

**Отчет об учебно-тренировочном походе
Школы базовой туристической подготовки РКВ
Маршрутная книжка № 1/5 – 211**

Проводящая организация

Федерация спортивного туризма – объединение туристов Москвы

www/fst-otm.net

Краткая характеристика похода

Вид туризма	Категория сложности похода	Протяженность активной части похода, км	Продолжительность общая, дней	Продолжительность ходовых дней	Сроки проведения.
Велосипедный	2	612 км	8	8	04.05 – 11.05

Район путешествия: Владимирская обл.

Подробная нитка маршрута:

Кривандино – Белозерье – Мокрое – гусь-Хрустальный – Муромцево – Судогда – Трофимовка – Спасское Городище – Суздаль – Кидекша – Ляховицы – Ковров – Мстера – Вязники – Татарово – Ожигово – Чаадаево – Муром.

Состав участников:

Руководитель-инструктор: Чебаевская Светлана Юрьевна

Из заявленных 9-ти участников трое перед походом отказались по состоянию здоровья и семейным обстоятельствам.

Оставшаяся группа в составе 6 человек благополучно вышла на маршрут:

Участник	год рождения	Подготовка	Обязанности в группе
Абраженин Алексей Михайлович	1962	<i>ПВД</i>	<i>штурман, хронометрист, костровой, механик</i>
Субратова Юлия Александровна	1985	<i>Н/К Рыбачий п-ов</i>	<i>летописец, культорг</i>
Субратова Анастасия Александровна	1987	<i>Н/К Рыбачий п-ов</i>	<i>завхоз по снаряжению</i>
Сорокина Ольга Викторовна	1979	<i>2У - Белоруссия</i>	<i>завхоз по питанию, казначей</i>
Чебаевская Светлана Юрьевна	1978	<i>2Р – Новая зеландия 3Р – Шотландия 5У - Грузия</i>	<i>руководитель инструктор, фотограф</i>
Боголюбов Дмитрий Петрович	1959	<i>6-у, 6-р</i>	<i>инструктор-наблюдатель</i>

Определяющие препятствия маршрута

Граница препятствия	расстояние	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Д. посерда- д. старково	5,5 км	равн	2	Сильно заболоченная грунтовая дорога
Ст. ильичево – д. кузьмино	3 км	равн		Крупнощебеночная дорога размер камней 40-60 мм
Д. Малая Артемовка – д. Овсянниково	11,2 км	равн	2	заболоченная грунтовая дорога
В 8 км от д. малая Артемовка		локальное		Брод через ручей. Глубина выше колена
Поворот на мон Спас- Купалище – сан. Им. Ленина	1,5	равн		Грунтово-песчаная дорога
П. Мирный – д. Круглово	10 км	равн	2	Грейдер. Крупнощебеночная дорога с песком
Д. Круглово – д. Фомиха	4 км	равн		Грунтовая колеиная, сильно разъезженная дорога
д. Фомиха – д. Березницы	19 км	равн	2	Грунтовая колеиная дорога с крупными подъемами и спусками
Д. Коверино – д. Каменово	6,2 км	равн	2	Грунтовая песчаная дорога, местами заболоченная
Д. Петровское – д. Юрышки	10 км	равн	1	Грейдер с глубокими лужами и колеями
Д. Шустово – д. Жлобиха	10 км	равн	1	Укатанный песчано- щебеночный грейдер

Смысловая идея путешествия

Маршрут являлся учебно-тренировочным походом в рамках школы БТП РКВ. Это определило район путешествия – недалеко от Московской области, чтобы не ставить участников в зависимость от поездов дальнего следования, а также, чтобы осмотреть известные достопримечательности Владимирской области. Также, выбранный район похода к югу от МО позволял не очень зависеть от капризов погоды в Средней полосе России – здесь весна приходит раньше на пару недель, чем в более северные районы, такие как Тверская или Новгородская область. Рельеф в области достаточно разнообразный, чтобы участники могли получить представление о преодолении основных велотуристических препятствий.

В рамках учебных мероприятий группы шли параллельными маршрутами с совместными ночевками, обедами, где проводились разные совместные тренировочные занятия. Некоторые из препятствий группы проходили также совместно, поэтому на многих фотографиях группы перемешаны))0

Географические показатели района маршрута

Территория находится в центре Восточно-Европейской равнины, основная часть территории — слабо всхолмлённая равнина с общим понижением от Клинско-Дмитровской гряды (высоты до 271 м) на севере, через Владимирское (Юрьево) Ополье (высота до 236 м), далее на юг к Мещёрской низменности (преобладающая высота 120 м) и на восток через Окско-Цнинский вал (до 184 м) и Гороховецкий отрог (верхняя точка — 191 м) к Балахнинской низменности (около 90 м) и устью Клязьмы (67 м). Благодаря резким склонам возвышенностей регион обладает рекреационными (зимние виды спорта) ресурсами и гидроаккумуляционными возможностями.

Национальный парк «Мещёра» был создан в 1992 году на территории Владимирской области для сохранения природного комплекса Мещёрской низменности. Национальный парк расположен на юго-востоке области. На западе парк граничит с Московской областью, к южной стороне парка примыкает Национальный парк «Мещёрский» Рязанской области. Национальный парк занимает 118 900 га земель, из них 61 % предоставлены парку, а 39 % отведены под хозяйственную деятельность различным собственникам.

Сформированный в древности ландшафт парка представляет собой заболоченную, покрытую сосново-берёзовыми лесами равнину. Мещёрская низменность расположена в южной части Московской синеклизы, прогибе кристаллического фундамента Русской платформы, сложенной породами архея и протерозоя. На формирование рельефа Мещёры большое влияние оказало положение в зоне Шиловско-Владимирского прогиба, к которому приурочена наиболее пониженная центральная часть Мещёрской низменности, в пределах которой расположен национальный парк «Мещёра». Максимальное колебание рельефа в границах парка составляет 36 м (112—148 м над уровнем моря). Ландшафты национального парка представляют собой типичные природные комплексы полесского типа (моренно-водноледниковые равнины, зандры и др.), среди которых встречаются участки эоловых бугристых песков.

Исторические и культурные памятники на маршруте:

Гусь-Хрустальный

Музей хрусталя (XIX в.)

Расположен в Георгиевском соборе. Перед собором установлен памятник Акиму Мальцову - основателю города.

Адрес: г. Гусь-Хрустальный, ул. Калинина, д. 2-а, тел. (49241) 2-19-30

Архитектура города Гусь-Хрустальный

В центральной части города интересны здания бывшей хрустальной фабрики, бывшего училища (историко-художественный музей), бывшей богадельни (мэрия). Особый колорит создают одноэтажные каменные "мальцовские" домики (числом более 400), построенные в конце 19 - начале 20 века для семей рабочих хрустальной фабрики (один домик на 2 семьи).

Кидекша

Кидекша как укрепленное поселение существовала гораздо ранее того, как Юрий Долгорукий в 1152 построил здесь церковь Бориса и Глеба. По легенде, здесь когда-то располагалось становище святых князей Бориса и Глеба. В частности, «Степенная книга» сообщает о том, что «на реце на Нерли в Кидекши близь города Сужьдали... бысть совокупное святых мученик становище, егда в Киев хожаху Борис от Ростова, Глеб от Мурома». Именно это предание послужило поводом для освящения главного княжеского собора в честь первых русских святых.

Кидекша во времена Юрия Долгорукого являлась отдельно стоящим укрепленным княжеским городком. Князь стремился к единовластному правлению, именно поэтому он построил свой двор отдельно от места поселения родовитых бояр. Находясь на берегу Нерли при впадении в нее реки Каменки, кидекшская крепость контролировала речные пути в Суздаль. Это был стратегически важный форпост княжества, поскольку именно по Нерли осуществлялась торговля суздальцев с другими землями, а в неурожайные годы по Нерли жители отправлялись за зерном в земли волжских булгар.

В конце XII-начале XIII века город Кидекша уже был достаточно большим: остатки валов были найдены к северо-западу от церкви Бориса и Глеба, соответственно, если южная линия валов располагалась на последнем склоне перед заливными лугами (сейчас там проходит автодорога). В 1238 году Кидекша была разорена татаро-монголами, и город вскоре потерял свой статус. Уже в XIV веке на этом месте располагался монастырь.

В Кидекше в XII веке располагалась резиденция князя Юрия Долгорукого. Церковь Бориса и Глеба построена в 1152 году, в ней сохранились оригинальные фрески (XII в), здесь же погребены сын Юрия Борис, жена и дочь.

Шатровая колокольня

Шатровая колокольня с проездной аркой возведена в XVIII веке. Ее шатер несколько отличается от привычных суздальских вогнутых шатров – он прямой, с широкой «полицей». До XX века на ней висел колокол, датированный 1552 годом – подарок Ивана Грозного по случаю взятия Казани.

После того, как через несколько лет после окончания строительства она стала заваливаться на бок, зодчие укрепили фундамент, перенесли центр тяжести и стабилизировали её. Уже более двух веков она криво торчит из суздальской земли, за что и получила в народе прозвание "падающая колокольня".

Святые ворота

Святые ворота относятся к рубежу XVII-XVIII веков с очень интересным фигурным верхом и резным декором. Они были построены одновременно с каменной невысокой оградой.

Остатки древних оборонительных валов

Оборонительные валы образовывали некогда крепостные укрепления города Кидекша. В настоящее время от них практически ничего не осталось, на их месте проходит автодорога.

Мстера

Древнее поселение близ Владимира и Суздаля. Ранее XVII в. здесь возникли различные направления народного искусства: иконописание, чеканка, золотное и серебряное шитье.

Мстера - старинный поселок, прославившийся мастерами лаковой миниатюры, впервые упоминается в 1626 г. С XVIII в. - иконописное дело - главный промысел поселка.

Главными достопримечательностями являются Художественный музей и Богоявленский монастырь, в котором - Богоявленская церковь 1687 года, построенная царицей Софьей.

В поселке городского типа Мстера родился русский художник-иконописец и реставратор [Осип Семёнович Чириков](#).

Мстерский художественный музей

Экспозиция музея представляет ретроспективу искусства мстерских художников от XVII в. до настоящего времени. В коллекции современного искусства - лаковая миниатюрная живопись, вышивка белой нитью по тонкому натуральному полотну, мельхиоровые золоченые и серебряные чеканеные предметы: посуда и украшения. Искусство Мстеры представлено в коллекциях крупнейших музеев России (Русский Музей, Государственная Третьяковская галерея, Эрмитаж) и всего мира.

Музей расположен в здании - памятнике архитектуры (XVIII)? в экспозиции представлены произведения мстерских художников начиная с XVII в, проводятся мастер-классы по росписи и художественной вышивке.

Адрес: Вязниковский р-н, п. Мстера, пл. Ленина, д. 3, тел. (849233) 5-03-62

Режим работы: с 9.30 до 16.30, кроме понедельника и последней пятницы месяца

Муромцево

Усадьба «Муромцево» под Владимиром — редкая для Центральной России по своему архитектурному решению дворянская усадьба, выстроенная по заказу В. С. Храповицкого в конце XIX века архитектором П. С. Бойцовым. Расположена в посёлке Муромцево Судогодского района Владимирской области, примерно в 3-х км от города Судогды, 40 км от Владимира и 200 км от Москвы.

Дворцово-парковый ансамбль, занимающий территорию свыше 40 га, сочетает в себе принципы регулярной и пейзажной планировки в архитектурно-ландшафтном устройстве, а также имевший широкий набор построек, выполненных в едином стиле и предназначенных не только для жилья и отдыха, но и для большой садово-парковой, ремесленно-промышленной и лесохозяйственной деятельности. Всего комплекс насчитывает 72 постройки.

В настоящее время в состав усадьбы входят 20 памятников культурного наследия. Указом Президента Российской Федерации № 176 от 20.02.1995 усадьба Храповицкого «Муромцево» охраняется государством как памятник архитектуры и объект культурного наследия федерального значения^[1].

Муром

Один из старейших русских городов, лежит на столь же старых русских дорогах - водной по Оке в Волгу и "прямоезжей", построенной легендарными богатырями во времена Владимира Красно Солнышко из Чернигова на Владимир, через враждебные и просто дикие леса. Даже самое название "Муром" происходит от имени угорского (финского) племени "мурома", и многие холмы и речки (не исключая Оки) тоже называются не по-русски.

Так что и в до-русское, и, даже, в до-славянское время окрестности Мурома были заселены достаточно плотно, чему свидетельства в виде орудий каменного, бронзового и железного веков выставлены в местном музее. Кроме муромской дорожки, на которой когда-то стояли три сосны, нам известны Илья Муромец и святые Петра и Феврония Муромские. Дорожку мы к достопримечательностям города не относим, хотя, если к дорожкам относить мосты, то новый вантовый мост через Оку - новейшая достопримечательность города. Что касается Ильи Муромца, кроме бронепоезда в честь богатыря, в Муроме есть дом с табличкой, что де здесь и был рожден Илюша. Однако, хозяева не особо рады досужим гостям.

Остаются святые, считающиеся покровителями семьи и брака - в Свято-Троицком монастыре Муроме хранятся мощи Петра и Февронии. В Муроме, как в любом старинном городке, есть еще несколько монастырей, церквей, источников, да и сама городская застройка с набережной и Окским садом располагает к неспешным прогулкам.

На центральной улице бревенчатые дома с заколоченными ставнями соседствуют с более современными. А старинное трехэтажное здание с окнами-арками — одна из первых [водонапорных башен](#) в России — указывает на то, что вы добрались до рынка. Напротив него — булочная, где пекут знаменитые муромские калачи.

Как в любом приличном городе, в Муроме есть парк с национальным героем и аттракционами. Герой, понятное дело, [Илья Муромец](#) с огромным мечом, но без коня. Дойдя до конца парка, можно полюбоваться на Оку.

Рядом с парком, отделенные друг от друга только узкой дорожкой, стоят два монастыря — мужской [Благовещенский](#) и женский Свято-Троицкий. Благовещенский выстроил Иван Грозный в честь победы над Казанью. Там находятся мощи князей — крестителей муромских: Константина и его сыновей, Михаила и Федора. А вот поклониться Илье Муромцу паломники едут в Киев: с Муромом мать городов русских поделилась лишь иконой с частичкой мощей. [Троицкий монастырь](#) также знаменит своими святынями. К мощам Петра и Февронии, православных покровителей семьи и брака, даже из-за границы приезжают: девицы — просить суженого, женатые — за благословением брака, бездетные — молитвой о ребенке.

Вообще-то весь Муром похож на иллюстрацию к учебнику истории, но посетить краеведческий музей в [доме купцов Зворыкиных](#) все же будет нелишним: в нем хранятся картины Брюллова, Шишкина, Сурикова, Саврасова.

ГОРОД СУЗДАЛЬ.

Сегодня Суздаль - крупный туристический центр, привлекающий внимание многих российских и иностранных туристов. За сохранение культурного наследия и развитие туризма Суздаль был отмечен орденом «Знак Почета» в 1974 году, а в 1982 году международная организация ФИЖЕТ вручила Суздалью свой приз - «Золотое яблоко», в 1992 году главные архитектурные ансамбли города — Кремль, Покровский и Спасо-Евфимиев монастыри, а также церковь Бориса и Глеба в Кидекше внесены в Список Всемирного Наследия ЮНЕСКО.

Старинный русский город по праву считается жемчужиной "[Золотого кольца России](#)". Основной интерес для туристов представляют знаменитые церкви и монастыри Суздаля — всего около 200 памятников архитектуры, многие из которых включены в реестр ЮНЕСКО.

Поселение на месте современного Суздаля возникло в IX или X веке, но город впервые упоминается в летописи под 1024 годом в связи с восстанием смердов, подавлением которого занялся лично князь Ярослав Мудрый. После распада единого государства Суздаль попадает под власть Всеволода Ярославича, а затем Владимира Мономаха, который даже воевал за него дважды, сначала с [Черниговом](#), потом с волжскими болгарами. Наконец, образуется самостоятельное Ростово-Суздальское княжество, и первый его князь, сын Владимира Мономаха Юрий Долгорукий, в 1125 году, после смерти отца, переносит столицу из [Ростова](#) в Суздаль.

Начинать свою экскурсию по Суздалью необходимо с его центра. Там можно найти главное украшение города — Суздальский кремль. Основу его составляет Рождественский собор с примыкающей к нему Архиерейской палатой. К сожалению, до наших дней не дошло истинно первоначальный вид композиции. Однако в отдельных фрагментах можно увидеть белый настоящий камень, обработанный древними мастерами декоративной резьбой.

Первое упоминание о [Суздале](#) относится к 1024 году, то есть к временам Ярослава Мудрого. И случилось это, кстати, по следующему поводу: из-за неурожая в городе и его

окрестностях вспыхнуло восстание и на его подавление прибыл из тогдашней столицы - Киева сам Ярослав Мудрый. Летопись умалчивает, как именно Ярослав подавил бунт - мудростью или яростью, но беспорядки прекратились. При ближайшем рассмотрении **Суздаль** кто только не разрушал и не захватывал, начиная с тех же князей, которые постоянно делили земли, монголо-татарских вражин, которым тоже хотелось кусок сладкого славянского пирога, до польско-литовскими интервентов, крымских татар, ну и, как водится, конечно, чумы (1654-1655), истребившей почти половину всего населения. Но, несмотря на все эти напасти и разорения, Суздалию удалось сохранить множество памятников и он по праву считается **одним из красивейших и наиболее ухоженных городов "Золотого Кольца"**. Шутка ли - на такой по современным меркам небольшой город приходится пять монастырей и один кремль. А если уж совсем углубиться в подсчеты, то в **Суздале** на площади в 9 кв. км расположено порядка 200 самых разнообразных памятников с XII до XIXв.

Схема района похода:

График движения группы:

День пути	дата	Протяженность	Участок пути	Характер пути, препятствия	Примечание
01	04.05	80 км	Москва – Кривандино – Федеевское - Дмитровский Погост – Пышлицы- Филисово - Белозерье	проселочная 1 км асфальт 79 км	Весь день идет дождь, ветрено
02	05.05	69 км	Белозерье – Лунево – Посерда - Старково – Мокрое - Ильичово – Тихоново – Синцово – Эрлекс	Асфальт – 63 Лесовозная дорога, подболоченная-6 км	Дождь, ветрено Очень разбитая дорога, местами похожа больше на реку.
03	06.05	60 км	Эрлекс – Гусь-Хрустаольный – Никулино – Губцово – Першково – Мал. Артемовка	Асфальт – 52 км Разбитая лесовозная дорога – 8 км	Посещение музея хрусталя Огромные лужи, грязь Брод, смыло мост.
04	07.05	89 км	Овсянниково – Муромцево – Судогда – Смыково – Трофимовка – Пенкино – Гатиха – Мирный - Круглово	асфальт 70,3 км грейдер 8 км грунтовая-колейная дорога 10.7 км	
05	08.05	62 км	Круглово – Барабино – Кидекша – Суздаль - Кирюшино	асфальт 43 км грунтовая – колеяная дорога - 19	Переправа – брод через р. Нерль не состоялась ввиду высокой воды и отсутствия лодок в деревне. Осмотр г. Суздаль.
06	09.05	92 км	Кирюшино – Камешково – Сергейцево – Ковров – Клязьминский Городок – Санниково – Петровское - Осинки	Асфальт – 75,8 Грейдер – 7 км Грунтовая дорога, с глубокими колеями – 9,2 км	Осмотр города Ковров
07	10.05	110 км	Осинки – Шустово – Мстера – Паустово – Сергиевы Горки – Татарово – Бол. Моцкое	Асфальт 100 км Грейдер 10км	Движение по запасному варианту.
08	11.05	50 км	Бол. Моцкое - Муром	асфальт 50 км	Осмотр города Муром.
итого		612 км		Асфальт – 540 км Грейдер – 25 км Грунтовые дороги – 47 км	

Техническое описание прохождения группой маршрута:

4 мая, суббота, первый день похода

Старт: 8:45

Финиш: 21:00

Время в пути: 12:15

Пройденный километраж : 80 км

- Асфальт 79 км

-Грунт 1 км

Хронометраж:

08:45 Москва, Казанский вокзал

10:55 0 км Начало пути, - станция Кривандино (по утверждению местных жителей, название этого населённого пункта произносится с ударением на последнем слоге) . Небольшой тёплый затяжной весенний дождик. Дорога- асфальт, требующий не очень большого ремонта.

20:10 Дождик уверенно перерастает в очень сильный, но , к счастью, периодически затихающий ливень.

20:40 79 км Деревня Белозёрье. Уходим за деревней вправо по грунтовке, ищем место для ночёвки.

21:00 80 км Остановились на ночёвку в километре за деревней Белозёрье.

5 мая, воскресенье, второй день похода.

Старт: 08:00

Финиш: 20:00

Время в пути : 12:00

Пройденный километраж: 69 км

- асфальт 63 км

-Лесовозная дорога 6 км

Хронометраж:

08:00 0 км Выезд со стоянки по грунтовой дороге до д. Белозерье. В деревне выходим на асфальт. Дождь.

км д. Посереда Начало лесовозной дороги через лес, очень разбитая, подболоченная, через 6 Старково. Выходим на асфальт.

14:00 40 км Поворот на деревню Мокрое. Обед.

19:00 60 км Станция Ильичёво.

20:00 69 км Встали на ночёвку.

6 мая, понедельник, третий день похода.

Старт: 08:05

Финиш: 20:20

Время в пути: 12:15

Пройдённый километраж: 60 км

- асфальт 52 км

-грунт 8 км

Хронометраж:

08:05 0 км Выезд со стоянки. Асфальт. Дождя нет, но сильный ветер.

09:30 24 км Город Гусь-Хрустальный.

10:00 Очень интересная экскурсия в музей хрусталя.

12:00 Закупка продуктов в супермаркете. Дождик с градом.

13:00 Выехали из г. Гусь-Хрустальный.

15:00 52 км В деревне Малая Артёмовка уходим на лесную, немного подразбитую лесовозами, с колеёй заполненной дождевой водой, дорогу.

18:30 58 км Через 6 км, после перекрёстка с ещё одной лесовозной дорогой, наша основная дорога, по которой проложен трек, постепенно теряясь в зарослях поросли молодых деревьев, уверенно исчезает в непроходимом болоте. Возвращаемся к перекрёстку и уходим налево (по отношению к основному направлению движения группы), обходя болото по лесовозной дороге.

19:30 60 км Брод через ручей. Мост, точнее трубу, смыло весенним паводком. Плотина бобров.

20:00 У ручья встали на ночёвку. Большая поляна.

7 мая, вторник, четвёртый день похода.

Старт: 08:00

Финиш: 20:05

Время в пути: 12:05

Пройдённый километраж: 89 км

-асфальт 70,3 км

-грейдер 8 км

-грунт 10,7 км

Хронометраж:

8.15 0 км – старт со стоянки. Грунтовая, песчаная дорога с лужами.
9.15 3,2км – деревня Овсянниково. Асфальт.
9.25 5,0км – деревня Дворишнево. Асфальт. Есть почта.
9.32 8,0км – деревня Травинино. Асфальт. Колодец на главной улице.
10.08 15,0км – деревня Муромцево. Асфальт. Есть магазин.
10.20 16,0км – имение князей Храпуновых.
10.47 16,0км – выезд из имения кн.Храпуновых.
11.52 24,0км – Судогда. Асфальт.
12.20 28,0км – деревня Быково. Асфальт.
12.40 34,0км – деревня Попеленки. Асфальт.
14.00 45,0км – деревня Смыково. Асфальт.
14.10 46,0км – деревня Мичурино. Асфальт.
14.30 51,0км – деревня Трофимовка. Грунтовая дорога.
14.50 52,0км – санаторий им.Ленина. Укатанная грунтовая дорога.
15.20 52,0км – берег реки Клязьма. Обед.
16.30 52,0км – выезд с места обеда.
16.40 54,0км - деревня Краснораменьё. Асфальт.
17.15 63,0км – поселок Гатиха. Асфальт.
18.30 76,5км – поселок Мирный. Конец асфальта. Грейдер, щебенка с песком.
19.15 84,5км – деревня Круглово, поворот на дер.Пигасово. Грунтовая колейная дорога.
20.10 89,0км – ночевка в лесу в 3км на юг от деревни Пигасово. Редкий лес, много дров.

8 мая, среда, пятый день похода.

Старт: 08.30

Финиш: 21.30

Пройденный километраж: 62,0км

-асфальт: 43,0км

-грунт: 19,0км

Время в пути: 13.00

Хронометраж:

08.30 0,0км – выезд с места ночевки. Грунтовая дорога колейная.

09.35 8,0км – ХМН, на правой излучине реки Нерль, напротив Барского Городища.

Грунтовая дорога колейная.

10.05 13,0км – деревня Барабино. Грунтовая дорога.

11.10 19,0км – выезд на трассу на Суздаль, напротив деревни Березницы. Асфальт.

11.30 23,0км – Кидекша. Асфальт. Есть магазин. Храм Бориса и Глеба, 1152г.

12.10 29,0км – Суздаль. Асфальт. Продолжительный обед с посещением храмов.

21.30 62,0км – ночевка в лесу около деревни Кирюшино.

9мая, четверг, шестой день похода.

Старт: 08.24

Финиш: 20.40

Время в пути: 12.16

Пройденный километраж: 92,0км

-асфальт: 75,8км

-грейдер: 7,0км

-грунт: 9,2км

Хронометраж:

08.24 0,0км – выезд с места ночевки. Грунтовая песчаная дорога, местами заболоченная.

09.58 6,2км – деревня Камешково. Асфальт.

10.20 12,0км – село Эдемское. Асфальт.

10.50 20,0км – поселок им.Карла Маркса. Асфальт .

11.25 24,5км – поселок Малыгино.

11.40 26,0км – выезд из Малыгино. Справа от дороги ХМН.

15.00 54,5км – Клязьминский Городок.

17.10 61,0км – деревня Княжская. Поворот на Санниково.

17.45 69,0км – деревня Санниково.

18.00 70,0км – деревня Санниково. Асфальт частично разрушен. Магазин, колонка.

18.40 79,0км – деревня Санниково. Дорога на Рябинницы закончилась перекопанной

колеей через 4 км, как и показано на старых картах. Из Санниково решено

двигаться на Петровское, далее – на Мстеру. Асфальт.

18.55 82,0км – деревня Петровское. 200метров за церковью – поворот на грунтовую дорогу. Дорога разбитая, глубокие колеи.

19.20 83,5км – дорога выходит из леса на поле и становится грейдером с колеями. Последние 1,5км до стоянки – лесная грунтовая дорога, переходящая в тропу.

20.40 92,0км – ночевка между Осинками и Юрышками.

10мая, пятница, седьмой день похода.

Старт: 08.15

Финиш: 22.00

Время в пути: 14.15

Пройденный километраж: 110,0км

-асфальт: 100,0км

-грейдер: 10,0км

Хронометраж:

08.15 0,0км – выезд с места ночевки. Асфальт.

08.40 3,0км – крутой подъем (около 200метров) перед деревней Шустово.

08.45 3,0км – деревня Шустово. Укатанный грейдер.

09.28 13,0км – деревня Желобиха. Асфальт.

09.45 18,5км – Мстера. Асфальт. Магазины. ПИРОЖКИ в монастырском ларьке! Музей иконописи.

12.20 18,5км – выезд из Мстеры.

13.27 31,0км – деревня Станки.

17.40 63,0км – деревня Паустово.

18.15 72,0км – на подъезде к поселку Октябрьская длинные тягуны.

19.00 82,0км – Сергиевские Горки. Колодец на главной улице.

19.40 88,0км – поселок Белая Рамень.

20.10 94,5км – деревня Татарово.

22.00 110,0км – ночевка у озера Большое Моцкое. Очень высокий уровень воды в озере.

11мая, суббота, восьмой день похода.

Старт: 09.20

Финиш: 20.00

Время в пути: 10.40

Пройденный километраж:
-асфальт: 50,0км

Хронометраж:

09.20 0,0км – выезд со стоянки. Асфальт.

11.40 35,0км – въезд в Муром.

13.00 45,0км – сбор в центре Мурома у памятника Петру и Февронии. Обед в
монастырской трапезной.

14:20 47,0км – памятник Илье Муромцу.

15.00 50,0км – конец активной части похода. вокзал города Муром.

20.00 прибытие на Казанский вокзал города Москвы.

ИТОГО:

Протяженность активной части маршрута: 612,0км

Из них

По асфальту: 540,1км

По грейдеру: 25,0км

По грунтовой дороге: 46,9км

Общая продолжительность похода: 8дней

Количество ходовых дней: 8дней

Описание маршрута путешествия по дням

Дневник похода:

1-й день:

04/05/2013

Вот и начало нашего учебно-тренировочного похода. Все успешно загрузились с велосипедами в электричку Москва – Черусти отправление с Казанского вокзала в 8:10. Какая рань! Чтобы попасть на Казанский вокзал вовремя пришлось встать в 5 утра, в 6 мы с сестрой уже выехали, а в 7 сели в Царицыно на электричку до Каланчевской. Вообще станция Каланчевская – это для меня открытие этого сезона. Попадаешь сразу на 3 вокзала! В электричке велосипеды заняли много места, хоть мы и разошлись по разным тамбурам в соседних вагонах, но группа то большая. Кстати о группе. На старте нас 16 человек. «Школьников» и «старичков» вперемежку разбили на 2 отделения. Собственно говоря, ехать мы будем одним маршрутом, но для удобства движения, организации питания и других вопросов нас две группы, на которые мы разбились еще когда была предпоходная подготовка и каждый получил свою «роль». Ехать в электричке – увлекательное мероприятие... Когда пошли контролеры, мы стали свидетелями естественной миграции «зайцев» в электричке. Когда десятки пассажиров бегают из одного конца вагона в другой. Так наш Паша стал заложником «зайцев» в тамбуре. А еще здесь попрошайки, продавцы всяческих полезностей (двухсторонний многофункциональный нож, пьезозажигалка, белорусь производит, «так люди мороженное... лопаточка-щипцы переворачивать котлеты...и тому подобное.! Сегодня меня назначили руководителем группы. В роли руководителя себя попробует каждый «школьник», в этом одна из главных задач учебно-тренировочного похода, научиться руководить группой. Пока ехали в электричке шел дождь. Вообще дождь сегодня шел целый день. Он то усиливался, то становился меньше, но все равно мы все мокрые. Ехать в дождь не очень-то приятно с одной стороны мокро, но с другой стороны под дождем ярче краски, ярче запахи. Как же приятно благоухает сосновый лес, молоденькие листочки березы. На обед у нас сегодня был суп с бутербродами, хлеба не было, но были хлебцы. Кстати я, Настя и Оля сегодня дежурные. Мы втроем спать будем в одной палатке, а дежурят обычно по палаткам, это удобно. Когда въехали в Рязанскую область встретили 3-х велосипедистов, которые ехали нам навстречу и дружелюбно помахали руками, да и с нами здоровались машины. Очень красивые живописные дороги. По дороге купили кулич, ведь завтра Пасха. Оля отличный завхоз и казначей! Кормит нас очень хорошо, во всяком случае в первый день, делает это с удовольствием. Сейчас лежит в палатке и сводит дебет с кредитом. На ужин сегодня была гречка с тушенкой, чай с сухарями. Целый день мы ждем появления Александра Блинцова, который опоздал на электричку и догоняет нас. Сейчас его все нет, едет, и бедный Миша поехал его встречать в Белогорье, т к на ночевку мы забрались в лес и врядли он нас тут самостоятельно найдет. Хороший день, только уж очень мокрый. Завтра утром мы дежуриим. Вахту сдаем в обед. Вставить нам как дежурным в 6. Пора спать. Отбой! Оля говорит, что ей понравилась река Пра, что у нас получилась прекрасная еда, мы со всем справились и она никогда еще не была в болоте. Настя – река Пра, потрясающие пейзажи и что такая ранняя весна.

2-ой день

05/05/2013

Второй день нашего путешествия. Спалось не очень хорошо, хотя я думала, что лягу и упаду. Блинцов таки вчера доехал. Слышали, как он приехал в лагерь с Мишей. Шел дождь. Утром проснулись, оделись, выползли из палатки дежурить. Дождь утих, и даже

облака разогнало. Костер некому было разжечь. Хорошо, что из второго отделения сегодня дежурят мужчины. Дмитрий Чивилев разжег костер себе и нам заодно. Дрова сырые, не хотят разгораться с нашей стороны. Вода в канах никак не закипает. Уже и ребята стали выползать из палаток, вещи собирать. На завтрак у нас геркулес с изюмом. А еще сегодня Пасха и мы ели куличи! Хорошо, что есть тент!!! Он нас спасает. Когда стали завтракать, начался проливной дождь. А все так хорошо начиналось. Собирали лагерь под дождем. Все мокрое! У меня вчера спальник промок в рюкзаке, за ночь на мне высох. Сегодня пакую вещи в большие полиэтиленовые пакеты, гермомешок меня подвел! Выезжаем под небольшим дождем. Проехали снова Белозерье, и тут дождь снова усилился. Стекали ручьи по лицу как в клипе The Swell Seasons – Low rising. Дождь идет, а ехать нужно. Постепенно дождь стих. В деревне Негерь, повстречавшийся на пути, сообщил, что если мы поедем намеченной дорогой, то нас ждет брод глубиной почти по пояс. От этой новости все скисли! В Жабье мы не поехали. Но забрались в такие «жабьи места»...грязь, лужи! Хорошо у меня с сестрой резиновые сапоги, а ребята в ботинках прямо по этой грязюке. Хотя Оля говорит, что ей понравилось лазить в этой грязи, и было тепло. Потом пошел лес. Приключения продолжились. Вот так нас встретила граница областей. Когда выбрались в деревню, нам пожелали счастливого пути местные жители и сказали, что нас дальше ждет добрая дорога. Погода наладилась, засветило солнце. Хорошо, что когда мы в лесу по лужам пробирались, не было дождя. В обед был прекрасный компот с куличами! Разложили вещи на просушку – цыганский табор, бродячая жизнь. К концу обеда погода стала портиться, какая-то туча появилась на горизонте. Быстро собрались и поехали в село Мокрое. Мокрое встретило нас кратковременным проливным дождем. Сфотографировались и поехали дальше. Сергею на электричку нужно спешить, да и Мише тоже. В общем, Миша опоздал, а следующую на этой платформе ждать 3 часа, поэтому он поехал дальше с нами. Но в какой-то момент поехал на станцию, а мы в сторону Гусь-Хрустального искать место для ночевки. Лагерь поставили близ железной дороги и спать мы будем под шум проходящих поездов. Вот сейчас идет товарняк, гроыхает. Завтра рано нужно выехать, в 8 часов. Нас ждет Гусь Хрустальный, музей, экскурсия.

3-й день
06/05/2013

День третий нашего путешествия подошел к концу. День был насыщенный всякими событиями. Утром был ранний подъем. Встаем мы всегда рано. Но сегодня нам очень важно было выехать в 8:00, потому что к 10 часам нужно было приехать в Гусь-Хрустальный. Мы проснулись под будильник в 5:45. Стали одеваться, собираться. Дежурные сегодня Леша и Саша. На завтрак вкусная рисовая каша с курагой и черносливом, который Настя так и не съела. В 8 утра мы стартовали 2-мя группами сразу. Сергей Емельянов вчера уехал и его группу теперь инструктирует Дмитрий Петрович. Ехали мы по трассе, поэтому чтобы ехать группой меня и Настю поставили первыми, чтобы все ехали в нашем темпе, организованной группой. Первый - Алексей штурман, я за ним, за мной Настя и далее паровозиком. Я чувствую, что ползу и за мной вся группа. Ехать тяжело. Вскоре меня обогнал Паша и взял на буксир. Я с трудом успевала, но старалась от Паши не отставать. За мной же едет вся группа! В итоге вышло забавно – когда мы остановились уже перед табличкой Гусь-Хрустальный, оказалось, что мы так «вкрутили», что за нами не успевали, а я беспокоилась, что группа за мной едет, надо же ехать шустро. Проехав по городу, нашли музей хрусталя. Приехали даже раньше на 20 минут. Припарковали велики. Дальше была очень интересная экскурсия. Наша группа осталась довольной, хороший экскурсовод.

Естественно, что мы не проехали мимо продуктовых магазинов. Оля снова закупала продукты. Все ушли в магазин, а мы с Настей остались с великами. Поднялся ветер. Вообще погода сегодня очень переменчивая. Утром светило солнце, но ветер холодный и

настроение, наша палатка продолжает веселиться без причин. Далее естественно был завтрак, дежурные сегодня Леша и Саша. Ели мы сегодня рисовую кашу, которая очень хорошо получилась. Она была не такая густая как пшенка вчера, поэтому и вкусная. А еще были бутерброды с сыром и еще что-то. Кушаем мы хорошо, не по-походному. Хорошо позавтракали. И как всегда нам не хватает времени на сборы. Я утром отправилась на поиски очков, которые вчера вечером потерялись по дороге, когда мы свернули с асфальта в лес. Настя утром была невыносима, сначала не хотела вставать, а потом палатку ей закрой. Я пошла той же дорогой, что и вчера въезжали в лес. Нашла очки!!! Ура!!! Довольная, я вернулась в лагерь. Сегодня была еще одна потеря в группе. Паша посеял навигатор, но потом нашел его. Как и вчера наша дорога утром была грунтовка (бездорожье, лужи, вспаханная полевая дорога и т д) Выехали мы к деревне, где к нам присоединился Миша. Мы рады были его видеть, особенно обрадовался Леша. Дальше мы ехали по асфальту к Коврову. Почти подъехав к городу, пришлось сделать остановку. У Светы прокол. Целый час ушел на починку. Мы ждали, ели мороженное, жарились на солнце. Погода сегодня как и вчера отличная – ясная, солнечная, но ветер холодный (для меня). А вот Саша и Паша вообще сегодня целый день ездили топлес. До Коврова к нам присоединился Емельянов в деревне N. Там посмотрели возложение венка к памятнику погибшим в ВОВ. Чувствуется, что сегодня выходной и День Победы. Ковров проехали быстро, почти нигде не останавливались. Потом был Клязьменский городок, там купили продуктов и недалеко устроили обед в березовой роще. Пока мы с Олей занимались йогой, наши дежурные не совсем разобравшись со специями, приготовили ооочень острый суп. Мне понравилось есть его в прикуску с сыром и колбасой. После такого острого обеда, на который еще к чаю были прекрасные печенки с джемом, покатали мы хорошо. И Настя тоже. Надо взять на заметку, может быть действительно острая еда способствует активизации сил. Долгий сегодня день. Потом была грунтовая дорога с виражами. Сначала мы не туда свернули, пришлось возвращаться. Завтра тоже длинный день. Лагерь поставили у деревни. Мы даже втроем частично помылись. Суп из чечевицы был очень вкусный. Хочется спать, завтра снова ранний подъем.

6-ой день
10/05/2013

При свете мигающего фонарика (надо его отнести обратно, это просто невозможно) пишу о седьмом дне нашего похода. Лягушки квакают очень громко здесь. Сегодня был длинный день. Проехали около 110 км. Устали. Поздно поставили лагерь, но зато пришли к намеченной точке по маршруту и накатали тот километраж, который у нас накапливался. Мы молодцы! Мне ехалось сегодня хорошо. Видимо я раскаталась. Тяжело было ехать Саше (Шурочке) и Насте из второго отделения. Они присоединились к нам только в Суздале, поэтому сегодня у них самый сложный 3-ий день. Встали как обычно в 6. Сегодня дежурные Лена и Рома рано приготовили завтрак. Мы даже не успели одеться, а всех уже звали к столу. На завтрак сегодня макароны с сыром. Это очень удобно дежурным, потому что легко мыть каны. Утро было солнечное пока собирались. Когда поехали, поняли, что очень жарко, печет уже с утра. А я как обычно утеплилась, потом спешно снимала термобелье при первом удобном случае. Ехали по грейдеру почти до самой Мстеры. Отбили себе попы. Как уже повелось – утро начинается с грунтовок. Ехалось легко, потому что с горки по очень уж с камнями дороге. В Мстеру въехали под колокольный звон. Так здорово! Мне очень понравился этот старый городок. Потом обнаружили пирожки в церковной палатке. Ну Оля у нас сразу сообразила, что такой шанс упустить нельзя и купила пирожков на всю группу. Рядом оказался и художественный музей. Я тем временем как культурог выяснила информацию про билеты и экскурсию. Потом мы ждали второе отделение, которое застряло у пирожков, и ели ватрушки и пирожки с капустой (хотя завтрак не так давно был, и проголодаться мы еще не успели, но

пирожки уплетали с аппетитом :) в музее нам провели очень интересную и увлекательную экскурсию. Все остались довольны.

День сегодня жаркий, но очень ветреный. Ветер очень мешает ехать, гасит движение вперед, года дует сбоку, сносит. Особенно Настю. Сегодня было очень много скоростных спусков и затяжных подъемов. Наше отделение ехало сегодня довольно шустро и ритмично. Несколько раз обгоняли второе отделение, они едут медленно, девчонкам (Саше и Насте) тяжеловато, все остальные уже вкатались. Сегодня доехали до той точки маршрута, до которой планировали на этот день, нагнали километраж. Но запланированное место стоянки оказалось не очень удачным. Дело в том, что озеро, рядом с которым планировалось разбить лагерь, разлилось. Оно подтопило дорогу, небольшой участок мы проехали, плыли как корабли. Но дальше через небольшой сухой участок снова оказалась вода. Нашли более или менее сухую полянку и поставили палатки уже в темноте. Сегодня последний походный ужин, очень вкусный. Оля молодец!! Мы сегодня дежурные, сначала был салат из сардин, красной фасоли, листьев салата, помидоров черри, болгарского перца, красного лука и майонеза. У нас выработалась технология изготовления салата в походных условиях, точнее его перемешивания (это мы делаем в чистом мусорном пакете, очень удобно). Второе отделение нам завидует, у нас очень хорошее питание в группе. Оля молодец!!! А еще был борщ на основе готового борща из пакетика. Туда мы добавили картошку, морковь, вареную свеклу (обнаружили в магазине) и тушенку. Все были в восторге! Ужин получился праздничным. Вообще в своих записях я как-то много уделяю внимания тому, что мы ели, и как-то совсем мало пишу, как мы ехали. Сегодня такой хороший день. Черемуха распустилась и многое другое цветет. Запахи такие дурманящие. Дороги красивые, и видно как все зазеленело за эти дни, пока мы катаемся. К концу путешествия всегда становится грустно, что оно заканчивается и хочется еще немного продлить. Мы привыкли друг к другу, подружились. Ведь все трудности, которые мы преодолеваем вместе, невзгоды и радости, прожитый вместе походный опыт нас сплотил. А сегодня последняя ночевка в палатке.

7-ой день

11/05/2013

Эта запись о нашем путешествии делается уже дома. Так ярко светит люстра в комнате, это не свет фонарика в палатке. Сегодня спалось очень хорошо, ночь была теплая, я даже спальник не до конца застегнула. Проснулась сама, еще и будильник не прозвенел. Подъем сегодня был в 7, а не в 6. Оделись, выбрались из палатки. Сергей Емельянов и наш Алексей уже разводили костер. Оля пошла купаться, она плавала в озере, и это еще начало мая, я на такое не способна. Алексей ее назвал русалкой, а Саша Блинцов бобром :) ох уж этот Саша! На завтрак сегодня – каша «дружба» - пшенка, рис, изюм. Чай с плавленым сыром, вафли и пряники. Дмитрий Петрович оказывается не может без вафлей долго жить, у него начинается вафлеголодание :) Насте в каше попался ржавый гвоздь!!! Как он туда попал, конечно, загадка! Проснулись сегодня под активное чириканье птиц и кваканье лягушек, хор! Утром при свете дня мы увидели, что эта наша полянка, на которой мы разбили лагерь, оказалась островом...а кругом вода – с одной стороны озеро, дорога туда и обратно в воде, в лесу вода стоит, и наш лагерь на единственном сухом пятчке. Разведчики выяснили, что вперед по дороге проехать невозможно, дальше все еще сильнее подтоплено, поэтому придется возвращаться и ехать другой дорогой до Муромы, автомобильной, а хотели ее объехать. И снова мы как корабли по этой затопзоне ехали, на этот раз нас еще и фотографировали, такие будут кадры :) я в сапогам перебиралась, чтобы ботинки не намочить, Лена одела пакеты на ноги, кто-то босиком, кто-то в ботинках. На трассе продолжились горки, затяжные скоростные спуски и подъемы. Катилось хорошо! Я сегодня снова в роли руководителя, вместо Насти. Оля упала у нас с велика, соскочила на яме, но все хорошо, только пара ссадин. Вообще обошлось без травм у нас, кроме Настиной коленки в целом больше никаких

происшествий за весь поход. Дорога до Мурома очень разбитая, много ям. Это очень неудобно и опасно, особенно когда рядом проезжают фуры. В Муром въезжали двумя группами сразу, по городу ехали по навигатору. Сначала мы подъехали к какой-то церкви, но прохода там не оказалось, пришлось спускаться вниз. Спуск очень крутой был, пришлось идти пешком. Дальше поехали на площадь, там женский монастырь. Нам дали свободное время, все разбрелись, кто куда. Я, Настя и Оля пошли на территорию монастыря, но вместо того, чтобы осматривать храмы, увидев палатку с монастырской выпечкой, зависли там. Все время хочется есть, даже когда сыт. Накупили пирожков, квас. Набрали воды святой себе для питья. Конечно в Муроме нужно ехать не на один день, чтоб спокойно все посмотреть. А так мы только познакомились с городом, очень бегло. Всей группой почти пошли в монастырскую трапезу при монастыре. Хорошо пообедав, поехали дальше. Сначала в мужской монастырь, там немного побродили, прошли к мощам Ильи Муромца. Листочки на березах уже совсем распустились. Дальше вместо того, чтобы ехать на вокзал, мы поехали к Илье Муромцу на набережную. Спустились вниз к реке, а времени то уже в обрез, бегом наверх и на вокзал, ооочень шустро ехали. Быстро-быстро загружались в электричку Муром – Вековка. Народа было много, электричка значительно короче наших подмосковных. Пассажиры были в шоке от нашего появления, слышала, как по телефону девушка говорила, что тут такое происходит, что она никогда такого не видела. За провоз велосипедов с нас взяли всего 10 рублей, как за ручную кладь. Потом в Вековке пересадка на другую электричку Вековка – Черусти – Москва. Выгрузились хорошо, а вот загружались с трудом. Мало того, что платформа низкая, так еще по каким-то причинам в электричке не спустили ступеньки! И велосипеды, и рюкзаки пришлось поднимать наверх! Дорога длинная, но за разговорами время быстро прошло. Постепенно все выходили – Оля в Выхино, Саша в Люберцах, Миша на Сортировочной, остальные до Казанского вокзала. Фото на память и все, по домам. Я, Настя, Алексей, Лена и Рома до Каланчевской поехали. Мы с Настей вышли в Царицыно, вот мы почти и дома. На этом путешествие наше закончилось.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Раскладка по питанию

04.05.2013	Обед /	Норма	Белки	Жиры,	Углеводы	ккал/ч	Вес на
Продукты		г/чел	г/чел	г/чел	, г/чел	ел	группу
Суп грибной		50	8	15	40	167,5	550
Сыр		50	25	30		185	550
Колбаса		70	20	40		301	770
Хлеб		60	2,5	0	30	158,4	660
Пряник тульский		60	10	10	70	252	660
Чай		3					33
Сахар		20			99	80	220
Итого		313	65,5	95	239	1143,9	3443
04.05.2013	Ужин /	Норма	Белки	Жиры,	Углеводы	ккал/ч	Вес на
Продукты		г/чел	г/чел	г/чел	, г/чел	ел	группу
Гречка		80	13	2	68	264	880
Тушенка		100	17	18		230	1100
Специи		5					55
Печенье		30	10	10	70	126	330
Хлеб		60	2,5	0	30	158,4	660
Чай		3					33
Сахар		20			99	80	220
Итого		298	42,5	30	267	858,4	3278
05.05.2013	Завтрак /	Норма	Белки	Жиры,	Углеводы	ккал/ч	Вес на
Продукты		г/чел	г/чел	г/чел	, г/чел	ел	группу
Овсяная каша		60	12	6	65	204	660
Молоко сухое		30	38	1	50	105	330
Колбаса		70	20	40		301	770
Сыр		50	25	30		185	550

Масло сливочное	20	0,6	82	0,9	150	220
Сухофрукты	20	2	1	65	46	220
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Итого	333	100,1	160	309,9	1229,4	3663
05.05.2013 Обед / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Картофельное пюре	70	6,1		72,3	220,5	770
Молоко сухое	30	38	1	50	105	330
Рыбные консервы "Сайра"	90	18,3	23,3		254,7	990
Сыр	50	25	30		185	550
Печенье	30	10	10	70	126	330
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Итого	353	99,9	64,3	321,3	1129,6	3883
05.05.2013 Ужин/ Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Макароны	100	10	1	75	360	1100
Тушенка	100	17	18		230	1100
Салат овощной (капуста, огурец, помидор, перец болгарский, масло подсолнечное)	100	1,6	4,7	7	67	1100
Торт вафельный	70	6	30	58	365,4	770
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660

Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Итого	453	37,1	53,7	269	1260,8	4983
06.05.2013 Завтрак / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Рисовая каша	60	8		78	210	660
Молоко сухое	30	38	1	50	105	330
Колбаса	70	20	40		301	770
Сыр	50	25	30		185	550
Масло сливочное	20	0,6	82	0,9	150	220
Печенье	30	10	10	70	126	330
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Итого	343	104,1	163	99	1315,4	3773
06.05.2013 Обед / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Суп вермишелевый с мясом	50	8	15	40	167,5	550
Сыр	50	25	30		185	550
Колбаса	70	20	40		301	770
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Халва	30	11,6	29	54	154,8	330
Компот из сухофруктов	50	0,1		22,1	167,5	550
Сахар	20			99	80	220
Итого	330	67,2	114	245,1	1214,2	3630
06.05.2013 Ужин/	Норма	Белки	Жиры,	Углеводы	ккал/ч	Вес на

Продукты	г/чел	г/чел	г/чел	, г/чел	ел	группу
Макароны	100	10	1	75	360	1100
Тушенка	100	17	18		230	1100
Сыр	50	25	30		185	550
Колбаса	70	20	40		301	770
Специи	5					55
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Конфеты шоколадные	50	9,2	38,3	48,2	283,5	550
Чай	3					33
Итого	438	83,7	127,3	153,2	1517,9	4818
07.05.2013 Завтрак / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Пшено	60	8	2	62	192	660
Молоко сухое	30	38	1	50	105	330
Творог	100	17	1,8	1,5	101	1100
Сухофрукты	20	2	1	65	67	220
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Пряники	60	10	10	70	252	660
Масло сливочное	20	0,6	82	0,9	150	220
Чай	3					33
Итого	353	78,1	97,8	279,4	1025,4	3883
07.05.2013 Обед / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Сыр	50	25	30		185	550
Колбаса	70	20	40		301	770
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Халва в шоколаде	30	11,6	29	54	154,8	330

Пряники	60	10	10	70	252	660
Чай	3					33
Итого	273	69,1	109	154	1051,2	3003
07.05.2013 Ужин/ Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Гречка	80	13	2	68	264	880
Тушенка	100	17	18		230	1100
Печенье	30	10	10	70	126	330
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Специи	5					55
Итого	298	42,5	30	267	858,4	3278
08.05.2013 Завтрак / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Овсяная каша	60	12	6	65	204	660
Колбаса	70	20	40		301	770
Сыр	50	25	30		185	550
Сухофрукты	20	2	1	65	67	220
Вафли	50	3,4	30	64,7	269,5	550
Чай	3					33
Молоко сухое	30	38	1	50	105	330
Масло сливочное	20	0,6	82	0,9	150	220
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Итого	363	103,5	190	275,6	1439,9	3993
08.05.2013 Обед / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу

Обед в кафе в
городе Суздале

08.05.2013 Ужин/ Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Картофельное пюре	70	6,1		72,3	220,5	770
Тушенка	100	17	18		230	1100
Салат (крабовые палочки, кукуруза, китайская капуста, огурец, перец болгарский, майонез)	200	1,5	16,8	6,5	400	2200
Рулет с вареньем	70	6,4	17,6	53,6	234,5	770
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Итого	523	33,5	52,4	261,4	1323,4	5753

09.05.2013 Завтрак / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Рисовая каша	60	8		78	210	660
Колбаса	70	20	40		301	770
Сыр	50	25	30		185	550
Вафли	50	3,4	30	64,7	269,5	550
Масло сливочное	20	0,6	82	0,9	150	220
Молоко сухое	30	38	1	50	105	330
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Итого	340	97,5	183	223,6	1378,9	3740

09.05.2013 Обед / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
---------------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------

Суп куриный	50	8	15	40	167,5	550
Макаронны	100	10	1	75	360	1100
Сыр колбасный	50	25	30		185	550
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Козинаки	30	14,8	42,6	34,5	172,8	330
Печенье	30	10	10	70	126	330
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Итого	343	70,3	98,6	348,5	1249,7	3773

09.05.2013 Ужин/ Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
--------------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------

Чечевица с овощами (лук, морковь, картошка)	200	12	0,75	21,35	284	2000
Тушенка	100	17	18		230	1100
Сыр	50	25	30		185	550
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Щербет	30	10	20	50	100,5	330
Халва	30	11,6	29	54	154,8	330
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Итого	293	66,1	97	233	908,7	5223

10.05.2013 Завтрак / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
--	------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------

Овсяная каша	60	12	6	65	204	660
Сухофрукты	20	2	1	65	67	220
Сыр	50	25	30		185	550
Колбаса	70	20	40		301	770

Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Пряники	60	10	10	70	252	660
Молоко сухое	30	38	1	50	105	330
Итого	353	109,5	88	280	1272,4	3883
10.05.2013 Обед / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Чай	3					33
Сахар	20			99	80	220
Индивидуальные продукты						
10.05.2013 Ужин/ Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Борщ	300	2	1,4	3,3	105	3300
Тушенка	100	17	18		230	1100
Салат (фасоль, салат, сайра, перец болгарский, лук, огурец, помидор, майонез)	150	4	16,5	10	375	1650
Кекс	70	6,4	17,6	53,6	221,9	770
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Итого	683	31,9	53,5	96,9	1090,3	7513
11.05.2013 Завтрак / Продукты	Норма г/чел	Белки г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы , г/чел	ккал/ч ел	Вес на группу
Каша "Дружба" (рис, пшено)	60	8		78	210	660
Масло сливочное	20	0,6	82	0,9	150	220
Сыр колбасный	50	25	30		185	550

Конфеты шоколадные	50	9,2	38,3	48,2	167,5	550
Хлеб	60	2,5	0	30	158,4	660
Чай	3					33
Итого	243	45,3	150,3	157,1	870,9	2673

Приложение 2. Продукты и питание в пути

На всем протяжении маршрута имеются доступные продуктовые магазины. Ассортимент продуктов питания широкий, всегда есть возможность закупить необходимые продукты. В крупных населенных пунктах есть супермаркеты (Суздаль, Гусь Хрустальный, Вязники). Тушенку, чай, сахар, соль, приправы, сухое молоко, сухие супы лучше закупить в Москве, но если вы не успели, то вы всегда сможете купить эти продукты в местных магазинах.

При монастырях есть пекарни, где пекут и продают булочки с разными начинками. В Мстере цена булочек 15 рублей, в Муроме по 20 рублей.

В Муроме в Троицком женском монастыре есть Монастырская трапезная, где продаётся вкусная еда и напитки по низким ценам. Здесь вы можете попробовать блюда русской кухни: пирожки и кулебяки с разными начинками, первые и вторые блюда, а также квас, сбитень и другие традиционно-русские напитки. Все блюда и напитки готовят монахини Троицкого женского монастыря.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Затраты в походе:

Затрат были на продукты питания, общественное снаряжение, музеи, на электрички.

На продукты питания было потрачено 7460,09 рублей.

На общественное снаряжение было потрачено 1508,41 рублей.

Расходы на музеи:

1. Гусь-Хрустальный:

Музей хрусталя 2040р на группу (80р входной билет * 13 человек (Чивилевы по многодетному удостоверению прошли бесплатно) = 1040р, экскурсия - 1000р с группы

2. Мстера

Мстерский художественный музей 1320 р на группу (40р входной билет*18 чел) = 720р = 600р экскурсия на группу

3. Кидекша Церковь Бориса и Глеба 50р входной билет

4. Суздаль - Музей деревянного зодчества 200 р входной билет

Расходы на электрички:

1. Москва - Кривандино 231р + 120р велосипед

2. Муром - Вековка 187,20р + 10р за велосипед (взяли как за ручную кладь)

3. Нечаевская-Черусти 90,40р (взяли билеты в электричке от станции, где нас настигли контролеры :)

4. Черусти - Москва 264р (обилечивали сразу за эти 2 электрички, хороший контролер не взял с нас билеты за провоз велосипедов)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Ремнабор

	Вещь	Количество	Вес
Инструменты	инструментальный набор (шестигранники, отвертки, выжимка)		235
	Насос		200
	Пассатижи		300
	педальный ключ		160
	съёмник задних звезд		70
	ключ к съёмнику задних звезд		150
	такая штука с куском цепи для съема задних звёзд		230
	конусные ключи		180
	разбортовки	2	50
	ключ спицевой		55
Расходники и зип	трос тормозной	2	40
	трос управления	2	40
	спицы	20	60
	ось с эксцентриком		65
	задний переключ		285
	набор для заклепки камер		50
	смазка для цепи - спрей		220
	зап. педали (левая и правая)		360
	скотч армированный		
	изолента		
	стяжки для проводов		
	винтики		170
	смазка для цепи влажн		
		Итого	2920

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Медицинская аптечка

I. Инъекционные формы.

Название	Количество ампул	назначение
Кетонал 2 мл ампулы	5 амп.	Обезболивающее при <u>травме</u> .
Дексаметазон 1 мл ампуле	3 амп.	При черепно-мозговой или позвоночной <u>травме</u> . Кроме того, дексаметазон - средство для лечения осложнённой горной болезни и тяжёлых аллергических реакций.
Лидокаин	5шт.	Местное обезболивающее при травме
Тавегил	1 амп.	Аллергические реакции

II. Материалы и инструменты.

Название	Количество	Применение
Ножницы маникюрные остроконечные	1 шт.	
Шприцы одноразовые 2 мл с иглами	5	
Салфетки спиртовые	5 шт.	
Лейкопластырь широкий	2 мотка	
Лейкопластырь бактерицидный	30 полосок	
Бинт стерильный 7 на 14	2 шт.	
Салфетки стерильные	2 пачки	
Термометр медицинский	1 штука	
Бинты стерильные	3	
Бинты нестерильные	5 штук	

III. Таблетки.

Название	Количество	Применение
Уголь активированный 0,25	40 таб.	1 таб. на 10 кг веса больного при "отравлениях".
АЦЦ 600 мг, шипучие таблетки	10 таб.	Отхаркивающее. Одна таблетка в день 2-4 дня

кеторол	10 таб.	
дексаметазон	10 таб.	
Диклофенак 100 мг	10 таб.	Обезболивающее. 1 таблетка в день.
Цитрамон	20 таб.	Иногда помогает при головных болях.
Лоперамид 2 мг (Имодиум)	30 таб.	При поносе.
Фалиминт	20 таб.	Сосалки при болях в горле.
Зодак	10 таб.	При аллергических реакциях - 1 таб 3 раза в день. Вместо димедрола
Но-шпа 40 мг	20 таб.	При "спазмах" по 2 таблетки 3 раза в день.
Ципрофлоксацин 10 мг	20 таб.	
ибупрофен	20 таб.	
Пенталгин	10 таб.	
антигриппин	20 уп	
спазмолгон	10 таб	
нитроглицерин	10 таб.	
Валидол	10 таб.	
Присыпка детская		

IV. Разное.

Название	Количество	Применение
Таблетки "Гидропирит"	6 шт.	Растворить 1 таб. в 50 мл. кипячёной воды, получится 3% раствор перекиси водорода.
Бетадин	30 мл	Универсальный антисептик. Вместо йода и зелёнки.
Пантенол	1 упаковка	При ожогах. Можно обрабатывать трудно заживающие раны.
Нафтизин	1	При заложенном носе, болях в ушах.
Противозагарный крем	сколько потребуется	
Крем "Скорая помощь"	1 тюбик	

ПРИЛОЖЕНИЕ 6 ФОТОАЛЬБОМ

День 1-ый





День 2-ой











День 3-ий













День 4-ый







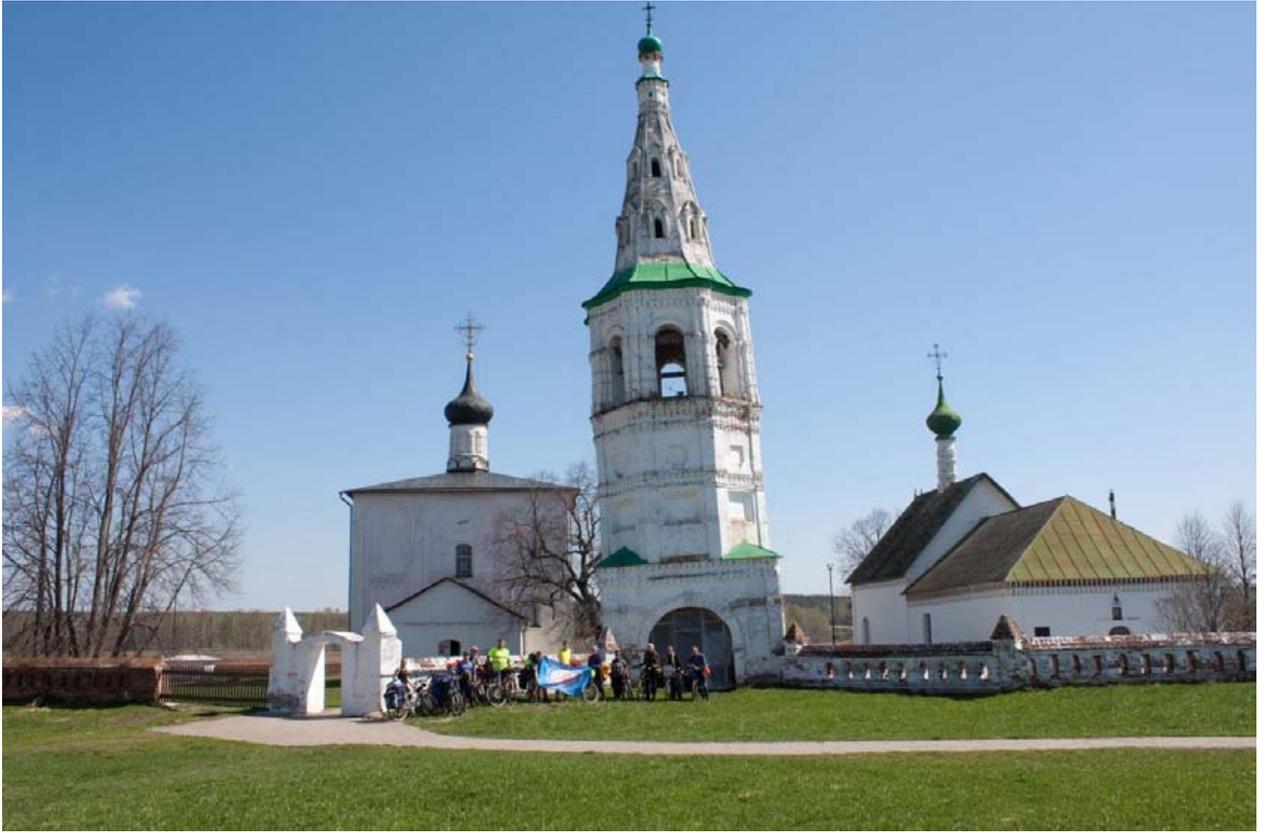






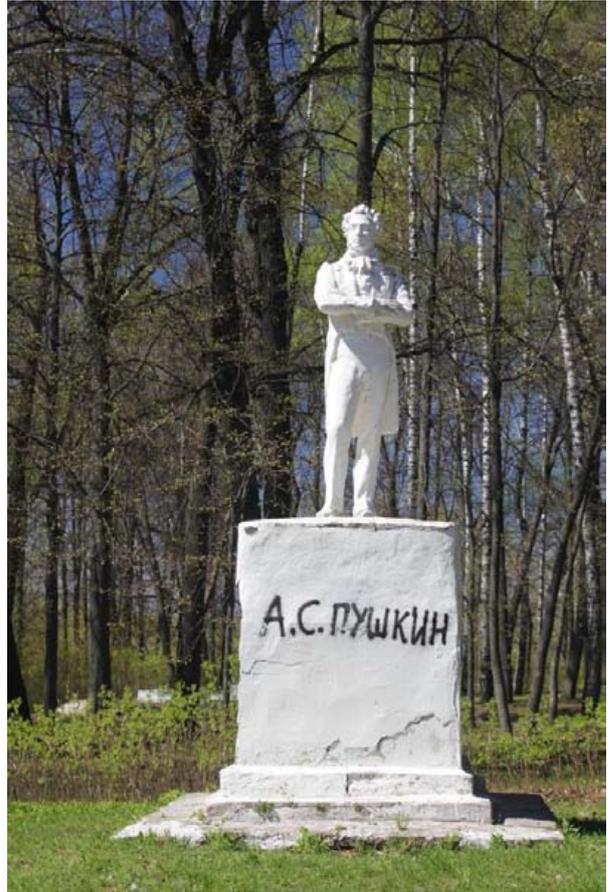
День 5-ый





День 6-ой











День 7-ой





День 8-ой



