БАДы и витамины?			
<u>Место для ввода текста.</u>			
Какими средствами вы снимаете зубную боль?			
<u>Место для ввода текста.</u>			
Какими средствами вы снижаете температуру тела?			
<u>Место для ввода текста.</u>			

Какими средствами вы боретесь с головной болью?

Место для ввода текста.

Какими средствами вы боретесь с заложенностью носа?

Место для ввода текста.

Какими средствами вы боретесь с кашлем?

Место для ввода текста.

Какими средствами вы боретесь с болью в горле?

Место для ввода текста.

Какие медицинские препараты Вы принимаете (или считаете наиболее эффективными)?

как легкое обезболивающее	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
как сильное обезболивающее	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
при отравлении	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
при аллергии	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
от зубной боли	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
от головной боли	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
для снижения температуры тела	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю
для поднятия настроения	<u>Место для ввода текста.</u>	<input type="checkbox"/> не знаю

Когда Вам проводили последний раз прививку от столбняка

Выберите элемент.

Место для ввода текста.

<b>Дополнительные статистические сведения о Вас:</b>	
Артериальное давление, которое для Вас	
является пониженным:	<u>Место для ввода текста.</u>
является нормальным:	<u>Место для ввода текста.</u>
является повышенным:	<u>Место для ввода текста.</u>
ЧСС, которое для Вас	
является пониженным:	<u>Место для ввода текста.</u>
является нормальным:	<u>Место для ввода текста.</u>
является повышенным:	<u>Место для ввода текста.</u>
является критическим:	<u>Место для ввода текста.</u>
Температура тела, которая для Вас	
является пониженной:	<u>Место для ввода текста.</u>
является нормальной:	<u>Место для ввода текста.</u>
является повышенной:	<u>Место для ввода текста.</u>
Как часто у Вас в походных условиях бывают?	
Головные боли	Выберите элемент.
Боли в сердце	Выберите элемент.
Боли в груди	Выберите элемент.
Сведение, судороги мышц	Выберите элемент.
Боли в мышцах	Выберите элемент.
Боли в коленях	Выберите элемент.
Боли в спине	Выберите элемент.
Расстройство ЖКТ	Выберите элемент.
Тревога, перепады настроения	Выберите элемент.
Проблемы со сном	Выберите элемент.
Простудные заболевания	Выберите элемент.
Кровь из носа	Выберите элемент.

Согласие на обработку, хранение и в случае необходимости, передачу  
квалифицированным медицинским работникам своих анкетных данных разрешаю:

---

Дата

---

Подпись

---

Расшифровка

### Индивидуальная аптечка

Наименование	Кол-во	Назначение	Примечание
Баф	1	Упреждение простудных заболеваний и тепловых ударов	В обязательном порядке
Накомарник	1	Упреждение укусов насекомых	В обязательном порядке
Перчатки велосипедные	1 пара	Упреждение травм мягких тканей ладоней	В обязательном порядке
Очки	1	Упреждение травм глаз	В обязательном порядке
Гигиеническая помада	1	защита от обветривания губ	В обязательном порядке
Бактерицидный лейкопластырь в пластинках (набор)	1	Оказывает антисептическое действие	В обязательном порядке Должен держаться во влажной среде
Бинт стерильный 7м x 14 см	2	Наложение повязок, остновка кровотечения	В обязательном порядке
Салфетки марлевые стерильные 45x29 см	2 уп.	Наложение повязок, остновка кровотечения	В обязательном порядке
Перекись водорода 3% р-р	50...100 мл	Антисептическое средство для промывки и дезинфекции ран	В обязательном порядке
Репеллент	2 баллона	Упреждение укусов насекомых	В обязательном порядке
Крем от солнца spf45	1	Упреждение солнечных ожогов открытых участков кожи	Рекомендовано
Ватные палочки	15 шт.	Чистка ушей	Рекомендовано
Бинт эластичный или наколенники	1	Уменьшает нагрузку на сустав	Рекомендовано индивидуально
Вазелин		Профилактика натертостей и мозолей.	Рекомендовано

Крем для рук			Профилактика от обветривания и растрескивания	Рекомендовано
Жевательная резинка 10шт./уп	1 уп. (min)		Очистка полости рта после еды	Рекомендовано
Влажные салфетки 20шт./уп	1 уп. (min)		Очистка рук/лица	Рекомендовано
Любимые лекарства			Без комментариев	Рекомендовано

### Общественная аптечка

Наименование	Кол-во	Показания к применению		Способ применения и дозы
<b>ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ИНСТРУМЕНТЫ</b>				
Стерильные перчатки	1 пара	Оказание первой медицинской помощи		Разорвать герметичный пакет. Надеть перчатки.
Бинт стерильный 5м x 10см	1	Наложение повязок, остановка кровотечения		
Бинт стерильный 7 м x 14 см	1	Наложение повязок, остановка кровотечения		
Пластырь рулонный 2x500	1	Для фиксации повязок		
Салфетки марлевые стерильные 45x29 см	1 уп.	Для наложения повязок, осушения ран, при перевязках и операциях, для тампоныды с целью остановки кровотечения и дренирования.		Перевязочное средство. Во вскрытой упаковке стерильность салфеток нарушается.
Салфетки марлевые стерильные 14x16 см	1 уп.	Для использования в качестве готовых операционно-перевязочных средств, для изготовления и наложения повязок, для общей обработки ран		Перевязочное средство. Во вскрытой упаковке стерильность салфеток нарушается.
Термометр	1	Подозрение на повышенную температуру		

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
<b>НАРУЖНЫЕ РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА</b>			
Левомеколь мазь 40г	1	Гнойные раны (в т.ч. инфицированные смешанной микрофлорой) в первой (гнойно-некротической) фазе раневого процесса.	<b>Наружно.</b> Препаратом пропитывают стерильные марлевые салфетки, которыми рыхло заполняют рану. Возможно введение в гнойные полости через дренажную трубку с помощью шприца. В этом случае мазь предварительно подогревают до 35-36 °С. Перевязки производят ежедневно, до полного очищения раны от гнойно-некротических масс.  <i>Условия хранения: в сухом, защищенном от света месте, при температуре не выше 15 °С.</i>
Боро плюс крем 50мл зеленый	1	Многофункциональный крем для ухода за кожей.  Оказывает выраженное антибактериальное, противомикробное и противовоспалительное действие, снимает зуд, жжение и раздражение при укусах насекомых. Ускоряет процесс восстановления клеток, способствует быстрому заживлению ран, небольших ожогов, порезов и ссадин.  Эффективен при снятии раздражений на коже после бритья, предотвращает появление трещин на губах, защищает от обветривания.	наносить на пораженный участок кожной поверхности не реже 2-х раз в день до полного восстановления. При хронических заболеваниях кожи – 3 раза в день.
Псило-бальзам гель 20г	1	Солнечные ожоги и ожоги I степени. Укусы насекомых. Крапивница. Кожный зуд различного генеза. Зудящая экзема. Ветряная оспа. Аллергические раздражения кожи (за исключением зуда при холестазе). Контактные дерматиты, вызванные соприкосновением с растениями.  Препарат содержит легкие жировые компоненты, его можно применять в качестве крема для кожи. Во время лечения Псило-Бальзамом пациент должен избегать солнечного облучения и употребления алкоголя.	Препарат следует наносить на пораженные участки кожи тонким слоем (2-3 г) 3-4 раза/сут., слегка втирая.
Метилурациловая мазь 10% , 25 г	1	В качестве эпителизирующего средства при: ранах; ожогах; фотодерматозах; дерматитах;	Мазь наносят на поврежденные участки ежедневно



Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
Пантенол спрей	1	<p>пролежнях; опрелости; абсцессах; фурункулах.</p> <p>Метилурациловая мазь ускоряет процессы клеточной регенерации. Обладает иммуностимулирующим эффектом: стимулирует клеточные и гуморальные факторы иммунитета. Оказывает противовоспалительное действие, которое связано со способностью подавлять активность протеолитических ферментов. Обладает анаболической и антикатаболической активностью. Препарат оказывает фотозащитное действие у больных с фотодерматозами.</p> <p>все виды кожных ран (в т.ч. ссадины, ожоги, асептические послеоперационные раны, плохо заживающие кожные трансплантаты, трофические язвы, трещины кожи); буллезный и пузырчатый дерматит; солнечные ожоги</p>	<p>по 5-10 г ежедневно в течение 15 – 30 дней.</p> <p>1 или несколько раз в сутки путем распыления с расстояния 10-20 см так, чтобы вся пораженная поверхность была покрыта препаратом.</p>
<b>ОБЕЗБОЛИВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКА</b>			
Цитрамон П	20 таб.	Болевой синдром слабой и умеренной выраженности: головная боль; мигрень; зубная боль; невралгия; миалгия; артралгия; альгодисменорея. Лихорадочный синдром: при ОРЗ; при гриппе.	<b>Внутрь.</b> Назначают взрослым и детям старше 14 лет по 1-3 таб. 2-3 раза/сут. Максимальная суточная доза для взрослых - 6 таб.
Анальгин таб 500мг №10	10 таб.	Слабый или умеренно выраженный болевой синдром (головная боль, мигрень, зубная боль, невралгия, миалгия; дисменорея; послеоперационная боль; в комбинации со спазмолитическими средствами при почечной и желчной коликах); лихорадочные состояния при инфекционно-воспалительных заболеваниях; использование в качестве жаропонижающего средства целесообразно после установления диагноза заболевания.	Взрослым назначают по 0,25-0,5 г 2-3 раза в сутки после еды. Максимальная разовая доза - 1 г, суточная - 3 г.
Ибупрофен таб п/о 200мг №20	20 таб.	Головная боль; мигрень; зубная боль; невралгия; боли в мышцах и суставах; менструальные боли, лихорадочное состояние при простудных заболеваниях и гриппе. растяжение связочного аппарата, гематомы, радикулит, травматическое воспаление мягких тканей и опорно-двигательного аппарата; лихорадочные состояния различного генеза (в том числе после иммунизации); симптоматическое лечение гриппа и ОРВИ. Как вспомогательное средство: инфекционно-воспалительные заболевания ЛОР-органов (тонзиллит, фарингит, ларингит, синусит, ринит), бронхит, пневмония, воспалительные процессы в малом тазу, аднексит, первичная дисменорея, альгодисменорея, послеоперационные боли, головная и зубная боль, панникулит.)	Ибупрофен принимает внутрь, после еды. При травмах мягких тканей, растяжении связок препарат назначают по 600 мг 2-3 раза в сутки. При болевом синдроме умеренной интенсивности препарат назначают по 400 мг 3 раза в сутки. Максимальная суточная доза 2.4 г.
Кеторол (таблетки)	20 таб.	Травмы (ушиб мягких тканей, воспаление мягких тканей, в т.ч. и посттравматического происхождения, повреждение связок, бурсит, тендинит, эпикондилит, синовит); боли в	однократно в дозе 10 мг или повторно в зависимости от тяжести и выраженности болевого

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
10 мг)		мышцах и суставах (миалгия, артралгия); невралгия; радикулит; ревматические заболевания.	синдрома по 10 мг до 4 раз/сут. Максимальная суточная доза - 40 мг. Продолжительность курса - не более 5 дней.
Коллаген ультра гель 75мл /80г	1	Рекомендуется при тяжелых физических нагрузках, а также тем, кто проходит период реабилитации после полученной травмы, в частности, ушиба, вывиха, перелома, растяжения. Рекомендовано принимать с целью профилактики или терапии болезней опорно-двигательного аппарата: ревматоидного артрита; остеохондроза; остеопороза; артроза.	Нанести на соответствующие участки кожи массирующими движениями.
Долобене гель 50г	1	Отеки, гематомы и воспаления мягких тканей, мышц, сухожилий, сухожильных влагалищ; закрытые травмы, ушибы; травмы суставов с растяжением связок и сухожилий; эпикондилит плеча ("локоть теннисиста"), тендиниты (воспаление сухожилий), тендовагиниты (воспаление сухожильных влагалищ), бурситы (воспаление синовиальной сумки сустава); периартрит плечевого сустава; острая невралгия.  Во время лечения препаратом может усиливаться фоточувствительность кожи, поэтому в период его применения следует ограничить интенсивные солнечные ванны и посещение солярия. В случае возникновения кожных реакций лечение следует прекратить. Из-за высокой абсорбции диметилсульфоксида не следует использовать Долобене в комбинации с другими мазями и гелями.	Перед нанесением Долобене следует тщательно очистить кожу от других лекарственных средств, косметики или любых химических средств.  Долобене нельзя наносить на слизистые оболочки глаз, носа, рта, открытые раны или на поврежденные участки кожи (вследствие облучения, сильного солнечного ожога, послеоперационные рубцы).
<b>ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ</b>			
Фильтрум-сти таб 400мг	30 таб.	В качестве дезинтоксикационного средства при экзогенных и эндогенных интоксикациях различного происхождения: острые отравления лекарственными препаратами, алкалоидами, солями тяжелых металлов, алкоголем и другими ядами; комплексное лечение пищевых токсикоинфекций, сальмонеллеза, дизентерии, диспепсии; гнойно-воспалительных заболеваний, сопровождающиеся выраженной интоксикацией; печеночная и почечная недостаточность; пищевая и лекарственная аллергия; профилактика хронических интоксикаций у работников вредных производств.	<b>Внутрь</b> , желательно после предварительного измельчения 2-3 таблетки, запивая водой за час до еды и приема других лекарственных средств.  Длительность лечения при острых состояниях 3-5 дней, при аллергических заболеваниях и хронических интоксикациях до 14-21 дней.
Сенадексин таб №20 (аналог СЕНАДЕ)	20 таб.	Слабительный препарат. Хронический запор. Гипо- и атония кишечника. Облегчение опорожнения кишечника при: геморрое, проктите, трещинах заднего прохода.	Принимают перед сном 1-2 таблетки. При отсутствии эффекта дозировку препарата увеличивают до 3-х таблеток на прием (через несколько дней после первого приема)

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
Панкреатин таб. п/о 25ЕД (250мг) №20 (аналог Фестал)	20 таб.	Для улучшения переваривания пищи у пациентов с нормальной функцией желудочно-кишечного тракта в случаях погрешностей в питании.  Хронические воспалительно-дистрофические заболевания желудка, кишечника, печени, желчного пузыря; состояния после резекции или облучения этих органов, сопровождающиеся нарушениями переваривания пищи, метеоризмом, диареей (в составе комбинированной терапии).	Во время еды, запивая большим количеством воды. Для взрослых разовая доза составляет 0,5-1 г, Суточная доза - 4 г.
Линекс капс.	16 капсул	Лечение и профилактика дисбактериозов (диарея(понос), диспепсия (нарушения пищеварения), запоры, метеоризм (вздутие живота), тошнота, отрыжка, рвота, боли в животе).	По 2 капсулы 3 раза/сут.
Амоксициллин капс 500мг	16 капсул	Острые и хронические инфекции дыхательных путей (ангина, острый средний отит, фарингит, синусит; острый и хронический бронхит, бронхопневмония, абсцесс легких); острые и хронические инфекции ЖКТ, желчевыводящих путей (перитонит, холецистит, кишечные инфекции); острые и хронические инфекции мочевыделительной системы (пиелонефрит, уретрит, гонорея); гнойные инфекции мягких тканей; сепсис.	Антибиотик широкого спектра действия.  По 1 капсуле 3 раза/сут.  При тяжелом течении заболевания - по 2 капсулы 3 раза/сут.
Дротаверин таб 40мг (аналог Но-Шпа)	10 таб.	Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов (боли в животе), хронический гастродуоденит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменная болезнь (печеночная колика), хронический холецистит, постхолецистэктомический синдром, гипермоторная дискинезия желчных путей, спастическая дискинезия кишечника, кишечная колика вследствие задержки газов после операции, колит, проктит, тенезмы, метеоризм, мочекаменная болезнь (почечная колика), пиелит, спазм сосудов головного мозга, коронарных и периферических артерий, спазм гладкой мускулатуры во время проведения инструментальных вмешательств, дисменорея.	Взрослым назначают внутрь по 1-2 таблетки 2-3 раза в сутки.
<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ СРЕДСТВА</b>			
Нитроглицерин капс 500мг (капсулы подъязычные)	20 кап.	При сильных болях за грудиной сжимающего характера	1 кап. под язык до полного рассасывания. При необходимости для достижения более быстрого эффекта, капсулу следует сразу раздавить зубами, повторять прием капсулы можно через 30-40 мин.
Валидол таб 60мг	10 таб.	Боли в области сердца, тошнота при укачивании и на высоте кардиалгия, стенокардия; синдром "укачивания" (тошнота, рвота при морской и воздушной болезни); истерия; невроз; головная боль на фоне приема нитратов.	По 1 таб. 2-4 раза в день.

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
<b>ВИТАМИНЫ</b>			
Аскорбиновая кислота, пакетики, 2,5 г	78 пакетов	Профилактика и лечение гипо- и авитаминоза витамина С; обеспечение повышенной потребности организма в витамине С при тяжелых нагрузках, переутомлении; в зимний период, при повышенном риске развития инфекционных заболеваний.	Для взрослых: максимальная разовая доза - 200 мг, суточная - 1 г. Принимать внутрь, после еды. Порошок используют для приготовления напитков - 2,5 г порошка аскорбиновой кислоты (содержимое одного саше-пакетика) на 2,5 л воды. Раствор принимают свежее приготовленным. Для профилактики: Взрослым по 50 мг-100 мг (50 мл-100 мл) в день.
Витрум таб (2уп. по 100 табл.)	200 таб.	Профилактика и лечение гиповитаминоза, авитаминозов, недостатка минеральных веществ и микроэлементов. В период интенсивной умственной и физической нагрузки. При недостаточном и несбалансированном питании.	По 1 таблетке в день после еды.
<b>АЛЛЕРГИЯ</b>			
Супрастин таб 25мг	20 таб.	Аллергические заболевания (в т.ч. крапивница, сывороточная болезнь, поллиноз, или сенная лихорадка, ринит, конъюнктивит); анафилактический шок и ангионеврологический отек; кожные заболевания (в т.ч. контактный дерматит, острая и хроническая экзема, нейродермит, токсикодермии); профилактика и лечение аллергических и псевдоаллергических реакций на прием ЛС и диагностических препаратов; зуд и укусы насекомых; ОРВИ.	Взрослым назначают по 1 таб. 3-4 раза в сутки.
Лоратадин таб 10мг	10 таб.	Аллергические реакции на укусы насекомых, аллергический ринит (сезонный и круглогодичный), поллиноз, аллергический конъюнктивит, хроническая идиопатическая крапивница, отек Квинке, зудящие дерматозы, псевдоаллергические реакции, вызванные высвобождением гистамина.	Взрослым и детям с массой тела более 30 кг - по 1 таб. 1 раз в сутки.
<b>ГЛАЗА, УШИ</b>			
Софрадекс. Капли глазные и ушные	1	При лечении инфекционных заболеваний, к которым относятся бактериальные инфекции глаз, отягощенные выраженными воспалительными и аллергическими проявлениями, ячмень, блефарит (воспаление краев век), инфицированная экзема век, кератит, склерит (воспаление непрозрачной оболочки глаза), острый и хронический отит (воспаление среднего уха), аллергический конъюнктивит.	<b>При заболеваниях глаз:</b> при лёгком течении инфекционного процесса закапывают по 1-2 капли в конъюнктивальный мешок глаза каждые 4 часа. В случае развития тяжелого инфекционного процесса препарат закапывают каждый час. <b>При заболеваниях уха:</b> закапывают по 2-3 капли 3-4 раза в день, в наружный слуховой проход

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
Сульфацил натрия капли гл 20% 5мл фл-кап	1	Для снятия раздражения при попадании в глаза пыли, насекомых Гнойные язвы роговицы, конъюнктивиты, блефариты, гонорейные заболевания глаз у новорожденных и взрослых	можно закладывать марлевый тампон, смоченный раствором. Применяют по 2-3 капли в нижний конъюнктивальный мешок каждого глаза 5-6 раз/сут.
Визин капли гл 0,05% 15мл классич	1	Снимает отёки и покраснения глаз. Отек и гиперемия конъюнктивы, возникающие при аллергии или обусловленные воздействием химических и физических факторов (дым, пыль, хлорированная вода, свет, косметические средства, контактные линзы)	Закапывают по 1-2 капли в пораженный глаз 2-3 раза/сут. <i>Не рекомендуется непрерывное применение препарата более 4 дней.</i>
<b>ПРОСТУДА И ЕЁ СОПРОВОЖДАЮЩИЕ</b>			
Несопин спрей 0.05%, 20 мл	1	Оказывает сосудосуживающее действие. При интраназальном введении уменьшается отечность слизистой оболочки верхних отделов дыхательных путей. Действие проявляется через 15 минут после применения и продолжается в течение 8-12 ч. Ниниты (аллергической и инфекционно-воспалительной этиологии); синуситы; евстахиит; сенная лихорадка.	По 2-3 впрыскивания в каждый носовой ход с интервалом в 10-12 ч.
Хлорофиллит таб д/рассасыв №20 вит С	1	Для лечения бактериальных инфекций горла. Преимущественно в составе комбинированной терапии при острых и хронических инфекционно-воспалительных заболеваниях различной локализации: ринит, стоматит, гингивит, ларингит, бронхит, пневмония, гипосекреторный гастрит, энтероколит, дисбактериоз, холецистит, пиелонефрит, вагинит, кольпит, эрозия шейки матки, ожоги, дерматит, радикулит, неврит, миозит, трофические язвы, невроз, легкая форма бессонницы, остеохондроз.	По 1 таб. рассасывать во рту 3-4 раза в день. Продолжительность приема – 7 дней.
Дыши масло 10мл	1	Для профилактики простудных заболеваний, снятия заложенности носа, головной боли, нормализации сна. Композиция натуральных эфирных масел, обладающих антисептическими, противовоспалительными и тонизирующими свойствами. Пары эфирных масел обеззараживают вдыхаемый воздух и тем самым препятствуют распространению болезнетворных вирусов и бактерий	Для ароматизации воздуха: 2-3 капли масла Дыши нанести на салфетку или любую тканевую поверхность и поместить рядом с собой для вдыхания аромата. Для точечного массажа: нанести небольшое количество (1-2 капли) масла Дыши на кожу в точках пульсации.

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
Ацетилсалициловая к-та таб 500мг	10 таб.	Противовоспалительное жаропонижающее средство. Болевой синдром слабой и средней интенсивности различного генеза, в т.ч.: невралгия, мигалгия, головная боль. Ревматизм. Ревматоидный артрит. Лихорадка при инфекционно-воспалительных заболеваниях. Профилактика тромбозов и эмболий. Профилактика нарушений мозгового кровообращения по ишемическому типу.	Для взрослых разовая доза варьирует от 40 мг до 1 г, суточная - от 150 мг до 8 г; кратность применения - 2-6 раз/сут.
Ацикловир крем 5% 10г	1	Инфекции кожи, вызванный вирусом Herpes simplex 1 или 2 типов, включая герпес губ.	Крем наносят на пораженный участок кожи ватным тампоном или чистыми руками 4-6 раз в сутки. Продолжительность лечения не менее 5 и не более 10 дней.
Стрепсилс таб д/рассасывания/эвкалипт	36 таб.	Инфекционно-воспалительные заболевания полости рта и глотки	Рассасывать по 1 табл. каждые 2-3 ч (не более 8 табл. в течение 24 ч).
Каметон аэрозоль 45г	1	Комбинированная терапия инфекционно-воспалительных заболеваний ЛОР-органов (ринит, тонзиллит, фарингит, ларингит)	Распыляют в полости носа или рта на фазе вдоха 3 - 4 раза в сутки. На один сеанс ингаляции проводят 2-3 распыления, распыленный препарат вдыхают 1-2 мин.
Парацетамол таб 500мг	20 таб.	Повышенная температура тела при простудных и других инфекционно-воспалительных заболеваниях. Болевой синдром слабой и умеренной интенсивности различного генеза (в т.ч. головная боль, мигрень, зубная боль, невралгия, миалгия; боль при травмах, ожогах).	<b>Внутрь:</b> по 1-2 табл. до 4 раз в день (не более 4 г в сутки).
Ацц лонг таблетки шипучие 600 мг	10 таб.	Кашель. Заболевания органов дыхания, сопровождающиеся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты.	1 раз в день по 1 таблетке шипучей. Шипучие таблетки следует растворять в одном стакане воды и принимать после еды.
Мукалтин таб 50мг	20 таб.	Острые и хронические заболевания органов дыхания, сопровождающиеся образованием трудноотделяемой мокроты повышенной вязкости.	<b>Внутрь:</b> по 1-2 таблетки перед едой 3 раза в сутки. Курс лечения в среднем 7-14 дней.
Эритромицин таб п/о 250мг	20 таб.	При ангине и др. воспалительных процессах. Бактериальные инфекции: инфекции ЛОР-органов (ларингит, фарингит, тонзиллит, синусит, наружный и средний отиты); инфекции нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит, пневмония); инфекции кожи и мягких тканей (гнойничковые заболевания кожи, в т.ч. инфицированные раны, пролежни, ожоги II-III ст., трофические язвы).	за 1-1,5 часа до еды или через 2-3 часа после еды для взрослых 0.25 г, через каждые 4-6 часов. Высшая разовая доза для взрослых - 0,5 г, суточная - 4 г.

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
		<p><i>Эритромицин является антибиотиком резерва при аллергии к пенициллину и другим антибиотикам группы пенициллина, а также к другим бета-лактамам.</i></p>	

## Экстренная аптечка

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
Стерильные перчатки	1 пара	Оказание первой медицинской помощи.	Разорвать герметичный пакет. Надеть перчатки.
Пакет гипотермический	1	Для местного охлаждения тканей организма, способствуя тем самым снижению воспалительной реакции в тканях и остановке кровотечения. Используется при травмах, ушибах, перегревах, укусах насекомых и прочие.	Положить пакет на твердую поверхность, ударом тыльной стороны ладони раздавить внутренний пакет с жидкостью. Встряхните.
Перекись водорода 3%, 100 мл	1	Антисептическое средство <i>Побочные эффекты: Аллергические реакции (редко), ощущение жжения в области раны.</i>	Поврежденные участки кожи или слизистой оболочки обрабатывают ватным или марлевым тампоном, смоченным раствором препарата. Тампоны следует держать пинцетом. Возможно струйное орошение раневой поверхности.
Клей медицинский БФ-6 15г	1	Для обработки микротравм - ссадин, царапин, порезов и других мелких повреждений кожи <i>Побочные эффекты: Жжение в месте нанесения, аллергические реакции.</i>	Перед нанесением клея БФ-6 участок кожи тщательно очищают от загрязнений. Ватным или марлевым тампоном останавливают кровотечение и подсушивают место, подлежащее покрытию клеем. Последний наносят на кожу тонким равномерным слоем до полного покрытия участка повреждения и прилежащих неповрежденных тканей (повязку не накладывают). В случае нарушения целостности пленки поверх нее наносят новую пленку.
Пластырь 1,9*7,2см тканевый эластичный телесный	20 шт.	Для использования в качестве наружного антисептического перевязочного средства при небольших порезах, ссадинах, царапинах и других мелких повреждениях кожи.	С поверхности Бактерицидного пластыря снимают защитную пленку, не прикасаясь пальцами к бинтовой прокладке, и прикладывают на поврежденный участок кожи.
Пластырь рулонный 2х500	1	Для фиксации повязок	
Бинт стерильный 5м х 10см	1	Наложение повязок, остановка кровотечения	
Бинт стерильный	1	Наложение повязок, остановка кровотечения	



Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
7 м x 14 см			
Бинт эластичный трубчатый №4	1	Для фиксации повязок на кисти, предплечье, стопе, плече, голени, лучезапястном, голеностопном, коленном и локтевом суставе взрослых, а также на голове, бедре, голени и коленном суставе детей. Для быстрой и надежной фиксации повязок и турунд на травмированных участках при оказании первой медицинской помощи	
Бинт эластичный трубчатый №5	1	Для фиксации повязок на плече, голени, коленном суставе и бедре взрослых, а также на голове, бедре и груди детей. Для быстрой и надежной фиксации повязок и турунд на травмированных участках при оказании первой медицинской помощи	
Активтекс ФОМ салфетки 10шт./уп.	1 уп.	Стимуляция заживления ожогов, трофических язв, пролежней, все виды труднозаживающих ран. Гель из биосовместимого полимера защищает поверхность раны и создает идеальную среду для ускорения естественного процесса заживления, обладает обезболивающим, успокаивающим действием.	Работает во влажной среде. При смазывании салфетки полимер образует гель, при контакте которого с раной начинается равномерное и постепенное поступление лекарственного вещества. Отрезать салфетку по размеру или больше пораженного участка, смочить, приложить к ране, зафиксировать. При высыхании смачивать.
Салфетки марлевые стерильные 45x29 см 5шт./уп.	1 уп.	Для наложения повязок, осушения ран, при перевязках и операциях, для тампонады с целью остановки кровотечения и дренирования.	Перевязочное средство Во вскрытой упаковке стерильность салфеток нарушается.
Салфетки марлевые стерильные 14x16 см 10шт./уп	1 уп.	для использования в качестве готовых операционно-перевязочных средств, для изготовления и наложения повязок, для общей обработки ран	Перевязочное средство Во вскрытой упаковке стерильность салфеток нарушается.
Бриллиантовый зеленый р-р спирт 1% 10мл с лопаткой	1	Свежие послеоперационные и посттравматические раны, ссадины; пиодермия, блефариты. Применяют также для обработки краев здоровой кожи вокруг пораженных участков.	Наружно, наносят на поврежденную поверхность, захватывая окружающие здоровые ткани.
Йод р-р спирт 5% 10мл с лопаткой	1	Для антисептической обработки кожи для обработки кожи перед инъекциями, взятием крови, пункцией, биопсией, трансфузией, инфузией и другими манипуляциями, связанными с нарушением целостности кожных покровов	Раствор применяют наружно как антисептическое, раздражающее и отвлекающее средство.

Наименование	Кол-во	Показания к применению	Способ применения и дозы
Салфетка спиртовая, 60x100 мм, 20 шт.	20 шт.	Дезинфекции рук и кожных покровов в стационаре и в быту; подготовки операционного поля и мест проколов; обработки кожи до и после постановки инъекций, заборов крови; обработки инструментов и различных поверхностей.	
Шприц 2 мл	5	Инъекция растворов.	
Кетанов р-р д/ин 30мг 1мл	10 ампл.	Болевой синдром умеренной и сильной выраженности: послеоперационные боли, боли в суставах при травмах с разрывом связок, вывихи, растяжения; боли в спине и мышцах. <i>Побочные эффекты: тошнота, боли в животе, диарея, сонливость, головная боль, беспокойство, поражение слизистой желудка и кишечника, боль в месте укола.</i>	При в/м введении разовая доза - 10-30 мг, интервал между введениями - 4-6 ч. Максимальная длительность применения - 5 суток Максимальные дозы: при в/м введении - 90 мг/сутки
Супрастин р-р д/ин 20мг/мл 1мл	5 ампл.	Аллергические заболевания (в т.ч. крапивница, сывороточная болезнь, поллиноз, или сенная лихорадка, ринит, конъюнктивит); анафилактический шок и ангионевротический отек; кожные заболевания (в т.ч. контактный дерматит, острая и хроническая экзема, нейродермит, токсикодермии); профилактика и лечение аллергических и псевдоаллергических реакций на прием ЛС и диагностических препаратов; зуд и укусы насекомых; ОРВИ. <i>Побочные эффекты: возможны вялость, сонливость, слабость, легкий тремор, головокружение; возможны сухость во рту, тошнота, рвота, диарея или запор; редко - понижение АД (чаще у пожилых больных), тахикардия, аритмия; Аллергические реакции: возможны кожная сыпь, зуд; редко - затрудненное мочеиспускание.</i>	Взрослым препарат вводят в/м или в/в - по 20-40 мг (1-2 мл раствора). Максимальная суточная доза составляет 2 мг/кг массы тела.
Ножницы хирургические прямые маленькие	1	Для резки перевязочного материала, вскрытия упаковки.	
Ножницы изогнутые	1	Для стрижки ногтей.	
Пинцет косметический	1	Заноза.	

## **Ортостатическая проба**

Определять ЧСС будет подсчетом пульса на лучевой артерии для этого на лучевую артерию необходимо наложить три пальца (указательный, средний и безымянный) на лучезапястный сустав в промежутке между лучевой костью и сухожилием. Подсчитываем пульс за 12 секунд и, умножив его на 5, получим пульс за 1 минуту. В покое пульс равняется 60-70 уд/мин. При хорошей тренированности он может быть около 50 уд/мин. При небольшой степени нагрузки ЧСС увеличивается до 100-130 уд/мин. При средней степени физической нагрузки ЧСС возрастает до 140-170 уд/мин; 180-200 уд/мин характеризуют предельную нагрузку. Предельные нагрузки в велопоходе допустимы лишь в течении нескольких минут. Организм в это время работает в режиме крайнего истощения; такое состояние чревато подрывом здоровья может закончиться даже смертью в результате инфаркта сердца. Средние, посильные нагрузки тренируют сердечно-сосудистую и мышечную системы, укрепляют здоровье, обеспечивают успешное прохождение маршрута. Каждый велотурист должен знать свою ЧСС тренирующую сердце. Для этого надо из 180 вычесть цифру своего возраста, полученное число и будет искомая ЧСС. Так, например, для тридцатилетних это будет 180 минус 30, что составит 150 уд/мин.

При подсчете пульса также необходимо следить за его ритмичностью. Аритмия указывает на перегрузку сердца. В этом случае надо немедленно уменьшить нагрузку по продолжительности или снизить её интенсивность.

Ортостатическая проба - это разница между числом ударов пульса в положении лежа и стоя. Утром после сна у здорового человека она равняется 6-12 ударам. Увеличение количества ударов указывает на большие нагрузки, плохое восстановление работоспособности.

## **Частота дыхания (ЧД) и артериальное давление (АД)**

### **ЧД**

Частота дыхания в покое равна 12-18 вдохам и выдохам в минуту. При физических нагрузках она увеличивается до 30-40 раз в минуту. ЧД с увеличением тренированности становится реже за счет повышения емкости легких и улучшения усвоения кислорода.

### **АД**

Если взять с собой тонометр для измерения артериального давления, то появится ещё одна возможность судить о переносимости физических нагрузок. В норме артериальное давление равняется 120-130/60-70 мм ртутного столба. Цифры 120-130 показывают границы максимального АД, цифры 60-70 говорят о состоянии минимального АД. Разность между цифрами максимального и минимального давления показывают величину артериального пульсового давления. По мере повышения общей выносливости пульсовое АД увеличивается.

Резкое увеличение ЧСС, уменьшение пульсового АД являются показателем недостаточной адаптации к физической нагрузке. Значит, необходимо внести коррективы в график движения, уменьшив продолжительность и интенсивность нагрузок.

В несложных походах для восстановления сил достаточно отдыха, сна и обычного питания.

## Ремнабор. Эксплуатация транспортных средств

### 1. Характеристики велосипедов участников

		Участники													
Параметры		Ирина Полякова	Ирина Загуменова	Архипов Алексей	Настя Черникова	Егор Измайлов	Марина Федорова	Антон Аврин	Саша Свиридов	Яна Белозерова	Алексей Деркачев	Андрей Казаринов	Ольга Хорунжева	Саша Починалова	Паша Карпушин
Марка, модель и год выпуска		Merida Matts Speed-V 2005	Merida Matts 20-V	Cube Attention 2014	FORWARD D 1122 (2013)	Commencal el camino, 2012	BULLS Nova Team 26 Disc (2014)	Merida Matts Trail 100D (2011)	Forward 1122 (2013)	Merida Matts 40-MD, 2014	Merida Big Nine 500, 2015	TREK 4500, 2008	Jamis Trail X2, 2014	Bergamont roxtar 4.0 2015	GT Zascar 2014
тип рама:		хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI	хардтейл AI
вилка: тип/марка		Manitou R7 Pro Absolute+ - 100mm, 2015	Rock Shox Recon Gold TK Solo Air 100 mm, 2013	Rock Shox XC 28	Rock Shox Recon Silver TK 26, воздушная -масляная	пружинно эластомерная	пружинно эластомерная	RST, пружинно эластомерная	SR Suntour XCT-DS пружинно эластомерная	пружинно эластомерная, SR Suntour XCT-MLO-100-26	Rock Shox XC 30 TK 29 Solo Air, воздушная -масляная	Rock Shox Reba Air 100mm	пружинно эластомерная RST GILA, 100mm	Пруж/масляная, SR Suntour XCM-HLO-DS-27.5, 100 mm	Rock Shox XC 30
<b>трансмиссия:</b>															
количество скоростей		27	27	30	30	20(2x10)	24(3x8)	24(3x8)	27 (3x9)	27	30 (3x10)	27	27	27	20
передний переключатель:		Shimano XT с обратной тягой	Shimano Deore	Shimano Deore	Shimano Deore	sram x7	Shimano Altus	shimano altus fd-m310	Shimano Deore FD-M531	Shimano M370	Shimano Deore Triple	Shimano XT	Shimano M190	Shimano Altus	Shimano Deore
манетка переднего переключателя:		Shimano	Shimano Deore	Shimano Deore	Shimano Deore	sram x7	Shimano Altus	Shimano Acera SL-M360	Shimano Deore SL-M511	Shimano Altus RapidFire	Shimano Deore	Sram X9	Shimano Deore XT	Shimano Altus	Shimano Deore

уровень задний	Shimano XT	Shimano SLX	Shimano Deore XT	sram x7	Shimano Alivio	shimano deore xt	Shimano XT RD-M761	Shimano Altus RD-M370	Shimano SLX Shadow	Sram 9.0	Shimano Deore	Shimano Deore	
манетка заднего переключ. марка, уровень	Shimano	Shimano SLX	Shimano Deore	sram x7	Shimano Altus	Shimano Acera SL-M360	Shimano Deore SL-M511	Shimano Altus RapidFire	Shimano Deore	Sram X9	Shimano Deore XT	Shimano Altus	Shimano Deore
каретка: тип	Shimano XT, Hollowtech II	Shimano SLX	Shimano Deore	GXP, внешние	картридж	shimano картридж	Внешние Shimano SLX SM-BB70	Cartridge Bearing	Shimano BB-ES25 (окталинк) II	Shimano XT, Hollowtech II	картридж	картридж	
<b>Тормоза:</b>													
передние: тип (диск. гидр./диск. мех./ободн.),	Shimano XTR, вибрейки с пар. подводом колодок	Дисковые гидравлические Shimano LX BR-M585	диск. гидр.	диск, мех	диск, гидр	диск.гидр. Hayes stroker comp	диск, гидр Shimano BR-M446	диск.мех.	диск, гидр Shimano BR-M355	Диск гидравлический Shimano a Shimano XT	Дисковые гидравлические Shimano SLX	диск. гидравлические, Tekro	диск. гидравлические, Avid
задние: тип (диск. гидр./диск. мех./ободн.)	Shimano XTR, вибрейки с пар.подводом дом колодок		диск.	диск, мех	диск, гидр	диск.гидр. Hayes stroker comp	диск, гидр Shimano BR-M446	диск.мех.	диск, гидр Shimano BR-M355	Диск гидравлический Shimano a Shimano XT	Дисковые гидравлические Shimano SLX	диск. гидравлические, Tekro	диск. гидравлические, Avid
если дисковые, то крепление диска: CenterLock или болты)		centerlock	болты	болты	болты	болты	болты	болты	centerlock	болты	болты	болты	болты
<b>Колеса:</b>													
диаметр колес (дюймы)	26	26	26	26	26	26	26	26	29	26	26	27,5	29
тип подшипников передней	насыпные	насыпные	насыпные	насыпные	насыпные	насыпные	насыпные	насыпные	насыпные	пром	насыпные	насыпные	насыпные



## 2. Состав личного ремнабора, обязательного для каждого участника.

	Наименование	Количество
1	камера своего типоразмера с соответствующим ниппелем	2
2	петух своего типоразмера	2
3	спицы своего размера (на переднее и заднее колесо)	по 4
4	замок для цепи своего размера	1
5	колодки тормозные	4 комплекта
6	шип с болтами (для тех, кто в контактах)	1
7	Покрышка запасная 27,5" (для участника с 27,5"ми колесами)	1
8	Покрышка запасная 29" (для участников с 29"ми колесами)	1
9	Шестигранники 1,5 -6	1-2 на команду
10	Насос низкого давления универсальный (авто/преста)	1-2 на команду

## 3. Состав группового ремнабора

	Наименование	Количество
<b>Инструмент</b>		
1	Шестигранники 1,5 -6	1 комплект (+1-2 у участников)
2	ключ TORX T30	1
3	Мультитул с пассатижами	1
4	Насос с манометром (авто/преста)	1
5	насос высокого давления	1
6	Разводной ключ маленький до 34	1
7	конусные ключи 15-18	2(пара)
8	спицевой ключ универсальный	1
9	Выжимка цепи	1
10	съёмник кассеты	1


11	кусачки для тросов	1
12	Надфиль полукруглый/ круглый	по 1 каждого вида
13	Полотно ножовочное по металлу	1
14	Монтажки пластиковые	3
15	щетка	1
16	загнутая игла	2
17	держатель метчика	1
18	метчик М5	1
19	метчик М6	1
20	сверло 4,2мм	1
21	сверло 5мм	1
<b>Запчасти</b>		
22	заплатки для камер+клей	15x25 - 7 шт., 23x40 - 18шт
23	Замки цепи 8/ 9/10	по 1 шт каждого размера
24	Петух на ось (универсальный)	1
25	набор болтов/ гаек/ шайб М4/М5/М6 (+шайбы гровера и пружинные):	
	болт М4х16 имбус цилиндр голова оцинк.	4
	болт М4х20 крест. цилиндр голова оцинк.	2
	болт М5х16 имбус цилиндр. голова черный	10
	болт М5х35 имбус цилиндр. голова черный	7
	болт М5х20 имбус полупотайная голова черный	7
	болт М6х25 имбус цилиндр голова нерж	4
	болт М6х20 имбус цилиндр голова нерж	4
	болт М6х25 цилиндр голова нерж	2
	болт М6х30 имбус цилиндр голова оцинк.	2
	гайка М4	5
	гайка М5	5
	гайка М6	5
	шайбы/ шайбы гровера/пружинные шайбы разных размеров	прибл. 25



26	покрышка кевларовая 26" – Kenda Small Block Eight Folding 26"x1.95	1
27	покрышка кевларовая 26" – Hutchinson Python 26"x2.0	1
28	переключатель задний на 9 скоростей (Shimano)	1
29	манетка правая 9 ск, (Shimano)	1
30	ролик заднего переключателя 9-10ск	пара
31	толстые синтетические нитки	30 м
32	тросики скоростей 2м	2
33	рубашки для тросиков скоростей 1м	1
34	тросики тормозов 2м	2
35	рубашки для тросиков тормозов 1м	1
36	концевики тросов +термоусадочные трубки	4
37	звенья цепи 9 и10 скоростей	5- 10
38	Хомут подседельный диаметром 34,9мм с болтом (не эксцентрик)	1
39	Хомут подседельный диаметром 31,8мм с болтом (не эксцентрик)	
40	эксцентрик передний	1
41	эксцентрик задний	1
42	болт М12х130 с гайкой и двумя шайбами (полная резьба)	1
43	бонки	4
<b>Прочее</b>		
44	Стяжки пластиковые разных размеров	20
45	Изолента	1 рулон
46	скотч армированный	1 рулон
47	смазка цепи 120мл	1
48	густая смазка (литол)10мл	1
49	Секундный однокомпонентный клей	1
50	хомуты червячные разного диаметра (парами): 19-	4

	44	
51	WD-40 100мл	1 балончик
52	Рохурол (10 мин)	1 набор
53	Фиксатор резьбы разъемный	1 тюбик
54	наждачная бумага	

#### 4. Поломки на маршруте и методы их устранения.

	Описание поломки	Метод устранения
1	Повторяющийся прокол со стороны обода.	Проклейка ободной ленты изолентой.
2	Ослабление крепежа багажника, раскручивание крепежных болтов	Установка болтов с шайбой гровера с нанесением на резьбу разъемного фиксатора резьбы.
3	Выявлена начальная стадия изгиба стойки багажника (потрескалась краска)	Установлена шина из Г-образного шестигранного ключа и двух червячных хомутов.
		
4	Срезался болт крепления багажника к нижнему перу рамы.	Сначала установка багажника на соседнюю пару отверстий, которые штатно были на раме.  Выкручен остаток винта. Багажник установлен в прежние отверстия.
5	Поломка стойки багажника – сломалось ушко через которое болт притягивает багажник к раме.	Остаток стойки прижат болтом с большой шайбой и выше установлен червячный хомут, притягивающий стойку к адаптеру дискового тормоза.  Разгрузка участника

		
6	<p>Поломка второй стойки того же багажника, поломка такая же.</p>	<p>Остаток стойки прижат болтом с большой шайбой и выше установлен червячный хомут, притягивающий стойку к верхнему перу.  На КСС из стальной пластины шириной 30мм и толщиной 3мм, изготовлены плоские стойки багажника.  Участника снова загрузили.</p>
		

### 5. Выводы.

1. Необходимо закладывать несколько больше червячных хомутов в ремнабор. Имеющихся в ремнаборе червячных хомутов хватило в притык. Были приобретены дополнительные.
2. Необходимо больше внимания уделять багажникам велосипедов, и быть готовым к различным поворотам событий в этой области

### 4. Вело и хозяйственные магазины. Магазины автозапчастей

Место	Название	Адрес	Время работы	Примечания

г. Апатиты	АвтоМаркет	ул. Ферсмана, 15	11:00 до 19:00	
г. Апатиты	Пин-Гвин	Ул. Бредова, 7а	10:00-19:00	Прилавок в магазине бытовой техники. Вывески нет, но все местные о нем знают
Село Варзуга	трасса Умба-Варзуга	продуктовый магазин при въезде в село, хозяйственный отдел	пн. Пт.: 11:00-17:00, сб.: 10:00-16:00, вс. – выходной.	

### Финансовый отчет

Затраты в Москве		
Наименование:	На 1 человека	На группу (14 человек)
Билет Москва – Оленегорск + багажная квитанция	3112р. + 127.60р. = 3239.60р.	45354.40р.
Билет Кандалакши – Москва + багажная квитанция	2970р. + 113р. = 3083р.	43162р.
Продукты в поход	Не вегетарианец: 3395.80р.	44902.49р.
	Вегетарианец: 2516р.	
Продукты в поезд (туда)	Не вегетарианец: 280.33р.	2493.40р. (на 12 человек)
	Вегетарианец: 207.78р.	
Батарейки в GPS	-	2252.04р.
Аптечка	-	4781р.
Ремнабор	-	2795р.
<b>Затраты на Кольском полуострове</b>		

Продукты на маршруте: 29.07.16 Апатиты – 9103р. 03.08.16 Умба – 3697.83р. 04.08.16 Кашкаранцы – 396.96р. 06.08.16 Варзуга – 4067р. 06.08.16 Кандалакши – 3016.21р.	примерно 1450р.	20281р.
Трансфер Варзуга – Кандалакши	1571.43р.	22000р.
<b>Всего было потрачено</b>	Не вегетарианец: 13722.52р.	188021.33р.
	Вегетарианец: 12770.17р.	

**Примечание:**

1. Билеты приобрели с 1% скидкой, т.к. оплачивали картой.
2. В поездной раскладке из группы (14 человек) 2 человека питались самостоятельно (туда и обратно).
3. На продукты за поход на группу (14 человек, из них 3 человека были вегетарианцами) было потрачено всего – 67676.89р.
4. На одного не вегетарианца - 5126.13р.
5. На одного вегетарианца – 4173.78р.
6. В аптечку препараты докупались к уже имеющимся у участников группы, полная стоимость аптечки была бы 6535,5р. (неучтены: термометр, ножницы и пинцет).
7. Большая часть ремнабора состояла из личных запчастей и инструментов механиков.
8. На маршруте при посещении кафе (в Апатитах и Умбе) все участники расплачивались самостоятельно.
9. Трансфер из Варзуги в Кандалакшу осуществлялся на 2 автомобилях УАЗ с крытыми прицепами, в Москве была сделана предоплата 7000р.

## Бальная оценка сложности велосипедного похода

### Расчет категории трудности протяженных препятствий

#### ПП №1 ж\д Оленегорск – г. Ревда

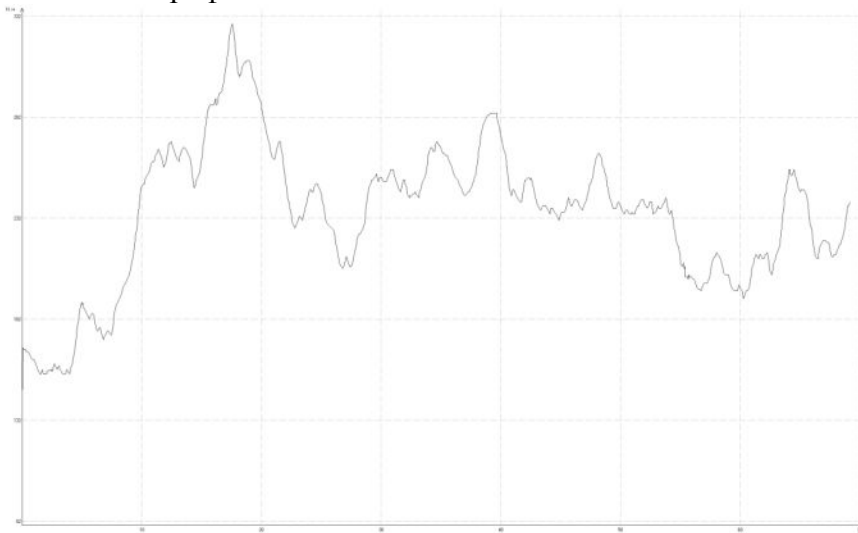
##### Общие сведения

Наименование: *Оленегорск - Ревда*

Район: Кольский полуостров

Границы: асфальт от ж\д ст. *Оленегорск* – окончание асфальта после г. *Ревда*

Высотный профиль:



##### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *69216 м*

Минимальная высота: *82 м*

Максимальная высота: *328 м*

Набор высоты: *757 м*

Сброс высоты: *599 м*

##### Расчёт КТ

##### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
69216	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.80

$K_{пк} = 0.80$

##### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 1.07$

##### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *757 м*

$K_{нв} = 1.35$

##### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *69216 м*

$K_{пр} = 1.69$

##### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.01$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

$\Gamma = 1.20$

### Категория трудности

$КТ = К_{пк} * К_{в} * К_{нв} * К_{пр} * К_{кр} * C * \Gamma$

$КТ = 0.80 * 1.07 * 1.35 * 1.69 * 1.01 * 1.00 * 1.20 = 2.37$

Препятствие соответствует II категории трудности

Асфальт, Хор. качества, Сухой



## ПП№2 Ревда-оз. Умбозеро-начало подъема на пер. Умбозерский

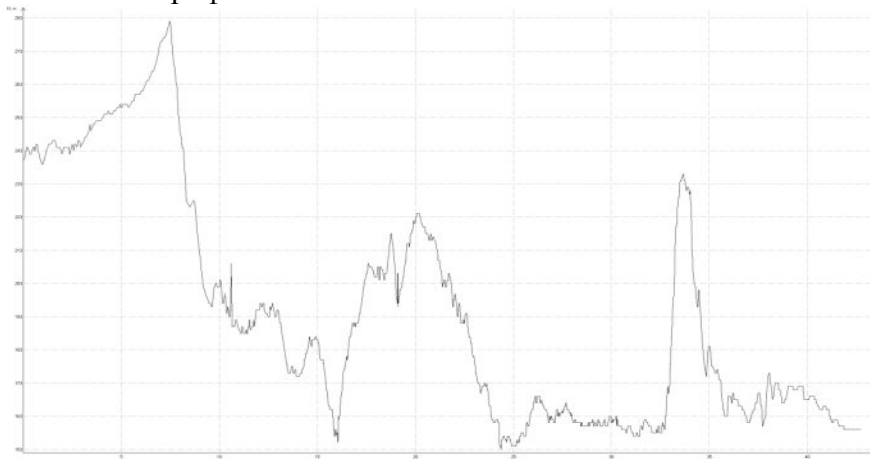
### Общие сведения

Наименование: *Ревда- начало подъема на пер. Умбозерский*

Район: *Кольский полуостров*

Границы: *Ревда-оз. Умбозеро-начало подъема на пер. Умбозерский*

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *42733 м*

Минимальная высота: *153 м*

Максимальная высота: *282 м*

Набор высоты: *510 м*

Сброс высоты: *591 м*

### Расчёт КТ

**Коэффициент покрытия (Кпк)**

Длина участка	Описание	Кпк
10919	Мелкий камень, Хор. качества, Сухой	1.20
5312	Мелкий камень, Разбитый, Сухой	1.40
8273	Крупный камень, Разбитый, Сухой	1.90
4162	Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Мокрый	2.80
3648	Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Сухой	2.50
1123	Песок, Рыхлый, Сухой	3.50
8198	Грунт, Хор. качества, Сухой	1.40
1098	Песок, Рыхлый, Мокрый	2.60

*Характеристика покрытия*

Кпк = 1.76

**Коэффициент абсолютной высоты (Кв)**Район похода: *Заполярье*

Кв = 1.06

**Коэффициент набора высоты (Кнв)**Набор высоты: *510 м*

Кнв = 1.25

**Коэффициент протяжённости (Кпр)**Протяжённость препятствия: *42733 м*

Кпр = 1.43

**Коэффициент крутизны (Ккр)**

Ккр = 1.18

**Сезонно-географический показатель (С\*Г)**Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

С = 1.00

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Г = 1.20

**Категория трудности**

КТ = Кпк \* Кв \* Кнв \* Кпр \* Ккр \* С \* Г

КТ = 1.76 \* 1.06 \* 1.25 \* 1.43 \* 1.18 \* 1.00 \* 1.20 = 4.72

Препятствие соответствует III категории трудности

Мелкий камень, Хор. качества, Сухой





Мелкий камень, Разбитый, Сухой



Крупный камень, Разбитый, Сухой



Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Мокрый



Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Сухой



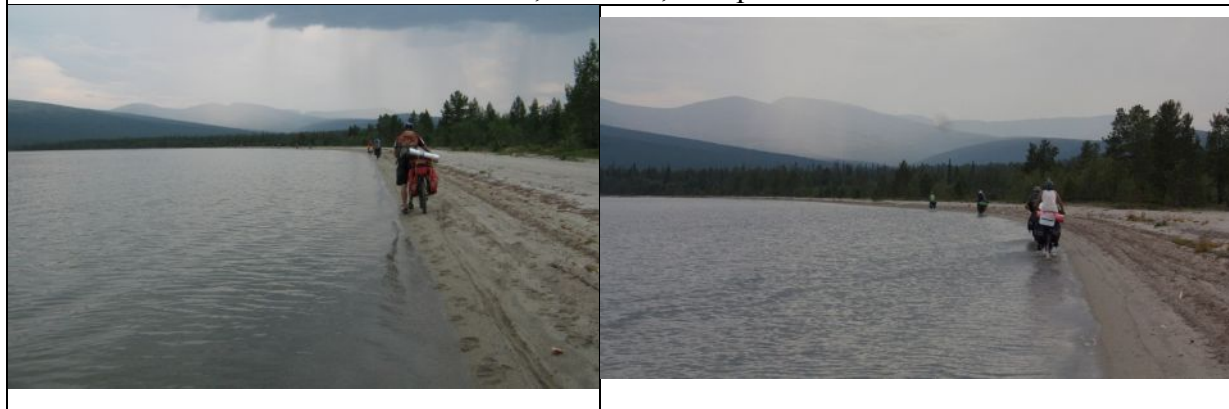
Песок, Рыхлый, Сухой



Грунт, Хор. качества, Сухой



### Песок, Рыхлый, Мокрый



### ПП №3 пер. Умбозерский

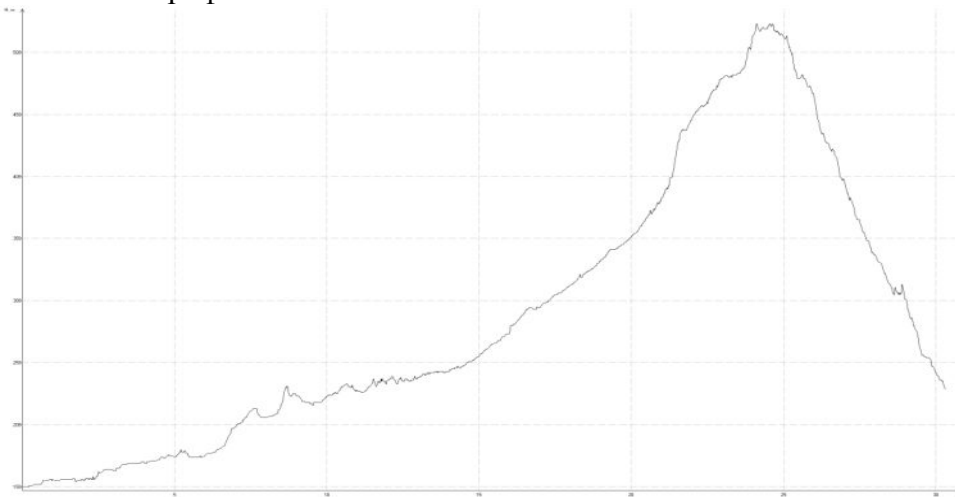
#### Общие сведения

Наименование: пер. Умбозерский

Район: Кольский полуостров

Границы: начало подъема на пер. Умбозерский – р. Кунийок

Высотный профиль:



#### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 30341 м

Минимальная высота: 159 м

Максимальная высота: 532 м

Набор высоты: 523 м

Сброс высоты: 444 м

#### Расчёт КТ

##### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
2045	Грунт, Со множеством техн. препятствий, Мокрый	3.30
7826	Крупный камень, Хор. качества, Сухой	1.30
4138	Грунт, Хор. качества, Мокрый	1.80
1608	Грунт, Со множеством техн. препятствий, Мокрый	3.30

2394	Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Мокрый	2.80
2985	Грунт, Разбитый, Мокрый	2.40
6915	Крупный камень, Разбитый, Мокрый	2.10
2430	Мелкий камень, Хор. качества, Сухой	1.20

$K_{пк} = 2.01$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_v = 1.09$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *523 м*

$K_{нв} = 1.26$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *30341 м*

$K_{пр} = 1.30$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.32$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$S = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

$G = 1.20$

### Категория трудности

$KT = K_{пк} * K_v * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * S * G$

$KT = 2.01 * 1.09 * 1.26 * 1.30 * 1.32 * 1.00 * 1.20 = 5.68$

Препятствие соответствует III категории трудности

Крупный камень, хор. качества, Сухой



Грунт, Хор. качества, Мокрый



Грунт со множеством ТП, мокрый



Мелкий камень, Хор. качества, Сухой



Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Мокрый



Грунт, разбитый, мокрый



Крупный камень, Разбитый, мокрый

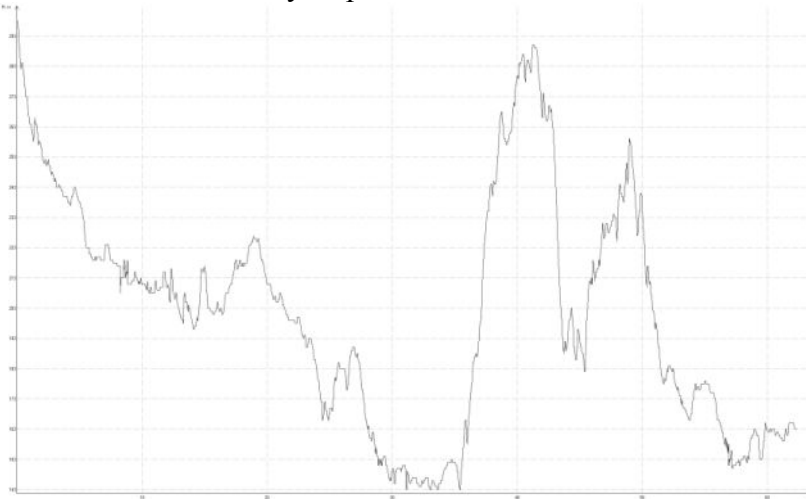


## ПП №4 Бассейн р. Кунийок-Апатиты

### Общие сведения

Наименование: *Бассейн р. Кунийок-Апатиты*

Район: Кольский полуостров



Границы: р. Кунийок-оз.

Гольцовое-ж\д Хибинь-начало асфальта на АНОФ-2

Высотный профиль:

### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 62409 м

Минимальная высота: 143 м

Максимальная высота: 298 м

Набор высоты: 716 м

Сброс высоты: 851 м

## Расчёт КТ

### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
16330	Мелкий камень, Хор. качества, Мокрый	1.40
17693	Крупный камень, Разбитый, Мокрый	2.10
12267	Мелкий камень, Разбитый, Мокрый	1.60
4136	Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Мокрый	2.80
11983	Мелкий камень, Хор. качества, Сухой	1.20

$K_{пк} = 1.69$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 1.06$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 716 м

$K_{нв} = 1.36$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 62409 м

$K_{пр} = 1.62$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.17$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

$\Gamma = 1.20$

### Категория трудности

$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * C * \Gamma$

$КТ = 1.69 * 1.06 * 1.36 * 1.62 * 1.17 * 1.00 * 1.20 = 5.54$

Препятствие соответствует III категории трудности

Мелкий камень, Хор. качества, Мокрый



Крупный камень, Разбитый, Мокрый



Мелкий камень, Разбитый, Мокрый



Крупный камень, Со множеством техн. препятствий, Мокрый



Мелкий камень, Хор. качества, Сухой





## ПП№5 Апатиты-п. Октябрьский

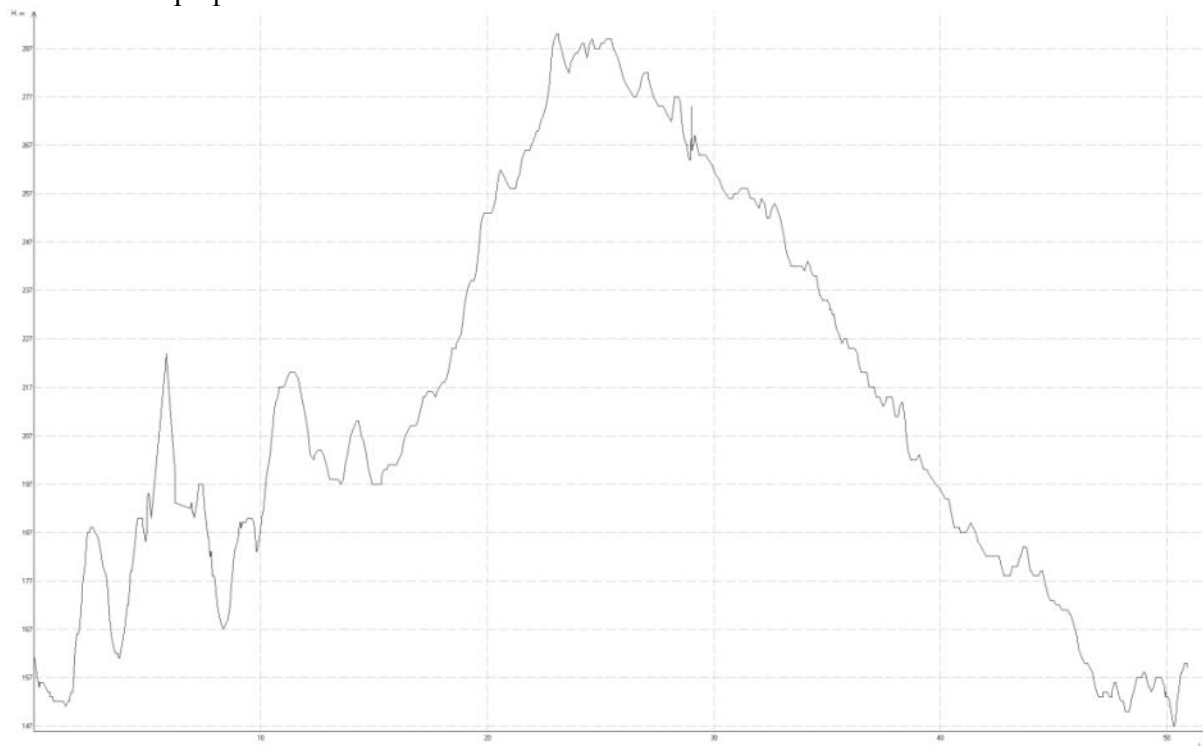
### Общие сведения

Наименование: *Апатиты –п. Октябрьский*

Район: Кольский полуостров

Границы: *Апатиты –п. Октябрьский*

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *50899 м*

Минимальная высота: *147 м*

Максимальная высота: *290 м*

Набор высоты: *384 м*

Сброс высоты: *386 м*

### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
36204	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.80
14695	Асфальт, Хор. качества, Мокрый	1.00

$K_{пк} = 0.91$

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 0.86$

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *384 м*

$K_{нв} = 1.19$

#### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 50899 м  
Кпр = 1.51

**Коэффициент крутизны (Ккр)**

Ккр = 1.01

**Сезонно-географический показатель (С\*Г)**

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

С = 1.00

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Г = 1.20

**Категория трудности**

КТ = Кпк \* Кв \* Кнв \* Кпр \* Ккр \* С \* Г

КТ = 0.91 \* 0.86 \* 1.19 \* 1.51 \* 1.01 \* 1.00 \* 1.20 = 1.99

Препятствие соответствует I категории трудности

Асфальт, Хор. качества, Сухой



Асфальт, Хор. качества, Мокрый



**ПП№6 п.Октябрьский – п. Муна**

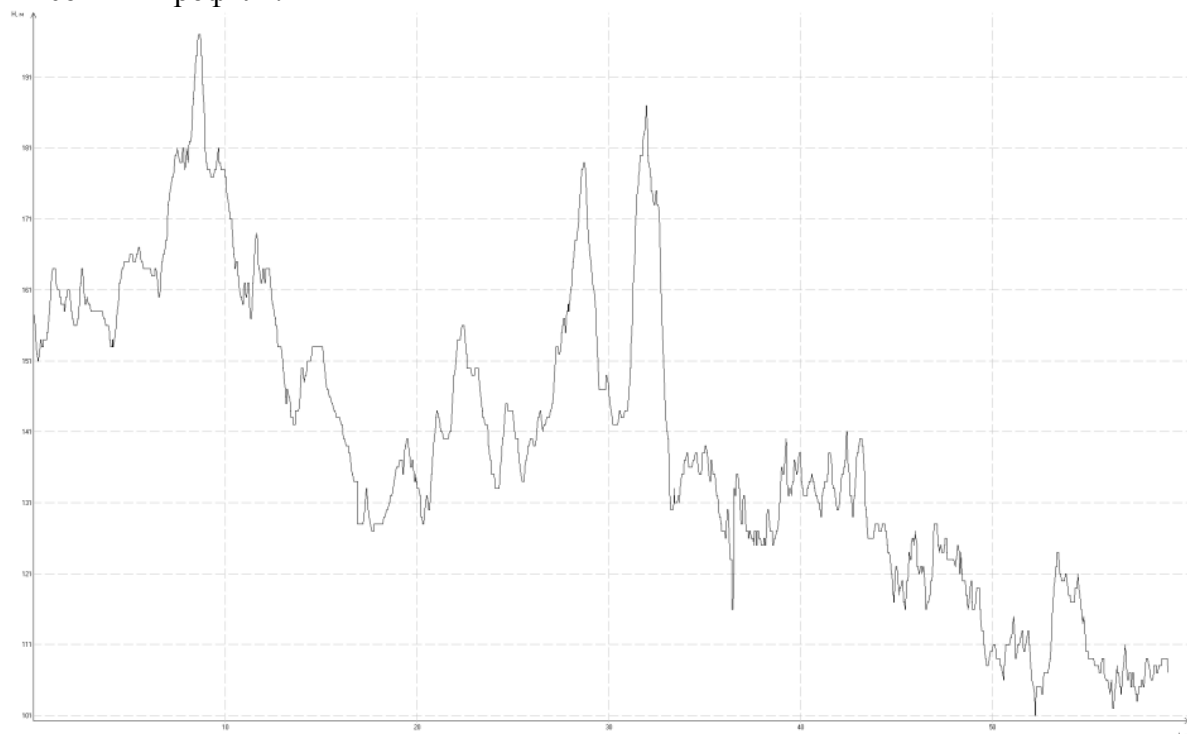
**Общие сведения**

Наименование: *п. Октябрьский- п. Муна*

Район: *Кольский полуостров*

Границы: *п. Октябрьский- п. Муна*

### Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 59153 м

Минимальная высота: 101 м

Максимальная высота: 197 м

Набор высоты: 551 м

Сброс высоты: 603 м

### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
59153	Песок, Плотный, Сухой	1.50

$K_{пк} = 1.50$

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 1.04$

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 551 м

$K_{нв} = 1.28$

#### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 59153 м

$K_{пр} = 1.59$

#### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.08$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

$\Gamma = 1.20$

### Категория трудности

$KT = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * C * \Gamma$

$KT = 1.50 * 1.04 * 1.28 * 1.59 * 1.08 * 1.00 * 1.20 = 4.11$

Препятствие соответствует III категории трудности



### ПП№7 п. Муна-п. Умба

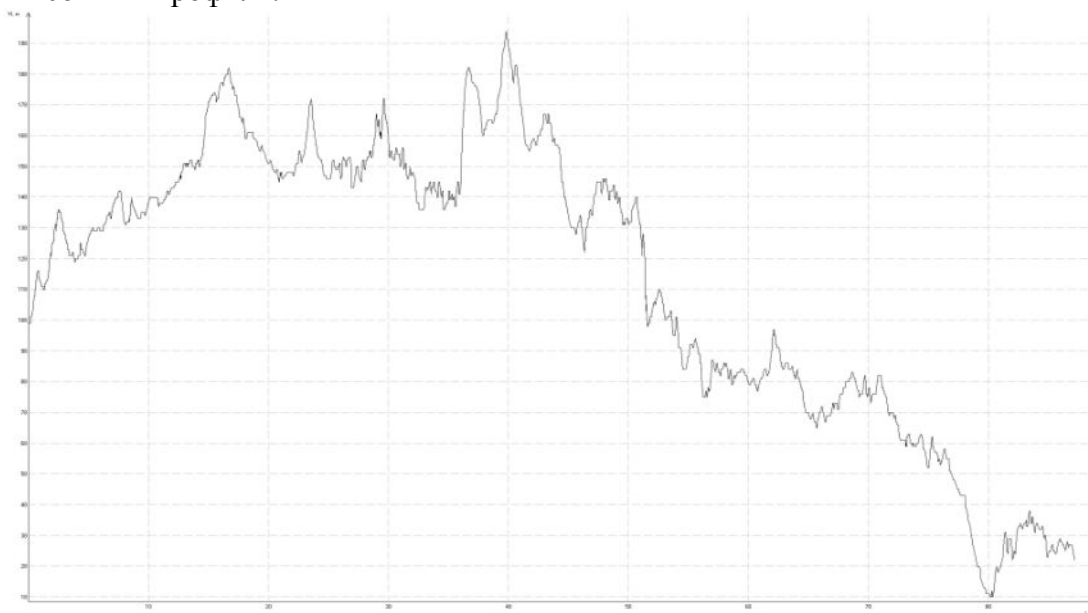
#### Общие сведения

Наименование: *п. Муна-п. Умба*

Район: *Кольский полуостров*

Границы: *п. Муна – выезд на трассу к п. Умба*

Высотный профиль:



## Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 87230 м

Минимальная высота: 18 м

Максимальная высота: 202 м

Набор высоты: 736 м

Сброс высоты: 813 м

## Расчёт КТ

### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
41569	Грунт, Хор. качества, Мокрый	1.80
26453	Грунт, Со множеством техн. препятствий, Мокрый	3.30
19208	Мелкий камень, Хор. качества, Сухой	1.20

$K_{пк} = 2.12$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: 813 м

$K_{в} = 1.04$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 736 м

$K_{нв} = 1.37$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 87230 м

$K_{пр} = 1.80$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.07$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

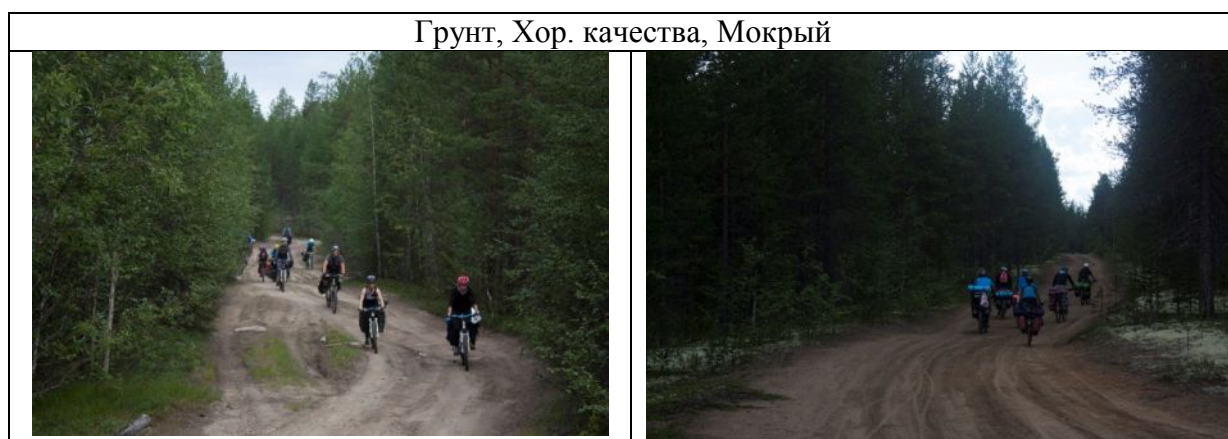
$\Gamma = 1.20$

### Категория трудности

$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * C * \Gamma$

$КТ = 2.12 * 1.04 * 1.37 * 1.80 * 1.07 * 1.00 * 1.20 = 6.98$

Препятствие соответствует III категории трудности



Мелкий камень, Хор. качества, сухой



Грунт, Со множеством техн. препятствий, Мокрый



### ПП№8 Трасса Умба-Варгуза

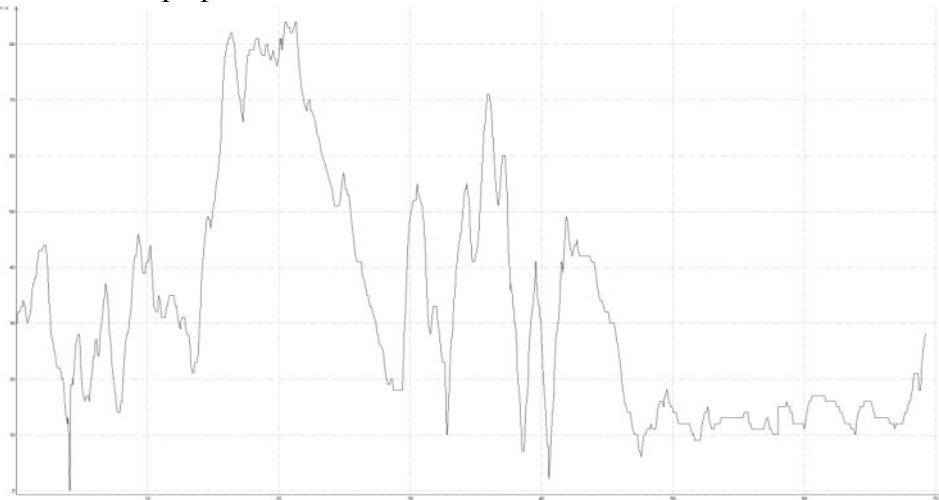
#### Общие сведения

Наименование: трасса Умба-Варгуза

Район: Кольский полуостров

Границы: трасса Умба-Варгуза от п. Умбы до конца асфальта за п. Оленица

Высотный профиль:



## Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 69290 м

Минимальная высота: 0 м

Максимальная высота: 84 м

Набор высоты: 499 м

Сброс высоты: 501 м

## Расчёт КТ

### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
69290	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.80

Кпк = 0.80

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

Кв = 1.01

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 499 м

Кнв = 1.25

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 69290 м

Кпр = 1.69

### Коэффициент крутизны (Ккр)

Ккр = 1.02

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

С = 1.00

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Г = 1.20

### Категория трудности

КТ = Кпк \* Кв \* Кнв \* Кпр \* Ккр \* С \* Г

КТ = 0.80 \* 1.01 \* 1.25 \* 1.69 \* 1.02 \* 1.00 \* 1.20 = 1.99

Препятствие соответствует I категории трудности

Асфальт, Хор. качества, Сухой



## ПП№9 Грейдер Умба-Варзуга

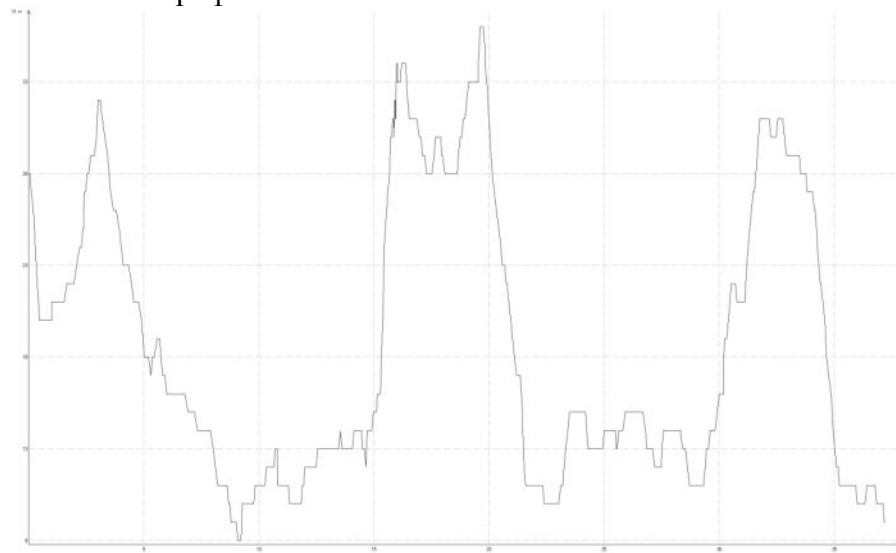
### Общие сведения

Наименование: *Грейдер Умба-Варзуга*

Район: Кольский полуостров

Границы: р. Оленица – съезд с грейдера после с. Кашкаранцы

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 37232 м

Минимальная высота: 8 м

Максимальная высота: 36 м

Набор высоты: 92 м

Сброс высоты: 111 м

### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

Длина участка	Описание	Кпк
5127	Крупный камень, Разбитый, Сухой	1.90
32105	Мелкий камень, Хор. качества, Сухой	1.20

$K_{пк} = 1.30$

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 1.01$

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 92 м

$K_{нв} = 1.05$

#### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 37232 м

$K_{пр} = 1.37$

#### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 0.99$

#### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*



$\Gamma = 1.20$

**Категория трудности**

$KT = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * C * \Gamma$

$KT = 1.30 * 1.01 * 1.05 * 1.37 * 0.99 * 1.00 * 1.20 = 2.24$

Препятствие соответствует II категории трудности

Крупный камень, Разбитый, Сухой



Мелкий камень, Хор. качества, Сухой



**ПП №10 Берег Белого моря**

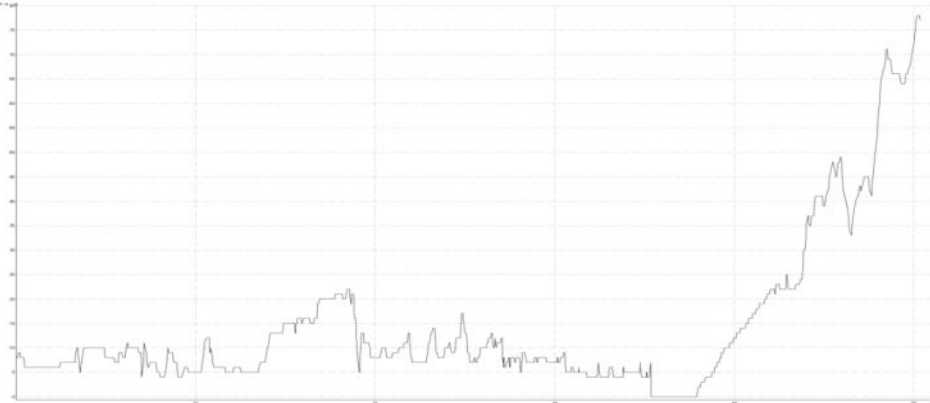
**Общие сведения**

Наименование: *Берег Белого моря*

Район: Кольский полуостров

Границы: съезд с грейдера после с. Кашкаранцы – до выезда на грейдер до п. Варзуга

Высотный профиль:



## Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 50364 м

Минимальная высота: 0 м

Максимальная высота: 78 м

Набор высоты: 257 м

Сброс высоты: 188 м

## Расчёт КТ

### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
32146	Песок, Плотный, Мокрый	1.20
18218	Песок, Разбитый, Мокрый	1.60

$K_{пк} = 1.34$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 1.00$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 257 м

$K_{нв} = 1.13$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 50364 м

$K_{пр} = 1.50$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.04$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонный фактор: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

$\Gamma = 1.20$

### Категория трудности

$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * C * \Gamma$

$КТ = 1.34 * 1.00 * 1.13 * 1.50 * 1.04 * 1.00 * 1.20 = 2.83$

Препятствие соответствует II категории трудности

Песок, Плотный, Мокрый

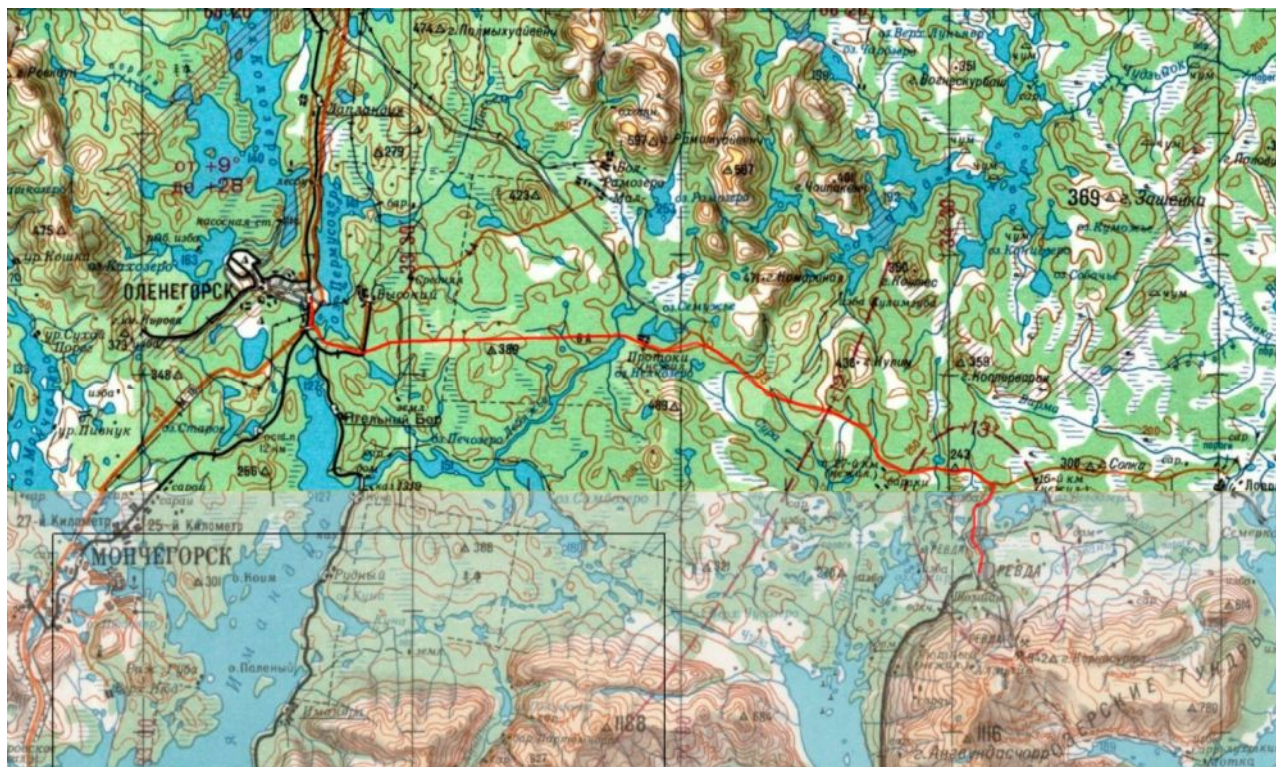


Песок, Разбитый, Мокрый

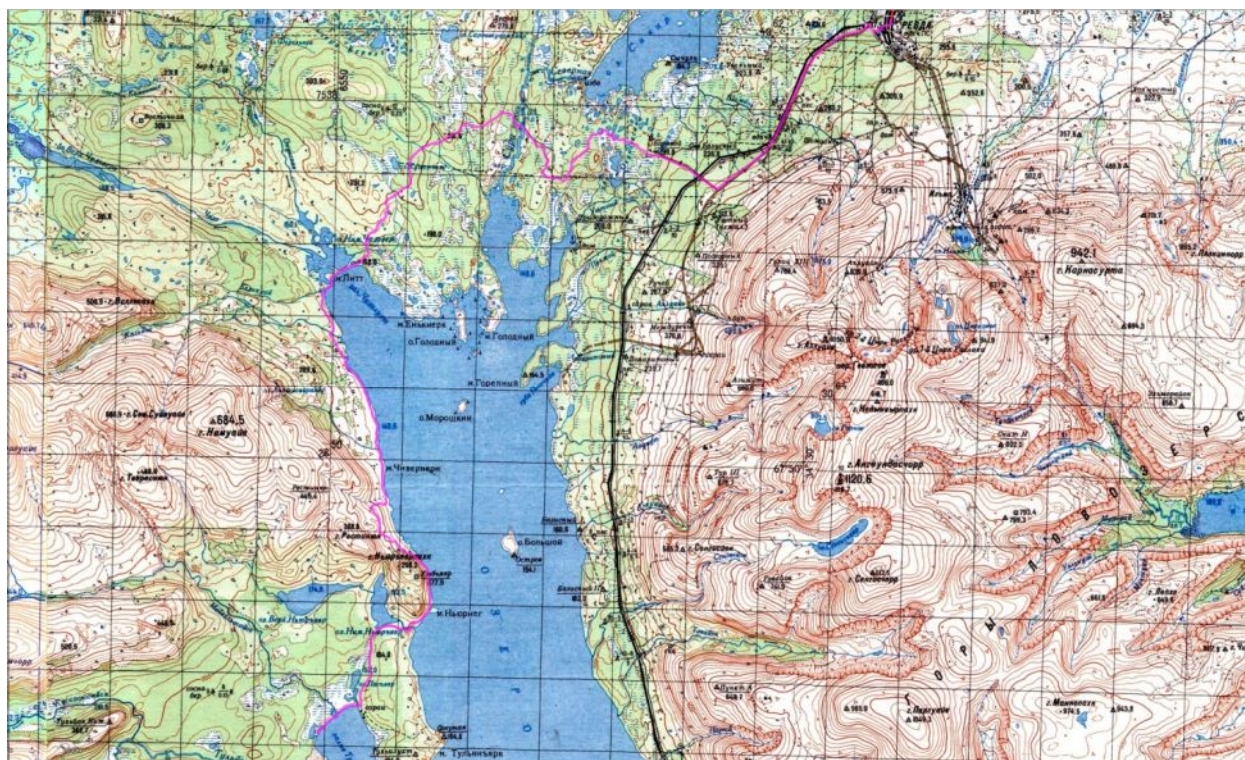


## Картографический материал по препятствиям

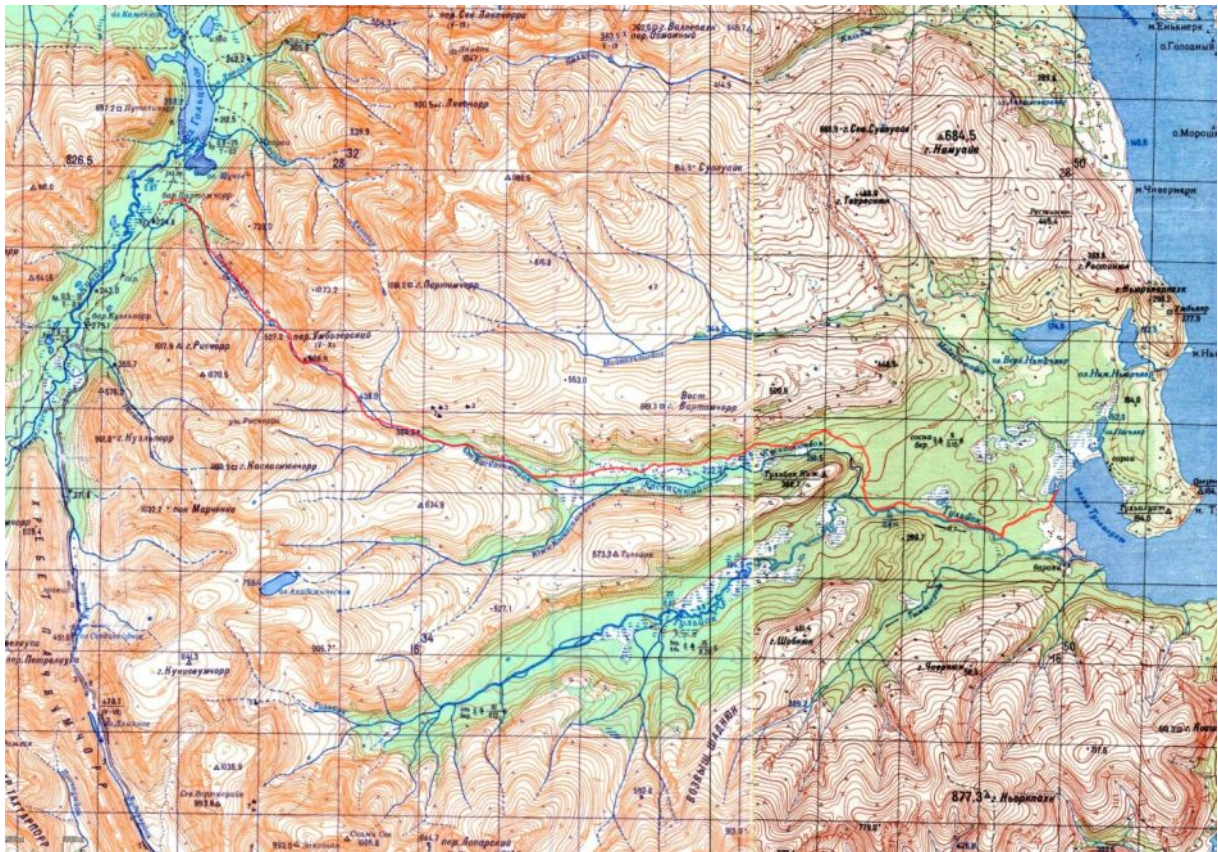
### ПП1. Оленегорск-Ревда



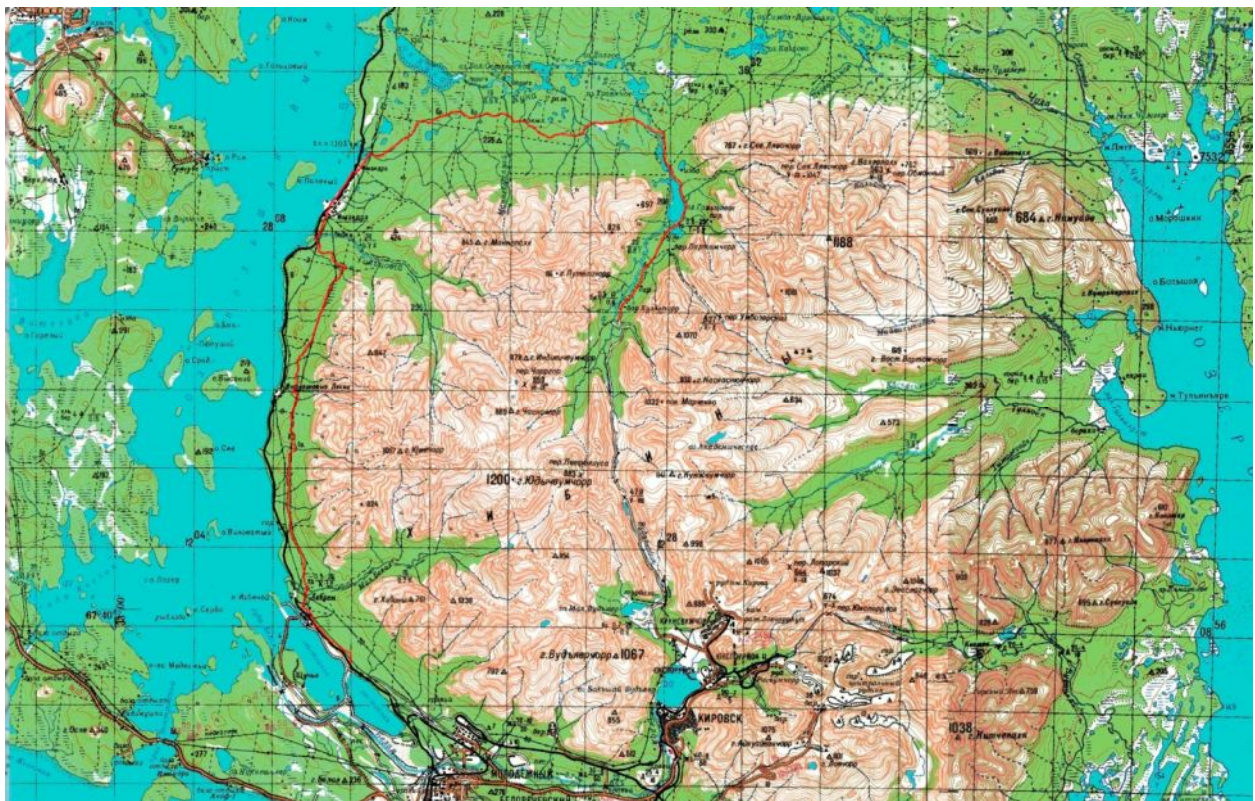
### ПП№2 Ревда-оз. Умбозеро-начало подъема на пер. Умбозерский



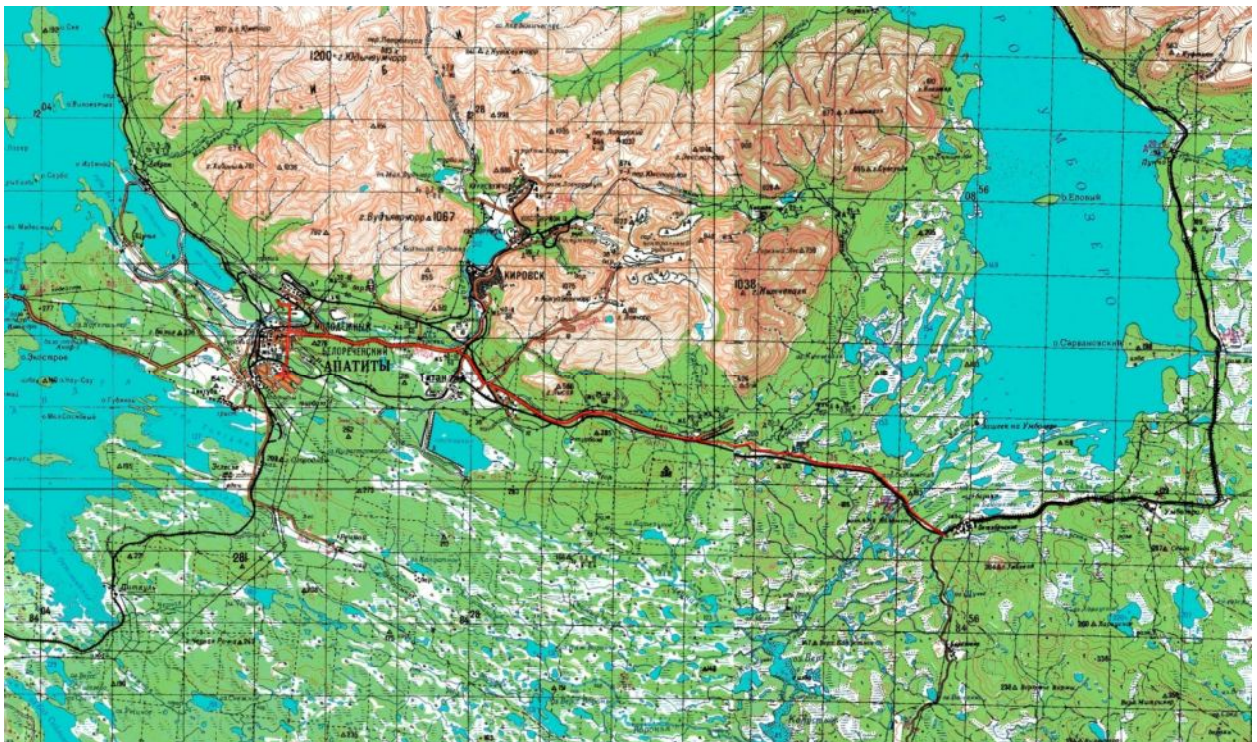
### ПП№3 Перевал Умбозерский



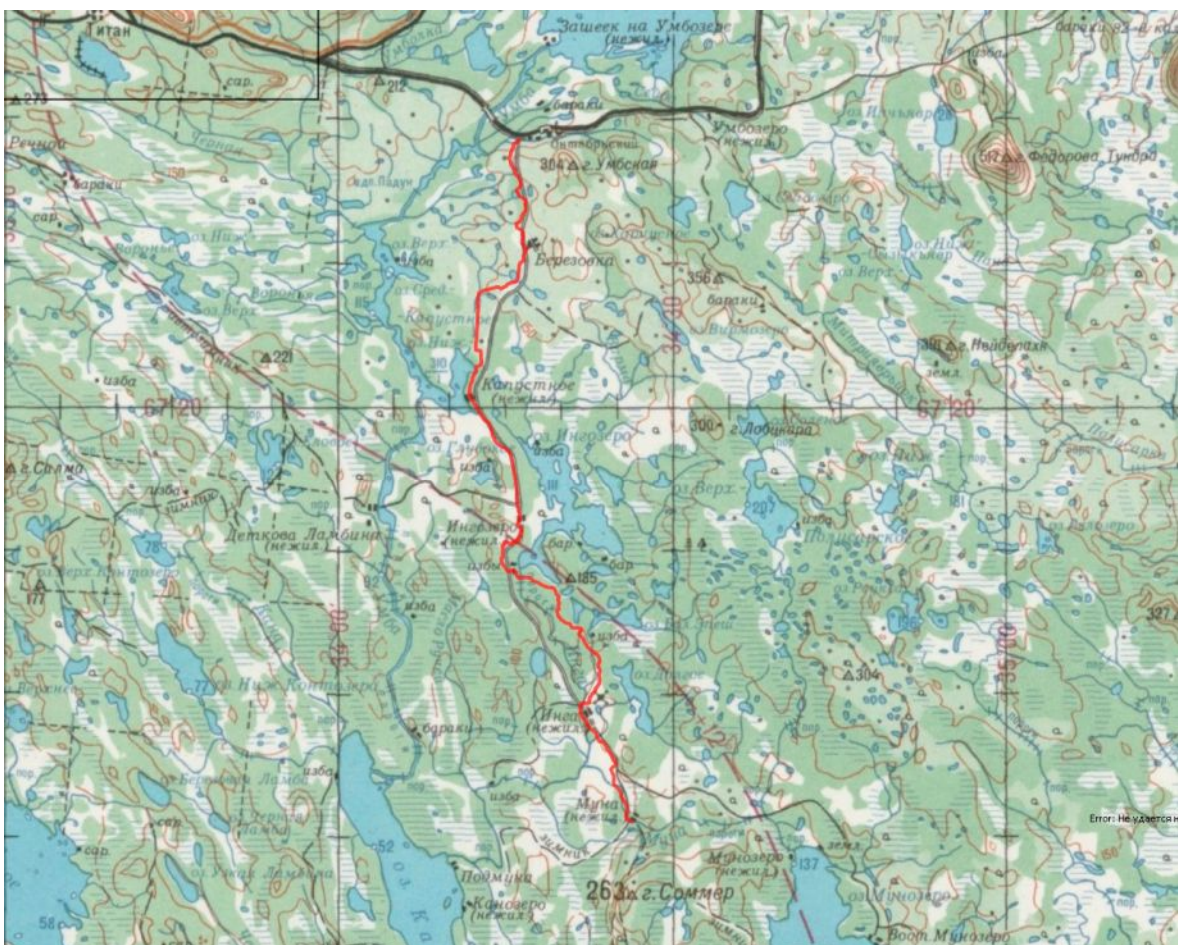
### ПП№4 Бассейн р. Кунийок-Апатиты



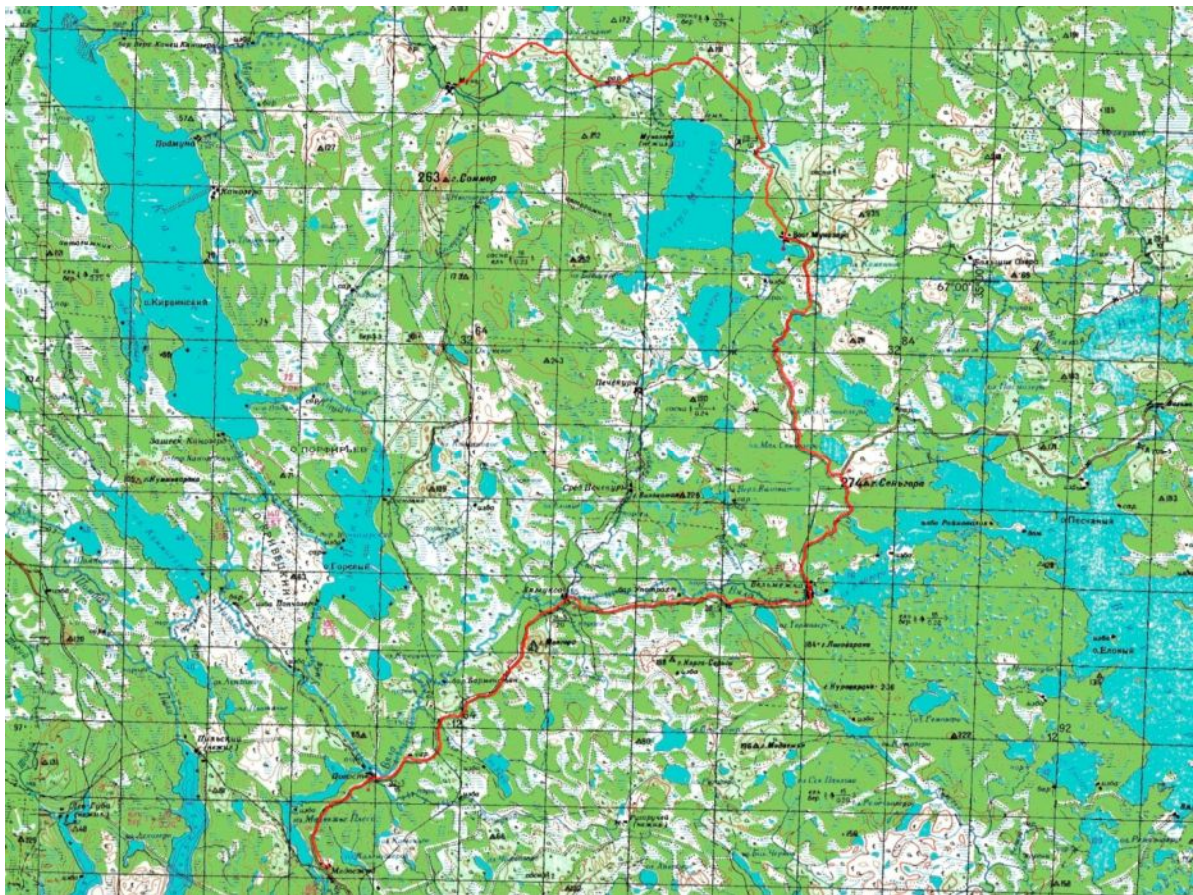
## ПП№5 Апатиты-п. Октябрьский



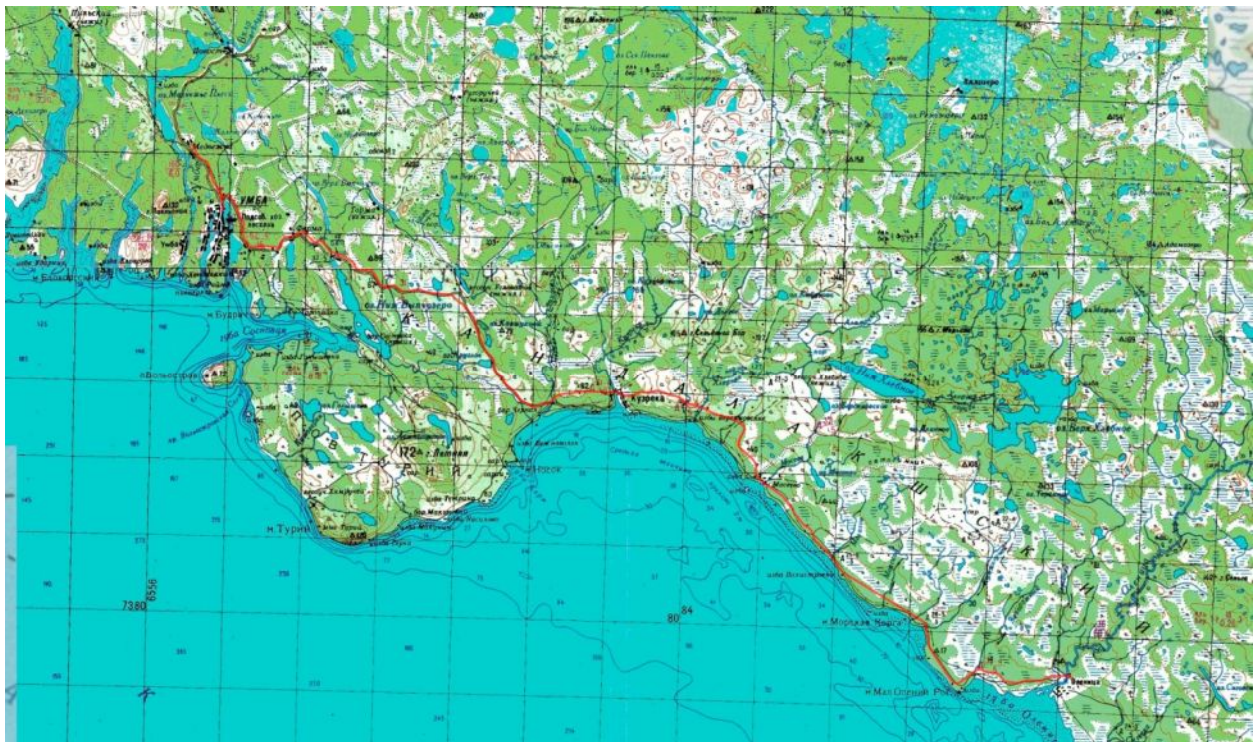
## ПП№6 п.Октябрьский – п. Муна



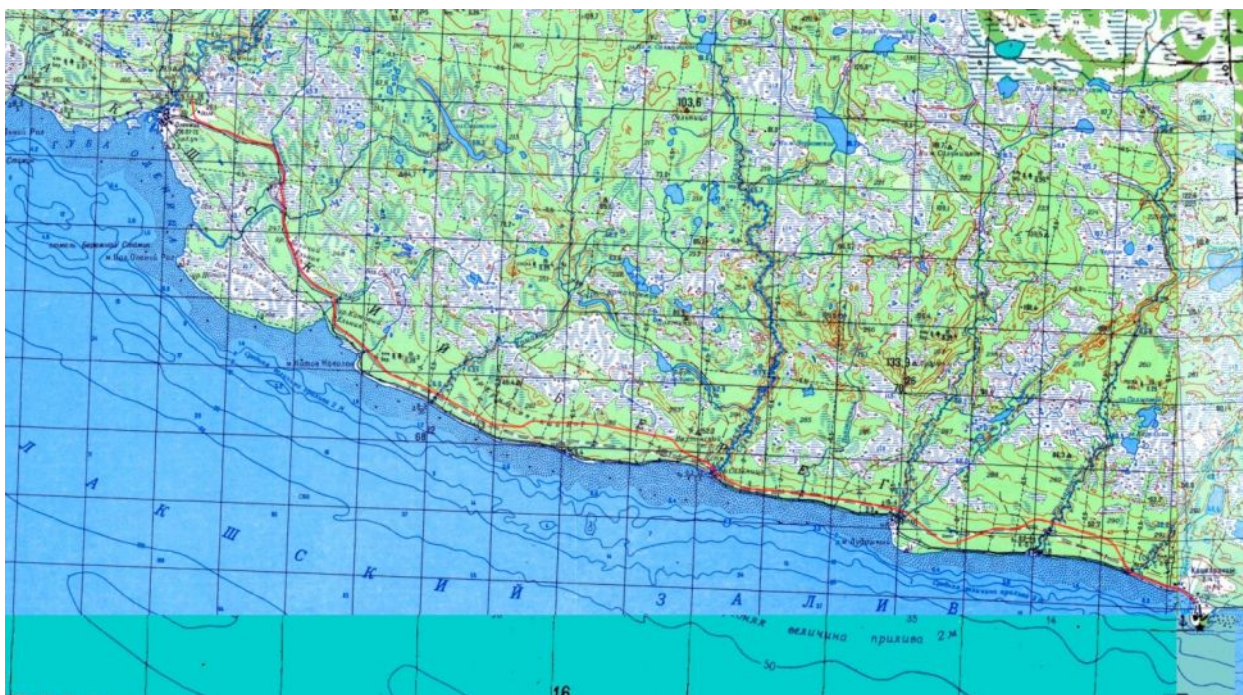
### ПП№7 п. Муна-п. Умба



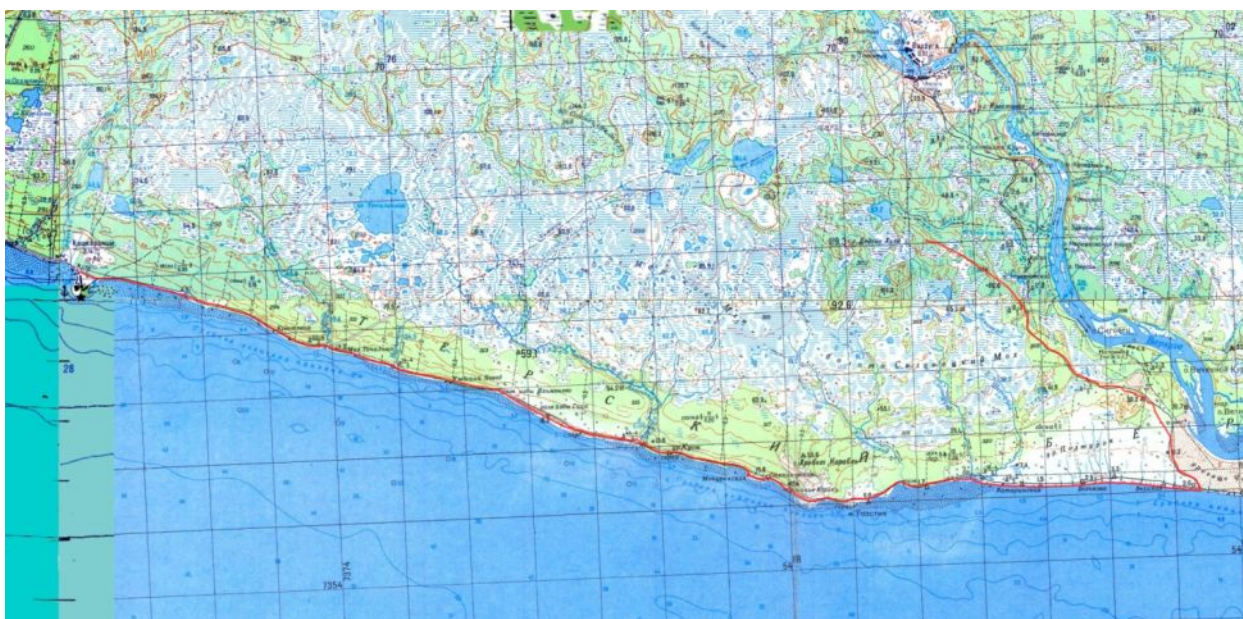
### ПП№8 Трасса Умба-Варгуза



### ПП№9 Грейдер Умба-Варгуза



**ПЛ№10 Берег Белого моря**





**Определение интенсивности прохождения маршрута  
Коэффициент эквивалентного пробега Кэп**

$$Кэп = Кэп1 * \mu1 + Кэп2 * \mu2 + \dots + Кэп n * \mu n$$

Тип дороги	Кэп		
	3-4	км	Кэп
Дорога высокого качества (Кпк=0,80-1,0)	0,8	189,405	0,25
Дорога без покрытия хорошего качества (Кпк=1,20-1,50).	1,0	245,343	0,41
Дорога без покрытия среднего качества (Кпк=1,51-1,90).	1,3	89,592	0,18
Дорога без покрытия низкого качества (Кпк=1,91-2,40).	1,5	27,593	0,07
Дороги сверхнизкого качества (Кпк свыше 2,4)	1,8	46,667	0,14
<b>Итого:</b>		<b>598,6</b>	<b>1,05</b>

**Эквивалентный пробег по локальным препятствиям**

Переправы		Кол-во	ЭП, км
н\к (простейшая) Переходы по бревну или вброд, индивидуальная страховка.	Участок р. Сура-м. Литт	4	8
	Берег Умбозера	6	12
	Р. Каскаснойок	3	6
	Р. Сев. Каскаснойок	6	12
	Р. Партамойок	3	6
	р. Куна -Имандра	5	10
	Участок Гольцовка – р.М. Белая	1	2
	Участок п. Инга-р.Вяла	11	22
	Берег Белого Моря	2	8
1а (простая) Для организации переправы требуются усилия не менее 2-3 человек, индивидуальная страховка.	Р. Сура	1	10

2а (сложная) для переправы необходимо навешивание перил. Работает вся группа, часть из которой страхует	Р. Бассейная Куна	1	40
	<b>Итого:</b>		136

**Итого эквивалентный пробег по локальным препятствиям – 136 км  
ЛП=160**

### Интенсивность

$$I = (L\phi * K_{эп} + ЛП) * T_n / (T\phi * L_n) = (598,6 * 1,05 + 136) * 10 / (15 * 500) = 1,01$$

### Автономность

Маршрут состоял из трех участков с различной степенью автономности, поэтому значение автономности рассчитывается по формуле:

$$A = A_1\mu_1 + A_2\mu_2 + A_3\mu_3$$

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Время	Старт 8:00						Закупка 14:00					Закупка 15:00			Финиш 11:00

Время, в часах затраченное на весь маршрут:

$$T\phi = 13 \cdot 24 + (24 - 8 + 11) = 339 \text{ ч}$$

Время, в часах затраченное на прохождение каждого автономного участка маршрута

$$T_1 = 5 \cdot 24 + (24 - 8 + 14) = 150 \text{ ч}$$

$$T_2 = 4 \cdot 24 + (24 - 14 + 15) = 121 \text{ ч}$$

$$T_3 = 2 \cdot 24 + (24 - 15 + 11) = 68 \text{ ч}$$

Доли времени, затраченные на прохождение каждого автономного участка маршрута

$$\mu_i = \frac{T_i}{T\phi}$$

$$\mu_1 = 150 / 339 = 0,44$$

$$\mu_2 = 121 / 339 = 0,36$$

$$\mu_3 = 68 / 339 = 0,2$$

Автономность каждого участка

$$A_i = 0,7 + \frac{T_i}{200}$$

$$A_1 = 0,7 + 150 / 200 = 1,45$$

$$A_2 = 0.7 + 121/200 = 1.305$$

$$A_3 = 0.7 + 68/200 = 1.04$$

Показатель автономности

$$A = A_1\mu_1 + A_2\mu_2 + A_3\mu_3 = 1.45 \cdot 0.44 + 1.305 \cdot 0.36 + 1.04 \cdot 0.2 = 1.32$$

**Показатель автономности  $A=1,32$**

**Сумма баллов за препятствия:**

<b>Протяженные препятствия</b>	<b>К.Т.</b>	<b>КС</b>
жд Оленегорск – г. Ревда	2	2,37
Ревда-оз. Умбозеро-начало подъема на пер. Умбозерский	3	4,72
пер. Умбозерский	3	5,68
Бассейн р. Кунийок-Апатиты	3	5,54
Апатиты-п. Октябрьский	1	1,99
п.Октябрьский – п. Муна	3	4,11
п. Муна-п. Умба	3	6,98
Трасса Умба-Варгуза	1	1,99
Грейдер Умба-Варзуга	2	2,24
Берег Белого моря	2	2,83
<b>Сумма баллов (С)</b>		<b>38,45</b>

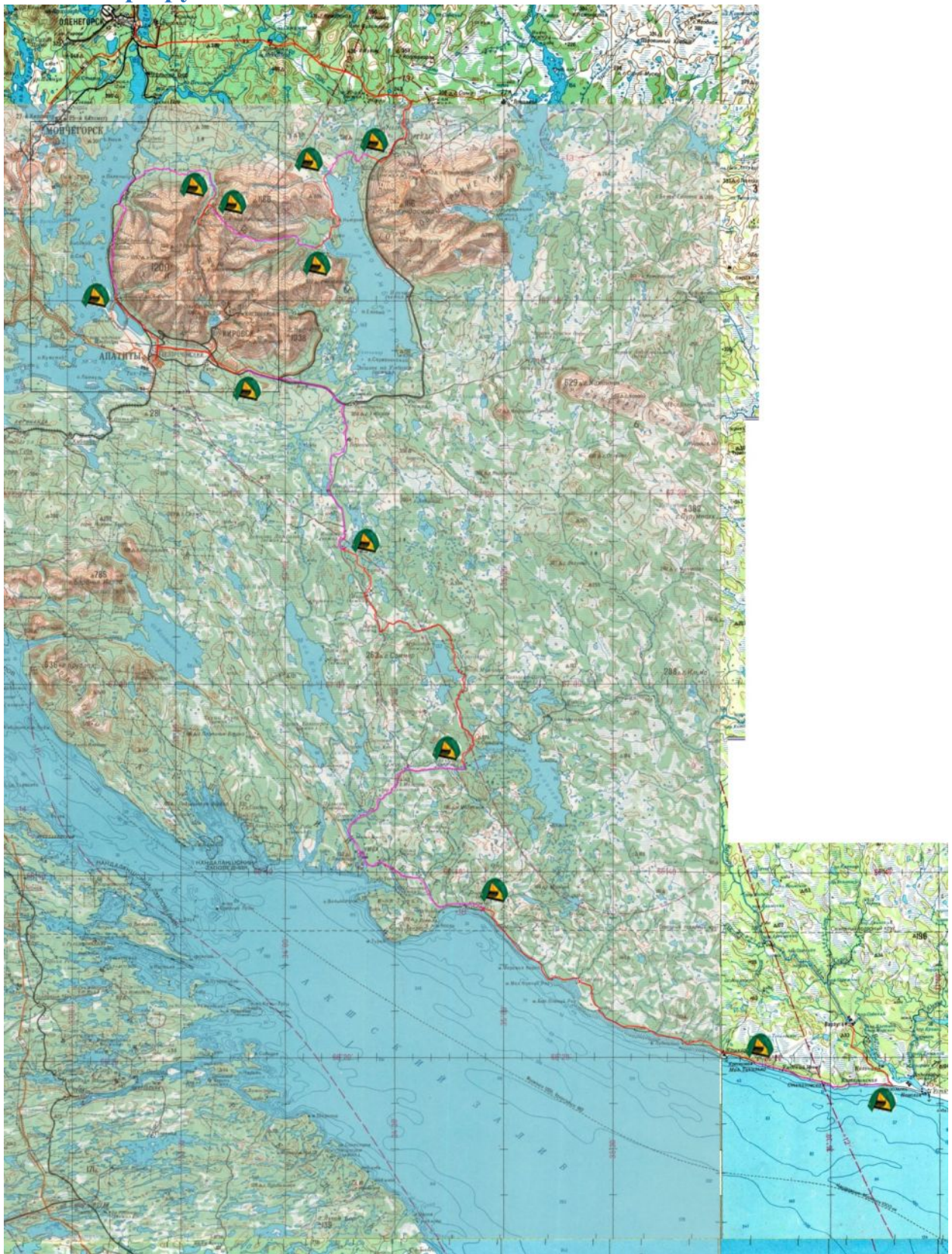
**В зачет для походов 3 КС идет по препятствиям 1 КТ - 3 балла, 2 КТ - 7 баллов, 3 КТ - 24 балла - итого 34,0 балла**

**Категория сложности:**

$$КС = S \cdot I \cdot A = 34,0 \cdot 1,01 \cdot 1,32 = 45,33 \text{ балла}$$

**Маршрут соответствует 3 КС**

## Схема маршрута



## Высотный профиль похода



Протяженность активной части: 598,6 км  
Общий набор высоты: 5528 м  
Общий сброс высоты: 5586 м

## Дополнительные фотоматериалы

[https://vk.com/album273271179\\_235048745](https://vk.com/album273271179_235048745)

<https://yadi.sk/d/J0xVd5HXuZEрK>

## Треки по дням

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=efgjhttidlxqekyu>

## Записки, снятые на маршруте

**Записка**

Группа туристов: из города Ярославля и посёлка Шексна (Вологодская область) в количестве 4 человек,  
совершающая безкатегорийный пеший поход по Хибинам.

Вышла на перевал Чибозерский 20.07.2016. в 18:52

Со стороны озера ~~Кольцовое~~ Гольцовое

Метеоусловия Солнечно и легкий ветерок

Состояние группы Отличное, в ожидании ужина<sup>1)</sup>

Группа продолжает движение в сторону реки Кискаскакюок

Снята записка группы радионавигатора с инструктором "Стелла"

Движение по маршруту начато в

Пожелания © Отличной погоды, вкусных перекусов.

