

МОСКОВСКИЙ КЛУБ ВЕЛОТУРИСТОВ

ОТЧЕТ

о велосипедном походе
I с элементами 2 категории сложности
совершенном в Норвегии
с 7 по 20 июля 2013 года

Маршрут: Финсе - Флом - Гудванген - Каупангер - Согндал - Солворн - Урнес - Скьелден - Туртагро - 1434м
озеро Фантестейнсватнет - Лом - Далснибба - Гайрангер - Кормюр - Эйдсдал - Линге - Валлдал -
Трольстиген - Ондалснес - Олесун - Бюд - Веванг - Бремснес - Кристиансун

Маршрут (норвежские названия): Finse - Flåm - Gudvangen - Kaupanger - Sogndal - Solvorn - Urnes - Skjolden -
Turtagro - Fantesteinsvatnet - Lom - Dalsnibba - Geiranger - Kormyr - Eidsdal - Linge - Valdall - Trollstiegen -
Åndalsnes - Ålesund - Bud - Vevang - Bremsnes - Kristiansund

Маршрутная книжка № 1/5-122 (ЦМКК)

Руководитель группы: Трубицына Александра
Телефон: +7(903)733-48-73
trubicyna_a@mail.ru

В работе над отчетом участвовали:

Трубицына Александра – руководитель, завхоз, медик, хронометрист, снаряженец
Феоктистова Наталья – фотограф, культорг
Гореликов Станислав – штурман, казначей, механик

Фото: Феоктистова Наталья, Трубицына Александра

Содержание

Справочные сведения о походе	4
Определяющие препятствия маршрута.....	4
Участники похода	5
Цели и общая характеристика маршрута	6
Цели маршрута	6
Характеристика района похода	6
Аварийные выходы с маршрута.....	11
График движения заявленный	11
График движения фактический.....	12
Изменение маршрута и его причины	13
Таблица метеонаблюдений	13
Описание прохождения маршрута	15
07 июля 2013. Москва – Осло – Берген (день 0)	15
08 июля 2013. Берген – Финсе – Флом (день 1)	15
09 июля 2013. Флом - Солворн (день 2)	18
10 июля 2013. Солворн - Туртагро (день 3)	21
11 июля 2013. Туртагро - Лом (день 4)	24
12 июля 2013. Лом - Гайрангер (день 5)	27
13 июля 2013. Гайрангер - Валлдал (день 6)	30
14 июля 2013. Валлдал – Ондалснес (день 7)	32
15 июля 2013. Ондалснес, дневка (день 8)	35
16 июля 2013. Бюд - Веванг (день 9)	37
17 июля 2013. Веванг - Кристиансун (день 10).....	39
18-21 июля 2013 Кристиансун – Трондхейм – Осло - Москва	42
Дополнительные сведения о походе.....	43
Общественное снаряжение	43
Состав аптечки	44
Перечень запчастей и инструментов	46
Перечень транспортных средств и поломок	46
Состав хозяйственного ремнабора	46
Раскладка по питанию	47
Стоимость.....	56
Бальная оценка сложности велосипедного маршрута.....	57
Расчет категории трудности протяженных препятствий	57
ПП1 – Ралларвеген (Rallarvegen)	59
ПП2 – Перевал, подъем к озеру Фантестейнсватнет (Fantesteinsvatnet)	61
ПП3 – Перевал, подъем к Далсниббе (Dalsnibba).....	63

ПП4 – Перевал, подъем по дороге Орлов (Ørnevegen)	65
ПП5 – Перевал, подъем к лестнице Троллей (Trollstiegen)	67
Определение категории сложности маршрута	69
Справочная информация, использованная при подготовке похода	73
Транспорт	73
Кемпинги	73
Магазины на маршруте	74
Turistic information	75
Общие выводы рекомендации	75

Справочные сведения о походе

Группа туристов Московского Клуба Велотуристов в составе 3 человек совершила с 7 по 21 июля 2013 велосипедный поход 1 к.с. в Норвегии по маршруту:

Финсе - Флом - Гудванген - Каупангер - Согндал - Солворн - Урнес - Скьелден - Туртагро - 1434м озеро Фантестейнсватнет - Лом – Далснибба - Гайрангер – Кормюр - Эйдсдал - Линге – Валлдал – Трольстиген – Ондалснес – Олесун - Бюд - Веванг – Бремснес - Кристиансун

Общая протяженность спортивной части маршрута: 472 км

из них по грунтам – 40

из них по асфальту - 432.

Общая продолжительность похода: 14 дней

количество ходовых дней – 9 дней

Определяющие препятствия маршрута

Препятствие	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Ралларвеген (<i>Rallarvegen</i>) Финсе (<i>Finse</i>) – Флом (<i>Flam</i>)	Равнинное протяженное препятствие	2	Спуск Каменистая грунтовая дорога
Подъем к озеру Фантестейнсватнет (<i>Fantesteinsvatnet</i>) Скьелден (<i>Skjolden</i>) - Фантестейнсватнет (<i>Fantesteinsvatnet</i>)	Горное	2	Асфальт
Подъем к Далснибе (<i>Dalsnibba</i>) Лом (<i>Lom</i>) – Далснибба (<i>Dalsnibba</i>)	Горное	1	Асфальт
Подъем по дороге Орлов (<i>Ørnevegen</i>) Гайрангер (<i>Geiranger</i>) – Кормюр (<i>Kormyur</i>)	Горное	1	Асфальт
Подъем к лестнице Троллей (<i>Trollstiegen</i>) Линге (<i>Linge</i>) – Трольстиген (<i>Trollstiegen</i>)	Горное	1	Асфальт

Участники похода

Участник	ФИО, опыт, дата рождения, адрес	Опыт	Должность
	Трубицына Александра Александровна 14.09.1979 trubicyna_a@mail.ru, (903) 733-48-73	2У Крым	руководитель, завхоз, медик, хронометрист, снаряженец
	Феоктистова Наталья Владимировна 08.04.1984 Москва	ПВД	фотограф, культорг
	Гореликов Станислав Олегович 30.01.1987 Московская область	ПВД	штурман, казначей, механик

Цели и общая характеристика маршрута

Цели маршрута

Основная идея похода - проехать по нескольким красивым и очень известным велосипедным маршрутам Норвегии, в том числе:

- проехать по Ралларвеген - одному из самых популярных велосипедных маршрутов Норвегии, проложенному на высоте 1000м вдоль старой железной дороги,
- проехать Trollstigen - Лестницу Троллей,
- увидеть фьорды с берега и с воды,
- проехать по Атлантической дороге, которая соединяет небольшие острова рядом с побережьем и содержит семь мостов,
- посетить 3 столицы: Трондхейм (первая), Берген (вторая), Осло (текущая).

Характеристика района похода

Норвегия

Норвегия – королевство в Северной Европе, которое располагается в западной части Скадинавского полуострова. Население Норвегии – 5 миллионов, площадь – 385 155 км². Формальный глава государства – король Харальд V, премьер-министр – Эрна Солберг. Столица Норвегии – Осло (а до этого Берген, а до Бергена – Трондхейм). Государственные языки: норвежский (букмол и нюнорск) и саамский. Валюта – норвежская крона NOK. Религия – евангелически-лютеранская. Часовой пояс – GMT +1.

Климат

Норвегия находится на одной широте с Аляской, Гренландией и Сибирью, но, климат здесь гораздо мягче, чем можно было бы ожидать, благодаря течению Гольфстрим.

Летом, а лето здесь с конца июня по начало августа (фактически 1 месяц – июль), стоит самая ясная и теплая погода, и температура может достигать +25°C ... +30°C. Наиболее стабильная погода - на восточном склоне южных гор, включая южное побережье между городами Мандал и Осло. В регионе фьордов, Трёнланге и Северной Норвегии даже летом погода может быть (и будет) сырой и переменчивой. Средняя дневная температура от 9°C до 16°C.

Зимой наибольшая часть страны покрыта снегом, во внутренних районах губерний Финнмарк и Трумс в Северной Норвегии, Трёнделаге и Восточной Норвегии температура может опускаться ниже -40 °C, хотя и не каждую зиму. Напротив, в прибрежных областях сравнительно мягкие зимы. Однако часто бывают сильные штормы, дожди и облачность.

Весной, с мая по середину июня пейзаж Норвегии наиболее живописен: деревья и цветы пробуждаются, в горах тает снег, а водопады наполняются водой. В мае сады цветущих фруктовых деревьев вдоль Хардангер-фьорда удивительно красивы. Погода весной может быть очень переменчивой. Бывают дни, когда настолько холодно, что идет снег, а иногда настолько тепло, что можно загорать. В весенние месяцы также бывает очень ветрено. Средняя дневная температура от 5°C до 15°C.

Природа

Горы, реки и океан, несомненно, есть в Норвегии в большом количестве. Но самое необычное природное явление Норвегии – фьорды.

Фьорды. Фьорд это глубоко вдающийся в сушу морской залив, достаточно узкий и длинный, как правило, с высокими скалистыми берегами. Фьорды бывают тектонического и ледникового происхождения, в норвегии постарался ледник, уходя, он изрезал все берега причудливыми узорами. Благодаря Гольфстриму вода во фьордах почти никогда не замерзает, и в них обитают котики, белухи и разнообразные виды рыб.

Сейчас все желающие могут увидеть **Согне-фьорд** - самый глубокий (1308метров) и один из самых длинных (219км). Вокруг этого длиннейшего и глубочайшего фьорда в Норвегии расположены национальные парки Йотунхеймен и Йостедалсбреен. **Нэрей-фьорд** - самый узкий - всего лишь 250 метров, а скалы над его спокойными водами возвышаются на 1 800 метров. **Гайрангер-фьорд** знаменит живописными местами и подрысающими водопадами, из которых наиболее известен водопад «Семь сестер». Нэрей-фьорд и Гайрангер-фьорд внесены ЮНЕСКО в Список Всемирного Наследия. Фьорд – это узкий морской залив, который глубоко врежется в сформировался

Горы. Также в Норвегии можно найти живописные и интересные для походов горные районы. **Йотунхеймен** - в котором сосредоточено самое большое в Северной Европе количество гор высотой более 2000 метров. Обширное горное плато **Хардангервидда** – место обитания самой большой популяции оленей в Северной Европе. **Доврефель**, чья гористая местность является местом обитания мускусного быка. Доврефель разделяет южный и центральный регионы Норвегии. Одно из крупнейших горных плато в Норвегии, где проживает коренной народ страны - саамы, - **Финнмарксвидда**. Горы **Люнсальпене** расположены за Северным полярным кругом. С вершин открывается потрясающий вид на океан и острова. **Рондане** - самый старый национальный парк Норвегии является местом обитания диких северных оленей. Здесь есть несколько вершин высотой более 2 000 метров. И **Суннмёрские Альпы**, чьи величественные вершины и изрезанный горный массив выделяют их среди других горных районов Норвегии. Это прекрасное место для фрирайда.

Ледники в Норвегии. В Норвегии остались следы ледникового периода, во время которого льдом была покрыта вся территория страны. Сейчас льдом покрыто более чем 2 600 квадратных километров. На Шпицбергене под ледником находятся 60 процентов территории. Самые крупные ледники Норвегии.

Аустфонна - расположен на Шпицбергене, самый большой в Европе и третий по величине ледник в мире, по размерам уступающий только антарктическим и гренландским глетчерам. Его фронт растянулся на 200 километров. **Йостедалсбреен** - самый большой континентальный ледник материковой Европы, занимающий площадь в 487 квадратных километров. У него более 50 ответвлений, среди которых и знаменитые глетчеры Бриксдалсбреен и Нигардсбреен. Ледник находится на территории национального парка Йостедалсбреен в губернии Согн-ог-Фьордане. Во **Фьерланде** есть Норвежский музей ледников, где вы можете найти подробную информацию о ледниках и их влиянии на климат, ландшафт и человечество в целом. **Свартисен**, который на самом деле состоит из двух: Вестре Свартисен и Остре Свартисен. Находится на территории национального парка Салтфьелле-Свартисен в Нурланде. И **Фолгефонна**, где расположен Летний лыжный центр и часть национального парка Фолгефонна в Хардангере.

Достопримечательности

Берген

Берген известен как ворота в царство фьордов и знаменит ганзейской набережной Брюгген, внесенной в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Город лежит в котловине между семи холмов на берегу Норвежского моря. Основанный около 1070 года королем Олафом Тихим, Берген был столицей Норвегии до самых последних лет XIII века, пока Хокон V Магнуссон не переселил двор в Осло. Берген же остался главным торговым городом Норвегии, куда веками еще заходили купцы со всей Северной Европы. Многие из них поселялись здесь навсегда, смешиваясь с местным населением: в Бергене до сих пор самые красивые в Норвегии девушки и свой, очень характерный диалект.

В XIV веке Берген вошел в Ганзу — союз независимых торговых городов Северной Европы и Балтики. Немецкие купцы, заправлявшие всем в Ганзе, привозили сюда вино, мед, зерно и текстиль, а увозили соленую рыбу, масло и меха. Немцы быстро захватили власть в городе в свои руки — местных жителей, даже самых состоятельных, к руководящим постам не подпускали.

От ганзейских времен в городе остались сказочно красивые домики в гавани справа от Рыбного рынка. Несмотря на повышенную влажность, дома этого квартала, известного как Брюгген (Bryggen), прекрасно сохранились. В боковой части такого дома были склады, где хранился главный товар — соленая рыба; за века деревянные балки основательно просолились и пропитались запахом морепродуктов. На верхних

этажах располагались жилые комнаты, очень тесные: два с половиной метра в длину, полтора в ширину. Печей не было — купцы боялись пожаров. Впрочем, вопреки всем предосторожностям, в 1702 году большая часть квартала сгорела, и тогда здесь отстроили изящные каменные особняки с высокими фронтонами. Пожар пережили лишь 11 старых ганзейских дворов, в которых сегодня уютятся магазинчики, музеи, кафе и пиццерии. Между почерневшими от времени домами очень интересно бродить: мох пыльным ковром застилает старые стены, скрипят и трещат оконные ставни, лестницы и амбарные двери.

Здесь всегда очень сыро. Солнечных дней наберется максимум десять в году, а все остальное время либо идет дождь, либо стоит туман. Погода всегда непредсказуема, и, как следствие, неофициальным символом города является зонт. Зато в Бергене никогда не бывает морозов благодаря теплему Гольфстриму.

Трондхейм

Трондхейм сейчас - это третий по величине город Норвегии. Его часто называют технологической столицей Норвегии, силиконовой долиной Норвегии. С самого своего основания в 997 году королем Олафом Трюгвассоном и до 1217 года Тронхейм был не технической, а просто столицей Норвегии. Хотя формально Норвегия стала независимой страной только в 1910 году, а до этого была то под Данией, то под Швецией.

Поначалу поселение называлось иначе, Нидарос, что означает «в устье реки Нид».

В период Датско-норвежской унии (1450-1814) город официально переименовали, на датский манер, в Трондъем. В 1925-31 гг. на фоне явления так называемого «языкового национализма» в Норвегии возникли оживленные споры о том, как же все-таки следует величать город. Например, столица страны, Кристиания, в 1925 году стала Осло. В 1929 году город был переименован обратно в Нидарос, однако тут взбунтовались жители, да так, что дело дошло до Стортинга! Дело закончилось компромиссом: 6 марта 1931 город официально стал Тронхеймом, избавившись, таким образом, от датского влияния.

К концу XI века город уже активно разрастался. Над могилой Улава Святого заложили каменную церковь (сейчас там стоит Нидаросский Собор), а в 1152 году было учреждено Нидаросское епископство, что также способствовало активному росту.

В 1681 году случился небывалый пожар, уничтоживший большую часть города. Чтобы уберечь Нидарос от подобных несчастий в дальнейшем датско-норвежский король Кристиан V повелел составить новый городской план и все полностью перестроить.

Крепость Кристиансен была заложена по приказу короля Кристиана V в 1682 году после большого городского пожара. Она стоит на стратегически важной высоте над Баккландет, Паппенхеймом и Мёлленбергом — именно оттуда XVI и XVII вв. на город нападали шведы. Около 1740 года крепость была перестроена и получила тот вид, который имеет и по сей день. Впрочем, по назначению Кристиансен использовалась всего один раз - во время Великой Северной войны (1700-1721).

Во время Второй мировой войны Тронхейм без единого выстрела взяли немцы. Командование придавало чрезвычайно большое значение крепости как символическому объекту для норвежцев. В течение всей войны крепость использовалась как место суда над повстанцами и их последующего расстрела.

Нидаросский собор — древнейшая усыпальница Норвегии, построен на месте захоронения Олафа Святого, покровителя Норвегии. Строительство собора было начато в 1070 году, однако в том виде, в котором он дошел до наших дней, собор существует с середины двенадцатого века. Пожары нанесли собору серьезные повреждения, а во время реформации в 1537 году он был практически полностью разрушен. Но каждый раз собор восстанавливали, в основном в готическом стиле, хотя самые старые элементы по нефу относятся к романскому стилю. В 1869 году началась обширная реставрация, и век спустя Нидарос предстал перед нами в былом величии.

А еще в Трондхейме находится единственный в мире **велоподъемник** (правда, на момент нашего посещения он не работал)

Ралларвеген

Ралларвеген – самый популярный велосипедный маршрут в Норвегии. Дорога Ралларвеген была проложена параллельно Фломской железной дороге и изначально нужна была для того, чтобы сотрудники железной дороги могли следить за состоянием путей. Когда Фломская дорога перестала использоваться по назначению (чтобы соединять Осло и Берген) и стала туристическим маршрутом, Ралларвеген стал велосипедным маршрутом. Всю дорогу можно разделить на 4 части.

Хаугастёл (1 000 м над уровнем моря) – Финсе (1 222 м над уровнем моря): 27 км. Маршрут начинается в туристическом центре в Хаугастёле. Дорога на велосипедном маршруте Хаугастёл–Финсе поднимается на уровень до 222 метров и протекает через культурный ландшафт, сохранившийся здесь со времени строительства Бергенской железной дороги.

Финсе (1 222 м над уровнем моря) – Халлингскайд (1 110 м над уровнем моря): 21 км. Финсе – самая высокая точка Бергенской железнодорожной ветки. Здесь можно увидеть ледяную шапку и ледопады ледника Хардангерйокулен. И не удивляйтесь, если еще до начала осени вы увидите снег на некоторых участках дороги. От Финсе велосипедный маршрут поднимается к озеру Фагерватн (1 343 м над уровнем моря) – самой высокой точке дороги Ралларвеген. Отсюда дорога устремляется вниз по наклонной вплоть до Флома. Пожалуйста, учитывайте, что состояние некоторых участков дороги далеко не идеальное.

Халлингскайд (1 110 м над уровнем моря) – Ватнхалсен (811 м над уровнем моря): 17 км. С каждым километром этого высокогорного маршрута дорога становится все круче, а природа – все более дикой. Здесь вас ждут типичные для западной части страны пейзажи. Около Мюрдала вы проедете мимо отеля Vatnahalsen Mountain Hotel, за которым следует резкий спуск по горному серпантину и 21 крутой поворот к долине Фломсдален, где, собственно, и завершается маршрут. На скалистых участках дороги и самых крутых поворотах для безопасности советуем слезть с велосипеда и пройти пешком.

Ватнхалсен (811 м над уровнем моря) – Флом (1 м над уровнем моря): 17 км. Начиная от верхней части долины Фломсдален, вас ожидает приятная извилистая дорога, спускающаяся к Флому. Будьте осторожны – дорога там узкая и может быть встречное движение. В долине Фломсдален норвежская природа предстает во всей своей красе – с ее крутыми горами, водопадами, бурными реками и зелеными долинами. Насладитесь поездкой: сделайте остановку и оглянитесь вокруг, прислушайтесь к звукам природы, полюбуйте водопадами и реками с их кристально чистой водой и подышите свежим бодрящим воздухом.

Атлантическая дорога

Атлантическая дорога начинается в Веванге и заканчивается в Карваге. На 8 километров дороги приходится 7 мостов, которые соединяют десятки мелких островов рядом с побережьем. Извиваясь, дорога будто перепрыгивает с одного острова на другой при помощи мостов. Самым высоким является Стурсейсунде – удивительно выгнутый, он практически представляет собой чудо мостостроения. Если смотреть на него под определенным углом, создается ощущение, что мост обрывается в своей высшей точке и дальше только пропасть.

Вдоль Атлантической дороги расположены четыре специальные панорамные площадки для отдыха. Это удивительное сооружение поражает не только природой вокруг, но и архитектурой. Некоторые из смотровых площадок также оборудованы помостами для удильщиков. Многие туристы приезжают сюда осенью, когда на море свирепствуют шторма. До открытия дороги в 1989 году строители Атлантической дороги стали свидетелями 12 ураганов.

Лестница Троллей

Лестница Троллей является частью Дороги Троллей, которая соединяет собой Ондалснес и Валлдал и проходит через гору Стигфьелле. Саму дорогу начали строить в начале XX века, в 1905 году государство выдало разрешение на строительство лошадиного перевала через гору Стигфьелле. Перевал назывался Клёвстиен. Строительство горного перевала начали в 1928 году, и этот проект оказался трудным: строителей ждали здесь крутые скалы, множество оползней, наводнения и плохая погода. Из-за долгой

зимы строительство осуществлялось только с середины мая по сентябрь или октябрь, однако работа двигалась, а мосты и отрезки дороги, выстроенные в то время, лишь доказывают, что местные строители оказались искусными мастерами. 31 июля 1936 года Король Хокон официально открыл здесь новую дорогу под названием Тролльстиген.

В конце 19 века количество туристов в этом регионе возросло. Ради дополнительной рекламы горные вершины вокруг дороги Тролльстиген переименовали, назвав их Конген (Король), Дроннинген (Королева), Биспен (Епископ) и Трольвегген (Стена троллей). Водопад Книвсфлоссен на Гейрангер-фьорде получил название Семь сестер, а перевал через Стигфелле стал называться Тролльстиген (Лестница троллей).

В 1936 году, по завершении строительства, в Алнесресете открылся ресторан Trollstigheimen – он находился на самой высокой точке дороге (852 м над уровнем моря), в котором могло разместиться до 180 человек. В 1963 году здание было разрушено лавиной. В начале XX века здесь отстроили новое кафе и смотровую площадку.

Сама «Лестница Троллей» находится со стороны Ондалсна. Во время подъема она делает 11 резких поворотов, а крутизна подъема иногда составляет 9 %. Примерно на середине подъема находится мост через водопад Стигфоссен (норв. Stigfossen). Местами ширина дороги не превышает 3,3 метра, поэтому проезд машин, длина которых больше, чем 12,4 метра, запрещён. В осенне-зимний период Лестница троллей закрыта для проезда. Обычно этот участок дороги открывается во второй половине мая и закрывается в октябре, но в зависимости от погодных условий эти даты могут сдвигаться.

Ставкирки

Старинные деревянные церкви (Stav Kirke, Ставкирки) представляют собой основной вклад Норвегии в историю мировой архитектуры. В других странах Европы подобные деревянные церкви мало где сохранились. В Норвегии сохранилось 28 этих уникальных сооружений. Так деревянная церковь в Урнесе внесена в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Деревянная церковь в Урнесе — самая древняя из сохранившихся ставкирок. Деревянную церковь возводили три раза на одном и том же месте — у Урнесе. Между строительством первой и третьей пройдет сто лет. Та, что дошла до наших дней, была построена в 1150 году. Когда-то эта церковь была домовою церковью влиятельного высокородного семейства. Строители, по всей вероятности, были сведущи в современной им архитектуре и новых течениях, и воплотили все то, что принято было делать в камне, в дерево. Лес для церкви валили в 1129-1130 годах. На длинной северной стене расположили декоративные детали, изначально присутствовавшие на разрушенной церкви: портал, обшивка стен и угловые столбы. Украшенный конек сейчас накрыт для того, чтобы не допустить его разрушения.

Kaupanger Stave Church на сегодняшний день одна из самых больших сохранившихся и действующих церквей Норвегии. Год ее основания 1190. Внутреннее убранство датируется 1600 годом и представляет собой богато украшенную росписями стены и драпировки. Современные могилы стоят рядом с их более ранними предшественниками.

Аварийные выходы с маршрута

Маршрут большей частью проходит по автомобильным дорогам с населенными пунктами и в случае необходимости всегда есть возможность сойти с маршрута, воспользовавшись общественным транспортом (автобусы, железные дороги, паромы)

График движения заявленный

Дата	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
07.07.2013	0	Москва - Осло	2000	самолет
		Осло (<i>Oslo S</i>) – Берген (<i>Bergen</i>)	500	поезд
08.07.2013	1	Берген (<i>Bergen</i>) - Финсе (<i>Finse</i>)	160	поезд
		Финсе (<i>Finse</i>) – Флом (<i>Flom</i>)	52	велo
09.07.2013	2	Флом (<i>Flom</i>) – Гудванген (<i>Gudvangen</i>)	20	автобус
		Гудванген (<i>Gudvangen</i>) - Каупангер (<i>Kaupanger</i>)	46	паром
		Каупангер (<i>Kaupanger</i>) - Солворн (<i>Solvorn</i>)	28	велo
10.07.2013	3	Солворн (<i>Solvorn</i>) – Урнес (<i>Ornes</i>)	5	паром
		Урнес (<i>Ornes</i>) - кемпинг Туртагро (<i>Turtago</i>)	56	велo
11.07.2013	4	кемпинг Туртагро (<i>Turtago</i>) – оз. Хеггеботватнет (<i>Heggjebottvatnet</i>)	100	велo
12.07.2013	5	оз. Хеггеботватнет (<i>Heggjebottvatnet</i>) оз. Дьупватнет (<i>Djupvatnet</i>)	48	велo
13.07.2013	6	оз. Дьупватнет (<i>Djupvatnet</i>) – Эйсдал (<i>Eidsdal</i>)	39	велo
		Эйсдал (<i>Eidsdal</i>) - Линге (<i>Linge</i>)	5	паром
		Линге (<i>Linge</i>) - Слетвикелва (<i>Slettvikelva</i>)	30	велo
14.07.2013	7	Слетвикелва (<i>Slettvikelva</i>) – Ондалснес (<i>Andalsnes</i>)	29	велo
		Ондалснес (<i>Andalsnes</i>) – Афарнес (<i>Afarnes</i>)	31	велo
15.07.2013	8	Афарнес (<i>Afarnes</i>) – Солнес (<i>Solsnes</i>)	4	паром
		Солнес (<i>Solsnes</i>) - Мольде (<i>Molde</i>)	17	автобус
		Мольде (<i>Molde</i>) – Викан (<i>Vikan</i>)	50	велo
16.07.2013	9	Викан (<i>Vikan</i>) - оз. Сторватнет (<i>Storvatnet</i>)	42	велo
17.07.2013	10	оз. Сторватнет (<i>Storvatnet</i>)- Бремснес (<i>Bremsnes</i>)	6	велo
		Бремснес (<i>Bremsnes</i>) – Трондхейм (<i>Trondheim</i>)	212	Автобус, паром
18.07.2013	11	Трондхейм (<i>Trondheim</i>)		

Дата	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
19.07.2013	12	Trondheim - Oslo S	500	поезд
20.07.2013	13	Oslo - Москва	2000	самолет

График движения фактический

Дата	День пути	Участок	Протяженность, км	Покрытие/способ передвижения	Естественные препятствия
07.июл	День 0	Москва - Осло - Берген	36	асфальт (дневка)	
08.июл	День 1	Финсе (<i>Finse</i>) - Флом (<i>Flåm</i>)	51,5	профилированная горная дорога, асфальт	
09.июл	День 2	Флом (<i>Flåm</i>) - Гудванген (<i>Gudvangen</i>)	20	автобус	
		Гудванген (<i>Gudvangen</i>) - Каупангер (<i>Kaupanger</i>)	46	паром	
		Каупангер (<i>Kaupanger</i>) - Согндал (<i>Sogndal</i>) - Солворн (<i>Solvorn</i>)	43,5	асфальт	Перевал
10.июл	День 3	Солворн (<i>Solvorn</i>) - Урнес (<i>Urnes</i>)	5	паром	
		Урнес (<i>Urnes</i>) - Скьелден (<i>Skjolden</i>) - Скьелден (<i>Skjolden</i>) - Туртагро (<i>Turtagro</i>)	50,47	асфальт	Перевал
11.июл	День 4	Туртагро (<i>Turtagro</i>) - 1434м (оз. <i>Fantesteinsvatnet</i>) - Лом (<i>Lom</i>)	81,87	асфальт	Перевал
12.июл	День 5	Лом (<i>Lom</i>) - Далснибба (<i>Dalsnibba</i>) - Гайрангер (<i>Geiranger</i>)	89,87	асфальт	перевал
13.июл	День 6	Гайрангер (<i>Geiranger</i>) - Эйдсдал (<i>Eidsdal</i>) - Линге (<i>Linge</i>) - Валлдал (<i>Valdall</i>)	36,7	асфальт	перевал
14.июл	День 7	Валлдал (<i>Valdall</i>) - Лестница Троллей (<i>Trollstiegen</i>) - Ондалснес (<i>Åndalsnes</i>)	58,27	асфальт	перевал
		Ондалснес (<i>Åndalsnes</i>) - Олесун (<i>Ålesund</i>)	120	автобус	
15.июл	дневка	Олесун (<i>Ålesund</i>)	20,56	асфальт (дневка)	
		Олесун (<i>Ålesund</i>) - Бюд (<i>Bud</i>)	120	автобус, паром	
16.июл	День 8	Бюд (<i>Bud</i>) - Веванг (<i>Vevang</i>)	30,53	асфальт	
17.июл	День 9	Веванг (<i>Vevang</i>) - Бремснес (<i>Bremsnes</i>)	30,62	асфальт	

Дата	День пути	Участок	Протяженность, км	Покрытие/способ передвижения	Естественные препятствия
		Бремснес (<i>Bremsnes</i>) – Кристиансун (<i>Kristiansund</i>)	5	асфальт	
18.июл		Кристиансун (<i>Kristiansund</i>)	25,72	асфальт (дневка)	
		Кристиансун (<i>Kristiansund</i>) Трондхейм (<i>Trondheim</i>)	200	паром	
19.июл		Трондхейм (<i>Trondheim</i>)	33,69	асфальт (дневка)	
		Трондхейм (<i>Trondheim</i>) - Осло (<i>Oslo</i>)	500	Поезд	
20.июл		Осло (<i>Oslo</i>) Осло (<i>Oslo</i>) – Москва	20,87 2000	асфальт (дневка) самолет	
		ИТОГО спортивная часть (без дневки)	472,73		
		ИТОГО весь маршрут	830		

Изменение маршрута и его причины

Часть маршрута от Мольде до Бюда (около 40 километров) проехали на автобусе, а не на велосипеде, как планировалось изначально т.к. это заняло бы целый ходовой день, и было опасение, что можем опоздать на поезд Трондхейм – Осло.

Таблица метеонаблюдений

Дата	Время	Температура, С	Ветер	Облачность	Осадки
07.07.2013	08.00	19		ясно	-
Всх 4:08 Зак 22:35	14.00	25		ясно	-
	20.00	25		ясно	-
08.07.2013	08.00	16	был	ясно	
Всх 4:26 Зак 23:00	14.00	15	встречный	Переменная облачность	
	20.00	18	встречный	Переменная облачность	
09.07.2013	08.00	15		пасмурно	
Всх 4:17 Зак 23:01	15:00	16		пасмурно	мелкий дождь
	20.00	16		ясно	
10.07.2013	08.00	18		ясно	
Всх 4:13 Зак 23:00	14.00	20		ясно	
	20.00	14		переменная облачность	
11.07.2013	08.00	16		ясно	
Всх 4:11 Зак 22:59	14.00	16		переменная облачность	
	20.00	20	сильный встречный ветер	ясно	
12.07.2013	08.00	18	сильный встречный ветер	ясно	
Всх 4:05 Зак 23:06	14.00	18	сильный встречный ветер	ясно	
	20.00	15	сильный	пасмурно	мелкий

Дата	Время	Температура, С	Ветер	Облачность	Осадки
			встречный ветер		дождь
13.07.2013	08.00	19	сильный встречный ветер	пасмурно	мелкий дождь
Всх 4:09 Зак 23:06	14.00	17		пасмурно	
	20.00	16	сильный встречный ветер	пасмурно	мелкий дождь
14.07.2013	08.00	15		низкая облачность	мелкий дождь
Всх 4:09 Зак 23:05	14.00	9		Облачность	дождь
	20.00	14		Облачность	
15.07.2013	08.00	12	сильный ветер	переменная облачность	дождь
Всх 4:13 Зак 23:08	14.00	18	сильный ветер	переменная облачность	дождь
	20.00	10	сильный ветер	переменная облачность	
16.07.2013	08.00	10		Облачность	
Всх 4:13 Зак 23:08	14.00	12		Облачность	дождь
	20.00	10		Облачность	дождь
17.07.2013	08.00	10		Облачность	
Всх 4:08 Зак 23:05	14.00	12		Облачность	дождь
	20.00	15		Облачность	дождь

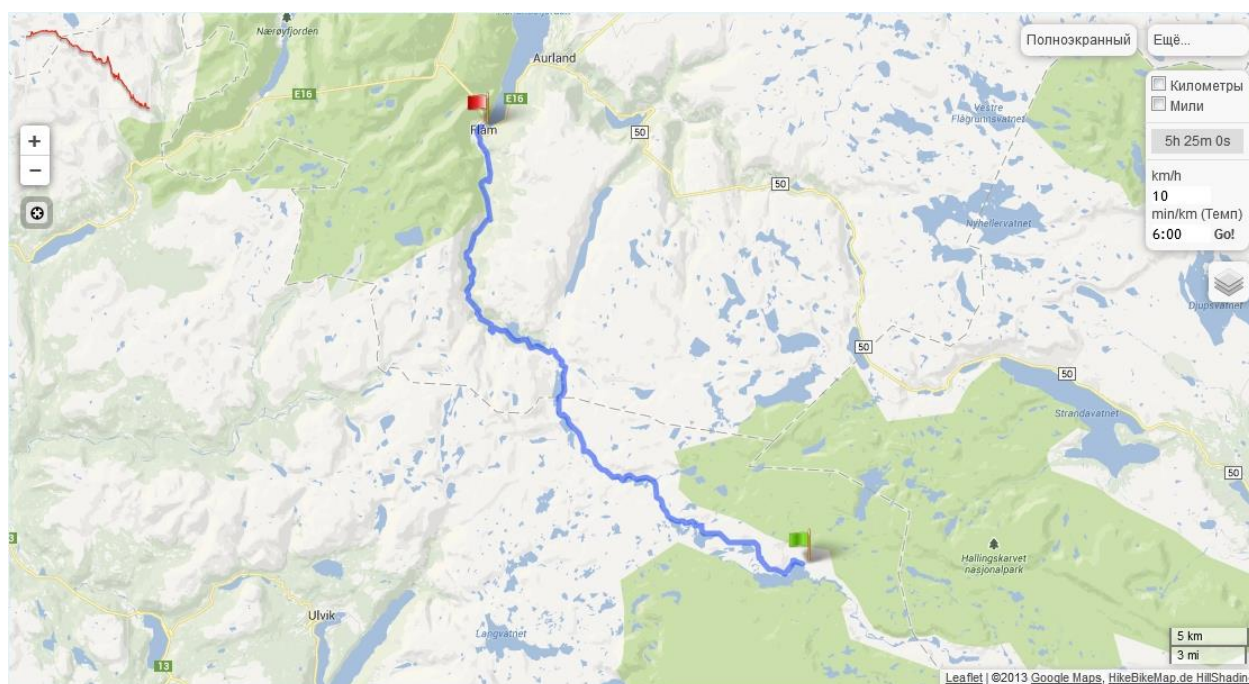
Описание прохождения маршрута

07 июля 2013. Москва – Осло – Берген (день 0)

Перелет Москва – Осло. Летели регулярным рейсом Аэрофлота. Два волнующих вопроса – как перевозить велосипеды и максимально сэкономить решили довольно просто. По условиям нашего билета, на каждого приходилось бесплатно – 1 место багажа весом 23кг. и ручная кладь 10кг. Поэтому все, что могли, запихнули в велосипед (туда пошли палатки, аптечка, ремкомплект), часть вещей взяли в ручную кладь и оплатили 1 дополнительное место на троих (туда в основном пошла еда). За пару недель до поездки позвонили в Аэрофлот и предупредили, что будут провозиться 3 велосипеда, у них не возникло возражений

На вокзале Осло мы оставили наши рюкзаки в камере хранения, собрали велосипеды и поехали кататься по городу. Вечером забрали вещи, разобрали велосипеды и сели в поезд Осло – Берген.

08 июля 2013. Берген – Финсе – Флом (день 1)



Профиль высоты



Диапазон высот

1 323 метра(ов) (Высота с 2 метра(ов) в 1 325 метра(ов))

Всего подъема (в высоте) 760 метра(ов)

Всего спуска (в высоте) 1 977 метра(ов)

GPSies-Index 8,37 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 99,5

Fiets-Index 3,56

Неправильная высота? Пересчитать!

Время	За день, км	Всего, км.	Событие	Состояние дороги
6:51			Прибыли в Берген, собрали велосипеды, сдали рюкзаки в камеру хранения	
7:27			Выехали из вокзала кататься по городу	
11:15			Вернулись на вокзал, разобрали велосипеды	
11:58			Поезд в Финсе	

Время	За день, км	Всего, км.	Событие	Состояние дороги
14:26			Прибыли в Финсе, собрали велосипеды	
15:15	0	0	Вышли на маршрут. Регулярно попадают снежники, длиной от 30 до 100 метров. После десятого - перестали считать	грунт с мелкими камушками,
17:20	12,8	12,8	Обед	
18:00	12,8	12,8	После обеда продолжили движение по Ралларвеген	грунт со средними камням
	35,7	35,7	Проехали развилку, налево вела дорога на Мюрдаль, мы повернули направо - к Флому	грунт со средними камням
	40,2	40,2	На развилке свернули налево, на старую Ралларвеген	грунт со средними камням
	41,6	41,6	Выехали на асфальт рядом с Мелхусо (Melhus)	асфальт
22:50	51,47	51,47	Встали на ночевку на отворотке рядом с рекой. Фактически последнее место до Флома, где можно стоять дикарем, потом начинаются фермы, огороженные территории с пасущимся скотом, а после ферм - сразу Флом с кемпингами	асфальт

Итого за день: 51, 47 км
из них по асфальту 10 км
из них по грунту 41,47 км
Время в пути: 4ч57мин

Фотографии, день 1, Ралларвеген.



Фото 1. Все в сборе, начало. Ст.Финсе

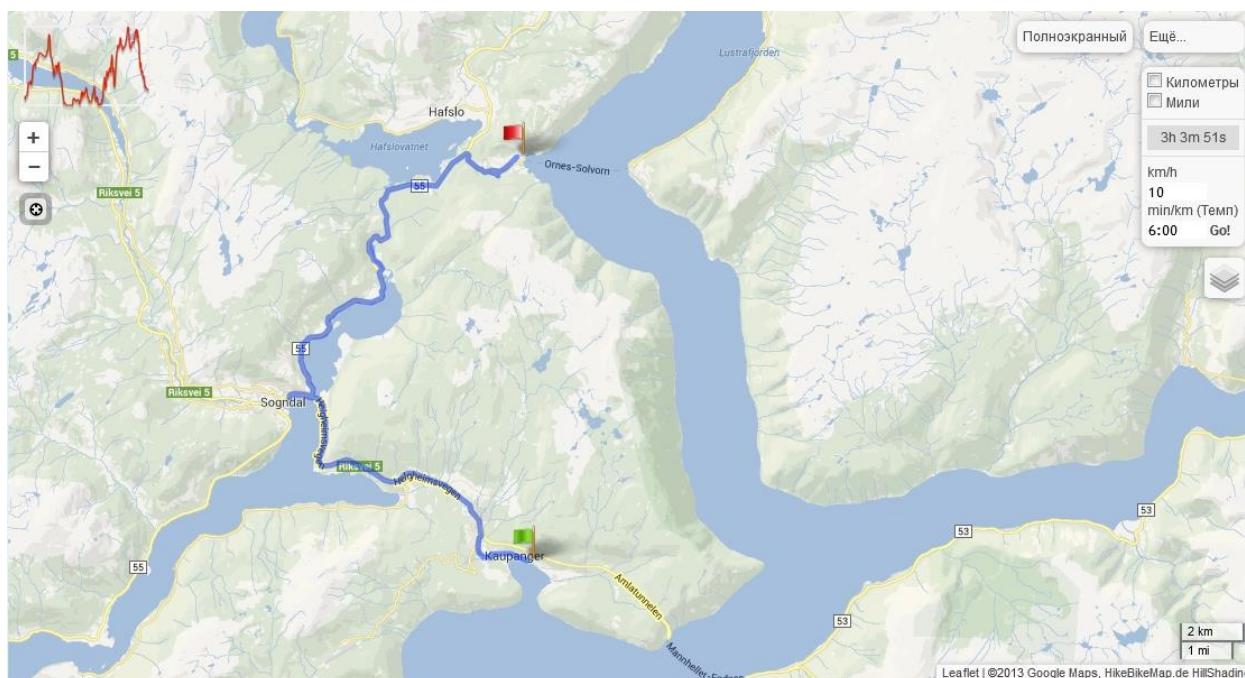


Фото 2. Саша. Раллервеген



Фото 3. Наташа. Водопад, Ралларвеген

09 июля 2013. Флом - Солворн (день 2)



Профиль высоты



Диапазон высот

239 метра(ов) (Высота с 0 метра(ов) в 239 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 894 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 869 метра(ов)

GPSies-Index 7,08 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 35,63 💡

Fiets-Index 0,19 💡

Неправильная высота? Пересчитать! 💡

Время	За день, км.	Всего, км.	Событие	Состояние дороги
7:00	0	51,47	Подъем, сборы. Позавтракать решили в Гудвангене, пока будем ждать парома	
8:15	6,97	58,44	Вышли на маршрут	асфальт
8:40	6,97	58,44	Приехали во Флам (Flåm). Сфотографировались, разобрали велосипеды и запаковали в чехлы. Ждем автобус, чтобы доехать до Гудвангена. На трассе Флом - Гудванген есть тоннель, в котором запрещено ехать на велосипедах, можно только на машинах или автобусах	
9:30	6,97	58,44	Загрузились в автобус, водителю оплатили провоз великов	
9:45	7	58,47	Вышли из автобуса, собрали велосипеды, доехали до причала	асфальт
11:30	7	58,47	Позавтракали, собрали вещи, идем к парому. Завтракали на поляне рядом с кафе, кафе находится рядом с пристанью. Позавтракать можно нормально, нет воды. Воду покупали в магазине. За гору зацепилась туча и, судя по всему, в горах страшно и дождик, а мы от него	

Время	За день, км.	Всего, км.	Событие	Состояние дороги
			убежали	
12:15	7	58,47	Сели на паром Каупангер-Гудванген	
14:48	7	58,47	Вышли с парома в Гудвангене.	
15:05	7	58,47	В тур.центре спросили направление, попытались взять карты, собрались и выехали на маршрут	асфальт
15:14	7,5	58,97	Остановились посмотреть ставкирку в Каупангере (Kaupanger Stave Church) - одна из самых больших старых сохранившихся церквей Норвегии (1190г)	асфальт
16:45	21,5	72,97	Въехали в Согндал (Sogndal), проехали через мост, заехали в магазин в Sogndal	асфальт
17:10	21,5	72,97	Закупили еду, вернулись к мосту, перед мостом повернули налево и продолжили ехать вдоль фьорда	асфальт
17:37	28,66	80,13	Перед туннелем Арой (Aroytunnelen, 430м) сворачиваем направо, на объездную дорогу	асфальт
17:49	30,37	81,84	Вернулись на дорогу	асфальт
18:26	32,95	84,42	Въехали в Стапшоллентуннелен (77м)	асфальт
	36,2	87,67	У УХ Hasflo свернули направо, поворот в Солворн	асфальт
19:05	39,98	91,45	Подъехали к кирке в Солворне, перекусили.	асфальт
19:39	39,98	91,45	Отправились искать ночевку. Весь берег фьорда либо отгорожен частными владениями, либо каменистый, так что встать дикарями на ночевку не получилось. Пришлось встать в кемпинге	асфальт
20:55	43,5	94,97	Решили встать на ночевку в кемпинге Eirpel, потому что диких мест для ночевки на берегу нет.	асфальт

Итого за день: 43,5 км
из них по асфальту 43,5 км
из них по грунту 0 км
Время в пути: 6ч 30мин

Фотографии, день 2. Флом- Солворн



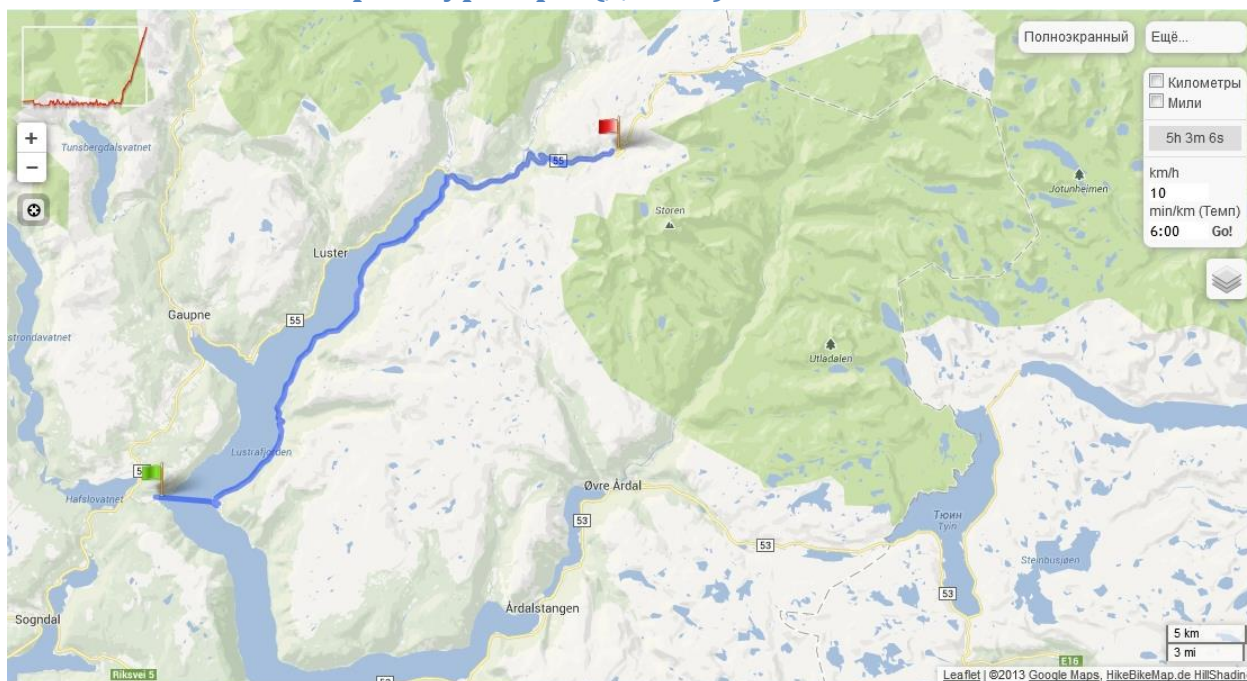
Фото 4. Стас, Наташа, Саша. Во Фломе ждем автобус

Фото 5. Штурману мало своих карт, смотрит местные



Фото 6. Солворн, магазинчик рядом с пристанью

10 июля 2013. Солворн - Туртагро (день 3)



Профиль высоты



Диапазон высот

888 метра(ов) (Высота с 0 метра(ов) в 888 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 1 712 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 874 метра(ов)

GPSies-Index 13,1 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 73,16 💡

Fiets-Index 1,56 💡

Неправильная высота? Пересчитать! 💡

Время	За день, км.	Всего, км	Событие	Состояние дороги
7:30	0	94,97	Подъем, завтрак, сборы	
9:40		94,97	Вышли из кемпинга, едем до берега, чтобы сесть на паром (метров 500)	асфальт
10:00		94,97	Загрузились на паром Солворн - Урнес	
10:30		94,97	Вышли на берегу в Урнесе, выйдя на трассу свернули направо, чтобы заехать в ставкирку в Урнесе. . Считается самой старой церковью в Норвегии 1160 или 1170 годов. Какого она реально года - никто не знает. Деревню сожгли в конце 12 века полностью, но в летописях не указывается, что сожгли церковь, поэтому норвежцы договорились считать, что церковь не сожгли, и она стоит с 12 века. Сомнительно.	асфальт
11:30	1,54	96,51	Спустились от церкви в Урнесе, остановились на повороте, покупаем клубнику - 30 крон за лоток в 700гр. Продавца нет, стоит пластиковый столик, контейнеры с клубникой, ящик для сбора денег и ценник	асфальт
11:50	8,47	103,44	Проезжаем Крокен	асфальт
12:10	12,27	107,24	Доехали до небольшого туннеля, свернули налево на "Тропу любви", чтобы объехать	каменистая дорога

Время	За день, км.	Всего, км	Событие	Состояние дороги
12:15	12,3	107,27	На берегу остановились на перекус и фотографирование	Грунтовка
12:30	12,3	107,27	Продолжили движение	Грунтовка
12:34	12,6	107,57	Закончили объезд, вышли на дорогу	Грунтовка
12:44	14,6	109,57	Доехали до водопада Фейгумфоссен (Feigumfossen), пошли фотографироваться	асфальт
13:28	20,19	115,16	Въехали в Сорхейм. Вскоре после водопада дорога стала очень узкая, мы едем в Сорхейме и она просто однополосная. Со встречной машиной мы разъезжаемся, но машина с машиной - нет. Регулярно есть карманы, которые используют для разъезда машины	асфальт
	23	117,97	Встретили группу из 4-5 велосипедисток из Пензы. Они ехали Осло-Лиллихаммер, потом через тропу троллей. То есть часть пути совпадает с нашим, только в другую сторону. Узнали их по рюкзакам ПИК-99	асфальт
	23,5	118,47	Проехали тоннель 1км, было страшно, но мы были с огнями. И очень холодно. При въезде было вообще ничего не видно, потом я сняла очки, стало лучше.	асфальт
14:50	32,71	127,68	Въехали в Скьелден. Встали на обед на берегу фьорда, там есть несколько деревянных столов со скамейками	асфальт
16:03	32,71	127,68	Выехали из Скьелдена, на перекрестке повернули направо на дорогу Fv55	асфальт
20:55	50,47	145,44	Доехали до кемпинга Туртагро, встаем на ночевку	асфальт

Итого за день: 50,47 км
из них по асфальту 50,47 км
из них по грунту 0 км
Время в пути: 5ч 39мин

Фотографии, день 3, Солворн - Туртагро

Фото 7. Узкие горные дороги. Ползем от Скьелдена к Туртагро



Фото 8. Ползем к Туртагро

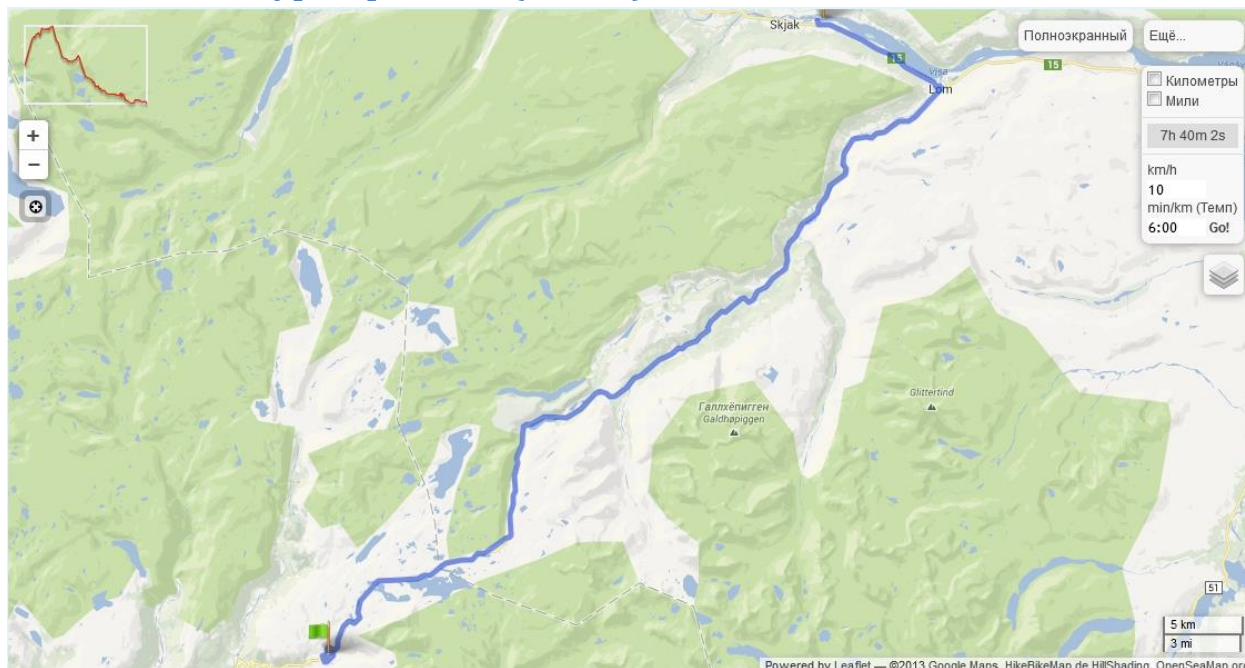


Фото 9. Вооооон туда нам завтра



Фото 10.Кемпинг Туртагро.

11 июля 2013. Туртагро - Лом (день 4)



Профиль высоты



Диапазон высот

1 069 метра(ов) (Высота с 362 метра(ов) в 1 431 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 1 119 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 1 656 метра(ов)

GPSies-Index 11,32 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 101,46

Fiets-Index 1,92

Неправильная высота? Пересчитать!

Время	За день, км.	Всего, км.	Событие	Состояние дороги
8:30	0	145,44	Подъем, завтрак, сборы	
11:45	0	145,44	Выход из Туртагро	
	2,8	148,24	Доехали до смотровой площадки, фотографируемся. Необычное сооружение - на столе по радиусу написаны названия гор. Перпендикулярно столу установлены два параллельных стекла с расстоянием 2-3 см между каждым. Если совместить навести стекла как хммм... подзорную трубу на любую гору, то внизу на столе как раз будет написано, на какую гору смотрим. Виден весь наш путь	асфальт
	2,8	148,24	Продолжили движение	асфальт
14:06	7,7	153,14	Доехали до 1300м, отдыхаем	асфальт
16:08	18,75	164,19	Поднялись на 1434м, остановились на обед	
17:20	18,75	164,19	Пообедали и тронулись вниз, предварительно надев ветрозащитные штаны и куртки. Оооочень полезно	асфальт
19:44	57	202,44	Продолжаем ехать вниз по спуску, ветер сменился на встречный и очень сильный	асфальт
20:30	71,5	216,94	Въехали в Лом (Lom), остановились у супермаркета Соор, купили хлеба	асфальт

Время	За день, км.	Всего, км.	Событие	Состояние дороги
20:55	71,5	216,94	На круговом перекрестке повернули налево. Зашли в кирке в Ломе. Напротив церкви есть тур.бюро, где можно взять бесплатные карты, правда, мы приехали поздно, поэтому все было закрыто.	
21:31	71,5	216,94	Вышли из кирке в Ломе, едем вдоль реки Отта (Ottaeiva), ищем ночевку	асфальт
22:31	81,87	227,31	Ехали вдоль берега, искали место ночевки. Но все время попадались дома и поля. Примерно через 10 км свернули направо, на грунтовку в поле, по ней доехали до реки и встали на ночевку.	асфальт

Итого за день: 81,87 км
 из них по асфальту 81,87 км
 из них по грунту 0 км
Время в пути: 5ч19мин

Фотографии. День 4. Туртагро - Лом



Фото 11. Смотровая площадка на пути к перевалу



Фото 12. Обед на высоте 1434м.

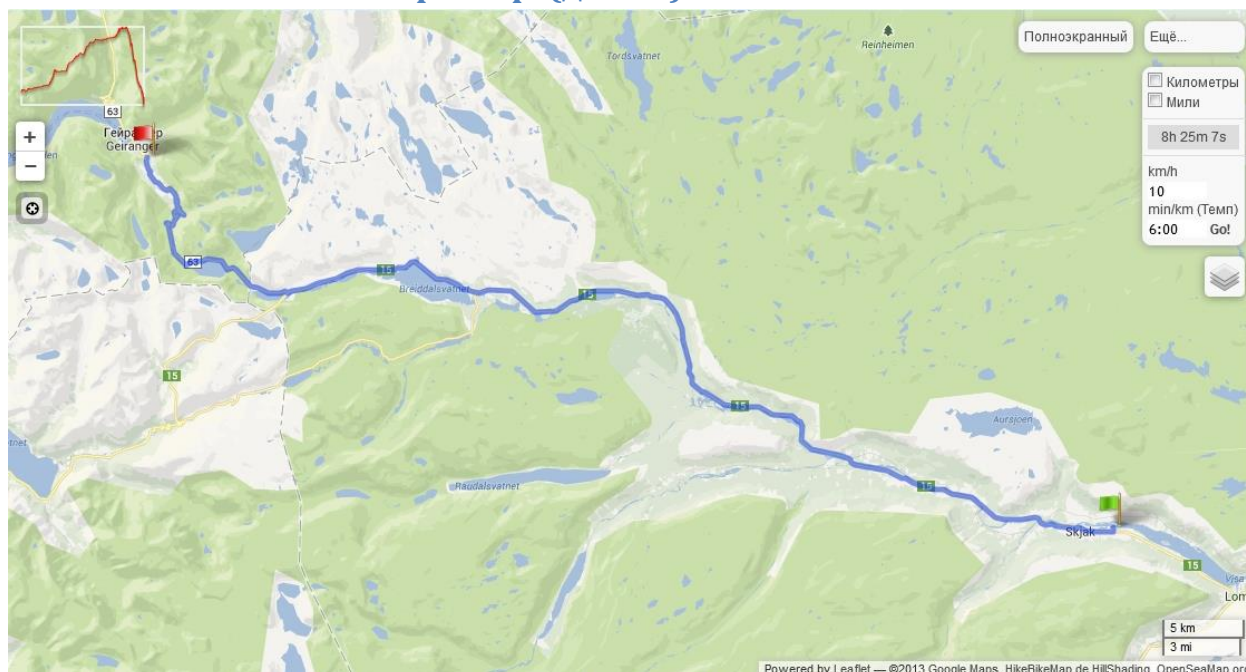


Фото 13. Фотограф за работой



Фото 14. Смотровая площадка. На "столе" написаны названия вершин, чтобы понимать, на какую красоту я сейчас смотрю.

12 июля 2013. Лом - Гайрангер (день 5)



Профиль высоты



Диапазон высот

809 метра(ов) (Высота с 230 метра(ов) в 1 039 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 1 129 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 1 190 метра(ов)

GPSies-Index 11,51 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 96,19

Fiets-Index 0,82

Неправильная высота? Пересчитать!

Время	За день км.	Всего, км	Событие	Состояние дороги
9:00	0	227,31	Подъем, завтрак, сборы	
10:47	0	227,31	Поехали	асфальт
11:00	2,7	230,01	Остановились посмотреть на Скъяк кирке (Skjak kirke). Все названия на норвежском Вход платный. Церковь деревянная. Хотели поехать дальше, но нам открыл ворота милый старичок, который хотел с нами сначала поговорить, но потом понял, что мы говорим только по-английски и не смог. Пригласил нас войти, а сам пошел ухаживать за какой-то могилкой	асфальт
	5	232,31	Проехали развилку, продолжили ехать по шоссе 15 (оно шло направо). Едем через Бисмо (Bismo)	асфальт
			После Бисмо на развилке повернули налево и продолжили ехать по шоссе 15	асфальт
12:17	15	242,31	Остановились в Нортберг у Нортберг кирки, в округе Скъяк, встречный ветер, жарит солнце.	асфальт
	19	246,31	На развилке свернули направо, продолжая ехать по шоссе 15	асфальт
13:31	24,79	252,1	Остановились у плотины, которая создает водохранилище для водоснабжения Скъякской коммуны	асфальт

Время	За день км.	Всего, км	Событие	Состояние дороги
15:53	42,2	269,51	Встали на обед рядом с озером Вулуватнет (Vuluvatnet), напротив Скьяксеттер	асфальт
17:11	42,2	269,51	Закончили обедать, вернулись на маршрут. После обеда усилился ветер и резко похолодал	асфальт
18:10	51,0	278,31	Остановились около Гротлер скай хайзер. Лежит разбитый немецкий самолет, а рядом подъехала маленькая машинка, примерно 1930-х годов. На небе появляются низкие тучи, дальше все горы затянуты тучами, такое чувство, что едем напрямиком в дождь.	асфальт
20:50	76,28	303,59	Проехали озеро Дьупватнент. Резко похолодало. Немного капает дождь, встречный ветер и тучи. Решили спуститься с перевала сегодня, и встать на ночевку где-нибудь рядом со фьордом	асфальт
22:03	89,71	317,02	Встали на стоянку не доезжая фьорда Гайрангер 4км. Стоять негде, т.к. это уже город, поэтому после смотровой площадки метров через 300 остановились, направо в горы уходит трекинговая тропинка, свернули на нее, поднялись метров 100 по ней и встали. Вода есть, место на 2 палатки. Теоретически, можно найти место еще на 1-2 палатки. Надеемся, что пешеходы в такую погоду дома сидят, телевизор смотрят. Стоянка не очень, но в кемпинг не хотелось, а вставать уже было пора.	асфальт

Итого за день: 89,87км

из них по асфальту 89,87км

из них по грунту км

Время в пути: 6ч 29мин

Фотографии, день 5, Лом – Далснбба



Фото 15. Еле видимый подъем. Начало



Фото 16. Камень с границами районов. Находится напротив смотровой площадки строго в зоне камнепада

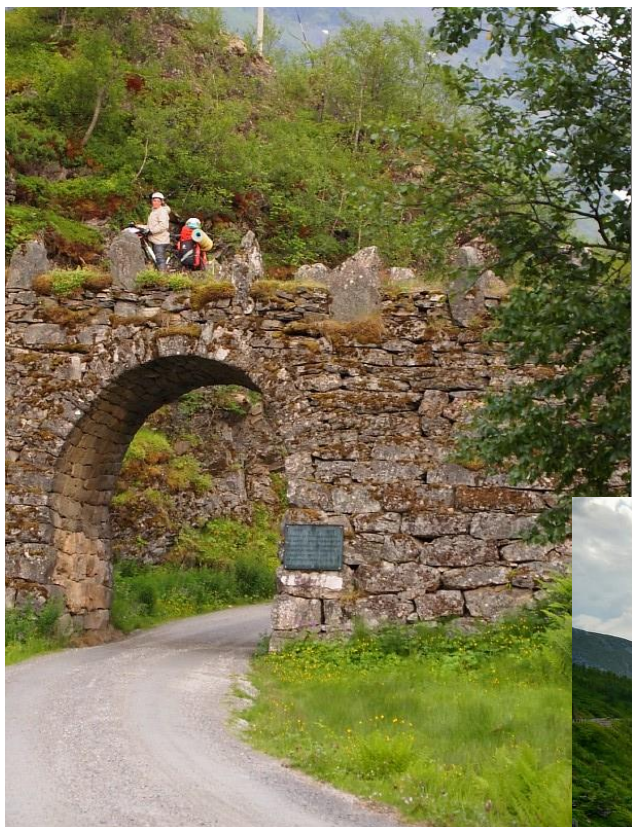
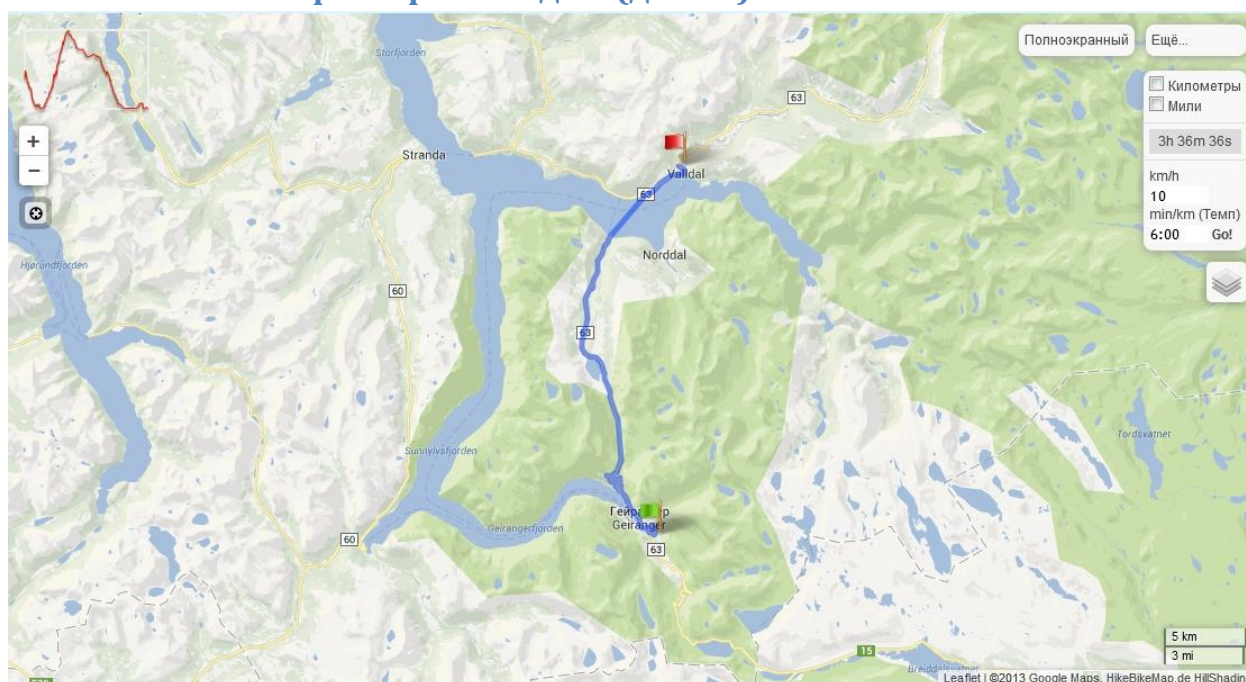


Фото 17. Дорога с секретом на спуске к Гайрангеру



Фото 18. Спуск к Гайрангеру.

13 июля 2013. Гайрангер - Валлдал (день 6)



Профиль высоты



Диапазон высот

635 метра(ов) (Высота с 1 метра(ов) в 636 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 778 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 1 056 метра(ов)

GPSies-Index 6,78 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 54,31 💡

Fiets-Index 1,12 💡

Неправильная высота? Пересчитать! 💡

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
9:30	0	317,02	Подъем, завтрак, сборы	
12:40	0	317,02	Вышли на маршрут, едем вдоль фьорда Гайрангер (Geiranger)	асфальт
13:12	5	322,02	Начался подъем по Дороге Орлов (Ornevegen)	асфальт
15:35	10,6	327,62	Остановились на смотровой площадке (Ornesvengen), фотографируемся, выдыхаем	асфальт
15:50	10,6	327,62	Продолжили движение	асфальт
16:10		317,02	Поднялись на перевал, отдыхаем на смотровой площадке	асфальт
16:39	15,05	332,07	Спустились к тоннелю Oppskredtunnelen, объехали слева по дорожке	асфальт
16:44	15,74	332,76	Выехали обратно на дорогу	асфальт
17:24	30,93	347,95	Спустились в Эйсдал (Eidsdal). Идем в Coop Marekt, чтобы закупить еды (9-20 будни, 9-18 суббота) на ужин и на перекус. Сегодня внезапно оказалась суббота, поэтому мы очень вовремя успели закупиться	асфальт

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
17:59	30,93	347,95	За минуту до отхода успели заскочить на паром Эйсдал (Eidsdal) - Линге (Linge)	
18:15	30,93	347,95	Вышли с парома в Линге (Linge). Здесь начинается Дорога Троллей (Trollstigvegen), едем вдоль фьорда, кругом сады черешневые, яблоневые, облепиховые (опять все в промышленных масштабах), попадаетесь клубника, но нет кустарников типа малины.	асфальт
18:30	35,25	352,27	Въехали в Валлдалл (Valldall), прямо на въезде есть кемпинг для трейлеров. После моста на первом перекрестке мы повернули налево (по главной дороге), едем в кемпинг. На перекрестке есть магазины, тур.бюро	асфальт
18:40	36,7	353,72	Встали на ночевку в кемпинге Elvebakingcamping	асфальт

Итого за день: 36,7 км

из них по асфальту 36,7 км

из них по грунту 0 км

Время в пути: 3ч 04мин

Фотографии, день 6, Гайрангер – Валлдал



Фото 19. Серпантин на Дороге Орлов

Фото 20. Дорога Орлов это вооон туда



Фото 21. Кемпинг с очередным произносимым названием. Стас несет домик, видимо, за день не устал

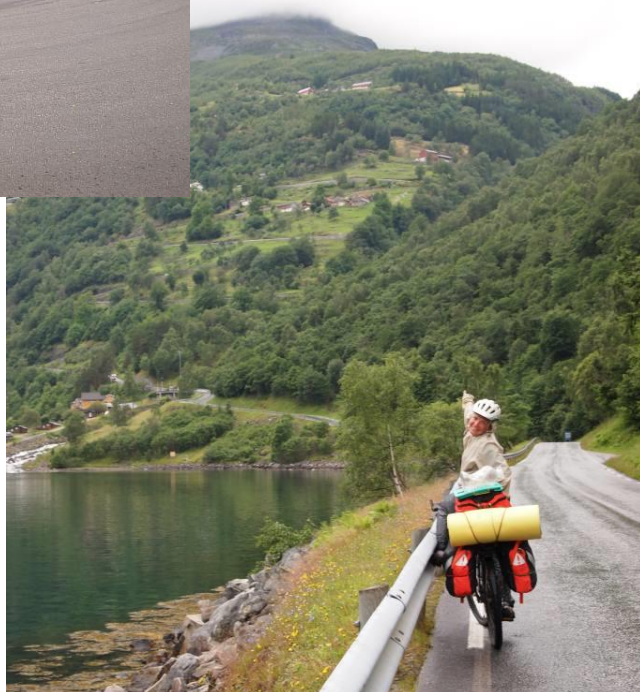
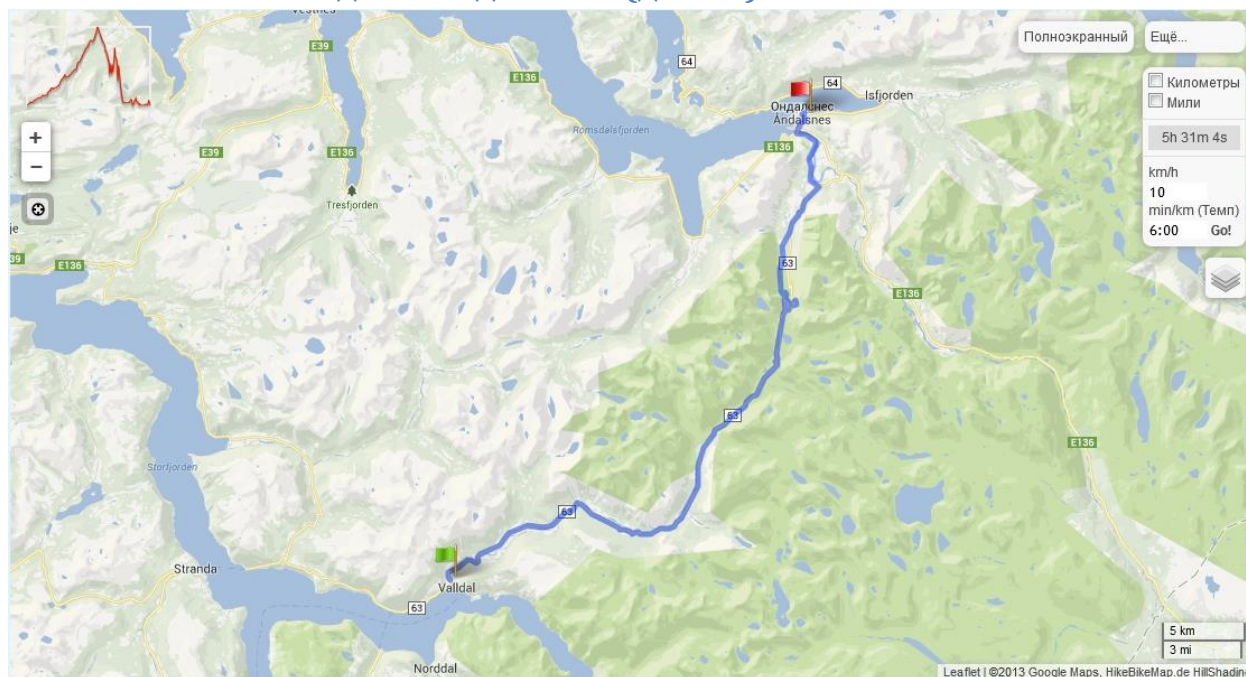


Фото 22. Финишная прямая на сегодня - 4 км и мы в кемпинге



14 июля 2013. Валлдал – Ондалснес (день 7)



Профиль высоты



Диапазон высот

872 метра(ов) (Высота с 1 метра(ов) в 873 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 1 717 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 1 720 метра(ов)

GPSies-Index 12,98 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 75,28

Fiets-Index 1,38

Неправильная высота? Пересчитать!

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
8:00	0	353,72	Подъем, завтрак, сборы	
10:22		353,72	Вышли из кемпинга	асфальт
	2,7	356,42	На перекрестке свернули направо, продолжили ехать по Дороге Троллей (Trollsigvegen)	асфальт
	8,5	362,22	На подходе к перевалу начался сильный встречный ветер, периодически идет дождь, похолодало - примерно +8C	асфальт
12:02	14,4	368,12	Доехали до Гудбрандсьюве (Gudbrandsjuvet) - смотровая площадка и кафе, расположенные на водопаде на реке Валдола (Valldøla). Сфотографировались.	асфальт
15:15	30,9	384,62	Поднялись на перевал, быстро сфотографировали табличку и поехали вниз - очень холодно и дождь.	асфальт
15:20	34	387,72	Доехали до смотровой площадки, встали на обед. Долго и со вкусом фотографируемся	асфальт
18:00	34	387,72	Выходим из кафе, чтобы спуститься по серпантину по Лестнице Троллей.	асфальт

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
18:50	50,83	404,55	Около указателя поворачиваем налево на Бронслетта (Bronnsletta), выезжаем на дорогу Fv174. После спуска потеплело, по ощущениям +14	асфальт
19:20	58,27	411,58	Приехали на вокзал в Ондалнесе (Andalsnes), пакуем велики, ждем автобуса до Олесуна (Alesund)	асфальт

Итого за день: 58,27 км

из них по асфальту 58,27 км

из них по грунту 0 км

Время в пути: 4ч 43мин

Фотографии, день 7, Валлдал – Ондалснес

Фото 23. Смотровая площадка
Гудбрандсьюве



Фото 24. Ползем к лестнице троллей. Еще
пару поворотов, финишная "прямая"

Фото 25. Кафе у Лестницы Троллей



Фото 26. Смотровая площадка над Лестницей Троллей



15 июля 2013. Ондалснес, дневка (день 8)

Итого за день: 0 км
из них по асфальту км
из них по грунту км
Время в пути:

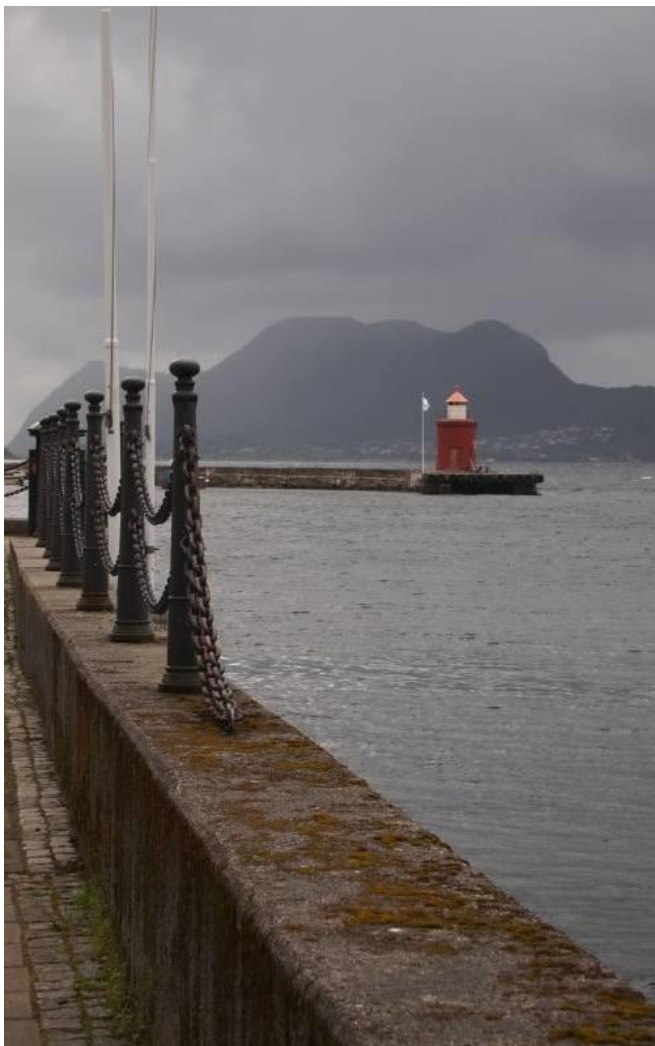
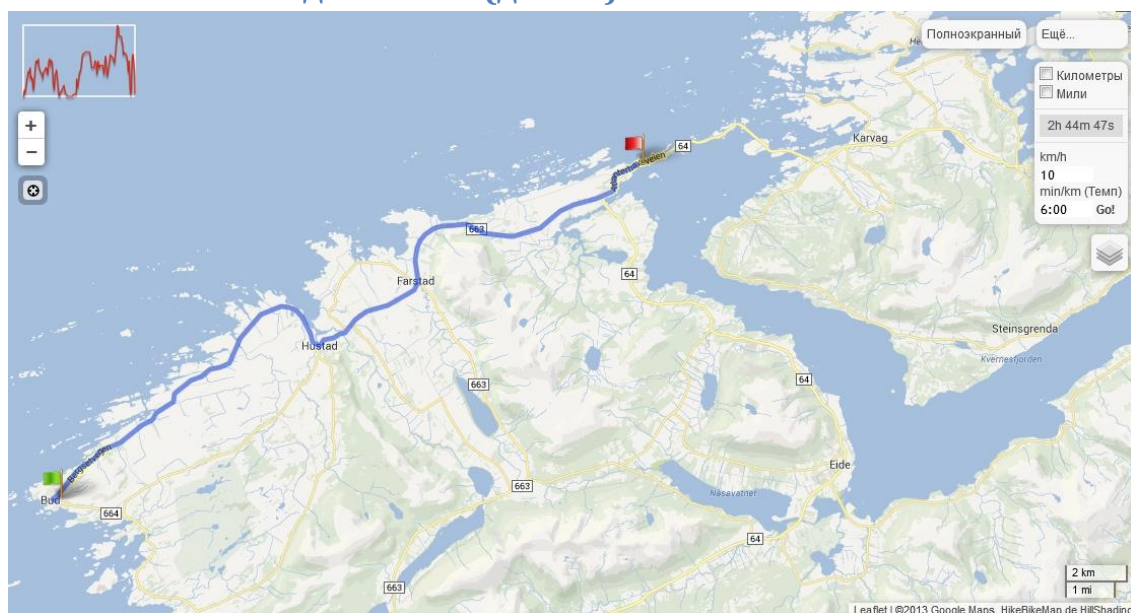


Фото 27. Алесун



16 июля 2013. Бюд - Веванг (день 9)



Профиль высоты



Диапазон высот

33 метра(ов) (Высота с 0 метра(ов) в 33 метра(ов))
Всего подъема (в высоте) 154 метра(ов)
Всего спуска (в высоте) 157 метра(ов)

GPSies-Index 3,09 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 27,98

Fiets-Index 0

Неправильная высота? Пересчитать!

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
11:00	0	411,58	Подъем, сборы, завтрак	
13:00		411,58	Выходим из кемпинга	асфальт
13:35	2	413,58	Зашли в магазин	асфальт
	13,2	424,78	Зашли в автомобильный магазин погреться и выпить кофе. Сильный встречный ветер и дождь.	асфальт
16:05	27,83	439,41	Приехали в Веванг	асфальт
16:20	30,53	442,11	Доехали до начала Атлантической дороги, отсюда начинается самая красивая часть Атлантической дороги (Atlanterhavsvein). По плану ночевка должна была быть у озера позже, но т.к. мы все промокли и замерзли, то решили встать на ночевке в домике до дороги. Заодно надеясь, что завтра погода будет лучше, и мы сможем увидеть Атлантическую дорогу и океан	асфальт

Итого за день: 30,53 км
из них по асфальту 30,53 км
из них по грунту 0 км
Время в пути: 1ч 53 мин

Фото, день 9, Бюд – Веванг



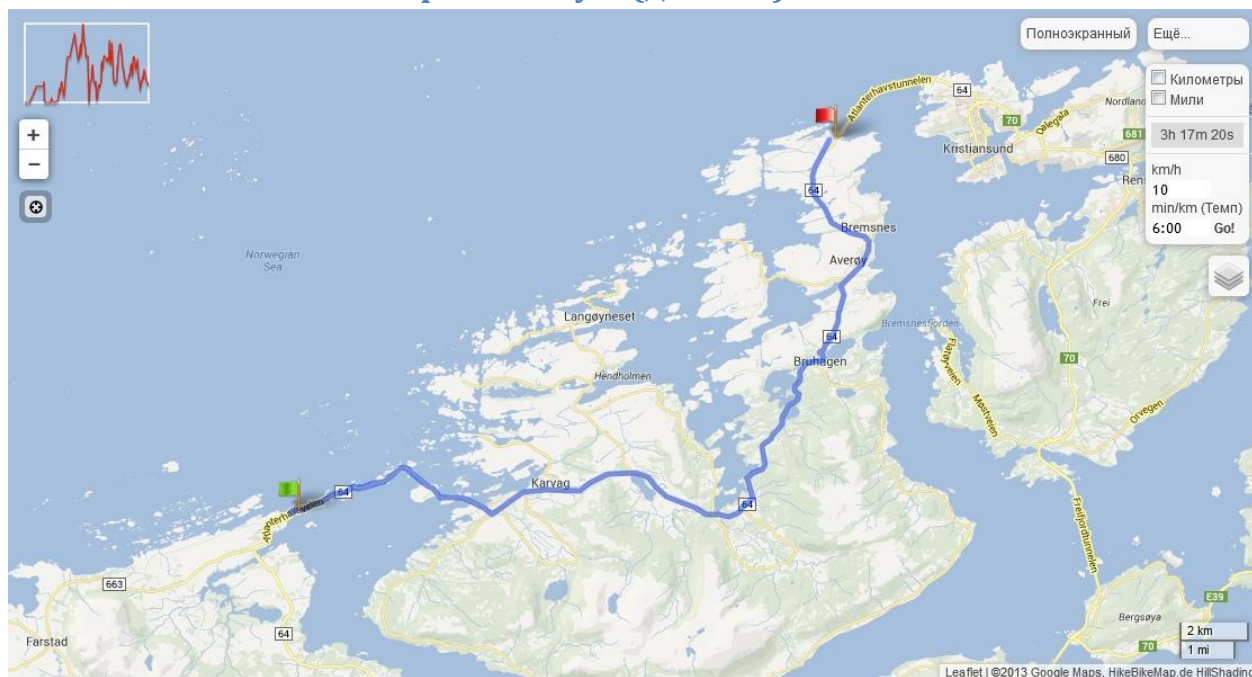
Фото 28. Начало Атлантической дороги. Бюд

Фото 29. Кефир - напиток велосипедистов



Фото 30. Смотровая площадка недалеко от Бюда

17 июля 2013. Веванг - Кристиансун (день 10)



Профиль высоты



Диапазон высот

68 метра(ов) (Высота с 0 метра(ов) в 68 метра(ов))

Всего подъема (в высоте) 356 метра(ов)

Всего спуска (в высоте) 341 метра(ов)

GPSies-Index 4,18 Новинка! (experimental)

ClimbByBike-Index 33,86

Fiets-Index 0,01

Неправильная высота? Пересчитать!

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
9:00	0	442,11	Подъем, завтрак, сборы	
11:15	0	442,11	Вышли на маршрут	асфальт
12:51	6,3	448,41	Доехали до моста Стурсейсунде (Storseisundet), фотографируемся	асфальт
13:48	23,68	465,79	Приехали в Аверёй (Averøy), зашли в магазин, перекусили.	асфальт
14:35	28,03	470,14	Доехали до Бремсна, еще час ждать автобус, который провезет нас в тоннеле под фьордом (в этом тоннеле нельзя ездить на велосипеде)	асфальт
14:53	28,03	470,14	Неожиданно мимопроезжающий автобус подбирает нас, водитель и пассажиры помогли нам загрузиться. Водитель не взял оплаты за велики, из-за акцента было непонятно он восторгается нами или жалеет	асфальт
15:15	28,03	470,14	Приехали на автовокзал в Кристиансуне (Kristiansund). Пока мы с Наташкой отогревались, Стас съездил в Туристический информейшн и узнал, где находится кемпинг, взял карту, выяснил, что пристань, откуда мы завтра пойдем на пароме до Трондхейма, находится здесь же, рядом с автовокзалом.	асфальт

Время	За день, км	Всего, км	Событие	Состояние дороги
16:00	28,03	470,14	Выехали из автовокзала, едем в кемпинг Атланткемпинг.	асфальт
16:20	30,62	472,73	Заехали в Атланткемпинг	асфальт

Итого за день: 30,62 км
из них по асфальту 30,62 км
из них по грунту 0 км
Время в пути: 2ч 07мин

На этом спортивная часть похода закончена.

Фото, день 10, Веванг – Бремснес – Кристиансун



Фото 31. Танцующий мост на Атлантической дороге. Добрались!

Фото 32. Уходим из Кристиансуна.
Паром в Трондгейм



Фото 33. Баба с треской. Рыбу так не отдала



18-21 июля 2013 Кристиансун – Трондхейм – Осло - Москва

18 июля побродили по Кристиансуну, увидели чудный памятник девочке-велосипедистке, пообедали в рыбном ресторане Sjostjerna (www.sjostjerna.no), сели на паром и доехали до Трондхейма.

19 июля катались по Трондхейму, который прекрасно спланирован для велосипедистов, посетили все местные достопримечательности и даже единственный в мире велоподъемник (который не работает уже несколько лет) и ночным поездом Трондхейм – Осло вернулись в текущую столицу Норвегии.

20 июля целый день отогревались в Осло под палящим солнцем.

Дополнительные сведения о походе

Общественное снаряжение

Наименование	Вес, кг.
Палатка Marmot Earlylight 2P	2,400
Палатка Salewa Denali II, 2P	2,700
Горелка ТKB-9703-1L	0,445
Экраны для горелок	0,500
Горелка campingaz	0,225
Кухня (разделочная доска, шуршик, клеенка для еды, 2 рукавички)	0,400
Аптечка	0,700
Хознабор (нитки, ножницы)	0,100
Каны 1л и 0,6л	0,510
Велотрос для ночевки с петельками и замком	0,200
Газ 4шт по 450гр.	2,100
ИТОГО	10,28

Рекомендации завснара:

- Туристические магазины по воскресеньям не работают, а по субботам работают до 14.00 (редко до 16.00), это нужно учитывать, если вы собираетесь покупать газ на месте. В будни также нужно рассчитывать, что магазины работают до 18.00. Так мы не успели купить газ в Осло, пришлось покупать в Бергене.
- После похода осталось 2,5 баллона газа, которые мы с некоторым усилием сдали в туристический магазин в Осло. Только в третьем по счету магазине у нас согласились его взять, причем взяли без оплаты.
- Если планируются кемпинги, то нужно пересмотреть количество газа. Практически во всех кемпингах мы готовили на кухне (исключение - Туртагро), и это не стоило дополнительных денег. А значит, в каждом кемпинге мы сэкономили газ для 3 готовок (ужин, завтрак, обед).

Состав аптечки

Наименование	Количество	Применение
Ножницы	1 шт.	
Бинт стерильный узкий	3 шт.	
Пластырь бактерицидный	10 шт.	
Пластырь фиксирующий широкий	1 шт.	
Салфетки стерильные 45х29	2 уп.	
Салфетки стерильные 16х14	2 уп.	
Бинт эластичный (3м)	1 шт.	
Бинт эластичный (1м)	1 шт.	
Нурофен (мазь)	1 шт.	Боли в суставах и мышцах
Долобене (мазь)	1 шт.	Ушибы, гематомы (на неповрежденную кожу!)
Д-Пантенол	1 шт.	Солнечные ожоги, для заживления ран (если рана чистая!)
Р-р водорода перекиси (300 мл)	1 шт.	
Фосфалюгель	8 шт.	При изжоге
Но-шпа (40 мг)	14 таб.	
Кеторол (10 мг)	10 таб.	Умеренный болевой синдром.
Аспирин (Вауер, шипучий)	8 таб.	Боль, температура.
Эффералган (парацетамол; шипучий)	4 таб.	Боль, температура (при непереносимости аспирина, ну, или если больше нравится). ВНИМАНИЕ! Парацетамол НЕ оказывает противовоспалительного действия, в отличие от аспирина.
Гексорал табс	10 таб.	При боли в горле
АЦЦ 200	1 уп. (20 таб.)	При кашле, для облегчения отхождения мокроты
Кларитин (10 мг)	5 таб.	При аллергии
Хлоргексидина биглюконат 0,05% (100 мл)	1 фл.	Антисептик. Обработка ран, полоскание при боли в горле.
Уголь активированный	4 уп. (40 таб.)	При пищевых отравлениях. Дозировка – по 1 таблетке на 10 кг веса.
Лоперамид	6 таб.	При диарее. Применять согласно инструкции, но не более 48 ч
Фестал	10 таб.	Для улучшения пищеварения
Спирт этиловый (100 мл.)	1 фл.	Антисептик. Не использовать непосредственно на рану.
Альбуцид	1 фл.	При инфекциях глаз.
Галазолин 0,1%	1 фл.	При насморке
Амоксиклав (625 мг.)	1 уп.	Антибиотик широкого спектра. Применять при тяжелых инфекциях верхних дыхательных путей (высокая температура, сильная боль в горле, кашель).
Валокордин	1 фл. (20 мл)	Успокаивающее средство.
Нитрокор (Нитроглицерин)	1 уп.	При приступе сжимающих болей за грудиной. 1 табл. под язык, при необходимости повторить через 5 минут. Если боль не проходит, больше применять нельзя, необходима срочная госпитализация.
Термометр	1 шт.	
Булавки английские	3 шт.	Для фиксации эластичных бинтов, извлечения заноз (предварительно прокалить/окунуть в спирт).

Участникам рекомендовалось взять с собой в личную аптечку:

- Бинт стерильный или перевязочный пакет.
- Пластырь бактерицидный
- Эластичный бинт (3-5 метров). Если есть проблемные суставы – с расчетом на них. Хорошо, если есть бандаж.
- Индивидуальные лекарства

Случаи оказания медицинской помощи в походе

- Боль в коленном суставе: использование наколенников из эластичного бинта во время движения.

Рекомендации медика

- В горах рекомендую использовать солнцезащитный крем, т.к. несмотря на прохладную погоду, при ярком солнце легко обгореть

Перечень запчастей и инструментов

Наименование	Вес, гр
Армированный скотч	100
Смазка консистентная	100
Смазка для цепи	200
Ветошь	50
Нитки, иголки	10
Заплатки на камеру, клей	100
Зубная щетка	5
Пассатижи-кусачки малые	170
Выжимка для цепи	140
Спицевой ключ	50
Спицы 10шт	20
Тросик скоростной 2шт	30
Хомуты ПВХ	50
Эксцентрик задний	90
звенья цепи восьмерной	120
Педаль пр. в сборе	200
Ось педали лев.	90
ИТОГО	1525

Перечень транспортных средств и поломок

Участник	Велосипед	Поломки	Профилактика
Александра Трубицына	Kona Fire Mountain (2011) в стандартной комплектации, титановый багажник	-	Смазка цепи, подкачивание камер, подтяжка крепления багажников
Наталья Феоктистова	Merida Matts d50 в стандартной комплектации, багажник алюминиевый Ibero	-	Смазка цепи, подкачивание камер, подтяжка крепления багажников
Станислав Гореликов	Merida Matts tfs d100 в стандартной комплектации, титановый багажник	-	Смазка цепи, подкачивание камер, подтяжка крепления багажников

Состав хозяйственного ремнабора

Ножницы
Иглы швейные разных размеров
Изолента
Нитки капроновые
Нитки хлопчатобумажные
Лоскутки материи, капрона
Булавки разные
Резинка — колечком

Раскладка по питанию

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
День 1 - 8 июля	1792	549	47,51	64,99	249,35	1,647
Обед	886	240	23,85	38,97	107,81	0,72
Бутерброд с сыром	315	90	10,78	13,39	36,17	0,27
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,18
Ужин	581	239	16,94	9,28	104,06	0,717
Каша гречневая (тушенка)	388	174	16,94	9,28	56,06	0,522
Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,24
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,003
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Кетчуп	22	30	0	0	5,1	0,09
Мармелад	193	60	0	0	48	0,18
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 2 - 9 июля	2212	663	67,8	90,84	275,38	1,989
Завтрак	788	256	19,7	17,47	134,09	0,768
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,423
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,24
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Соль	0	1	0	0	0	0,003
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,18
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Обед	447	145	17,34	19,79	47,39	0,435
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бутерброд с сайрой	132	50	6,56	6,4	11,22	0,15
Сайра в масле	78	30	5,4	6,3	0	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Ужин	652	192	24,04	36,84	56,42	0,576
Суп (рис+рыба)	329	127	18,64	16,98	24,8	0,381
Рис	67	20	1,34	0,18	14,56	0,06
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,24
Морковь сушеная	27	10	1,3	0	5,46	0,03
Лук репчатый сушеный	26	10	1,6	0	4,78	0,03
Специи (набор сухих трав)	0	5	0	0	0	0,015
Лавровый лист	0	2	0	0	0	0,006
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 3 - 10 июля	2156	651	61,72	84,73	279,88	1,953
Завтрак	593	197	15,11	15,86	92,22	0,591
Каша пшениная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,426
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,24
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Соль	0	2	0	0	0	0,006
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Обед	489	165	17,8	15,59	66,57	0,495
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бутерброд с сайрой	132	50	6,56	6,4	11,22	0,15
Сайра в масле	78	30	5,4	6,3	0	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Картофель сушеный	189	60	3,66	0	43,38	0,18
Ужин	749	219	22,09	36,54	83,61	0,657
Карпюр с рыбой	429	154	18,67	16,8	50,61	0,462
Картофель сушеный	220	70	4,27	0	50,61	0,21
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,24
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Специи (набор сухих трав)	0	1	0	0	0	0,003
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 4 - 11 июля	2167	628	59,27	88,54	280,04	1,884
Завтрак	550	177	14,92	13,05	89,45	0,531
Каша рисовая (сгущенка)	382	122	7,34	3,86	77,48	0,366
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Рис	200	60	4,02	0,54	43,68	0,18
Соль	0	2	0	0	0	0,006
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Обед	685	205	19,45	27,81	89,49	0,615
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,18
Ужин	607	176	18,18	30,94	63,62	0,528
Суп (пакетики+тушенка)	287	111	14,76	11,2	30,62	0,333
Суп "Алфавит"	108	30	3	3,6	16,2	0,09
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Макароны, лапша, вермишель	67	20	1,86	0,16	14,18	0,06
Морковь сушеная	0	0	0	0	0	0
Лук репчатый сушеный	0	0	0	0	0	0
Специи (набор сухих трав)	0	1	0	0	0	0,003
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 5 - 12 июля	2163	710	61,49	74,57	311,6	2,13
Завтрак	850	256	21,99	29,66	121,32	0,768
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,423

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,24
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Соль	0	1	0	0	0	0,003
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,18
Обед	406	145	15,84	18,89	48,5	0,435
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бутер с бычками в томате	91	50	5,06	5,5	12,33	0,15
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бычки в томате	37	30	3,9	5,4	1,11	0,09
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Ужин	582	239	16,94	9,28	104,3	0,717
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Каша гречневая (тушенка)	388	174	16,94	9,28	56,06	0,522
Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,24
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,003
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Кетчуп	22	30	0	0	5,1	0,09
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 6 - 13 июля	2510	781	78,95	73,7	374,82	2,343
Завтрак	802	257	17,62	14,35	143,69	0,771
Каша пшенная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,426
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,24
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Соль	0	2	0	0	0	0,006
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Мармелад	193	60	0	0	48	0,18
Обед	727	225	19,91	23,61	108,67	0,675
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,18
Картофель сушеный	189	60	3,66	0	43,38	0,18
Ужин	656	229	34,7	19	84,98	0,687
Чечевица с тушенкой	384	164	29,9	8,32	46,04	0,492
Чечевица красная	258	80	20	0,88	42,4	0,24
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,003
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 7 - 14 июля	2595	739	70,82	100,21	347,85	2,217
Завтрак	983	245	24,49	43,16	119,55	0,735
Каша гречневая молочная	492	130	11,51	14,11	75,96	0,39
Гречка	317	100	8,8	2,3	63,4	0,3
Молоко сухое	48	10	2,71	2,46	2,58	0,03
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,03
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,03
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,18
Обед	665	205	20,94	23,51	92,21	0,615
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бутерброд с сайрой	132	50	6,56	6,4	11,22	0,15
Сайра в масле	78	30	5,4	6,3	0	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,18
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Ужин	622	219	18,67	16,8	98,61	0,657
Карпюр с рыбой	429	154	18,67	16,8	50,61	0,462
Картофель сушеный	220	70	4,27	0	50,61	0,21
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,24
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Специи (набор сухих трав)	0	1	0	0	0	0,003
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Мармелад	193	60	0	0	48	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 8 - 15 июля	2640	799	69,27	102,95	362,72	2,397
Завтрак	898	256	20,61	38,72	115,38	0,768
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,423
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,24
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Соль	0	1	0	0	0	0,003
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,18
Обед	599	205	15,84	18,89	96,5	0,615
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бутер с бычками в томате	91	50	5,06	5,5	12,33	0,15
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бычки в томате	37	30	3,9	5,4	1,11	0,09
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Мармелад	193	60	0	0	48	0,18
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Ужин	818	268	26,1	28,6	113,36	0,804
Макароны с тушенкой	495	203	20,7	8,74	81,74	0,609
Макароны	336	100	9,3	0,8	70,9	0,3
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Соль	0	3	0	0	0	0,009

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Специи (набор сухих трав)	0	0	0	0	0	0
Помидоры (сушеные)	25	10	1,5	0,5	5,5	0,03
Кетчуп	22	30	0	0	5,1	0,09
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 9 - 16 июля	2636	761	71,33	95,14	365,83	2,283
Завтрак	881	257	22,42	25,03	134,63	0,771
Каша пшениная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,426
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,24
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Соль	0	2	0	0	0	0,006
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,18
Обед	832	225	21,71	39,75	95,47	0,675
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,18
Картофель сушеный	189	60	3,66	0	43,38	0,18
Ужин	598	209	20,48	13,62	98,25	0,627
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Карпюр с тушенкой	380	144	16,88	9,9	53,43	0,432
Картофель сушеный	220	70	4,27	0	50,61	0,21
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Молоко сухое	48	10	2,71	2,46	2,58	0,03
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,003
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на группу, кг.
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18
День 10 - 17 июля	2360	751	55,33	79,21	357,26	2,253
Завтрак	728	237	12,41	14,56	134,22	0,711
Каша рисовая (сгущенка)	382	122	7,34	3,86	77,48	0,366
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,12
Рис	200	60	4,02	0,54	43,68	0,18
Соль	0	2	0	0	0	0,006
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,06
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,15
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,09
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,06
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,18
Обед	726	205	19,26	38,63	81,5	0,615
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,15
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,09
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бутер с бычками в томате	91	50	5,06	5,5	12,33	0,15
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,06
Бычки в томате	37	30	3,9	5,4	1,11	0,09
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,18
Каша Быстров (овс+греч)	147	40	3,2	4,2	24,2	0,12
Ужин	581	239	16,94	9,28	104,06	0,717
Каша гречневая (тушенка)	388	174	16,94	9,28	56,06	0,522
Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,24
Говядина тушеная консерв.	112	60	9,9	7,44	0,24	0,18
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,003
Соль	0	3	0	0	0	0,009
Кетчуп	22	30	0	0	5,1	0,09
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,015
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,015
Мармелад	193	60	0	0	48	0,18
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,21
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,03
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,18

Рекомендации завхоза:

- Продукты в Норвегии очень дорогие, в среднем в 2-3 раза дороже, чем в Москве. Поэтому либо нужно везти с собой мешок денег, либо мешок продуктов.
- Мы взяли с собой 2/3 продуктов от раскладки, съели практически все. В окрестных магазинах сразу доукупили колбасу и сыр, которые забыли взять из Москвы. В дальнейшем покупали хлеб, рыбные консервы, молоко.
- Тушенки или подобных консервов мы не нашли, но их всегда можно заменить сосисками, колбасками и т.д. Рыбные консервы (а-ля сайра) продаются в виде паштета, вкусно использовать в бутербродах на перекусах.
- В магазинах нет нормального зеленого чая, либо черный, либо фруктовый.
- Продуктовые магазины работают в крупных городах (Трондхейм, Берген, Осло) до 21.00, некоторые до 23.00. В маленьких городах и деревнях (все остальные точки на маршруте) легко может быть 1 магазин, который в будни работает до 18.00, в субботу до 15-16 часов, а в воскресенье вовсе не работает. Нужно учитывать при планировании закупок. В разделе справки есть перечень магазинов, которые мы проезжали, с часами работы.
- На обед были либо овсяные хлопья, либо картофельное пюре. Чтобы не терять времени, на завтрак в 2 термоса заливался кипяток и в 1 термос заливался чай, это позволяло на стоянке быстро приготовить обед.
- На перекус рекомендую брать не только сладости (карамель, сухофрукты), но и соленые орехи.
- Рекомендую попробовать коричневый сыр, он бывает нескольких сортов. Темно-коричневый - как наша вареная сгущенка, только не в банках, а в брикетах; светло-коричневый - странный и несладкий.

Стоимость

Расход	На 1 чел., руб.	На группу, руб.
Авиабилеты	9 266	27 798
Транспорт	13 578	40 735
Виза	2 240	6 720
Продукты	2 725	8 176
Продукты (МСК)	907	2 722
Жилье	5 661	16 983
Кафе	8 804	26 411
Газ	677	2 030
ИТОГО	43 858	131 575

Заметки казначея:

- Курс при оплате карточкой выгоднее.
- Карточки принимают везде. За время пути было 2 исключения: покупка клубники на дороге в Урнесе, там не было даже продавца, просто лоток для денег; и автобус Олесун-Мольде, не знаю почему, но водитель запросил наличные.
- Билеты на самолет были куплены за 6 месяцев до похода, что сильно сэкономило затраты.
- Билеты на поезда также были куплены заранее. Продажи через интернет открываются примерно за 3 месяца до поездки, и закрываются за 2 дня до поездки. Экономия при покупке через интернет - примерно в 2 раза (400NOK вместо 800NOK)
- Провоз велосипедов в поездах по правилам должен оплачиваться. Но при покупке ж\д билетов, билеты на велосипеды уже закончились (их дается примерно 10 билетов на 1 поезд), поэтому мы вынуждены сэкономить, как минимум, в двух поездах (Осло-Берген, Берген-Финсе). Просто сняли колеса, засунули велики в чехлы и поставили на место багажа. Кондуктор не возражал. На поезде Трондхейм-Осло багажные полки были узкие, поэтому предварительно запакованные велосипеды мы просто сложили в багажный вагон, никто денег с нас не брал, думаю, что просто повезло. Потому что другие велосипедисты показывали билет и отдавали свои велосипеды в багаж, правда, не разбирая их.
- Провоз велосипедов в автобусах также оплачивается, билеты покупаются у водителя. В одном из автобусов водитель впечатлился нашим видом и не взял денег за провоз велосипеда (повезло!)

Бальная оценка сложности велосипедного маршрута

Расчет эквивалентного пробега по ЛП

Локальное препятствие – снежники

Местоположение – Ралларвеген

Характеристики препятствия – отдельные снежники длиной от 30 до 100 метров, суммарной протяженность 800 метров.

Эквивалент пробега: 1,6 км

Фотографии ЛП - Снежники на Ралларвеген



Фото 34. ЛП. Снежники на Ралларвеген.



Фото 35. Снежники на Ралларвеген.



Фото 36. Снежники на Ралларвеген.

Расчет категории трудности протяженных препятствий

ПП1 – Ралларвеген (Rallarvegen)

Общая информация о препятствии

Район: Норвегия

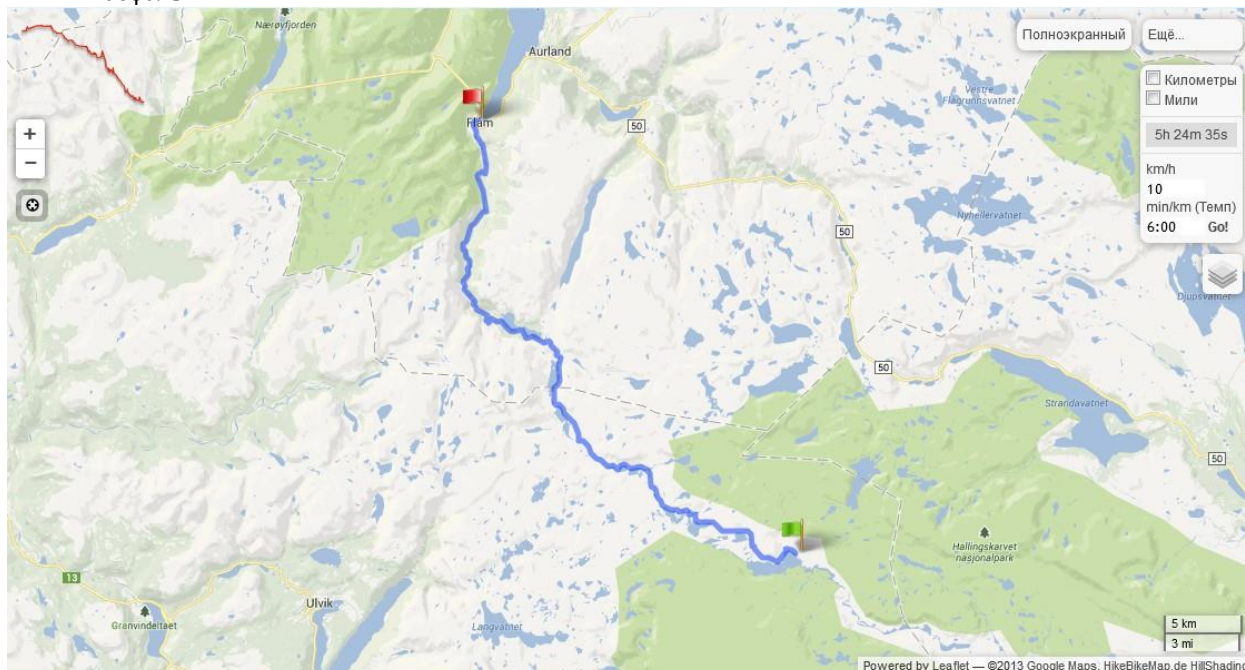
Подрайоны: Ульвик (Ulvik), Согн-о-Фьоране (Sogn og Fjordane)

Границы: Финсе (Finse) – Флом (Flam)

Характеристики препятствия:

Равнинное протяженное препятствие, с разным покрытием длиной 53,28 км., в том числе:

- каменная грунтовая дорога, профилированная горная дорога – 33,8 км.
- каменная горная дорога со значительными неровностями, уступами, выступающими частями скального массива – 8,46 км.
- асфальт - 11 км.



Профиль высоты



$$КТ = К_{пк} * К_{пр} * К_{пер} * К_{в} * СГ$$

К _{пк} - коэффициент дорожного покрытия	1,24
К _{пр} — коэффициент протяженности препятствия	1,53=1+53,28/100
К _{пр} = 1 + L _{пп} /100	
L _{пп} — протяженность ПП	
К _{пер} — коэффициент пересеченности местности	1,13 Среднепересеченная местность со средними уклонами подъемов 4-6 % и перепадами высот от 50 до 100 м
К _в - коэффициент абсолютной высоты	1,08
СГ — сезонно-географический показатель	1

$$КТ=1,22*1,54*1,13*1,08*1=2,33$$

Препятствие - 2КТ

Фотографии ПП1 Ралларвеген



Фото 37. ПП1. Ралларвеген

Фото 38. ПП1. Ралларвеген



Фото 39. ПП1. Ралларвеген. На фото не видно, но за спиной Стаса – пропасть, и прямо проехать было нельзя – тропинка постепенно сужается до полного исчезновения. Пришлось перекидывать велики через сугроб.

ПП2 – Перевал, подъем к озеру Фантестейнсватнет (Fantesteinsvatnet)

Общая информация о препятствии

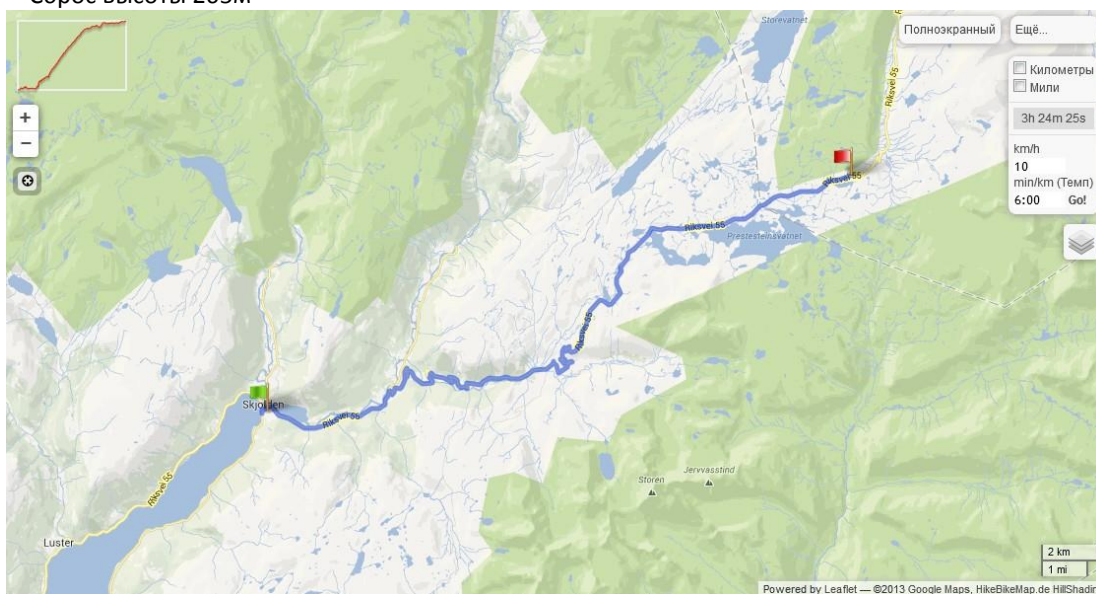
Район: Норвегия

Подрайон: Согн-о-Фьоране (Sogn og Fjordane)

Границы: Скьелден (Skjolden) - Фантестейнсватнет (Fantesteinsvatnet)

Характеристики препятствия:

- Горное протяженное препятствие
- Протяженность участка 34035м
- Покрытие - асфальт
- Мин.высота 0м
- Макс.высота 1434м
- Набор высоты 1694м
- Сброс высоты 265м



Профиль высоты



$$КТ = К_{нв} * К_{в} * К_{пк} * К_{кр} * СГ$$

К_{нв} - коэффициент набора высоты	2,36
К_в - коэффициент абсолютной высоты	1,19
К_{пк} - коэффициент дорожного покрытия	0,8
К_{кр} — коэффициент крутизны $КР = (В_k - В_n) / L_p$ (в %) В_к и В_н , соответственно высота конца и начала ПП (подъема) L_п — длина ПП (подъема)	1,01 КР=4,21%
СГ — сезонно-географический показатель	1

$$КТ = 2,36 * 1,19 * 0,8 * 1,01 * 1 = 2,02$$

Препятствие - 2КТ

Фото ПП2



Фото 40. ПП2. Подъем на 1434м.



Фото 41. ПП2. 1434м

ППЗ – Перевал, подъем к Далсниббе (Dalsnibba)

Общая информация о препятствии

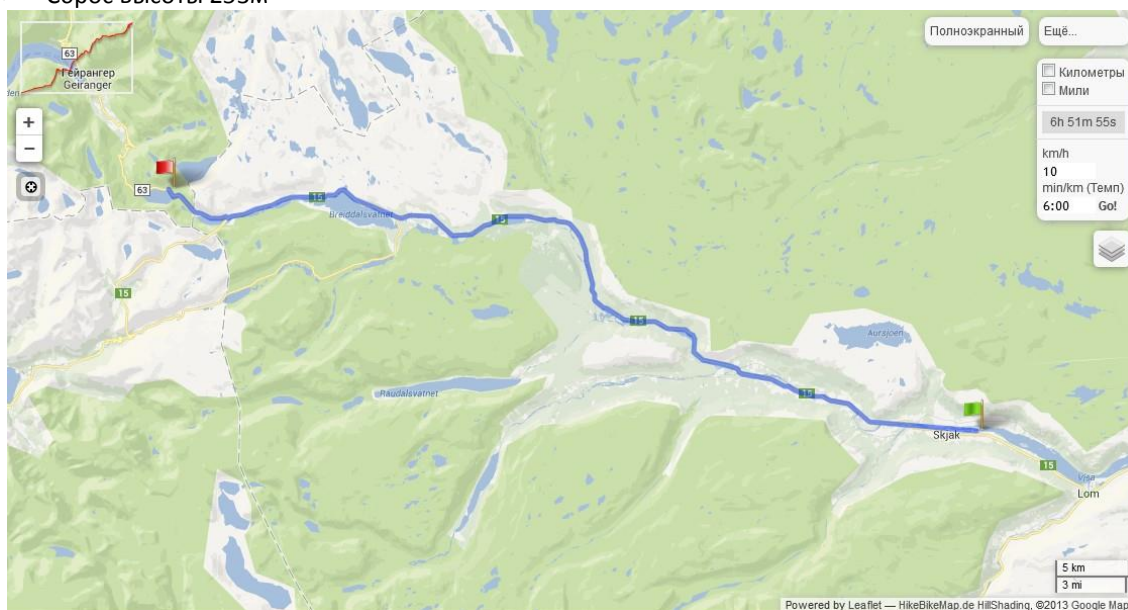
Район: Норвегия

Подрайон: Оппланд (Oppland)

Границы: Лом (Lom) – Далснибба (Dalsnibba)

Характеристики препятствия:

- Горное протяженное препятствие
- Протяженность участка 68650м
- Покрытие - асфальт
- Мин.высота 362м
- Макс.высота 1039м
- Набор высоты 930м
- Сброс высоты 253м



Профиль высоты



$$КТ = К_{нв} * К_{в} * К_{пк} * К_{кр} * СГ$$

К_{нв} - коэффициент набора высоты	1,35
К_в - коэффициент абсолютной высоты	1,1
К_{пк} - коэффициент дорожного покрытия	0,8
К_{кр} — коэффициент крутизны $KP = (V_k - V_n) / L_p$ (в %) V _к и V _н , высота конца и начала ПП (подъема) L _п — длина ПП (подъема)	1 KP=0,98%
СГ — сезонно-географический показатель	1

$$КТ = 1,43 * 1,11 * 0,8 * 1 = 1,19$$

Препятствие -I КТ

Фотографии ППЗ



Фото 42. ЛПЗ. Подъем к Далсниббе



Фото 43. ППЗ. Перевал, Далснибба

ПП4 – Перевал, подъем по дороге Орлов (Ørnevegen)

Общая информация о препятствии

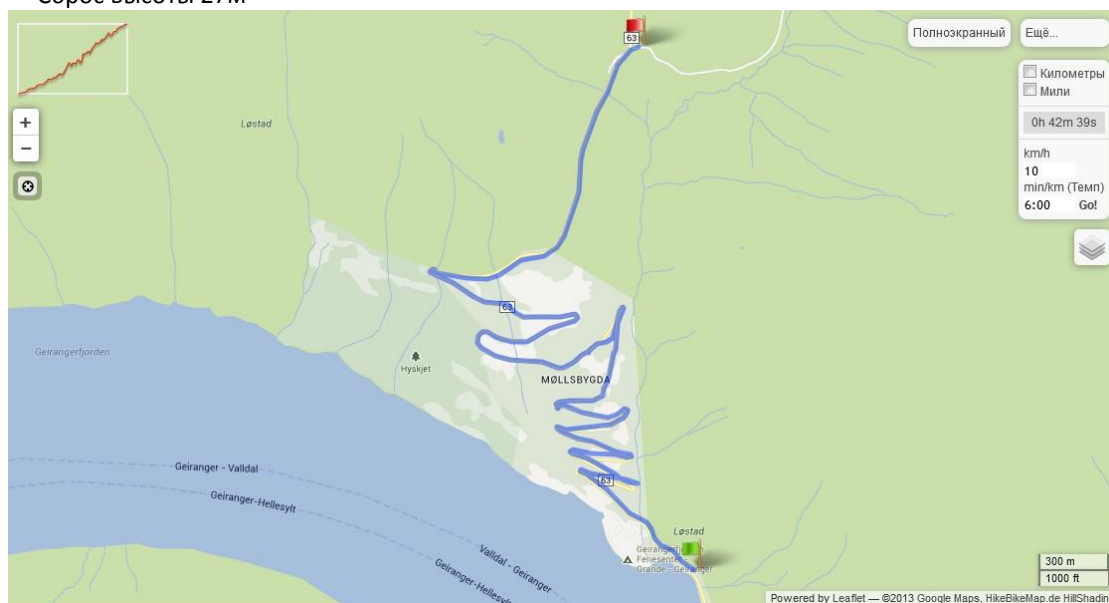
Район: Норвегия

Подрайон: Мёре-ог-Румсдал (Møre og Romsdal)

Границы: Гайрангер (Geiranger) – Кормюр (Kornmør)

Характеристики препятствия:

- Горное протяженное препятствие
- Протяженность участка 7110м
- Покрытие - асфальт
- Мин.высота 6м
- Макс.высота 622м
- Набор высоты 638м
- Сброс высоты 27м



Профиль высоты



$$КТ = К_{нв} * К_{в} * К_{пк} * К_{кр} * СГ$$

К_{нв} - коэффициент набора высоты	1,2
К_в - коэффициент абсолютной высоты	1
К_{пк} - коэффициент дорожного покрытия	0,8
К_{кр} — коэффициент крутизны	1,28
КР=(В_к — В_н)/Lп (в %)	КР=8,67%
В_к и В_н , высота конца и начала ПП (подъема)	
Lп — длина ПП (подъема)	
СГ — сезонно-географический показатель	1

$$КТ = 1,31 * 1,02 * 0,8 * 1,28 * 1 = 1,23$$

Препятствие -I КТ

Фотографии ПП4



Фото 44. ЛП4. Дорога Орлов



Фото 45. ЛП4. Вид на фьорд Гайрангер, Дорога Орлов

ПП5 – Перевал, подъем к лестнице Троллей (Trollstiegen)

Общая информация о препятствии

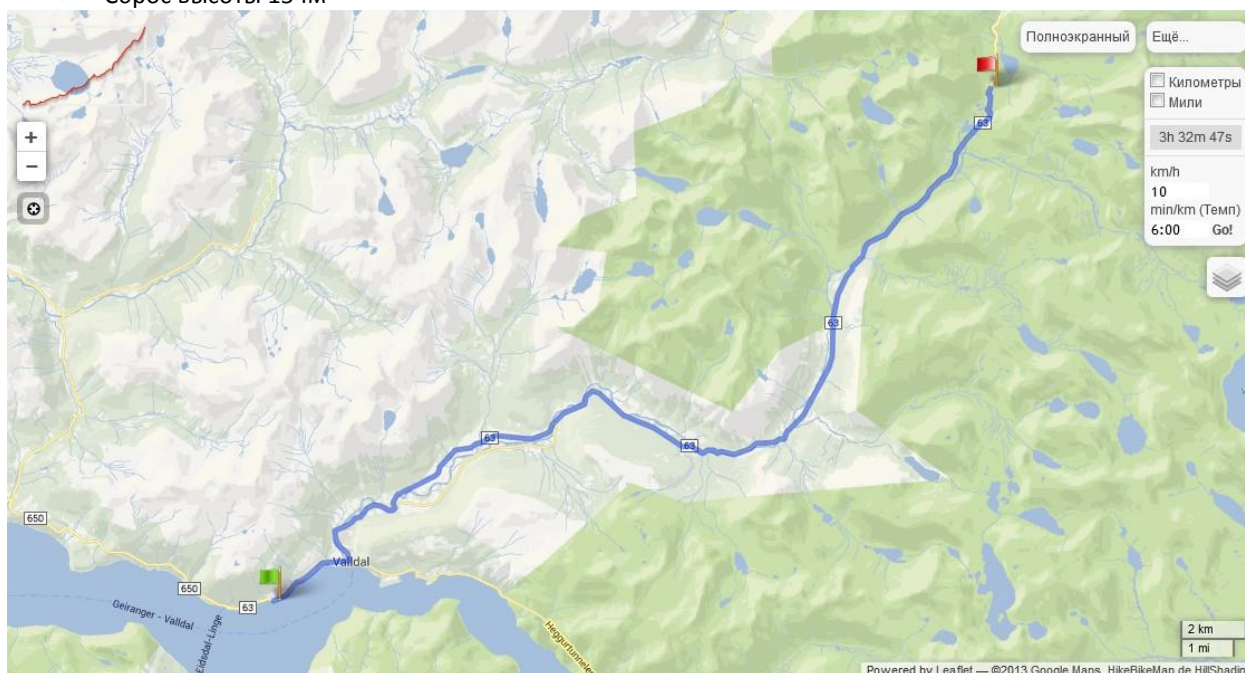
Район: Норвегия

Подрайон: Мёре-ог-Румсдал (Møre og Romsdal)

Границы: Линге (Linge) – Трольстиген (Trollstiegen)

Характеристики препятствия:

- Горное протяженное препятствие
- Протяженность участка 35460м
- Покрытие - асфальт
- Мин.высота 1м
- Макс.высота 873м
- Набор высоты 1019м
- Сброс высоты 154м



Профиль высоты



$$KT = K_{нв} * K_{в} * K_{пк} * K_{кр} * CГ$$

К_{нв} - коэффициент набора высоты	1,4
К_в - коэффициент абсолютной высоты	1,05
К_{пк} - коэффициент дорожного покрытия	0,8
К_{кр} — коэффициент крутизны	1
КР=(В_к — В_н)/L_п (в %)	КР=2,46%
В_к и В_н , высота конца и начала ПП (подъема)	
L_п — длина ПП (подъема)	
СГ — сезонно-географический показатель	1

$$KT = 1,52 * 1,07 * 0,8 * 1 = 1,18$$

Препятствие -I КТ

Фотографии ПП5



Фото 46. ПП5. Перевал, вид на Лестницу Троллей

Определение категории сложности маршрута

Категория сложности

$$КС = П * I * A, \text{ где:}$$

П – сумма баллов за протяженные препятствия

I – интенсивность

A – автономность

П - сумма баллов за протяженные препятствия

Протяженные препятствия	К.Т.	КС
Ралларвеген (Rallarvegen)	II	2,33
Перевал, подъем к озеру Фантестейнсватнет (Fantesteinsvatnet)	II	2,02
Перевал, подъем на Далсниббу (Dalsnibba)	I	1,19
Перевал, подъем по дороге Орлов (Ørnevegen)	I	1,23
Перевал, подъем к лестнице Троллей	I	1,18
СУММА (П):		7,94

$$П = 7,94$$

I – интенсивность

$$I = (L\phi + ЛП) * 1,2 * T_n / (T\phi * L_n)$$

Lφ — фактическая протяженность маршрута, км	472
ЛП — пробег (км.), эквивалентный по затратам времени и сил преодолению суммы локальных препятствий, имеющих на маршруте	1,6
T_n — продолжительность похода по ЕВСКМ, дней	6
Tφ — фактическая продолжительность прохождения маршрута, дней	9
L_n — номинальная протяженность маршрута по ЕВСКМ, км	300

$$I = (472 + 1,6) * 1,2 * 6 / (9 * 300)$$

$$I = 1,26$$

A - автономность

$$A = 1$$

Итоговый расчет категории сложности:

$$КС = 8,46 * 1,26 * 1 = 10,03$$

Маршрут соответствует **второй** категории сложности.

Карта всего маршрута

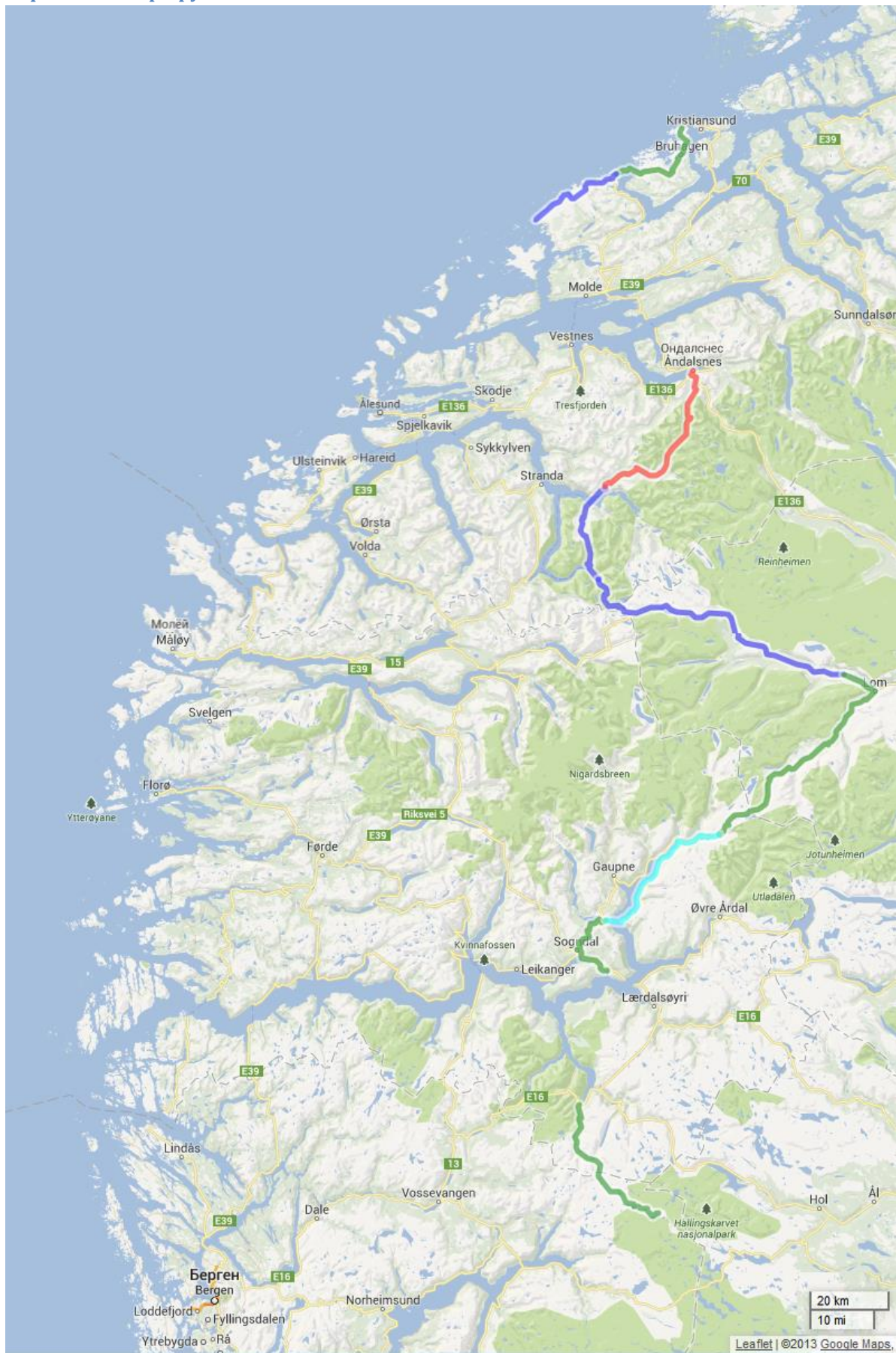


Фото 47. Общая карта маршрута

Высотный график всего маршрута

Профиль высоты





Фото 48. Лоси. Подъем к оз. Фангестейнсватнет



Фото 49. Берген

Справочная информация, использованная при подготовке похода

Транспорт

Название	URL	Комментарии
GPSies	www.gpsies.com	Международный сервис, который позволяет рисовать маршруты. Также можно посмотреть уже пройденные маршруты рядом с интересующим местом.
Норвежские железные дороги	www.nsb.no	Единый сайт железных дорог Норвегии. Можно узнать расписание и заранее оплатить билеты. Также есть справочная информация об условиях проезда и провоза багажа, в том числе велосипедов. Здесь же есть расписание электричек от и до аэропорта
Автобусы Норвегии	www.nor-way.no	Карта маршрутов междугородних автобусов Норвегии. Есть расписания и условия проезда и провоза багажа
Паромы Норвегии	www.fjord1.no	Карта маршрутов паромов компании Fjord1 (крупнейшая паромная компания Норвегии) с расписанием и стоимостью проезда.
Паром Урнес – Солворн (Urnes - Solvorn)	www.urnesferry.com	Расписание и стоимость парома Urnes – Solvorn, который не входит в паромную компанию Fjord1, как и еще несколько паромов в стране.
Тоннели Норвегии	www.cycletourer.co.uk/maps/tunnelmap.shtml	Все тоннели Норвегии с отметками, открыты ли они для проезда на велосипеде. Если закрыты, обычно, указывается альтернативный маршрут

Кемпинги

Название, адрес	Цена	Комментарии
Eplet Bed & apple www.eplet.net Eplet, Solvorn, Sognefjord, Norway	Палатки - 100NOK за человека	В стоимость входит бесплатная кухня (т.е. готовить можно на их плите, не использовать наш газ), душ и так как мы велосипедисты, нам дали бесплатную стирку, обычно она стоит 50 NOK. В общем доме есть большая терраса, где можно завтракать с прекрасным видом на фьорд. Розетки есть в кухне и в отсеке с душем и туалетом, там спокойно можно зарядить все приборы. В большом доме есть бесплатный wi-fi, но дом открыт с 10 до 19, мы приехали позже, уехали раньше, поэтому воспользоваться не смогли.
Trutagro Hotel www.turtagro.no Turtagrø Hotel 6877 Fortun	Палатка – 125NOK за 1 человека	Хороший кемпинг в Туртагро, большая территория, можно стоять где угодно, душ дается без ограничения времени, есть сушка в виде отдельной комнаты, правда нет стирки. Есть фен! Нет кухни, поэтому готовили на своей горелке. Зарядить телефоны и другие аккумуляторы, можно просто отдав их девочке на ресепшен.
Elvebakingcamping https://plus.google.com/108498401664574338354/	Палатка – 80 NOK, 1 человек – 30 NOK, душ – 15NOK за 8 минут.	Есть стирка, сушка. Хозяин работает до 21.00. У него есть снеки и легкое что-то на перекус.

Название, адрес	Цена	Комментарии
Gnr 27 Bnr 3, 6210 Valldal, Норвегия		
Volsdalen Camping http://www.volsdalencamping.no/en-US/Hjem.aspx Volsdalen Camping PB 143, Sentrum, Andalsnes	1 палатка – 120NOK	Есть теплая кухня, стиральная машина, сушка. Душ.
Pluscamp Bud Camping http://budcamping.no/english/	1 палатка – 70NOK Душ – 10NOK	Есть теплая кухня, стиралка, сушка, душ без ограничения времени.
Stromsholmen http://www.stromsholmen.no/ Atlanterhavsveien N-6494 Vevang, Norway	Аренда домика на троих 1200NOK	Деревянный домик на 5-6 человек с душем, стиральной машиной, кухней. Здесь же можно понырять с аквалангом, выйти в океан на лодке.
Atlant camping http://www.atlanten.no/Camping.html Dalaveien 22, 6511, Kristiansund	1 палатка – 120NOK	Есть теплая кухня, стиралка, кафе, душ без ограничения времени.
Flakk camping http://www.flakk-camping.no/ Flakk, 7070 Bosberg Trondheim	1 палатка – 100NOK	Есть кухня, но она без дверей и окон (очень холодно), стиралка, душ безограничения времени

Магазины на маршруте

В магазинах, которые мы встречали на маршруте, обычно можно купить все необходимые продукты.

Единственное, что несколько портит картину, как и во многих европейских городах – некоторые магазины в будни закрываются в 18.00, в субботу работают до обеда, а в воскресенье выходные.

Город	Магазин, часы работы	Комментарии
Гудванген (Gudvangen)	Заправка	Рядом с паромом есть заправка, от мороженые цены, но можно купить перекус
Согналь (Sogndal)	Fjørevegen 20 6856 Sogndal, Norge	Обычный супермаркет
Лом (Lom)	Qiwi, будни 9-21, Субб. 9-18, Вскр - выходной	Обычный супермаркет. Напротив QIWI есть еще и магазин Coop
Бисмо (Bismo)	Coop ргіх будни 9-20, Суббота 9-18 Воскресенье - выходной	В Бисмо также есть заправка, возможно, там можно что-то купить, если магазин закрыт.
Скьяк (Skjåk)	Coop Будни 9-18	
Эйсдал (Eidsdal)	Coop будни 9-20, Суббота 9-18 Вскр – выходной	Продуктовый магазин, при входе есть микроволновка и столик. Находится рядом с паромом.
Валдал (Valldal)	Spar Syltegata 6210 Valldal, Norge Будни 8-21, вскр - выходной	http://spar.no/Finn-butikk/MORE-OG-ROMSDAL/SPAR-VALLDAL/
	Rimi Будни 7-22, Суббота 8-21	
Бюд (Bud)	Coop 8-22 будни 8-20 суббота, вскр выходной	
Трондхейм (Trondheim)	Reme Будни 10-23, Суббота 8-21	Находится на Kongens gate

Turistic information

На протяжении всего пути нам встречались справочные бюро для туристов (Turistic Information), в которых есть бесплатные и платные карты района, расписания автобусов, паромов и другого общественного транспорта. Кроме того, сотрудники всегда были очень милыми и дружелюбными и стремились помочь. Например, в Олесуне нам подобрали 2 автобусных маршрута с пересадкой и объяснили, что даже если первый автобус опоздает, второй все равно дождетс нас, т.к. у него мы будем уже внесены в список туристов.

Город	Адрес
Бисмо (Bismo)	Moavegen 31 2690 Skjåk, Norge
Согналь	Hovevegen 2
Valldall	Sylte 6210 Norddal Норвегия
Trollstigen	Тур.бюро находится в сувенирном магазине
Alesund	Skateflukaia, 6002 Ålesund, Норвегия (рядом с причалом и автобусами в аэропорт и другие города)
Кристиансун	Kongens Plass 1, 6509 Kristiansund, Norge
Трондхейм	Kongens gate

Другое

Также при подготовке использовались:

- Отчет о велосипедном походе 3 к.с., (РКВ, 2011г,руководитель - Чабаяевская С.Ю.)
- Путеводитель Афиши «Осло»
- Официальный туристический портал www.visitnorway.com

Общие выводы рекомендации

- Норвегия красивая страна, в которой можно найти как легкие, так и сложные участки для походов. Природное разнообразие делает походы интересными, а развитость туризма вообще и велотуризма в частности – еще и очень удобными (в том числе в планировании).
- Довольно часто здесь идет дождь, поэтому обязательно нужны влаго- и ветрозащитная одежда (куртка и штаны), а также непромокаемые ботинки.
- Все-таки Норвегия северная страна, поэтому нужно быть морально готовыми к летней температуре +12 и ниже. Крем от загара тоже очень рекомендую.
- Если в поезде вы будете останавливаться в кемпингах, учтите, что это сэкономит вам 2 или 3 раза использования газа (ужин, завтрак, обед)
- Питание, как и все в Норвегии, дорогое. Поэтому нужно везти с собой либо мешок еды, либо мешок денег. Мы взяли с собой 2\3 продуктов от раскладки, съели практически все.
- Редкие магазины работают по воскресеньям, как продовольственные, так и туристические. Многие магазины в будни работают до 20 часов, а в субботу до 16 или 18 часов.
- Курс при оплате карточкой выгоднее, чем, если менять в Москве или снимать с карточки на месте. Тем более что карточки принимают везде.
- Билеты на внутренние переезды на поездах лучше покупать заранее, хотя бы за 3 дня, это позволит сильно сэкономить. Благо, даже в автобусах есть wi-fi, мы, например, купили в автобусе Мольде-Веванг билеты на поезд из Трондхейма в Осло.
- Световой день очень длинный. Весьма полезна будет взятая из поезда или самолета маска для сна, а то эти рассветы в 3 часа ночи... И в связи с этим не нужно брать кучу фонарей и батареек. Заднего света и что-нибудь мощное на руль или голову с одним комплектом хватит выше крыши.
- Во всех киосках Turistic Information лежат карты. Люди всегда готовы помочь и найти маршрут автобуса, рассказать, как добраться куда-либо (по городу или в другой город). Все говорят по-английски.