

Русский клуб велопутешествий

ОТЧЕТ

о велосипедном походе II категории сложности
в районе Московской, Рязанской и Владимирской областей, совершенном
с 4 по 11 мая 2013 года.

Маршрут: *ст.ж/д Кривандино – Дмитровский Погост – Пышлицы – Филисово – Белозерье – Лунево – Старково – Мокрое – Ильичево – Тихоново – Синцово – Эрлекс – Гусь-Хрустальный – Никулино – Губцево – Першиково – Мал.Артемовка – Овсянниково – Муромцево – Судогда – Бокуша – Смыково – Трофимовка – Пенкино – Гатиха – Второво – Нерлинка – Фомиха – Спасское Городище – Суздаль – Кидекша – Ляховицы – Коверино – Камешково – Сергейцево – Ковров – Клязьминский Городок – Верейки – Мстера – Сингерь – Вязники – Паустово – Сергиевы Горки – Татарово – Ольгино – Ожигово – Борисоглеб – Чаадаево – Муром.*

Маршрутная книжка №1/5-210

Руководитель группы **Чивилев Дмитрий Викторович**

Адрес: Московская обл. г. Красногорск ул. им. Егорова д.5 кв.172

Тел.: 8 916 620-6473

2013 г.

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

Группа туристов в составе 6-ти человек совершила с 4 по 11 мая 2013 г. велосипедный поход 2 к.с. Рязанской и Владимирской областей по маршруту:

ст.ж/д Кривандино – Дмитровский Погост – Пышлицы – Филисово – Белозерье – Лунево – Старково – Мокрое – Ильичево – Тихоново – Синцово – Эрлекс – Гусь-Хрустальный – Никулино – Губцево – Першиково – Мал.Артемовка – Овсянниково – Муромцево – Судогда – Бокуша – Смыково – Трофимовка – Пенкино – Гатиха – Второво – Нерлинка – Фомиха – Спасское Городище – Суздаль – Кидекша – Ляховицы – Коверино – Камешково – Сергейцево – Ковров – Клязьминский Городок – Верейки – Мстера – Сингерь – Вязники – Паустово – Сергиевы Горки – Татарово – Ольгино – Ожигово – Борисоглеб – Чаадаево – Муром.

Протяженность активной части – 612 км

из них:

по асфальту – 541,6 км,

по грейдеру – 10,0 км,

по лесной дороге – 47,4 км,

по крупнощебеночной - 13,0 км,

Общая продолжительность похода – 8 дней

Количество ходовых дней – 8 дней

Участники группы

Фамилия Имя Отчество	Год рождения	Туристический опыт	Обязанности в группе
Чивилев Дмитрий Викторович	1967	Зр; Зу Крым вело	Руководитель, механик, зав. по снаряжению
Чивилев Артемий Дмитриевич	1998	Н/К вело	Костровой
Бубнов Павел Юрьевич	1985	Н/К вело, водный, горный	Фотограф
Лаврский Александр Георгиевич	1981	Зр; 4у водный Аедах	Штурман, хронометрист, медик
Ушнова Екатерина Евгеньевна	1977	Н/К вело	Завхоз
Емельянов Сергей Алексеевич	1959	бу, бр вело	Инструктор

Определяющие препятствия маршрута

Граница препятствия	Расстояние	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
д. Посерда – д. Старково	5,5 км	Равнинное	вторая	Сильно заболоченная грунтовая дорога
ст.Ильичево – д.Кузьмино	3км	Равнинное		Крупнощебеночная дорога размер камней 40-60 мм
д.Малая Артемовка – д.Овсянниково	11,2км	Равнинное	вторая	Заболоченная грунтовая дорога
В 8км от д.Малая Артемовка		Равнинное	вторая	Брод через ручей, глубина выше колена
Поворот на мон. Спас-Купалище – сан. им.Ленина	1,5 км	Равнинное		Укатанная грунтово-песчаная дорога
п.Мирный – д.Круглово	10км	Равнинное	вторая	Грейдер, крупнощебеночная дорога с песком
д.Круглово – д.Фомиха	4км	Равнинное		Грунтовая колеяная, сильно разъезженная дорога.
д.Фомиха – д.Березницы	19км	Равнинное	вторая	Грунтовая колеяная дорога с крутыми подъемами и спусками
д.Коверино – д.Каменово	6,2км	Равнинное	вторая	Грунтовая песчаная дорога, местами заболоченная
д.Петровское – д.Юрышки	10км	Равнинное	первая	Грейдер с глубокими лужами и колеями
д.Шустово – д.Желобиха	10км	Равнинное	первая	Укатанный песчано-щебеночный грейдер

Карта района путешествия



Характеристика района похода

В первые полтора дня поход проходил по землям Московской и Рязанской областей. В дальнейшем маршрут пролегал по Владимирской области в Мещерской низменности.

К.М. Паустовский в первой половине прошлого века описал земли Мещерского края в повести «Мещерская сторона». Все описанное сохраняет свою актуальность и по сей день.

Вот, что он написал: «В Мещерском крае нет никаких особенных красот и богатств, кроме лесов, лугов и прозрачного воздуха. Но все же край этот обладает большой притягательной силой. Он очень скромен - так же, как картины Левитана. Но в нем, как и в этих картинах, заключена вся прелесть и все незаметное на первый взгляд разнообразие русской природы.

Что можно увидеть в Мещерском крае? Цветущие или скошенные луга, сосновые боры, поемные и лесные озера, заросшие черной кугой, стога, пахнущие сухим и теплым сеном. Сено в стогах держит тепло всю зиму.

Мне приходилось ночевать в стогах в октябре, когда трава на рассвете покрывается инеем, как солью. Я вырывал в сене глубокую нору, залезал в нее и всю ночь спал в стогу, будто в запертой комнате. А над лугами шел холодный дождь и ветер налетал косыми ударами.

В Мещерском крае можно увидеть сосновые боры, где так торжественно и тихо, что бубенчик-«болтун» заблудившейся коровы слышен далеко. почти за километр. Но такая тишина стоит в лесах только в безветренные дни. В ветер леса шумят великим океанским гулом, и вершины сосен гнутся вслед пролетающим облакам.

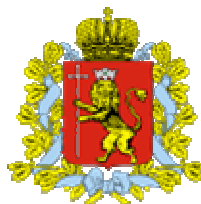
В Мещерском крае можно увидеть лесные озера с темной водой, обширные болота, покрытые ольхой и осиной, одинокие, обугленные от старости избы лесников, пески, можжевельник, вереск, косяки журавлей и знакомые нам под всеми широтами звезды.

Что можно услышать в Мещерском крае, кроме гула сосновых лесов? Крики перепелов и ястребов, свист иволги, суетливый стук дятлов, вой волков, шорох дождей в рыжей хвое, вечерний плач гармоники в деревушке, а по ночам - разноголосое пение петухов да колотушку деревенского сторожа.

Но увидеть и услышать, так мало можно только в первые дни. Потом с каждым днем этот край делается все богаче, разнообразнее, милее сердцу. И, наконец, наступает время, когда каждая ива над загложшей рекой кажется своей, очень знакомой, когда о ней можно рассказывать удивительные истории.

Я нарушил обычай географов. Почти все географические книги начинаются одной и той же фразой: «Край этот лежит между такими-то градусами восточной долготы и северной широты и граничит на юге с такой-то областью, а на севере - с такой-то». Я не буду называть широт и долгот Мещерского края. Достаточно сказать, что он лежит между Владимиром и Рязанью, недалеко от Москвы, и является одним из немногих уцелевших лесных островов, остатком «великого пояса хвойных лесов». Он тянулся некогда от Полесья до Урала. В него входили леса: Черниговские, Брянские, Калужские, Мещерские, Мордовские и Керженские. В этих лесах отсиживалась от татарских набегов древняя Русь».

С точки велотуризма может быть интересна следующая информация:



Владимирская область — субъект Российской Федерации, входит в Центральный федеральный округ.

Граничит Московской, Ярославской, Ивановской, Рязанской и Нижегородской областями

Площадь — 29 084 км².

Население — 1 421 742 чел. (2013).

Областной центр — город Владимир, расстояние от Владимира до Москвы — 178 км.

Расстояние от МКАД до границы области (М7) — 79 км.

Образована — 14 августа 1944 года Указом Президиума Верховного Совета СССР на территории существовавшей до 14 января 1929 года Владимирской губернии РСФСР (в границах, значительно меньших Владимирской губернии Российской империи).

Географическое положение

Владимирская область расположена в центре Европейской части России на юге Волжско-Окского междуречья. Граничит на западе и юго-западе с Московской областью, на севере — с Ярославской и Ивановской, на юге — с Рязанской, на востоке — с Нижегородской областью. Область занимает территорию между 56°47' и 55°09' северной широты и 38°17' и 42°58' восточной долготы. Площадь территории составляет 29 000 км², протяжённость на 170 км с севера на юг и на 280 км — с запада на восток.

Рельеф, геологическое строение и полезные ископаемые

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 (Юрьевое) 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.

Основными минеральными ресурсами области являются известняки, торф, строительные пески и камни, огнеупорные и кирпичные глины. Запасы торфа в размере 59 млн тонн, основная их часть залегает в пределах Мещёрской низменности. Общие залежи известняков составляют 30 млн тонн и расположены в районе Окско-Цнинского вала, где их толщи достигают 130 метров (Ковровский, Вязниковский, Судогодский, Селивановский районы).

Кварцевые пески — чистые, мелкие, почти без примесей глинистых частиц ледникового происхождения имеют федеральное значение, в больших количествах залегают в южных районах области (Гусь-Хрустальный и Меленковский районы). Используются пески для производства стекла и хрусталя. Также в области имеются фосфориты, железная руда, есть небольшие залежи гипса, флюсовых материалов и металлургических доломитов местного значения.

На территории области встречаются естественные источники минеральных вод.

Климат

Климат области умеренно континентальный, с тёплым летом, умеренно холодной зимой и ярко выраженными переходными сезонами. Продолжительность периода со среднесуточной температурой ниже 0 °С — 137 дней, среднегодовая температура 5 °С (стандартное отклонение 12 °С), средняя температура января от –11 °С на северо-западе области до –12 °С на юго-востоке, июля около +18 °С. Среднегодовое количество осадков 550—600 мм, максимум осадков приходится на лето. Зимой формируется устойчивый снежный покров, толщиной до 55 см к концу марта (лежит в среднем 144 дня).

Гидрография

Общая гладь поверхностных вод составляет 32,9 тыс. га.

Основные реки области Клязьма и Ока. По территории области протекают сотни больших и малых рек, общей протяжённостью более 8,6 тыс. км (их количество вместе с ручьями доходит до 560). Клязьма впадает в Оку на юго-восточной окраине по границе с Нижегородской областью. Крупнейшие притоки Клязьмы: Шерна (с притоком Молокча), Киржач (с притоками Большой и Малый Киржач), Пекша, Колокша, Нерль, Судогда, Увель, Лух, Суворов, притоки Оки: Гусь, Унжа и Ушна, близ Александрова берёт начало приток Волги река Дубна. Река Ока в пределах области судоходна на всем протяжении (157 км). Реки области имеют равнинный характер течения, широкие долины и извилистые русла. Водный режим рек характеризуется высоким весенним половодьем, низкой летне-осенней меженью с отдельными паводками в период сильных дождей, устойчивой зимней меженью.

Насчитывается около 300 озёр общей площадью в пять тысяч гектар. Большинство из них мелкие, бессточные, многие зарастают торфяным слоем. Происхождение озёр различно. Многочисленные озёра-старицы разбросаны по долинам рек. Самые крупные из них — Урвановское (длиной 12 км) и Виша (длиной около 10 км). В Мещёрской низменности и на северо-западе области встречаются озёра древних аллювиальных долин: Исихры, Святое и др. Озёра карстового происхождения, расположенные в низовьях Клязьмы и в центре округа Вязники (северо-восток области), имеют сильно минерализованную воду и связаны с собой подземными водотоками. Наиболее крупное и глубокое из них — озеро Кшара. В округе Александров и Юрьев-Польском районе встречаются озёра ледникового происхождения небольших размеров.

Основные массивы болот региона (общая их площадь составляет 37,4 тыс. га) встречаются в Мещёрской и Балахнинской (северо—восток области) низменностях.

Почвы

В регионе встречаются:

- плодородные тёмноцветные карбонатные и серые лесные — связанные с широколиственными лесами в Ополе, занимают 417,5 тыс. га или 14,3 % общей площади (Суздальский и Юрьев-Польский районы, части Александровского, Кольчугинского и Собинского районов)
- дерновые аллювиальные (пойменные) почвы по берегам Оки и Клязьмы.
- дерново-подзолистые почвы, сформировавшиеся под хвойными и смешанными лесами
- среднесуглинистого типа (Вязниковский, Муромский, частично Ковровский, Камешковский, Гороховецкий, Селивановский, Собинский, Киржачский, Александровский районы)
- супесчаного и песчаного типов (Гусь-Хрустальный, Меленковский, Петушинский, Судогодский районы, южные части Киржачского, Собинского, Муромского и Селивановского районов)
- подзолисто-болотные и болотные в пределах мещёрской низменности и гороховецких болот

Отмечается недостаточная обеспеченность почв бором и серой, 85—98 % почв относятся к категории низкообеспеченных цинком.

Деградация земель наиболее распространена в виде водной эрозии — около 175 тыс. га эродированных земель и около 700 тыс. га — эрозионноопасных.

Флора

Область расположена в зоне смешанных лесов. В настоящее время леса занимают около 55 % территории области. Преобладают сосновые леса — около 52 % площади (в Мещёрской низменности, в Закрызьменском бору и на Окско-Днинском валу), мелколиственные леса (березняки и осинники) занимают 35 % лесов, зональные широколиственно-еловые леса в моренных ландшафтах (на Клинско-Дмитровской гряде, на Гороховецком отроге) около 9 %, широколиственные леса в Ополе и на склонах коренных берегов Оки и Клязьмы.

Важнейшим сырьевым запасом и природным богатством Владимирской области являются хвойные и широколиственные леса, которые покрывают 1520,9 тыс. га (42 % территории региона). Запасы древесины — 209 млн м³, в том числе хвойных пород — 137,5 млн м³. Расчётная лесосека области используется на 90 %, ежегодно вырубается около 9 тыс. га леса для промышленных целей. Староосвоенные ландшафты Владимирского Ополя издавна славились своими садовыми насаждениями: в XVII веке был выведен зимостойкий сорт вишни Владимирская, с XIX века известна невежинская рябина.

Богата растительностью увлажнённая Мещёра, здесь собирают малину, землянику, смородину, особенно много черники, брусники, калины и клюквы, многочисленные грибы и лекарственные растения (багульник болотный, хвощ полевой, тысячелистник обыкновенный, зверобой, мята, крапива, ландыш и др.).

Флора области насчитывает 1371 вид сосудистых растений, 230 видов мохообразных и около 195 видов лишайников. В Красную книгу России из видов, обитающих в области, занесены венерин башмачок (*Cypripedium calceolus*), пыльцеголовник красный (*Cephalanthera rubra*), пальцекорник балтийский (*Dactylorhiza baltica*), пальцекорник Траунштейнера (*Dactylorhiza traunsteineri*), надбородник безлистный (*Epipogium aphyllum*), липарис Лёзеля (*Liparis loeselii*), неоттианте клобучковая (*Neottianthe cucullata*), ятрышник шлемоносный (*Orchis militaris*), ятрышник обожжённый (*Orchis ustulata*) и др.

Микобиота (состав грибов) области не изучена.

Фауна

В современной фауне насчитывается более 50 видов млекопитающих, среди которых: лось, кабан, косуля, благородный и пятнистый олень, рысь, волк, белка, заяц, куница, лисица, хорёк, барсук и другие пушные звери (охота открыта с октября по февраль), 5 видов пресмыкающихся и 10 видов земноводных. В красную книгу РФ внесена русская выхоль.

На территории области обитает 216 видов птиц, среди которых: глухарь, тетерев, рябчик, серая куропатка, вальдшнеп, гусь, утка и др. Перелётом проходит внесённый в Красную книгу РФ гусь-пискулька.

На промысловых охотничьих животных охота по лицензиям и разрешениям открыта в следующие сроки:

- лось, кабан, благородный олень, пятнистый олень (середина ноября — середина января)
- заяц (октябрь — январь)

Охота на глухаря, тетерева, вальдшнепа, селезня и гуся разрешена в течение 10 дней в апреле.

Водоёмы региона также богаты речной и озёрной рыбой многочисленных (около 40) видов (вьюн, плотва, щука, окунь, карась, краснопёрка, в Клязьме встречается

стерлядь), рыбалка в зимний (подлёдная рыбалка) период. Действует несколько охотничьих хозяйств.

Охрана природы

Экологическая ситуация в области в целом благоприятная. Охраняемые территории занимают 6,2 % территории области.

На юге области на территории Гусь-Хрустального района выделена территория под Национальный парк «Мещёра», памятник природы — озеро Исихра, часть федерального заказника «Клязьминский» (северо-восток Ковровского района), сохраняющего выхухоль и в целом природный комплекс поймы Клязьмы, федеральный заказник «Муромский» в пойме Оки, площадью 56 200 га, охраняющий выхухоль и охотничьих животных региона, а также памятник природы озеро Виша. В области существует 31 заказник регионального значения. Создана и ведётся красная книга Владимирской области.

Из очагов загрязнения можно выделить промышленные центры региона — города Владимир, Ковров, Муром; периодические пожары и нарушение экосистем в осушённых торфяных болотах юго—запада и территории активного животноводства.

История региона

Древнейшие следы пребывания человека относятся к верхнему палеолиту. Найденные стоянки человека верхнего палеолита (ок. 25 тыс. лет до н. э.) в местности «Сунгирь» говорят о заселённости владимирской земли с древнейших времен. Археологические раскопки Мурома и других поселений рассказывают нам о финно-угорских корнях этих земель. Территорию области населяли мещера, мурома и меря.

С 10 века началась славянская колонизация области, возникли города Муром, Суздаль. Территория современной Владимирской области вошла в состав Древнерусского государства. В 11 веке вошла в состав Ростовско-Суздальского княжества, в 12 веке Владимирско-Суздальского княжества. В начале 12 века возник Владимир, тогда же, вероятно, Ярополч-Залесский. В середине 12 века при Юрии Долгоруком и Андрее Боголюбском земли Владимирской области стремительно развиваются. Возникают города Юрьев-Польский, Гороховец, Стародуб-на-Клязьме, Мстиславль, княжеские резиденции Кидекша и Боголюбово. Нагляднейшие памятники истории — сохранившиеся города напоминают о древне-русской средневековой истории — пике культурного развития этих мест, а подробные документы, об истории последних столетий (Владимирская губерния, Владимирский тракт).

Население

Численность населения области по данным Росстата составляет **1 421 742** чел. (2013). Плотность населения — **48,88** чел./км² (2013). Городское население — **77,64** % (2013).

Демография

Для области характерна естественная убыль населения. За январь — февраль 2013 года естественная убыль составила 1634 человек (по Центральному федеральному округу в целом — 24318). Причина убыли — высокая смертность (4069 человек за январь — февраль 2013 года при 2435 родившихся) и отток трудоспособного населения в связи с отсутствием рабочих мест.

Транспорт

Основной грузопоток региона проходит по трём из четырёх направлений Транссиба, кроме того в регионе часть Большого московского ж/д кольца, ветки «Александров — Иваново» и «Новки — Иваново». Развита и сеть внутренних железных дорог; ветки Ковров — Муром, Владимир — Тума, ответвления на Судогду, Радужный, Уршельский (пассажирские перевозки не осуществляются)

и Фролищи. Крупнейшие локомотивные депо Александров, Владимир и Муром. Оператор ОАО «РЖД».

На втором месте по объёмам находится трубопроводный транспорт:

- Две нитки нефтепровода «Нижний Новгород — Рязань» и две нитки «Нижний Новгород — Ярославль» (суммарно не менее 45 млн т/год), обеспечивающие транзит западно-сибирской и волго-уральской нефти к Московскому, Ярославскому, Рязанскому и Киришскому НПЗ, и к порту Приморск на экспорт (ОАО АК «Транснефть»).
- Газопроводы «Нижний Новгород — КС Муром» и «Нижний Новгород — Щёлково» с отводами на Иваново и южные районы области, суммарный транзит более 6 млрд м³/год. ОАО «Газпром»
- Продуктопровод (МНПП) Кстово — Рязань (не менее 2 млн т/год в основном дизельного топлива) с отводами на Судогду и Вязники. Перекачивающая станция с нефтехранилищами в посёлке Второво, ведётся строительство следующей очереди трубопровода Второво — Приморск (действующая мощность 8,4 млн т. дизельного топлива в год), планируется увеличение ёмкости резервуаров вплоть до 80 тыс. м³, а мощности всего узла до 24,6 млн т/год (проект «Север» ОАО «Транснефть»).

Из автомобильных дорог наиболее значима автодорога **М7 «Волга»** до 10 млн т./год (через Покров, Петушки, Лакинск, Владимир, Вязники и Гороховец), подход от магистрали к Иваново протяжённостью 102 км (через Суздаль), а также незначительный участок автодороги **А108**, слабо поддерживаемые **Р72 «Владимир — Муром»** и **Р125 «Нижний Новгород — Касимов»**.

Магистральные линии электропередач: ВЛ 750 кВ Калининская АЭС — Владимирская ПС, 2хВЛ 500 кВ Жигулёвская ГЭС — Москва, ВЛ Костромская ГРЭС — Москва, ВЛ 500 кВ Костромская ГРЭС — Владимирская ПС. Только для внутреннего потребления (не считая транзит) в регион перебрасывается более 4 млрд кВт·ч/год (что эквивалентно около 0,7 млн т/год мазута для типовой электростанции).

Развито грузовое и пассажирское судоходство по Клязьме и особенно Оке, порты Вязники и Муром.

Аэропорт местных авиалиний Семязино в 5 км от Владимира (1950×42 (асфальтобетон) до 25 тонн и 650×70 (грунт)), посадочные площадки в Вязниках, Гороховце, многочисленные военные аэродромы. Над регионом проходит значительная часть воздушных коридоров восточного направления от Москвы.

Стоит отметить развитые троллейбусные системы Владимира и Коврова.

Сохранено узкоколейное движение, в том числе и пассажирское по Островскому и Бакшеевскому, Мезиновскому и Гусевским болотам Мещёры.

Сельское хозяйство

Специализируется на растениеводстве, молочно-мясном скотоводстве и птицеводстве. Ведущая отрасль сельского хозяйства — животноводство молочно-мясного направления. Разводят крупный рогатый скот, свиней, овец, коз. Коневодство (владимирские тяжеловозы). Площадь сельхозугодий — 866,1 тыс. га, в том числе пашня — 64,5 %. Посевные площади составляют 331,2 тыс. га, из которых 63,1 % занимают кормовые культуры, 25,3 % — зерновые. Из зерновых выращивают пшеницу, рожь, ячмень, овёс. Планируется расширение посевов рапса (для производства рапсового масла), а также специальных сортов картофеля и овощей (для переработки на месте, производства овощных соков). Около 25 специализированных предприятий занимаются выращиванием племенного скота. Несколько рыбных хозяйств (крупнейшее из них «Ворша»), многочисленные пасеки..

Рекреация, спорт

Область знаменита сохранившимися древними русскими городами Александров, Владимир, Гороховец, Кидекша, Муром, Юрьев-Польский, Гусь-Хрустальный, их архитектурно-историческими, культурными и религиозными памятниками, местом православного паломничества — городом Суздаль (Александровский, Покровский, Спасо-Евфимиев, и Ризоположенский монастыри), уникальным архитектурно-ландшафтным памятником — Церковью Покрова на Нерли в Боголюбове. По области проходит основная часть маршрутов знаменитого Золотого кольца России. Часто посещаемым туристами местом стала историческая тюрьма «Владимирский централ».

Крупнейший природоохранный объект, национальный парк Мещёра — популярное место туризма и отдыха (байдарочные, лыжные, пешие и велопоходы, охота, рыбалка, отдых у воды, сбор грибов и ягод), туристические базы. Не менее популярны среди байдарочников реки северо-запада области (Киржач, Пекша, Колокша). Благодаря своей отдалённости и доступности популярны озёра парка «Кшара», развито туристическое и спортивное судоходство по Оке и Клязьме.

Сноуборд-центр в селе Сновицы Суздальского района, горнолыжный комплекс «Пужалова гора» в Гороховце, парашютный спорт на аэродромах Киржача, Александрова и Семязино, развит пейнтбол, картинг, в Коврове развит мотоциклетный спорт, автотриал в болотах области, дайвинг в глубоких озёрах Балахнинской низины, Футбольные клубы «Торпедо-Владимир» и «Локомотив» (Муром). Стадион «Торпедо» вместимостью 19000 человек (г. Владимир). Во Владимире и Киржаче развиты лыжные гонки; в этих городах каждый год проводятся лыжные марафоны, на которые съезжается большое количество спортсменов из других регионов.

Развиваются дачные и садовые участки вблизи крупных городов и особенно приближённые к Москве территории на западе области.

За 2009 год Владимирскую область посетил 1,8 млн туристов, ежегодный рост турпотока составляет 5 %, гостиничный фонд насчитывает 8600 мест.

Цели и общая характеристика маршрута

1. Разведка маршрутов для проведения походов.
2. Подготовка к походам более высокой категории сложности.
3. Активный отдых.
4. Культурно-познавательные цели.

В культурную программу входило: осмотр памятников, церквей, монастырей и музеев по ходу маршрута, в т.ч. Гусь-Хрустальный, Суздаль, Ковров, Мстера, Муром.

Аварийные выходы с маршрута

Из любой точки маршрута выход до дороги с автомобильным движением не более 5-10 км.

График движения заявленный

День пути	Даты	Участок маршрута	Км	Способы передвижения
1	04.05.13	Кривандино – Дмитровский Погост – Пышлицы – Филисово – Белозерье – Никулино	70	VELO
2	05.05.13	Белозерье – Лунево – Старково – Мокрое – Ильичево – Тихоново – Синцово – Эрлекс	70	VELO
3	06.05.13	Эрлекс – Гусь-Хрустальный – Никулино – Губцево – Першково – Малая Артемовка – Овсянниково – Муромцево	77	VELO
4	07.05.13	Муромцево – Судогда – Бокуша – Смыково – Трофимовка – Пенкино – Гатиха – Второво – Нерлинка – Фомиха – р.Нерль напротив Спасского Городища	77	VELO
5	08.05.13	Брод через р.Нерль – Спасское Городище – Суздаль – Кидекша – Ляховицы – Коверино – Камешково - Сергейцево	67	VELO
6	09.05.13	Сергейцево – Ковров – Клязьменский Городок – Верейки – Мстера - Сингерь	70	VELO
7	10.05.13	Сингерь – Вязники – Паустово – Сергиевы Горки – Татарово – Ольгино – Ожигово – Польцо - Благовещенское	90	VELO
8	11.05.13	Благовещенское – Борисоглеб – Чаадаево - Муром	34	VELO
Всего			555	VELO

График движения фактический

День пути	Даты	Участок маршрута	Км	Способы передвижения
1	04.05.13	Кривандино – Федеевская – Кулаковка – Пышлицы – Филисово – Белозерье – Никулино	80	вело
2	05.05.13	Белозерье – Лунево – Старково – Мокрое – Ильичево – Мезиновский	69	вело
3	06.05.13	Мезиновский – Гусь-Хрустальный – Никулино – Губцево – Першково – Малая Артемовка – Овсянниково	60	вело
4	07.05.13	Овсянниково – Муромцево – Судогда – Бокуша – Смыково – Трофимовка – Пенкино – Гатиха – Второво – Нерлинка – Фомиха	89	вело
5	08.05.13	Фомиха – Барабино – Березницы – Суздаль – Кидекша – Ляховицы – Коверино	62	вело
6	09.05.13	Коверино – Эдемское – Малыгино – Ковров – Клязьменский Городок – Верейки – Санниково – Петровское – Юрышки	92	вело
7	10.05.13	Юрышки – Шустово – Желобиха – Вязники – Паустово – Сергиевы Горки – Татарово – оз.Большое Моцкое	110	вело
8	11.05.13	оз.Большое Моцкое – Чаадаево - Муром	50	вело
Всего			612	вело

Метеонаблюдения

В первые три дня похода стояла преимущественно пасмурная погода с ливневыми дождями, грозами и градом, с температурой днем 16-20°C.

В остальные дни похода днем постоянно стояла теплая, солнечная погода с температурой днём до 29° и выше. К вечеру и ночью температура до отрицательных значений не доходила. 7 и 10 мая ветер северного и юго-западного направления, соответственно, сильно мешал движению.

Техническое описание прохождения маршрута

День первый. 4 мая (суббота)

Старт: 08.45
 Финиш: 21.00
 Время в пути: 12.15

Пройденный километраж: 80км
 • Асфальт: 80км

Хронометраж:

08.45 Казанский вокзал города Москва.
 10.55 0,0 км – станция Кривандино. Первые капли дождя. Частично выщербленный Асфальт.
 1,5 км - железно дорожный переезд

27,5 км – д. Пестовская , поворот влево
 46 км - д. Шеино
 60 км - выход на Егорьевское шоссе
 19.00 72,0км – поломка багажника у Кати Ушниковой. Начало ремонта.
 20.30 72,0км – конец ремонта багажника. Начало ливня.
 76 км - съезд с Егорьевского шоссе, поворот на Мезиновский
 78 км – д. Белозерье
 21.00 80,0км – ночевка у деревни Белозерье.

День второй. 5 мая (воскресенье)

Старт: 08.15
 Финиш: 20.00
 Время в пути: 11.45

Пройденный километраж: 69км
 • Асфальт: 63,5км
 • Сильно заболоченная грунтовая дорога: 5,5км

Хронометраж:

08.15 0,0км – выезд со стоянки. Асфальт, частично выщербленный. Дождь.
 6 км - д. Тимохино
 11 км - д. Лунево
 10.30 24,5км – доехали до д. Посереда. Сразу за деревней деревянные мостки, переходящие в сильно заболоченную грунтовую дорогу.
 13.00 30,0км – вышли из леса в д. Старково. Далее местами хороший, местами сильно разбитый асфальт.
 14.00 40,0км – остановка у поворота на деревню Мокрое. Асфальт. Обед.
 19.00 60,0км – станция Ильичево. Асфальт. Сергей Емельянов уезжает в Москву.
 20.00 69,0км – ночевка в 9км от Ильичево. не очень чистая стоянка.

День третий. 6 мая (понедельник)

Старт: 08.15
 Финиш: 20.20
 Время в пути: 12.05

Пройденный километраж: 60,0км
 • Асфальт: 52,0км
 • Грунтовая дорога: 8,0км

Хронометраж:

08.15 0,0км – выезд со стоянки. Асфальт. Сильный встречный ветер.
 09.30 24,0км – въезд в Гусь-Хрустальный.

10.00	Экскурсия в музей хрусталя.
12.00	закупка продуктов и иммуномодуляторов в аптеке. Сильный ветер, гроза, дождь с градом.
13.00	выезд из Гусь-Хрустального. Асфальт, частично выщербленный.
15.00	52,0км – деревня Малая Артемовка. Начало лесовозной дороги. Глубокие колеи, частично заболоченные. Основная дорога заросла и пропадает в болоте. Едем в объезд по лесовозной дороге.
19.30	60,0км – брод через безымянный ручей. Воды чуть выше колена.
20.00	60,0км – ночевка в 3км от деревни Овсянниково.

День четвертый. 7 мая (вторник)

Старт:	8.15
Финиш:	20.10
Время в пути:	11.55

Пройденный километраж:	89,0км
• Асфальт:	70,3км
• Грейдер:	8,0км
• Грунтовая дорога:	10,7км

Хронометраж:

8.15	0 км – старт со стоянки. Грунтовая дорога с лужами.
9.15	3,2км – деревня Овсянниково. Асфальт.
9.25	5,0км – деревня Дворишнево. Асфальт. Есть почта, телефон.
9.32	8,0км – деревня Травинино. Асфальт. Колодец на главной улице.
10.08	15,0км – деревня Муромцево. Асфальт. На въезде в село есть магазин.
10.20	16,0км – имение князей Храпуновых.
10.47	16,0км – выезд из имения кн.Храпуновых.
11.52	24,0км – выезд из Судогды. Асфальт. Автомагазин, веломагазин, продукты.
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. ХМО.
16.30	52,0км – выезд с места обеда.
16.40	54,0км – деревня Краснораменье. 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 колеиная дорога.
20.10	89,0км – ночевка в лесу в 3км на юг от деревни Пигасово. Редкий лес, много дров.

День пятый. 8 мая (среда)

Старт:	08.30
Финиш:	21.30

Пройденный километраж: 62,0км

- Асфальт: 43,0км
- Грунтовая дорога: 19,0км

Время в пути: 13.00

Ходовое время:

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.
Ремонт левой педали у Артема. 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. Полудневка с посещением храмов.

21.30 62,0км – ночевка в лесу около грунтовой дороги около деревни Коверино.

День шестой. 9 мая (четверг)

Старт: 08.24

Финиш: 20.40

Время в пути: 12.16

Пройденный километраж: 92,0км

- Асфальт: 75,8км
- Грейдер: 7,0км
- Грунтовая дорога: 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. Красивый бело-розовый храм.

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

11.25 24,5км – поселок Малыгино. Асфальт, частично выщербленный. Встреча с Сергеем Емельяновым.

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

15.00 54,5км – Клязьминский Городок. Асфальт, местами выщербленный.

17.10 61,0км – деревня Княжская. Асфальт малобитый. 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, глина, 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 ХМН между Осинками и Юрышками.

День седьмой. 10 мая (пятница)

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, местами выщербленный.
08.40 3,0км – крутой подъем (около 200метров) перед деревней Шустово. Асфальт, местами выщербленный.
08.45 3,0км – деревня Шустово. Укатанный песчано-щебеночный грейдер.
09.28 13,0км – деревня Желобиха. Асфальт.
09.45 18,5км – Мстера. Асфальт. Магазины. Восхитительная выпечка в мужском монастыре. Музей иконописи.
12.20 18,5км – выезд из Мстеры. Асфальт.
13.27 31,0км – деревня Станки. Асфальт.
17.40 63,0км – деревня Паустово. Асфальт.
18.15 72,0км – на подъезде к поселку Октябрьская длинные тягуны. Асфальт Маловыщербленный.
19.00 82,0км – Сергиевские Горки. Асфальт. Колодец на главной улице.
19.40 88,0км – поселок Белая Рамень. Асфальт, местами выщербленный.
20.10 94,5км – деревня Татарово. Асфальт.
22.00 110,0км – ночевка у озера Большое Моцкое. Березняк подболоченный.

День восьмой. 11 мая(суббота)

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, сильно выщербленный.
11.40 35,0км – въезд в Муром. Асфальт.
13.00 45,0км – сбор в центре Мурома у памятника Петру и Февронии. Обед в монастырской трапезной.
15.00 50,0км – конец активной части похода. вокзал города Муром.
20.00 прибытие на Казанский вокзал города Москвы.

ВЫВОДЫ ПО ПОХОДУ.

Все участники группы прошла маршрут, соответствующий велосипедному походу второй категории сложности.

Обязанности в группе всеми выполнялись.

Дополнительные сведения о походе.

Перечень общественного снаряжения

Снаряжение	Кол-во (шт)	Вес (кг)
Палатка	3	7,6
Тент групповой	2	2,7
Тент для дров/велo	1	1,0
Топор	1	1,6
Таганок	1	1,0
Костровой трос	1	0,4
Пила	1	0,2
Газовая горелка	1	0,4
Баллоны для горелки	2	0,6
Сухой спирт	10т.	0,1
Зажигалки/спички	3	0,1
Веревка	+	2,3
Прищепки	20	0,2
Клеенка обеденная	1	0,2
Хоз. набор	1	0,7
Каны	3	2,5
Велозамки	6	1,7
Вело рем.набор	1	7,0
Изолента	2	0,3
Карты (комплект)	2	0,2
Диктофон	1	0,3
GPS	1	0,6
Компас	3	0,3
Аптечка	2	1,4
Фото	2	1,5
Итого:		34,9

- за поход газ применялся 1 раз;
- тросик костровой не применялся, т.к. пища готовилась на таганке;
- зарядные устройства для мобильных и аккумуляторов были актуальны.

Перечень запчастей и инструментов

Инструменты	Запчасти
Гаечный ключ 1X15	Переключатель задний 1 шт
Семейный ключ 2 шт	Набор тросиков 1 шт
Разводной ключ 1 шт	Тормозные колодки 5 компл.
Набор шестигранников 1 шт	Винты, гайки, шайбы диам. 4; 5; 6 по 30шт
Набор съемников 1 шт	Металлические пластины 4 шт
Спицевой ключ 1 шт	Камеры 26" 2 шт; 28" 2 шт
Монтажные лопатки 2 шт	Покрышки 26" 1шт; 28" 1 шт
Плоскогубцы 2 шт	Спицы на 26" 30 шт; 28" 30 шт
Дрель ручная 1 шт	Жидкая смазка 300 гр.
Сверла 2,5; 3,0; 3,2; 3,5; 3,8; 4,0; 4,2; 4,5; 5,0; 5,5; 6,0	Густая смазка 200 гр.
Экстракторы срезанных винтов 4X2шт; 5X2шт	Ремнабор покрышек и камер 2 шт.
Метчики и плашки для нарезания резьбы 3; 4; 5	
Вороток и плашкодержатель по 1 шт	
Ножовка по металлу 1 шт	
Напильник трехгранный 1 шт	
Отвертки шлицевая и крестовая по 1 шт	

За период похода:

- у Ушниковой Е. в первый день поломка вертикальной стойки багажника – выполнен сложный ремонт со сверлением дополнительных отверстий, нарезанием резьбы и установкой металлических бандажей. До окончания похода данный багажник эксплуатировался без замечаний. См. фото.

- у Чивилева А. заклинивание педали и повреждение резьбы левого шатуна. Выполнен временный ремонт прокладкой капроновой ленты в резьбовой части шатуна. В дальнейшем была приобретена холодная сварка «РОХИРОЛ» и педаль закреплена на нее. До окончания похода эксплуатировалось без замечаний.

- у Чивилева А. замена задних тормозных колодок.

- у Бубнова П. замена камеры.

Периодически велосипеды проходили Т.О. по просьбам участников, либо по подозрениям в отдельных недостатках регулировок.

Состав походной аптечки

(основной, находился у медика, ехавшего замыкающим):

1. Бинт 10см х 3метра	8шт
2. Эластичный бинт	2шт
3. Бактерицидн.пластырь	50шт
4. Пластырь 2см	1уп
5. Салфетки стерильные	6шт
6. Кровоостанавл. Жгут	1шт
7. Спирт 95%	0,5л
8. Марганцовка	3гр
9. Йод	10мл
10. Ватные палочки	1уп
11. Перекись водорода	100мл

12. Пантенол (пена)	1фл
13. Фурациллин	30таб
14. Валидол	10таб
15. Валокордин	1фл
16. Нитроглицерин	10таб
17. Панангин	40таб
18. Регидрон	4уп
19. Аскорбиновая кислота с глюкозой	50таб
20. Нашатырный спирт	1фл
21. Но-шпа	20таб
22. Кетонал	10таб
23. Супрастин	20таб
24. Индометацин	1уп
25. Финалгон	1уп
26. Парацетамол	1уп
27. Эритромицин	1уп
28. Бромгексин	20таб
29. Хлоргексидина биглюконат	1уп
30. Лоперамид(Имодиум)	1уп
31. Левомиколь (мазь)	1уп
32. Альбуцид	2капс
33. Уголь активированный	30таб
34. Акватабс	20таб

Состав походной аптечки

(запасной, находился у руководителя, ехавшего первым):

Бинт 10см х 3метра	4шт
Супрастин	10таб
Нитроглицерин	10таб
Бактерицидн.пластырь	10шт
Но-шпа	10таб
Ригедрон	2пак
Салфетки стерильные	4шт
Кетонал	10таб
Валидол	10таб
Марганцовка	3гр
Альбуцид	1капс
Йод	10мл
Перекись	50мл

Обе аптечки находились в пластиковых контейнерах, что обеспечивало достаточную сохранность препаратов во время похода.

За время активной части маршрута жалобы участников похода:

1. Емельянов Сергей. Порез пальца. Раствор йода и пластырь бактерицидный.
2. Чивилев Дмитрий. Боль в области колена. Мазь «Финалгон» - как разогревающее средство для коленей (в течение пяти дней), мазь «Индометацин» - как противовоспалительное и обезболивающее средство(в течение трех дней)
3. Бубнов Павел. Боль в области колена. мазь «Индометацин» - как противовоспалительное и обезболивающее средство(в течение трех дней)
4. Лаврский Александр. Боль в области колена. мазь «Индометацин» - как противовоспалительное и обезболивающее средство(в течение трех дней)

Принципы организации питания

- расчет раскладки велся на 8 дней на 6 человек с учетом возможности докупать продукты в магазинах населенных пунктов, расположенных по маршруту;
- при определении рациона учитывалось сложность маршрута (асфальт/пересеченная местность), возможность закупки продуктов в населенных пунктах, среднеспособный пробег – 70 км, погодные условия;
- основа рациона: молочные каши, консервированные тушеное мясо и рыба в масле, крупы;
- карманное питание (ежедневно, в дополнение к основному меню): пряники (50гр), карамель (50гр), козинаки (50гр);
- режим питания: трехразовое (горячее) + карманное питание;
- калорийность раскладки: 3500 – 4000 к/калл в день на человека;
- соотношение белки:жиры:углеводы = 1:1:4 – в целом соблюдалось;
- стоимость раскладки для 1 участника составила: 1 200 руб. на 8 дней;
- особые предпочтения участников: не высказывались;
- дежурства по кухне: 2 человека, режим дежурства: сутки/через 2;
- закупка продуктов: мясная тушенка, сухое молоко, сухофрукты, орехи, сырокопченая колбаса и топленое масло, а также продукты на первые два дня и завтрак третьего дня закупались в Москве, остальные продукты – в магазинах населенных пунктов по маршруту.

Меню

Наименование	4 мая	5 мая	6 мая	7 мая	8 мая	9 мая	10 мая	11 мая
Крупные города по маршруту	Москва	-	Гусь-Хрустальный	Муромцево	Суздаль, Кидекша	Ковров, Мстера	-	Муром
завтрак	в электричке: домашние заготовки	геркулес с изюмом и ягодами	геркулес с орехами и бананами	геркулес с орехами и сухофруктами	геркулес с ананасом и орехами	геркулес с орехами и сухофруктами	геркулес с орехами и сухофруктами	геркулес с орехами и сухофруктами
обед	картофельное пюре с сухим молоком и бутерброды с сыром	суп картофельный с лососем и бутерброды с колбасой	рисовый куриный суп, бутерброды	бутерброды: печеночный паштет, сыр, колбаса	обед в Суздале	скуприя и сайра в масле с хлебом, шпроты, чай	макароны с сыром	обед в Муроме
ужин	макароны с сыром и сосисками	тушенка с гречкой	тушенка с макаронами, овощной салат	фасолевый суп с пшеничкой и рыбой	тушенка с рисом	тушенка свиная с макаронами	тушенка говяжья с гречкой	бутерброды, сладости
дополнительно к каждому приему пищи:	чай, кофе, сгущенка, бутерброды (грудинка, сыр, колбаса сырокопченая), карамель, халва, сахар, кетчуп, соль, перец							
карманное питание	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки	пряники карамель козинаки

Выводы по меню: при составлении меню необходимо учитывать сложность приготовления пищи (время, отведенное и фактически необходимое для приготовления блюда, ожидаемые

вкусовые качества блюда, туристический кулинарный опыт дежурных), физическая подготовка участников, протяженность, сложность и задачи маршрута, а также возможность закупки качественных продуктов (ассортименту, вкусовым и питательным свойствам) на маршруте.

Ежедневная раскладка продуктов на 8 дней

Наименование продукта	Состав на 100 гр.			Ккал в 100 гр.	Порция на 1 человека, гр	Ккал в порции, на 1 чел.	Вес на группу, гр.
	Белки	жиры	углеводы				
день 1.Обед							
сухое картофельное пюре с травами	8,8	24,3	53,3	341	60	205	360
сухое молоко	38	1	50	350	50	175	300
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
колбаса с/к	20	40	0	430	50	215	300
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
молоко сгущенное	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
кетчуп	0,9	0	24	103	15	16	90
						1 371	2 302
вес на человека, гр							384
день 1. Ужин							
рожки	10,4	1,1	71,5	344	100	344	600
сыр плавленый "Дружба"	15	24,2	2,5	287	40	115	250
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
сосиски с сыром	11	25	0	269	100	269	600
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
халва в шоколаде	18,8	31,5	36,7	506	20	100	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
						1 459	2 572
вес на человека, гр							428,7
день 2. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
сухофрукты	2	1	65	230	20	46	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущенное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
						1 561	2 446
вес на человека, гр							407,7
день 2. Обед							
лосось консервированный	18,9	7	0	144	80	101	480
картофель	1,7	0	20	86	60	52	360
морковь	1	0	7,4	34	20	7	120
лук репчатый	2	0	9	45	20	9	120
пшеничка	2,8	1,7	15,3	83,9	30	25	180
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сырокопченая колбаса	27	42,5	0	490	100	490	600
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6

Наименование продукта	Состав на 100 гр.			Ккал в 100 гр.	Порция на 1 человека, гр	Ккал в порции, на 1 чел.	Вес на группу, гр.
	Белки	жиры	углеводы				
лавровый лист	7,6	8,4	48,7	313	2	1	2
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
халва в шоколаде	18,8	31,5	36,7	506	20	100	120
						937	2 414
<i>вес на человека, гр.</i>							402
день 2. Ужин							
тушена говяжья	17	18	0	230	100	230	600
гречка	8,8	2,3	63,4	317	100	317	600
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
кетчуп	0,9	0	24	103	15	16	90
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
халва в шоколаде	18,8	31,5	36,7	506	20	100	120
						1 075	2262
<i>вес на человека, гр.</i>							377
день 3. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
бананы	1,5	0,1	21,8	90	20	18	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущенное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
						1 533	2 446
<i>вес на человека, гр</i>							407,7
день 3. Обед							
куриная тушенка	20,3	8,6	0,7	161,6	100	162	600
рис	8	0	78	350	30	105	180
картофель	1,7	0	20	86	60	52	360
морковь	1	0	7,4	34	20	7	120
лук репчатый	2	0	9	45	20	9	120
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
лавровый лист	7,6	8,4	48,7	313	2	1	2
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
колбаса с/к	27	42,5	0	490	100	490	600
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
пряники	5,9	6,5	70,5	353	50	177	300
						1 225	2834
<i>вес на человека, гр.</i>							472
день 3. Ужин							
тушена говяжья	17	18	0	230	100	230	600
рожки	10,4	1,1	71,5	344	100	344	600
помидоры	0,8	0	3,2	16	50	8	300
огурцы	0,8	0	2	11	50	7	300
салат	1,8	0	4,5	25	50	12	300
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
кетчуп	0,9	0	24	103	15	16	90
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
батончики	9	32,4	55,3	532	20	106	120

Наименование продукта	Состав на 100 гр.			Ккал в 100 гр.	Порция на 1 человека, гр	Ккал в порции, на 1 чел.	Вес на группу, гр.
	Белки	жиры	углеводы				
						1 135	3162
вес на человека, гр.							527
день 4. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
сухофрукты	2	1	65	230	20	46	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущенное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
						1 561	2 446
вес на человека, гр							407,7
день 4. Обед							
печеночный паштет	11,6	28,1	3,4	301	50	150	300
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	600
колбаса с/к	27	42,5	0	490	50	245	600
лук репчатый	2	0	9	45	40	18	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
хлеб	7,7	2,9	51	262	60	157	360
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
пряники	5,9	6,5	70,5	353	50	177	300
вафли	7	33,8	50,2	533	50	267	300
						1 374	2988
вес на человека, гр.							498
день 4. Ужин							
лосось консервированный	18,9	7	0	144	80	101	480
фасоль консервированная	6,7	0,3	17,4	99	60	60	360
пшеничка	2,8	1,7	15,3	83,9	30	25	180
морковь	1	0	7,4	34	20	7	120
лук репчатый	2	0	9	45	20	9	120
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сало	1,6	82,1	0	841	40	336	240
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
лавровый лист	7,6	8,4	48,7	313	2	1	2
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
зефир	18,8	31,5	36,7	506	20	100	120
мармелад	0	0	69,9	280	20	56	120
вес на человека, гр.							362
день 5. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
сухофрукты	2	1	65	230	20	46	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущенное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
пряники	5,9	6,5	70,5	353	50	177	300
						1 668	2 626
вес на человека, гр							437,7
день 5. Обед.							
Обед в Суздале							
день 5. Ужин							

Наименование продукта	Состав на 100 гр.			Ккал в 100 гр.	Порция на 1 человека, гр	Ккал в порции, на 1 чел.	Вес на группу, гр.
	Белки	жиры	углеводы				
тушена говяжья	17	18	0	230	100	230	600
рис	8	0	78	350	30	105	180
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
кетчуп	0,9	0	24	103	15	16	90
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
пастила	0,5	0	77	298	20	60	120
						823	1 842
<i>вес на человека, гр.</i>							307
день 6. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
сухофрукты	2	1	65	230	20	46	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущенное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
пастила	0,5	0	77	298	20	60	120
						1 551	2 446
<i>вес на человека, гр</i>							407,7
день 6. Обед							
шпротный паштет	11,6	28,1	3,4	301	50	150	300
скупбрия в масле	14,4	28,9	0	318	50	159	300
шпроты в масле	17,4	32,4	0	363	50	181	300
сайра в масле	17,5	2	0	88	50	44	300
лук репчатый	2	0	9	45	40	18	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
хлеб	7,7	2,9	51	262	60	157	360
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
вафли	7	33,8	50,2	533	50	267	300
						1 146	2388
<i>вес на человека, гр.</i>							398
день 6. Ужин							
тушенка свиная	15	35	0	380	100	380	600
рожки	10,4	1,1	71,5	344	100	344	600
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
кетчуп	0,9	0	24	103	15	16	90
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
зефир	0	0	78	314	20	63	120
						1 215	2 262
<i>вес на человека, гр.</i>							377
день 7. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
сухофрукты	2	1	65	230	20	46	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18

Наименование продукта	Состав на 100 гр.			Ккал в 100 гр.	Порция на 1 человека, гр	Ккал в порции, на 1 чел.	Вес на группу, гр.
	Белки	жиры	углеводы				
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущеное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
						1 561	2 446
вес на человека, гр							407,7
день 7. Обед							
рожки	10,4	1,1	71,5	344	100	344	600
сыр плавленый "Дружба"	15	24,2	2,5	287	40	115	250
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
халва в шоколаде	18,8	31,5	36,7	506	20	100	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
						1 190	1 972
вес на человека, гр							328,7
день 7. Ужин							
тушенка говяжья	15	35	0	380	100	380	600
гречка	8,8	2,3	63,4	317	100	317	600
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
соль	0	0	0	0	3	0	18
перец	10,4	3,3	38,7	251	1	0	6
кетчуп	0,9	0	24	103	15	16	90
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
халва в шоколаде	18,8	31,5	36,7	506	20	100	120
						1 225	2 262
вес на человека, гр.							377
день 8. Завтрак							
геркулес	11	6,2	51	305	70	214	420
сухое молоко	25,6	25	39,4	475	50	240	300
топленое масло	0	93,5	0	869	25	218	150
орехи	18,2	50,5	11,6	575	20	120	120
сухофрукты	2	1	65	230	20	46	120
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
соль	0	0	0	0	3	0	18
хлеб	7,7	2,9	51	262	20	52	240
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	300
бекон	11	45	0	449	40	180	240
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сгущенное молоко	6,8	8,3	53,5	324	40	130	250
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
						1 561	2 446
вес на человека, гр							407,7
день 8. Обед							
Обед в Муроме							
День 8. Электричка. Дорога домой.							
сыр	21,4	30,3	2,5	379	50	190	600
колбаса с/к	27	42,5	0	490	50	245	600
чай	0	0	0	0,1	3	0	18
сахар	0	0	99,8	400	25	100	150
хлеб	7,7	2,9	51	262	60	157	360
карамель	0	0	82,6	330	20	70	120
пряники	5,9	6,5	70,5	353	50	177	300
вафли	7	33,8	50,2	533	50	267	300
мармелад	0	0	69,9	280	20	56	120
						1 262	2 568

Наименование продукта	Состав на 100 гр.			Ккал в 100 гр.	Порция на 1 человека, гр	Ккал в порции, на 1 чел.	Вес на группу, гр.
	Белки	жиры	углеводы				
<i>вес на человека, гр.</i>							428

Выводы по раскладке: Вес продуктов на отдельный прием пищи не превышал 500 гр./участника, что было возможно благодаря ежедневному прохождению населенных пунктов по маршруту. Разнообразие рациона при соблюдении условия питательной ценности рациона достигалось за счет варьирования отдельных составляющих (ингредиентов) и гарниров, что также было возможно благодаря низкой автономности похода и широкому ассортименту товаров, представленных в магазинах в населенных пунктах по маршруту.

Вывод: Маршрут соответствует заявленной категории сложности.

ФОТООТЧЕТ



Начало похода, ж.ст.Кривандино Рязанская обл, 2 к.с.



Начало похода, ж.ст.Кривандино Рязанская обл, 2 к.с.



Начало похода. Низкий старт, ж.ст.Кривандино Рязанская обл, 2 к.с.



Въезжаем в д.Федеевская, Рязанская обл., 2 к.с.



Обед в лесу, д.Кулаковка, Рязанская обл., 2 к.с.



Поломка багажника, д.Пышлицы, Рязанская обл., 2 к.с.



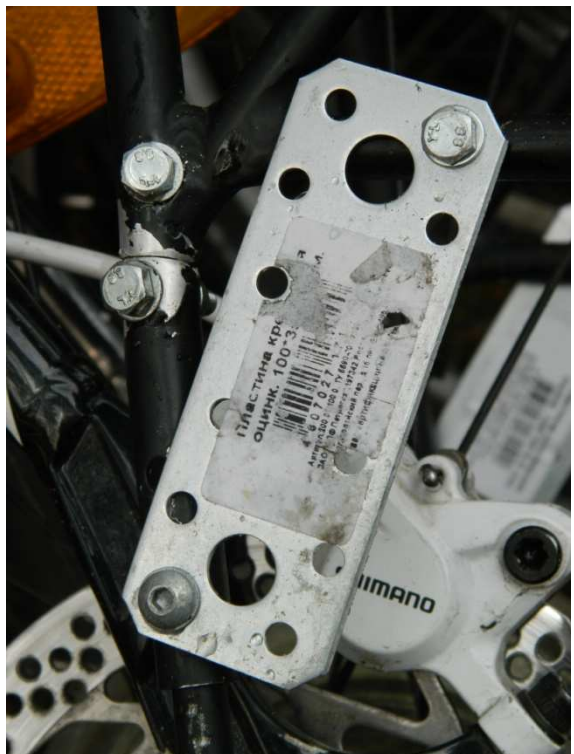
Поломка багажника, д.Пышлицы, Рязанская обл., 2 к.с.



Руки мастера. Поломка багажника, д.Пышлицы, Рязанская обл., 2 к.с.



Поломка багажника, д.Пышлицы, Рязанская обл., 2 к.с.



Поломка багажника, д.Пышлицы, Рязанская обл., 2 к.с.



Въезжаем в Клепиковский р-н, Рязанская обл., 2 к.с.



Ночевка в районе д.Белозерье, Рязанская обл., 2 к.с.



Сильно заболоченная грунтовая дорога, д. Посереда, Рязанская обл., 2 к.с.



Лес, между д. Посереда и д. Старково, Рязанская обл., 2 к.с.



Лес между д. Посереда и д. Старково, Переход оврага по бревну. Рязанская обл., 2 к.с.



Вышли из леса в д. Старково, Владимирская обл., 2 к.с.



Въезжаем из д.Старково, Владимирская обл., 2 к.с.



п.Мирный, щебень с песком, Владимирская обл., 2 к.с.



Въезжаем в д.Мокрое,Владимирская обл.,2 к.с.



Въезжаем в г.Гусь-Хрустальный, Владимирская обл., 2 к.с.



Проехали р.Судогда, Владимирская обл. 2 к.с.





Лес вблизи д.Малая Артемовка, Владимирская обл., 2 к.с.



Лесовозная дорога вблизи д.Малая Артемовка, Владимирская обл., 2 к.с.



Лесовозная дорога вблизи д.Малая Артемовка, Владимирская обл., 2 к.с.



Ручей вблизи д.Овсянниково, Владимирская обл., 2 к.с.



Брод через ручей вблизи д.Овсянниково, Владимирская обл., 2 к.с.



ка вблизи д.Овсянниково, Владимирская обл., 2 к.с.



Ночев



Выезжаем из д.Дворишнево, Владимирская обл., 2 к.с.



Имение князей Храпуновых в п.Муромцево, Владимирская обл., 2

к.с. Выезжаем из п.Муромцево, Владимирская обл., 2 к.с.



Выезжаем из г. Судогда, Владимирская обл., 2 к.с.



Выезжаем из д.Второво, Владимирская обл., 2 к.с.



Грунтовая дорога д.Пегасово, Владимирская обл., 2 к.с.



Ремонт левой педали, излучина р.Нерль, Владимирская обл., 2 к.с.



Грунтовая дорога д.Пегасово, Владимирская обл., 2 к.с.



Грунтовая дорога д.Пегасово, Владимирская обл., 2 к.с.



р.Нерль, Владимирская обл. 2 к.с.





Кидекша, Владимирская обл., 2 к.с.



Выезд из леса д.Камешково, Владимирская обл, 2 к.с.



Выезд из леса д.Камешково, Владимирская обл., 2 к.с.



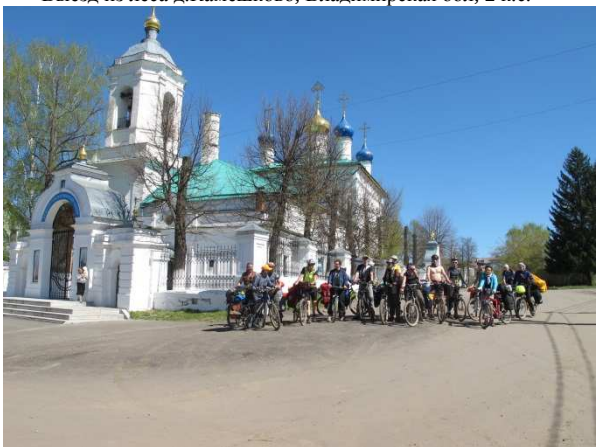
Выезд из леса д.Камешково, Владимирская обл., 2 к.с.



Выезд из леса д.Камешково, Владимирская обл., 2 к.с.



Выезд из г.Ковров, Владимирская обл., 2 к.с.



Въезд в Клязьминский городок, Владимирская обл., 2 к.с.



Грунтовая дорога д.Петровское, Владимирская обл., 2 к.с.



Лесная грунтовая дорога за д.Петровское, Владимирская обл., 2 к.с.



Ночевка, между д.Осинками и д. Юрышками, Владимирская обл., 2 к.с.



Утро в лесу, Владимирская обл., 2 к.с.



Въезжаем в д.Охлопково, Владимирская обл, 2 к.с.



Песчано-щебеночный грейдер, д.Шустово, Владимирская обл, 2 к.с.



Въезжаем в г.Мстера, Владимирская обл., 2 к.с.

Песчано-щебеночный грейдер, д.Шустово, Владимирская обл, 2 к.с.



Г.Мстера, Владимирская обл., 2 к.с.



Г.Мстера, Владимирская обл., 2 к.с.



Мы-крутые! Владимирская обл., 2 к.с.



Выезжаем с места ночевки, Владимирская обл., 2 к.с.



Выехали из д. Ожигово, Владимирская обл., 2 к.с.



Проехали п.Пробуждение, Владимирская обл., 2к.с.



Въезд в г.Муром, Владимирская область, 2 к.с.



Окончание похода. памятника Петру и Февронии. Владимирская обл. 2 к.с.