

ОТЧЁТ

о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута
III категории сложности по Армении и Нагорному Карабаху,
совершённом группой Московского клуба велотуристов
в период с 21 сентября по 6 октября 2013 года.

Маршрутная книжка: № 1/5 – 313 (ФСТ-ОТМ)

Руководитель группы: Журавлёв Антон Владимирович

Адрес: г. Красногорск Моск. обл., ул. Пионерская, д. 7, кв. 12

Тел.: (495) 561-07-12

e-mail: cybercrane@mail.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия ФСТ-ОТМ рассмотрела отчёт и считает, что маршрут может быть зачтён всем участникам и руководителю ___ категорией сложности.

Отметка об использовании в библиотеке _____

Судья по виду _____ (_____)

Председатель МКК _____ (_____)

Штамп МКК

СОДЕРЖАНИЕ

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ	2
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА.....	2
УЧАСТНИКИ ГРУППЫ	3
ЦЕЛИ ПОХОДА	3
ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА	3
ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА	3
КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ.....	6
АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА	7
ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	7
ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА	7
СХЕМА МАРШРУТА.....	7
ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ (ЗАЯВЛЕННЫЙ).....	8
ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ (ФАКТИЧЕСКИЙ)	9
ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА И ИХ ПРИЧИНЫ.....	9
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ДОРОЖНОГО ПОКРЫТИЯ ПО ДНЯМ.....	10
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА	11
НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОГОДОЙ.....	33
ОТЧЁТЫ ПО ДОЛЖНОСТЯМ	34
ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ (ОТЧЁТ ЗАВСНАРА).....	34
ОТЧЁТ МЕДИКА.....	34
<i>Состав медицинской аптечки</i>	<i>34</i>
<i>Случаи оказания медицинской помощи на маршруте.....</i>	<i>36</i>
<i>Выводы.....</i>	<i>36</i>
ОТЧЁТ МЕХАНИКА.....	37
<i>Перечень транспортных средств и неисправностей</i>	<i>37</i>
<i>Перечень запчастей, инструментов и принадлежностей (ЗИП).....</i>	<i>38</i>
ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ РАСХОДОВ (ОТЧЁТ ФИНАНСИСТА).....	39
РАСКЛАДКА ПО ПИТАНИЮ (ОТЧЁТ ЗАВХОЗА)	40
<i>Раскладка по питанию на 7 человек, 16 дней.....</i>	<i>40</i>
<i>Комментарии завхоза.....</i>	<i>52</i>
РАСЧЁТ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ ПРОЙДЕННОГО МАРШРУТА ПО ДЕЙСТВУЮЩЕЙ МЕТОДИКЕ	53
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 1	53
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 2	55
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 3	57
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 4	59
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 5	61
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 6	63
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 7	65
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 8	67
БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА	68
РАСЧЁТ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ ПРОЙДЕННОГО МАРШРУТА ПО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ	70
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 1	70
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 2	72
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 3	74
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 4	76
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 5	78
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 6	80
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 7	82
ПРОТЯЖЁННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ 8	84
БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА	85
СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ПРЕПЯТСТВИЙ ПО РАЗНЫМ МЕТОДИКАМ	86
ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	87
ССЫЛОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА	88
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФОТОГРАФИИ	89

Справочные сведения о походе

Группа туристов Московского клуба велотуристов в составе 7-ти человек совершила с 21 сентября по 6 октября 2013 г. велосипедный поход 3 к.с. по республике Армения и Нагорно-Карабахской республике по маршруту:

Звартноц – Ереван – Гарни – Хор Вирап – Веди – Ехегнадзор – Сисиан – Татев – Горис – Степанакерт – Сырхавенд – Дадиванк – Варденис – Севан – Раздан – Аштарак – Эчмиадзин – Звартноц

Протяженность активной части: 861,94 км
Из них: по асфальту 755,47 км
по грунтовым и горным дорогам 106,47 км
(см. подробнее стр.)

Количество ходовых дней: 15 дней

Определяющие препятствия маршрута

Наименование препятствия	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Подъём по трассе Ереван-Гарни	Горное	1	Асфальт, средний уклон подъёма 4,4%
Объезд вдхр. Азат	Равнинное	1	Разбитый асфальт, высокая пересечённость
Перевал Лусашог (трасса Н10)	Горное	2	Асфальт, средний уклон подъёма 3,6%
Перевал Кочбек	Горное	2	Асфальт, средний уклон подъёма 3,8%
Горная дорога Лицен-Татев	Горное	3	Каменистая горная дорога со значит. неровностями, средний уклон подъёма 9,6%
Лысогорский перевал	Горное	2	Асфальт, средний уклон подъёма 5,5%
Зодский перевал	Горное	3	Профилированная щебенчатая дорога, средний уклон подъёма 4,8%
Грунтовка вдоль восточного берега Севана	Равнинное	2	Каменистая грунтовая дорога, слабая пересечённость

Участники группы

Ф.И.О.	Год рожд.	Туристский опыт	Обязанности в группе
Журавлёв Антон Владимирович	1983	4 с эл. 5У – Кольский (2010) 4Р – Горный Алтай (2012)	Руководитель
Бурдаков Леонид Николаевич	1988	2У – Крым (2012)	Механик
Сафронова Анна Петровна	1986	2У – Крым (2012)	Финансист
Урлих Максим Васильевич	1980	3У – Кольский (2012) 1Р – Тверск. обл. (2013)	Зав. снаряжением
Трубицына Александра Александровна	1979	2У – Крым (2012) 1Р – Норвегия (2013)	Зав. хозяйством
Подорожнюк Юлия Николаевна	1975	2У – Крым (2013)	Хронометрист, фотограф
Старостина Светлана Владимировна	1973	3У - Турция (2012)	Медик, культорг

Цели похода

- Получение участниками опыта для совершения более сложных категорийных походов
- Активный отдых
- Ознакомление с историческими и культурными достопримечательностями
- Освоение малоизученных регионов проведения походов (первопрохождение в велопоходе участка Сисиан-Татев)
- "Обкатка" экспериментальной методики категорирования велосипедных маршрутов

Характеристика района похода

Географическая справка

Армения (арм. Հայաստան [hajas'tan]), полная официальная форма — Респу́блика Арме́ния (арм. Հայաստանի Հանրապետություն [hajasta'ni hanrapetu'thjun]) — государство в Закавказье.

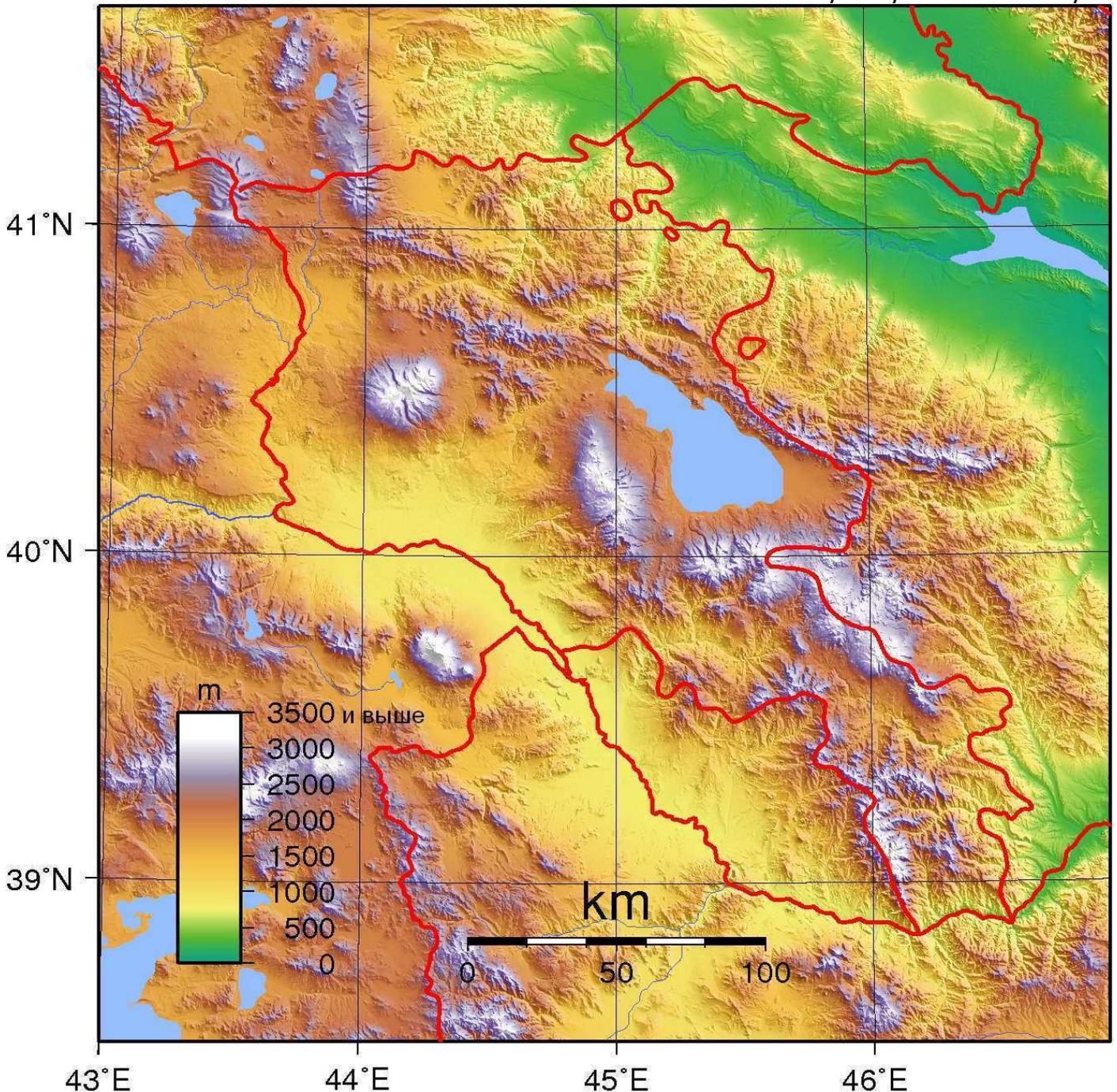
Расположена на севере географического региона Передняя Азия и северо-востоке Армянского нагорья. Выхода к морю не имеет. Граничит с Азербайджаном и непризнанной Нагорно-Карабахской Республикой (НКР) на востоке. На юго-западе с Нахичеванской АР, входящей в состав Азербайджана. С Ираном на юге, с Турцией на западе и Грузией на севере.

Население Армении, согласно предварительным результатам переписи населения 12 октября 2011 года, составило 3 018 854 человека постоянного населения (включая временно отсутствующих в стране (не более 1 года)) или 2 871 771 наличного населения (учтённого переписью непосредственно на территории Армении), территория — 29 743 км². Занимает сто тридцать пятое место в мире по численности населения и сто тридцать восьмое по территории.

Столица — город Ереван. Государственный язык — армянский.

Рельеф

Физическая карта Армянского нагорья



Рельеф Армении в основном гористый: при площади государства около 30 000 км², свыше 90 % территории находится на высоте более 1000 м над уровнем моря. Наивысшая точка — гора Арагац (4095 м), самая низкая — ущелье реки Дебед (380 метров). На юго-западе страны находится межгорная Араратская долина — важный сельскохозяйственный район.

Высочайшая точка региона и исторический символ Армении — гора Арарат — находится с 1921 года на территории Турции.

Климат

Особенности географического положения и большие перепады высот обуславливают разнообразие климатических условий.

Несмотря на то, что Армения расположена на широте субтропической зоны, субтропический климат наблюдается только в южной части Армении (в районе города Мегри). В остальных районах климат высокогорный, континентальный — лето жаркое, а зима холодная. На равнинах средняя температура января $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$, июля $+25\text{ }^{\circ}\text{C}$; в среднегорьях (1000—1500 метров) $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ и $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$, на высотах от 1500 до 2000 м. -14 и $+16$ соответственно. Минимальное количество осадков в Араратской долине — 200—250 мм в год, в среднегорье — 500 мм, а в высокогорье — 700—900 мм. Наибольшее количество осадков наблюдается в Лорийской области и Сюникской областях, территория которых в основном покрыта лесами.

Водные ресурсы

Самое большое озеро в Армении — Севан. На территории Армении имеется около 9480 малых и больших рек, из них 379 имеют длину 10 км и более. Общая длина рек составляет приблизительно 23 тыс. км. Главная река Армении — Аракс с притоком Раздан.

В Армении насчитывается свыше 100 озёр, самое большое из которых — озеро Севан, находящееся на высоте 1900 м над уровнем моря — единственный рыбопромысловый район республики и крупнейший во всём Закавказье источник пресной воды.

Несмотря на это, по стране в целом отмечается дефицит водных ресурсов, что отчасти решается путём использования водохранилищ и подземных вод. В Армении есть 74 водохранилища с общим объёмом 988 млн м^3 ; самое большое из них — Ахурянское, объёмом 525 млн м^3 . Примерно 96 % воды, используемой для питьевых нужд, поступает из подземных источников.

Флора

На территории Армении известно около 3 500 видов растений из 150 семейств. На северо-востоке страны распространены широколиственные леса с преобладанием дуба и бука, на юго-востоке — более ксерофильные дубовые леса. Для равнинных частей Армении характерна степная растительность, типичны ковыльные степи, вместе с ковылём встречаются типчак, тонконог, пырей. На скалистых и каменистых грунтах растут кустарники — миндаль, держи-дерево, астрагалы, чистец, чабрец, шалфей и другие.

В Армении находится самая крупная на территории СНГ платановая роща, в ней произрастает Восточный платан (*Platanus orientalis*). Роща находится в Сюникской области, в долине реки Цав, в пределах Шикахохского заповедника. Она тянется вдоль реки около 15 км, занимая площадь около 120 га.

Фауна

Фауна Армении включает 76 видов млекопитающих, 304 вида птиц, 44 вида пресмыкающихся, 6 видов земноводных, 24 вида рыб и около 10 тысяч видов беспозвоночных. В северной части страны водятся медведи (в том числе серебристые иранские медведи), рыси, кабаны, олени, лесные и камышовые коты. В горных степях встречаются волки, барсуки, лисицы, зайцы, муфлоны, безоаровые козлы. В степях и полупустынях также живут многочисленные грызуны — полёвки, суслики, песчанки, слепыши, тушканчики; из пресмыкающихся — кавказская агама, греческая черепаха, гюрза, армянская гадюка. В озере Севан водятся форель, сиг и другие виды рыб. В Армении акклиматизированы енотовидные собаки.

Культурно-исторические достопримечательности

В список культурно-исторических достопримечательностей, которые были посещены в данном походе, вошли:



ГАРНИ – фрагменты фундамента крепости и уникальный Храм Солнца



ГЕГАРД – древний монастырь, где когда-то хранилось пронзившее Христа копьё Лонгина



ХОР ВИРАП - в подземной темнице этого монастыря томился Святой Григорий Просветитель



ЗВАРТНОЦ - руины древнего Храма Небесных Бдящих Сил



АМБЕРД – замок-крепость на склоне горы Арагац



ЭЧМИАДЗИН – уникальная сокровищница и монастырский комплекс в бывшей столице Армении



ТАТЕВ – необыкновенно красивый монастырь в горах



КАРАУНДЖ – древнейшая на планете обсерватория



ДАДИВАНК – древний монастырь, одно из священных мест Нагорного Карабаха.

Аварийные выходы с маршрута

В случае возникновения аварийной ситуации на данном маршруте можно обратиться за помощью к водителям попутного автотранспорта, которые всегда рады помочь и, более того, зачастую при виде группы, занимающейся ремонтом на обочине, самостоятельно останавливаются и предлагают помощь. Маршрут проходит практически полностью по дорогам с автомобильным движением (кроме участка Лцен - Татев).

Полезная информация

Гостиницы, посещённые либо встреченные на маршруте:

1. Capital Hotel. Адрес: г. Ереван, ул. Айгедзор, 53 В, тел.: (+374) 10-27-78-78
2. Shirinyan Martun. Адрес: г. Горис, ул. Авангард, 13, тел.: (+374) 28-42-52-80
3. Гостевой дом Иосифа Адамяна. Адрес: г. Степанакерт, ул. Баграмяна, 21
4. "Аштарак". Адрес: г. Аштарак, ул. Академика Сисакяна, 16
5. KA-EL. Адрес: г. Мусалер (3 км от аэропорта Звартноц!), www.hotelkael.samomu.net

Веломагазин: г. Ереван, ул. Машникяна, 16 (выбор довольно скуден, ориентирован на шоссейные велосипеды. Камер на 26" в наличии не оказалось)

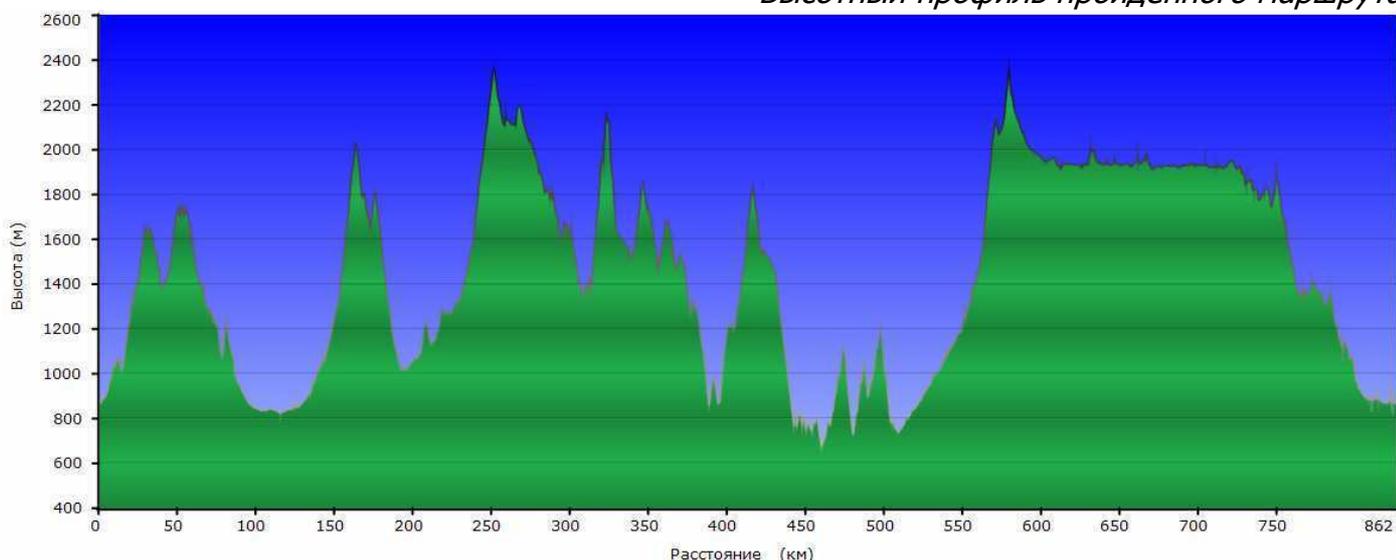
МИД НКР: г. Степанакерт, ул. Азатамартикнери, 28. Режим работы: в субботу и воскресенье с 11:00 до 14:00, в рабочие дни с 9:00 до 18:00.

Техническая характеристика маршрута

Схема маршрута

(смотреть вкладку в приложении; на схеме обозначены точка начала и конца маршрута, точки ночёвок с датами, границы протяжённых препятствий; обозначениями с индексом "э" отмечены границы протяжённых препятствий, рассчитанные по экспериментальной методике категорирования, и не совпадающие с границами препятствий, рассчитанных по действующей методике).

Высотный профиль пройденного маршрута



Адрес для скачивания трека похода: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=mrdsiznhhksgmzat>

График движения (заявленный)

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
21.09	1	Звартноц - Ереван	12	вело
22.09	2	Ереван – вдхр. Азат	58	вело
23.09	3	вдхр. Азат - Веди	61	вело
24.09	4	Веди - Ехегнадзор	70	вело
25.09	5	Ехегнадзор – Сисиан (Караунж)	90	вело
26.09	6	Сисиан - Татев	40	вело
27.09	7	Татев – Бердзор (Лачин)	77	вело
28.09	8	Бердзор - Степанакерт	44	вело
29.09	9	Степанакерт – Сарсангское вдхр.	61	вело
30.09	10	Сарсангское вдхр. - Ехегнут	47	вело
1.10	11	Ехегнут – оз. Севан	71	вело
2.10	12	оз. Севан - Севанаванк	79	вело
3.10	13	Севанаванк – подножие г. Арагац	87	вело
4.10	-	(днёвка)	0	
5.10	14	подножие г. Арагац – Эчмиадзин	57	вело
6.10	15	Эчмиадзин - Звартноц	7	вело

Итого: 860 км

График движения (фактический)

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
21.09	1	Звартноц - Ереван	14,6	вело
22.09	2	Ереван – Гохт	48,38	вело
23.09	3	Гохт - Веди	78,18	вело
24.09	4	Веди - Арени	56,06	вело
25.09	5	Арени – пер. Кочбек	64,66	вело
26.09	6	Пер. Кочбек - Лцен	73	вело
27.09	7	Лцен – Горис (участок 5,7 км преодолен на фуникулере, в дневной километраж не включён)	28,07	вело
28.09	8	Горис - Степанакерт	100,08	вело
29.09	9	Степанакерт – Челдран	52,01	вело
30.09	10	Челдран - Ехегнут	60,11	вело
1.10	11	Ехегнут – оз. Севан	64,02	вело
2.10	12	оз. Севан - Цовагюх	83,53	вело
3.10	13	Цовагюх – Аштарак	99,33	вело
4.10	-	(днёвка)	0	
5.10	14	Аштарак – Мусалер	36,64	вело
6.10	15	Мусалер - Звартноц	3,27	вело

Итого: 861,94км

Изменения маршрута и их причины

Заявленный маршрут пройден полностью. Изменения касались лишь графика движения:

Во 2-й день возникло отставание от графика на 10 км (лишнее время было потрачено на осмотр достопримечательностей Гарни и Гегарда)

В 3-й день отставание от графика было ликвидировано

В 4-й, 5-й, 6-й и 7-й дни накопилось отставание от графика на 56 км (в связи с непредвиденными ремонтами, а также недостаточной физической подготовленностью некоторых участников группы. С целью сокращения отставания в 7-й день было принято решение воспользоваться канатной дорогой "Крылья Татева" длиной 5,7 км, что позволило нам сократить отставание на 15 км.

В 8-й день отставание от графика было ликвидировано

В 9-й день возникло отставание от графика на 9 км (в связи с ожиданием до 11-00 открытия Министерства иностранных дел в Степанакерте)

В 10-й день отставание было ликвидировано

В 12-й день было принято решение не доезжать до Севанаванка, а остановиться на 10 км раньше на противоположном берегу оз. Севан у посёлка Цовагюх ввиду чрезвычайной заселённости окрестностей Севанаванка (это было видно с противоположной стороны озера)

В 13-й день отставание было ликвидировано.

Распределение типов дорожного покрытия по дням

Дата	Тип покрытия	Асфальт (км)	Непрофилированная грунтовая дорога (км)	Каменистая грунтовая дорога, профилированная горная дорога, мелкощебеночная дорога (км)	Каменистая горная дорога со значительными неровностями (км)
21.09.2013		14,6			
22.09.2013		47,96	0,42		
23.09.2013		74,97	0,42	2,79	
24.09.2013		55,86	0,2		
25.09.2013		63,97	0,69		
26.09.2013		60,75	1,23	5,27	5,75
27.09.2013		14,4	0,29		13,38
28.09.2013		99,79	0,29		
29.09.2013		46,2	0,1	5,71	
30.09.2013		47,77	0,12	12,01	0,21
01.10.2013		21,28	1,71	40,82	0,21
02.10.2013		69,24	14,29		
03.10.2013		99,21	0,12		
04.10.2013	днёвка				
05.10.2013		36,2	0,44		
06.10.2013		3,27			
Итого:		755,47	20,32	66,6	19,55
Кэп		0,87	0,023	0,077	0,023

Техническое описание прохождения маршрута

(Время хронометража совпадает с московским)

1 день 21.09.13, суббота

Утром встретились в аэропорту Шереметьево. Кто-то упаковывал велосипеды на месте (кстати, в аэроэкспресс пускают с неразобранными велосипедами), кто-то привез уже упакованные дома и полностью готовые для сдачи в багаж.

11:10 - Вылетели рейсом SU 1860 Москва – Ереван (аэропорт Звартноц).

14:00 – Приземлились в аэропорте Еревана. Сразу получили багаж и приступили к сбору велосипедов. Переоделись, так как температура на момент прилета у аэропорта была +27° в тени.

17:00 – 0 км – Выезжаем из аэропорта в сторону трассы на Ереван. [**>**]

17:36 – 6.4 км - Первый прокол колеса (заднего) - у Максима. Пока заклеивались, перекусили у магазина. [**>**]

18:05 – Продолжаем движение.

19:20 – 14.60 км - Приехали в гостиницу Capital Hotel. Адрес ул.Айгедзор, 53 В.

За день пройдено: 14.60 км.

Из них:

по асфальту – 14.60 км;

2 день 22.09.13, воскресенье

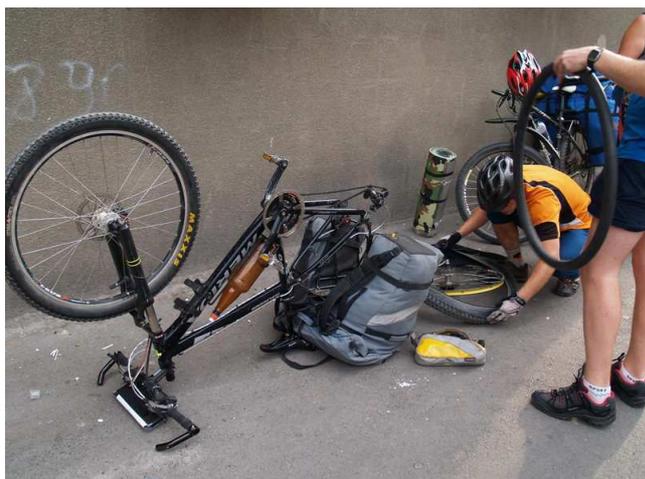
7:30 – Подъем, сборы, завтрак в гостинице.

9:45 – 0 км (14.60 км) – Выезд из гостиницы.

[**>**] Выезжаем на ул. Маршала Баграмяна, движемся к центру.

9:46 – 0.2 км (14.80 км) – Остановка у магазина – покупаем продукты и воду.

9:56 - Продолжаем движение.



10:20 – 3.87 км (18.47 км) – Остановка у веломагазина, адрес ул.Машникяна, 16 (Myasnikyan Ave 16). Хотели купить камеру на 26". Их там не оказалось. [>]

10:22 – Продолжаем движение. *Начало ПП 1.*

10:29 – 5.0 км (21.40 км) – Останавливаемся на заправке купить бензин для горелок. Бензин нам спокойно продали в пластиковые бутылки.

10:37 – Продолжаем движение.

11:19 – 10.14 км (24.74 км) – Небольшая остановка на перекус.

11:34 – Продолжаем движение.



11:49 – 12.62 км (27.22 км)– Остановка на рынке, покупаем фрукты. Перекусываем свежими фруктами. [>]

12:15 – Продолжаем движение, выезжаем из Еревана по шоссе Н3 в сторону Гарни.



12:55 – 16.90 км (31.50 км) – Остановка, ждем отставших на подъеме. [>] *Конец ПП1 (действ. методика)*

13:10 – Продолжаем движение, спуск.

14:00 – 29.00 км (43.60 км) – Въехали в Гарни. *Конец ПП1 (эксп. методика)*



14:03 – 30.50 км (45.10 км) – развилка дороги, едем по указателю к языческому храму Гарни. [>]

14:12 – 31.00 км (45.60 км) – Поворот направо к храму Гарни.

14:15 – 31.38 км (45.98 км) – Остановка у храма Гарни, идем на экскурсию. Велосипеды сцепляем тросиком. Вообще на всем пути по Армении велосипеды оставляли безбоязненно, и никогда никаких проблем не было.

14:59 – Отъезжаем от храма Гарни, едем в сторону монастырского комплекса Гегард.

16:08 – 37.13 км (51.73 км) – Остановка.



Прокол заднего колеса у Антона. Сделали перекус. [>]

17:14 – Продолжение движения.

17:52 – 41.99 (56.59 км) – Приехали в монастырь Гегард. Идем на экскурсию.



18:40 – Отъезжаем от монастыря. Едем обратно по трассе НЗ в сторону Арташата. [>]

19:00 – 47.59 км (62.19 км) – Остановка у магазина, купить воды. Воды в магазине не оказалось. Купили лимонад (вылили, добыли таким образом тару). Воду набрали в источнике прямо у магазина.

19:16 – Продолжение движения.

19:28 – 47:96 (62.56 км)– Съезжаем с трассы на грунтовку направо по ходу движения, так как уже темнеет.

19:30 – 48.38 (62.98 км)– Остановка на ночевку у посёлка Гохт. Место закрыто от трассы холмами. Готовили на горелках, так как никаких дров нет в округе.



За день пройдено: 48.38 км

Из них:

по асфальту – 47.96 км

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.42 км

3 день 23.09.13, понедельник

6:00 – Подъем, завтрак, сборы. [>]

08:38 – 0 км (62.98 км) – Выехали с места ночевки.

08:41 – 0.42 км (63.40 км) – Вернулись к трассе, повернули направо. Начало движения по асфальту.



09:02 – 09.59 км (72.57 км) – Т-образный перекресток, поворот налево на Арташат. [>]



09:36 – 11.99 км (74.97 км) – Съезд с трассы налево, начало щебневой грунтовой дороги.
09:52 – 13.90 км (76.88 км) – Поворот тупиковый. Возвращаемся обратно на асфальт.

[>]

10:12 – 16.40 км (79.38 км) – У Саши и Макса спускают колеса. Останавливаемся подкачать.
10:23 – 20.56 км (83.54 км) – Поворачиваем налево, едем в сторону Арташата.
10:28 – 21.17 км (84.15 км) – Остановка. Заклеиваем заднее колесо у Макса и заднее у Саши. Переодеваемся – дождь кончился и потеплело. При попытке поехать обнаруживаем прокол у Светы.

11:15 – Ремгруппа заклеивает камеру Свете.

[>] Остальные поехали вперед на перевал.

Начало ПП2

11:25 – 21.30 км (84.28 км) – С этого момента перевальный взлет состоит из участков профилированной горной дороги и асфальта сменяющих друг друга. Соотношение приблизительно 40% и 60% соответственно.

[>]

11:40 – 23.50 км (86.48 км) – Поднялись на перевал. Начало нормального асфальта. Ждем отставших.

12:21 – Начинаем спуск с перевала.

12:30 – 27.40 км (90.38 км) – Остановка на спуске у магазина. Прокол заднего колеса у Антона, заклеиваем.

13:12 – Продолжение движения.

13:26 – 32.75 км (95.73 км) – Перекресток, поворот налево.

13:32 – 34.40 км (97.38 км) – Остановка. У Антона спускает заднее колесо. Заклеиваем. Идем в магазин закупиться на обед.

13:50 – Продолжаем движение.

14:10 – 38.59 км (101.57 км) – Т-образный перекресток. Поворот направо на Беркануш.

14:19 – 42.08 км (105.06 км) – Т-образный перекресток. Поворот налево с трассы Н9 на Н8.

14:22 – 42.52 км (105.50 км) – Развилка. Едем



по той, которая левее – продолжаем движение по трассе Н8. *Конец ППЗ*

15:01 – 53.60 км (116.58 км) – Поворот направо.

15:04 – 54.18 км (117.16 км) – Перекресток трассы Н11 с трассой М2.

15:08 – 55.64 км (118.62 км) – Развилка, едем по указателю на Хор Вирап. [**>**]



15:25 – 58.73 км (121.71 км) – Приехали к средневековому монастырю Хор Вирап. Идем на экскурсию.

16:23 – Продолжаем движение по маршруту.

[**>**]

16:27 – 60.19 км (123.17 км) – Перекресток с трассой Н11, поворот налево. Едем к трассе М2.

16:38 – 63.00 км (125.98 км) – Выезд на трассу М2, поворот направо.

16:51 – 66.31 км (129.29 км) – Развилка.

Поворот по указателю на Веди.

16:58 – 67.83 км (130.81 км) – Т-образный перекресток. Поворачиваем по указателю направо на Арарат.

16:59 – 68.00 км (130.98 км) – Перекресток. На Веди не поворачиваем, так как очень хочется кушать, и нам подсказали кафе в 1.5 км от этого перекрестка.

17:10 – 69.25 км (132.23 км) – Хинкальню нашли, но готовят там долго. Встали под козырек от дождя, перекусили наскоро купленным в магазине.

17:40 – Продолжаем движение – возвращаемся к перекрестку, едем в сторону Веди.

17:43 – 70.56 км (133.54 км) – Поворот на Веди.

Движемся по трассе Н10. *Начало ППЗ*

18:10 – 77.40 км (140.38 км) – Въехали в Веди.

Как нам объяснили, на единственном перекрестке со светофором в городе есть кафе. Едем туда.

18:22 – 78.08 км (141.06 км) – Поворот на перекрестке налево. Примерно метров через 100 слева по курсу обнаруживаем кафе.

18:38 – 78.18 (141.16 км) – Остаемся на ночевку в этом кафе. Есть две комнаты, горячая вода. Велосипеды закатали в гараж.



За день пройдено: 78.18 км

Из них:

по асфальту – 74.97 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.42 км;

по щебневой грунтовой дороге – 1.91 км;

по профилированной горной дороге – 0.88 км.

4 день 24.09.13, вторник

6:00 – Подъем. Завтракаем, собираем рюкзаки. Осматриваем велосипеды, смазываем цепи. [>] Заклеили колесо у Лёни. У Юли сломалась пружина заднего вибрейка, переставили деталь с переднего. На передний вечером изобрели конструкцию, полностью заменяющую «здоровый» тормоз (см. фото в приложении)

09:40 – 0 км (141.16 км) – Выезд от гостиницы. Через 250 м поворачиваем на перекрестке налево - выезжаем на трассу Н10. Продолжаем движение по маршруту.

10:18 – 3.85 (145.01) км – остановка, ждем Лёню и Антона, поехавших в хозмаг за хомутами для ремонта тормоза.

10:24 – мальчишки догнали, продолжаем движение.

10:32 – 8.87 км (150.03 км) – Проезжаем Урцадзор. Продолжаем движение по трассе Н10.

11:55 – 17.08 км (158.24 км) – Остановка в селе у магазина. Покупаем воду и перекусываем арбузом. Продавщица совсем не говорит по-русски, общаемся жестами. [>]

12:20 – Продолжаем движение по маршруту.

15:06 – 26.98 км (168.14 км) – Остановка на обед. Прокол заднего колеса у Макса. [>]

16:48 – Продолжаем движение.



17:00 – 29.41 км (170.57 км) – Влезли в перевал. Сделали фото. Начинаем движение вниз. [**>**] *Конец ППЗ (дейст. методика)*

17:18 – Продолжение движения. Спускаемся вниз.

17:32 – 59.53 км (200.69 км) – Т-образный перекресток, поворот налево. Выезд на трассу М2. *Конец ППЗ (эксп. методика)*

19:01 – 55.62 км (196.78 км) – Останавливаемся набрать воды из крана для ужина и завтрака.

19:06 – 55.86 км (197.02 км) – Принято решение вставать на ночевку. Съезжаем с трассы вправо на непрофилированную грунтовку, пересекаем ручей, поднимаемся на пригорок, оказавшийся садом. [**>**]

19:16 – 56.06 км (197.22 км) – Встали на ночевку в яблоневом саду у посёлка Арени.

За день пройдено: 56.06 км

Из них:

по асфальту – 55.86 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.20 км.

5 день 25.09.13, среда

6:00 – Подъем, завтрак, сбор рюкзаков, настройка велосипедов. [**>**]

9:11 – 0 км (197.22 км) – Выезд с места ночевки назад на трассу.

9:21 – 0.2 км (197.42 км) – Выезжаем на асфальт. Набираем воды в роднике. Продолжаем движение по маршруту.

09:31 – 3.64 км (200.86 км) – За населенным пунктом Арени Т-образный перекресток.

Поворачиваем налево. Продолжаем движение по трассе М2 на Ехегнадзор. [**>**]

10:39 – 18.00 км (215.22 км) – Въехали в Ехегнадзор.

10:47 – 19.25 км (216.47 км) – Остановка у магазина для закупки продуктов.

11:13 – Продолжение движения. Едем по трассе М2 в сторону Сисиана. *Начало ПП4*

13:45 – 47.12 (244.34 км) – Останавливаемся. У Макса прокол заднего колеса, заклеиваем.

13:57 – Продолжаем движение.

14:16 – 49.76 км (246.98 км) – Остановка на обед. Пообедали в кафе на трассе. Вкусно, но



долго. Снова ремонтировали колесо Макса.
16:11 – Продолжаем движение.

19:16 – 64.17 км (261.39 км) – Поднялись в перевал Кочбек. [**>**] *Конец ПП4 (действ. методика)*

Ждем отставших. Быстро темнеет и резко падает температура. Спуститься не успеваем. Принято решение вставать на ночевку на перевале, съехав с трассы и укрывшись в небольшой впадине. Воды набрали из оборудованного источника, который расположен прямо у дороги.

20:05 – 64.66 км (261.88 км) – Встали на ночевку, готовили на горелках.

За день пройдено: 64.66 км

Из них:

по асфальту – 63.97 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.69 км.

6 день 26.09.13, четверг

5:30 – Подъем, завтрак, сборы. Температура +1,5 градуса. [**>**]

07:56 – 0 км (261.88 км) – Выезжаем с места ночевки на трассу.

08:03 – 0.49 км (262.37 км) – Выезд на трассу у перевала Кочбек, начало движения по асфальту в сторону Гориса. [**>**]

08:18 – 7.80 км (269.68 км) – Съехали вниз.

Делаем остановку, чтобы снять теплые вещи. Температура уже 10 градусов. *Конец ПП4 (эксп. методика)*

08:48 – Продолжение движения.

09:33 – 19.18 км (281.06 км) – Остановка у магазина. Перекус и закупка.

09:55 – Продолжаем движение.



10:47 – 37.67 км (299.55 км) – Поворот с трассы М2 направо в сторону Сисиана. Начало щебневой грунтовой дороги. Едем по указателю на доисторический мегалитический памятник культуры - Караундж. [>]

10:56 – 38.76 км (300.64 км) – Останавливаемся около группы камней, расположенных слева от дороги. Основной комплекс находится чуть дальше и правее.

11:01 – Продолжаем движение. Едем к основному комплексу.

11:04 – 38.87 км (300.75 км) – Поворот направо. Щебневая грунтовая дорога сменяется каменистой грунтовой дорогой.

11:08 – 39.33 – (301.21 км) – Приехали к основному комплексу. Ветрено и безлюдно. Никаких денег не платили – некому, возможно, сезон закончился. Останавливаемся погулять, пофотографировать и перекусить. [>]

11:39 – Продолжаем движение в сторону Сисиана.

11:52 – 39.85 км (301.73 км) – Поворот направо. Выезд на щебневую грунтовую дорогу.

12:04 – 42.94 км (304.82 км) – Выехали на асфальт.

12:21 – 44.24 км (306.12 км) – Останавливаемся в Сисиане набрать воды, сделать закупку в магазине.

12:54 – Продолжаем движение.

14:00 – 59.43 км (321.31 км) – Съехали с дороги налево к реке, чтобы пообедать.

Непрофилированная грунтовая дорога.

14:04 – 59.80 км (321.68 км) – Остановка на обед. Обнаружили поломку багажника у Светы, зафиксировали место излома "холодной сваркой" (позже багажник сломался в том же месте).

17:06 – 67.20 км (329.08 км) – Продолжение движения.

15:42 – 60.17 км (322.05 км) – Выезд на асфальт. Останавливаемся набрать воды из оборудованного источника. [>]

15:52 – Продолжаем движение.



17:22 – 67.25 км (329.13 км) – Посёлок Лцен.
Начало каменистой горной дороги и подъема на перевал. [>] Поломка седла у Саши Трубициной (верх седла соскочил с проволочной рамки, натянули его обратно с помощью лежащей рядом с дорогой стальной профилированной конструкции, напоминающей раму от грузовика или прицепа) *Начало ПП5*
18:50 – 73.00 км (334.88 км) – В горах быстро наступают сумерки. Принято решение встать на ночевку и продолжить подъем утром.

За день пройдено: 73.00 км

Из них:

по асфальту – 60.75 км;

по каменистой грунтовой дороге – 0.98 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 1.23 км;

по щебневой грунтовой дороге – 4.29 км;

по каменистой горной дороге – 5.75 км.

7 день 27.09.13, пятница

6:00 – Подъем, завтрак, сборы. [>]

Обнаружен прокол заднего колеса у Антона и повторная поломка багажника у Светы. Прокол заклеили, багажник закрепили уже с помощью хомутов.

9:20 – 0 км – (334.88 км) – Выезд с места ночевки. Продолжаем подъем в перевал по каменистой горной дороге. [>]

09:50 – 13.11 км (347.99 км) – Остановка, прокол переднего колеса у Максима.

10:05 – Продолжаем подъем.

10:15 – 3.47 км (338.35 км) – Снова спускает камера переднего колеса у Макса. Он и Антон остаются искать прокол, остальные продолжают подъем.

10:42 – 3.75 км (338.63 км) – Остановились переодеться, так как вышло солнце и стало жарко. Подождали Макса и Антона.

11:02 – Продолжаем движение. Подъем по серпантину переходит в устойчивый траверс (едем по диагонали к склону, не меняя направления)



12:15 – 5.56 км (340.44 км) – Высшая точка траверса. Остановились сделать групповое фото. [**>**] *Конец ПП5 (дейст. методика)*
12:39 – Продолжаем движение по траверсу, начался сброс высоты.



13:00 – 7.60 км (342,50 км) – Спустились на седловину, дальше крутой спуск. Одна из участниц не удержалась в седле и получила лёгкую травму колена, ей оказана первая помощь. [**>**]



13:26 – 11.42 км (346.30 км) – На спуске Юля пробила заднюю камеру. Меняем камеру. [**>**]

13:59 – 13.38 км (348.26 км) – Въехали в деревню Татев. Начало асфальта. Набрали воду из оборудованного источника, сделали закупку в магазине. Двигаемся в сторону Татева. *Конец ПП5 (эксп. методика)*

14:19 – 14.34 км (349.22 км) – Остановка в Татеве. Идем посмотреть монастырский комплекс. Перед этим заказываем обед в кафе (чтобы сэкономить время).

16:07 – Сходили в монастырь, пообедали. Идем к канатной дороге «Крылья Татева», расположенной над ущельем реки Воротан и соединяющей деревни Татев и Алиндзор.



16:31 – Грузимся в фуникулер. Нас пустили всех сразу с велосипедами, рюкзаки для удобства мы сняли. Отдельную плату на провоз велосипедов с нас не взяли. Протяженность канатной дороги 5.7 км. [**>**]

16:48 – Выгружаемся из фуникулера. Одеваем рюкзаки на велосипеды. Утепляемся.

17:12 – Продолжаем движение.

17:21 – 15.26 км (350.14 км) – Отъезжаем от площадки канатной дороги, поворачиваем налево, движемся по трассе Н45 в сторону Гориса.



17:31 – 18.04 км (352.92 км) – Остановка у магазина в деревне Шинуайр.
17:38 – Продолжаем движение.
19:04 - 24.97 км (359.85 км) – Т-образный перекресток, поворот направо, на трассу М2 в сторону Гориса.
19:25 – 27.78 (362.66 км) – Съехали с трассы направо, непрофилированная грунтовая дорога.
19:23 – 28.07 (362.95 км) – Встали на ночевку в поле за кустами шиповника. [>]

За день пройдено: 28.07 км

Из них:

по асфальту – 14.40 км;
по непрофилированной грунтовой дороге – 0.29 км;
по каменистой грунтовой дороге – 13.38 км.

8 день 28.09.13, суббота

6:00 – Подъем, завтрак, сборы. [>]
09:20 – 0 км (362.95 км) – Выезжаем с места ночевки. Движение по непрофилированной грунтовой дороге.
09:23 – 0.29 км (363.24 км) – Выезд на трассу М2. Начало движения по асфальту. Едем в сторону Гориса.
09:30 – 02.87 км (365.82 км) – Въехали в Горис. Остановка набрать воды.
09:32 – Продолжаем движение.
09:38 – 05.73 км (368.68 км) – Развилка, едем правее – движемся через город.
09:42 – 06.58 км (369.53 км) – Остановка у аптеки. Пополняем запас лекарств походной аптечки.
09:54 – Продолжаем движение. Через 260 м поворот налево – съезжаем с трассы М2. Через 232 м на развилке берем левее, еще через 252 м делаем крутой поворот налево. Через 174 м – поворот направо – выезжаем на трассу М12, движемся в сторону Степанакерта. [>]
10:06 – 07.10 км (370.05 км) – Остановка у магазина, делаем закупку на день.
10:12 – 07.66 км (370.61 км) – Поворот направо в гору.
11:28 – 25.70 км – (388.65 км) – Остановка у магазина. Докупаем необходимые продукты и перекусываем.



12:45 – 40.98 км (403.93 км) – Пересекли границу Армении и Нагорно-Карабахской республики. Сделали групповое фото. На пропускном пункте проверили наши паспорта.

[>]

13:05 – Продолжаем движение. Движемся в сторону Степанакерта.

14:52 – 53.14 км (416.09 км) – г. Бердзор.

Остановка у магазина. Продавщица не говорит по-русски. Мы довольно часто встречали людей, которые не знают русский язык. Дети и многие женщины совсем не понимают русский, а вот мужчин, знающих наш язык, много.

Отдыхаем в тени навеса.

15:17 – Продолжаем движение. *Начало ППб*

15:58 – 55.75 км (418.70 км) – Остановка на обед около источника. Они встречаются вдоль трассы. [>]

16:34 – Продолжаем движение.



18:04 – 66.97 км (429.92 км) – Остановка. Макс потерял 5 из 6-ти болтов крепления ротора заднего колеса, поставили новые из ремнабора.

[>]

18:20 – Продолжение движения.



19:55 – 70.93 км (433.88 км) – Лисагорский перевал.

[>]

Въехали в посёлок Лисагор. Ждем отставших на подъеме. *Конец ППб (дейст. методика)*

20:14 – Из-за повышенного интереса пьяных местных жителей решили не вставать в окрестностях этого села. Едем в Степанакерт.

21:00 – 98.90 км (461.85 км) – Въехали в Степанакерт. *Конец ППб (эксп. методика)*

21:14 – 100.08 км (463.03 км) – Остановились в частном доме-гостнице. Адрес ул. Баграмяна, 21. Хозяин гостинцы Иосиф Адамян, известный на весь Карабах винодел.



За день пройдено: 100.08 км

Из них:

по асфальту – 99.79 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.29 км.

9 день 29.09.13, воскресенье

7:00 – Подъем, завтрак, сборы.

09:26 – 0 км (463.03 км) – Выезжаем из гостиницы. Едем в МИД НКР, чтобы пройти регистрацию и получить аккредитационный лист, без которого мы не имеем права находиться на территории НКР.

09:46 – 1.20 км (464.23 км) – подъезжаем к зданию МИД, ул. Азатамартикнери, 28.

Оказывается, приехали рано. [>] В субботу и воскресенье МИД работает с 11:00 до 14:00. В рабочие дни с 9:00 до 18:00.

11:42 – Заполняем анкеты, получаем аккредитационный лист (см. фото в приложении)

[>]

Выезжаем из Степанакерта в сторону Лернавана, движемся по трассе Степанакерт-Лернаван-Айгестан (шоссе Север-Юг).

12:12 – 6.27 км (469.30 км) – Начало профилированной гравийной дороги. [>]

12:48 – 11.98 км (475.01 км) – Поворачиваем с дороги налево – на трассу. Начало асфальта.

14:10 – 17.23 км (480.26 км) – Круговое движение, второй съезд направо. Движемся по трассе, носящей название «Север-Юг Хайвей».

[>]

14:39 – 26.41 км (489.44 км) – Остановка на перекус.

15:26 – Продолжаем движение.

16:52 – 38.88 км (501.91 км) – Поворот направо на Дадиванк.

19:00 – 51.99 км (515.02 км) – Съезжаем с



трассы к месту ночевки. Непрофилированная грунтовая дорога.

19:03 – 52.01 км (515.04 км) – Встаем на ночевку около ручья, рядом с деревней Челдран.

За день пройдено: 52.01 км

Из них:

по асфальту – 46.20 км;

по профилированной горной дороге – 5.71 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.10 км.

10 день 30.09.13, понедельник

6:00 – Подъем, завтрак. Заклеили переднюю камеру у Светы, подтянули конус на задней втулке Ане.

09:45 – 0 км (515.04 км) – Выезжаем с места ночевки на трассу по грунтовой дороге.

09:46 – 0.05 км (515.09 км) – Выехали на трассу, на асфальт. Двигаемся по маршруту.

[>]

10:11 – 1.67 км (516.71 км) – Остановились у магазина в деревне Челдран, расположенного слева от дороги. Рядом с магазином есть оборудованный источник с водой. Набираем воды.

10:22 – Продолжаем движение.

10:57 – 11.30 км (526.34 км) – Посёлок Дрмбон. Горнообогатительный комбинат. Остановка у магазина для закупки продуктов. Перед магазином нас остановил человек, предъявивший удостоверение сотрудника службы безопасности Карабаха, проверил наши паспорта и аккредитационный лист. Нездоровый интерес особиста вызвали наши девушки, которые ехали в шортах и футболках.

[>]

После этого инцидента общим решением группы девушкам было предложено одеваться в штаны и ветровки до самого выезда из Карабаха.

11:13 – Продолжаем движение.

13:11 – 32.58 км (547.62 км) – Развилка дороги, держимся левее – по дороге, идущей по каньону вдоль реки Тертер.

14:15 – 45.13 км (560.17 км) – Посёлок Дадиванк. Около дороги есть магазин.

Оставляем велосипеды, идем на экскурсию в монастырь Дадиванк.



15:47 – 45.20 км (560.24 км) – Съезжаем с трассы к реке по грунтовой дорожке. Обедаем.

[>]

16:52 – 45.27 км (560.31 км) – Вернулись на трассу. Продолжаем движение по маршруту.



17:06 – 47.89 км (562.93 км) – Развилка дороги. Поворачиваем с трассы Дрмбон-Дадиванк-Карвачар направо. Едем в сторону Вардениса. Начало профилированной горной дороги. [>]

Начало ПП7

17:44 – 55.45 км (570.49 км) – Милицейский пост. Проверили наши паспорта и разрешение на пребывание в НКР. Продолжаем движение.

18:42 – 59.90 – (574.94 км) – Населенный пункт Ехегнут. Остановились набрать воды для ночевки у местных жителей. Хотели встать на ночевку на платной территории для рыбалки, но местные жители так радушно приглашали нас к себе, что мы не смогли отказать.

Сворачиваем с дороги к дому. Поднимаемся по каменистой горной дороге.

18:58 – 60.11 км (575.15 км) – Встаем на ночевку в огороде у местных жителей. [>]



За день пройдено: 60.11 км

Из них:

по асфальту – 47.77 км;

по каменистой горной дороге – 0.21 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.12 км;

по профилированной горной дороге – 12.01

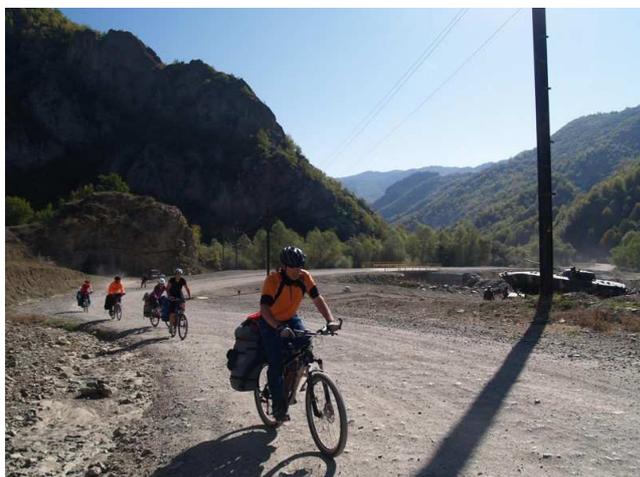


11 день 01.10.13, вторник

8:00 – Подъем, завтрак.

9:24 – 0 км (575.15 км) – Выезжаем с места ночевки обратно на дорогу. Каменистая горная дорога.

9:29 – 0.21 км (575.36 км) – Выезд на дорогу, поворот направо. Едем в сторону Вардениса. Профилированная горная дорога. [>]



11:09 – 11.80 км (586.95 км) – Остановка на контрольно-пропускном пункте, проверка документов. [>]

Сдаем полученное в МИД НКР разрешение и пересекаем границу Нагорного Карабаха и Армении. Рядом с пропускным пунктом находится магазин. Купили воды, перекусили.



11:29 – Продолжаем движение, начало серпантина на Зодский перевал. [>]



15:32 – 29.36 км (604.51 км) – Поднялись на Зодский перевал. Сфотографировались. [[>](#)]
Конец ПП7 (дейст. методика)
Съезжаем вниз в сторону города Сотк.
Двигаемся по трассе М11.



16:04 – 41.03 км (616.18 км) – Смена покрытия – начало асфальта.

16:44 – 53.11 км (628.26 км) – Въехали в Варденис. На круговом движении немного покрутились в поисках кафе. Остановились на обед. [[>](#)]

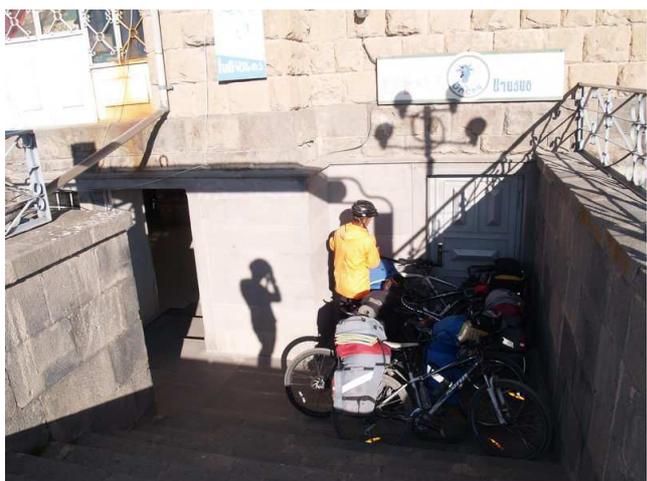
18:03 – Выезжаем из Вардениса. Продолжаем движение в сторону Севана по трассе М11.

18:32 – 61.76 км (636.91 км) – С левой стороны от трассы, чуть дальше перекрестка, набрали воды в оборудованном источнике. Вернулись к перекрестку, повернули налево (ориентир – заправочная станция). Съехали с трассы М11 на дорогу.

18:35 – 62.31 км (637.46 км) – Поворачиваем налево на непрофилированную грунтовую дорогу к месту ночевки. Планируем встать на берегу Севана.

18:44 – 63.75 км (638.90) – Подъехали к Севану. Берег очень заболочен, к воде не подойти. Возвращаемся назад.

18:49 – 64.02 км (639.17 км) – Встаем на ночевку в лесопарке около Севана. [[>](#)]



За день пройдено: 64.02 км

Из них:

по асфальту – 21.28 км;

по каменной горной дороге – 0.21 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 1.71 км;

по профилированной горной дороге – 40.82

12 день 02.10.13, среда

06:00 – Подъем, завтрак, сборы.

09:20 – 0 км (639.17 км) – Выезжаем с места

ночевки. Непрофилированная грунтовая дорога. Возвращаемся на шоссе (трасса М14). 09:34 – 1.44 км (640.61 км) – Выехали на шоссе. Начало асфальта. Поворачиваем налево, движемся вдоль Севана. Асфальт очень плохой, дорога сильно разбита. [[>](#)]



10:08 – 9.54 км (648.71 км) – Съезжаем с трассы влево. Гравийная грунтовая дорога.

Начало ПП8 [[>](#)]

10:22 – 13.48 км (652.65 км) – Поворачиваем с дороги налево – к берегу Севана, на перекус.

10:40 – Продолжаем движение.

10:43 – 14.33 км (653.50 км) – Поворот налево на дорогу.

11:02 – 18.10 км (657.27 км) – Развилка, держимся правее.



11:14 – 19.80 км (658.97 км) – Начинаем движение по трассе М14. В этом месте она не выглядит как трасса – покрытие по-прежнему гравийная грунтовая дорога. [[>](#)]

11:30 – 21.00 км (660.17 км) – Начало асфальта. *Конец ПП8*. Но асфальт сильно разбит. Часто попадаются гравийные участки.



12:14 – 30.81 км (669.98 км) – Начало нормального асфальта. (Но и здесь есть значительные гравийные промежутки). [[>](#)]

12:25 – 34.98 км (674.15 км) – Поворот направо через железнодорожные пути в село Цапатаг.

12:30 – 35.41 км (674.58 км) – Поворот налево через мостик. Сразу за мостиком – магазин. Останавливаемся купить воды.

12:53 – Продолжаем движение. Возвращаемся обратно на дорогу.

13:54 – 49.53 км (688.70 км) – Поворачиваем



направо, в село Артаниш на обед. Начало гравийной грунтовой дороги.
14:06 – 50.17 км (689.34 км) – Обедаем в селе около оборудованного источника с водой. Очень ветреное место. Местные жители сказали, что здесь всегда так.
15:19 – Продолжаем движение по маршруту.
15:26 – 50.81 км (689.98 км) – Выехали на трассу. Асфальт.
18:09 – 83.42 км (722.59 км) – Съезжаем с трассы налево, к берегу Севана. Непрофилированная грунтовая дорога. Ориентир – рыбацкий домик на берегу. Около домика есть подход к воде. В остальных местах берег высокий.
18:14 – 83.53 км (722.70 км) – Встаем на ночевку у посёлка Цовагюх. [>]



За день пройдено: 83.53 км

Из них:

по асфальту – 69.24 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 1.55 км;

по грунтовой гравийной дороге – 12.74 км

13 день 03.10.13, четверг

6:00 – Подъем, завтрак, сборы.
09:25 – 0 км (722.70 км) – Выезжаем с места ночевки по грунтовой дороге.
09:27 – 0.12 км (722.82 км) – Выехали на трассу, на асфальт. Двигаемся в сторону населенного пункта Севан по трассе, идущей вдоль берега Севана. [>]
10:08 – 10.80 км (733.50 км) – Поворот налево к магазину.
10:29 – Продолжаем движение.
10:52 – 18.00 км (740.70 км) – Свернули с трассы налево, сфотографировались на фоне монастыря Севанаванк. [>]
10:53 – 19.10 км (741.80 км) – Выехали обратно на трассу. Продолжаем движение. Едем в сторону Аштарак.
13:11 – 48.40 км (771.10 км) – Развилка на трассе. Держимся правее.
14:34 – 62.98 км (785.68 км) – Свернули с трассы налево в кафе на обед.
16:30 – Продолжаем движение.
16:51 – 71.70 км (794.40 км) – Развязка перед г. Абовяном. Поворачиваем направо. Выезжаем на трассу Н5.
17:03 – 73.10 км (795.80 км) – Остановка.



Фотографировались на мосту через каньон реки Раздан.

17:21 – При попытке продолжить движение обнаружили прокол камеры на заднем колесе у Юли.

17:30 – Продолжаем движение.

17:36 – 76.22 км (798.92 км) – Поворот налево по указателю на Аштарак.

18:49 – 95.84 км (818.54 км) – Главный мост через р. Касах закрыт на ремонт. На перекрёстке перед мостом поворот налево, затем через 1 км поворот направо на второй мост через р. Касах

18:53 – 96.54 км (819.24 км) – въезжаем в Аштарак.

19:23 – 99.33 км (822.03 км) – Встали на ночевку в гостинице «Аштарак», ул. Академика Сисакяна, 16.

[>]

За день пройдено: 99.33 км

Из них:

по асфальту – 99.21 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.12 км;



14 день 04.10.13, пятница

Дневка. Экскурсия на г. Арагац с посещением крепости Амберд и окрестных достопримечательностей

15 день 05.10.13, суббота

7:00 – Подъем, сборы в гостинице.

9:00 – 0 км (822.03 км) – Отъезжаем от гостиницы. Едем завтракать в кафе «У Гаспара». Кафе расположено рядом с гостиницей, на въезде на мост.

9:04 – 0.40 км (822.43 км) – Останавливаемся около кафе.

10:10 – Продолжаем движение. Едем в сторону Ечмиадзина (современное название Вагаршапад).

10:45 – 16.81 км (838.84 км) – Крутой поворот налево – вверх на эстакаду.

10:51 – 17.80 км (839.83 км) – Заехали в Вагаршапад, едем к собору.

10:58 – 19.03 км (841.06 км) – Приехали к кафедральному собору св. Эчмиадзина. Идем на экскурсию по комплексу и в храм.

13:58 – Продолжаем движение. Едем к руинам средневекового храма Звартноц.

14:09 – 19.56 км (841.59) – Остановка.

Подкачиваем задние спускающие колеса Антону и Максиму.

14:28 – 23.09 км (845.12 км) – Историко-архитектурный комплекс Звартноц. Идем на экскурсию. [>]

15:09 – 23.53 км (845.56 км) – Выезжаем с территории комплекса обратно на трассу. Продолжаем движение по маршруту.

15:42 – 30.97 км (853.00 км) – Ищем кафе, чтобы пообедать. На трассе их много, но уже не сезон, все закрыты. Разворачиваемся, едем в противоположном направлении.

15:59 – 32.08 км (854.11 км) – Останавливаемся на обед в кафе.

17:21 – Продолжаем движение.

17:42 – 33.10 км (855.13 км) – Поворот с трассы направо. Едем к месту ночевки.

17:48 – 34.80 км (856.83 км) – Поворачиваем налево к колонке.

17:56 – Набрали воды, едем обратно.

18:01 – 36.08 км (858.11 км) – Поворот направо на грунтовую дорогу. Выезжаем за населенный пункт в надежде встать на ночевку с палатками. Но – почти упираемся во взлетную полосу. Едем назад – в населенном пункте видели вывеску отеля.

18:03 – 36.52 км (858.55 км) – Выезжаем на асфальт.

18:15 -36.64 км (858.67) – Встаем на ночевку в отеле. Населенный пункт Мусалер, отель «КА-ЕЛ» (www.hotelkael.samomu.net). [>]

За день пройдено: 36.64 км

Из них:

по асфальту – 36.20 км;

по непрофилированной грунтовой дороге – 0.44 км;

16 день 06.10.13, воскресенье

7:00 – Подъем, завтрак, сборы.

10:05 – 0 км (858.67) – Выезжаем из отеля на трассу.

10:13 – 0.42 км (859.09 км) – Выехали на трассу, едем в аэропорт.

10:21 – 2.00 км (860.67 км) – Поворот направо.

10:25 – 3.27 км (861.94 км) – Приехали в аэропорт. Разобрали велосипеды.

14:50 – Вылетели рейсом SU 1861 Ереван (аэропорт Звартноц) – Москва (Шереметьево).

Маршрут окончен.

За день пройдено: 3.27 км

Из них:

по асфальту – 3.27 км.



Наблюдения за погодой

Дата	Время	Температура воздуха в тени (°C)	Облачность	Осадки
21.09.2013	14:30	27	ясно	нет
	19:00	22	ясно	нет
22.09.2013	9:40	25	облачно	нет
	15:00	23	облачно	небольшой дождь
	18:40	17	облачно	дождь
23.09.2013	8:17	10	пасмурно	дождь
	15:25	13	пасмурно	дождь
	18:38	16	пасмурно	дождь
24.09.2013	9:30	24	легкая облачность	нет
	14:20	26	переменная облачность	нет
	19:16	12	ясно	нет
25.09.2013	8:10	13	ясно	нет
	16:00	25	ясно	нет
	20:05	5	ясно	нет
26.09.2013	5:30	1	ясно	нет
	15:00	24	ясно	дождь
	18:50	7	пасмурно	нет
27.09.2013	7:00	6	пасмурно	нет
	15:00	23	ясно	нет
	19:25	6	ясно	нет
28.09.2013	9:20	22	ясно	нет
	13:20	35	ясно	нет
	20:14	7	ясно	нет
29.09.2013	9:00	19	легкая облачность	нет
	14:40	17	облачно	нет
	19:10	15	облачно	небольшой дождь
30.09.2013	9:45	17	ясно	нет
	15:50	22	ясно	нет
	19:00	12	ясно	нет
01.10.2013	9:24	16	ясно	нет
	14:00	28	ясно	нет
	18:50	13	ясно	нет
02.10.2013	9:20	11	ясно	нет
	15:00	25	ясно	нет
	18:20	17	легкая облачность	нет
03.10.2013	9:20	19	легкая облачность	нет
	15:10	29	легкая облачность	нет

	18:20	22	легкая облачность	нет
05.10.2013	9:00	15	пасмурно	нет
	15:05	21	ясно	нет
	18:20	16	ясно	нет
06.10.2013	9:55	14	пасмурно	нет

Отчёты по должностям

Перечень общественного снаряжения (отчёт завснара)

Наименование	К-во	Вес (кг)
Палатка 1 (4м)	1	2,4
Палатка 2 (4+м)	1	5,5
Тент общ 3x3	1	0,7
Тент вело 3x3	1	0,7
Горелка_1 + экран	1	0,7
Горелка_2	1	0,5
Бензин	1	3,5
Таганок	1	0,35
Кухня	1	0,4
Каны 5,5+6,5л.	1	1,7
Топор	1	0,7
Пила цепочка	1	0,2
Аптечка	1	1
Ремнабор+хоз. набор	1	5
Фото	1	1,5
Записки хронометриста	1	0,2
Карты, компас, GPS	1	1
Трос ,замок	1	0,4
Записки культорга	1	0,5
Всего:		26,7

Отчёт медика

Состав медицинской аптечки

Состав аптечки рассчитан на группу 7 человек старше 18 лет.

№	Препарат	Заболевание	Применение	Кол-во в аптечке
1	Индовазин-гель	мышечно-суставные заболевания, варикоз, отеки, синяки, ссадины	Наносят 1-2 см геля легкими движениями 2-3 раза в сутки	1 тубик
2	Ибупрофен 0,2	Обезболивающее, жаропонижающее	1-2 таб. разово в зависимости от степени боли. Действие: натошак через 45 мин, после еды через 1,5-2 часа	2x10 табл.

3	Кетанов, кетанол	Сильное обезболивающее	1 таб (не более 3х в день)	1x10 шт.
4	Лоперамид	Диарея	1 табл. Вторую давать только в исключительном случае!!	1x10 шт.
	Сенаде	Запоры	Слабительное	1x10 шт.
5	Мезим, фестал	Фермент, помогает перевариванию пищи (при тяжести и пр.)	1-2 табл.	2x10 шт.
6	Фуразолидон	Диарея, лечение	1 таб.х 3 раза в течении 3-5 дней	1x10 шт.
7	Линекс	Восстановление микрофлоры кишечника	2 капс. х 3 раза в день	2x12шт.
8	Шалфей	Воспаление гортани, ротовой полости	Рассасывание каждые 2 ч.	2x10 шт.
	Антиангин	Воспаление гортани	Рассасывание	1x10 шт.
9	Сандра	Гомеопатический иммуномодулятор	Для профилактики простудных заболеваний – 1 таб. Рассасывается подъязычно Лечение, при температуре 1 таб. каждые 2 часа	1 уп. х 30шт.
10	Уголь активированный	Отравления, спазмы кишечника	10 таб. на 10 кг веса	3x10шт.
11	Витамин С (растворимый)	Профилактика простудных заболеваний	Проф: 1 таб утром после еды В начале заболевания:4 табл после еды, при норм. желудке	2x10 шт.
12	Бинт стерильный	Раны, открытые травмы	Бинтовка после обработки раны	1 шт.
13	Бинт нестерильный	Ушибы		1 шт.
14	Бинт эластичный	Ушибы, растяжения		1 шт.
15	Жгут	Остановка кровотечения		1 шт.
16	Салфетки стерильные	Обработка ран		2 уп.
17	Хлоргексидин	Обработка ран		1 флакон
18	Крем герудо-бальзам, спасатель и прочее заживляющее	Небольшие раны, потертости	Наложение повязки на ночь, смазывание	1 тюбик
19	Пластыри разные	Порезы, небольшие травмы	Фиксирование повязки, наложение на рану	1 дор. набор
20	Зеленка	Обработка ран, царапин, ссадин		1 флакон
21	Йод	Обработка вокруг ран		1 флакон
22	Ватные палочки, диски	Обработка ран		1+1
23	Кларитин	Антигистаминный преп-т	1 таб. утром	1x10таб
24	Пантенол	Спрей от ожогов		1 флакон
25	Валидол	Сердечные таблетки	Под язык	1 флакон
26	Ножнички			1 шт.
27	Термометр медицинский	Измерение температуры		1 шт.
28	Тонометр	Измерение давления		1 шт.
30	Гаразон	Восполнение слизистой	1-2 капли в слезной мешок	1 шт.

		глаз или уха	или ушной канал	
31	Амбробене-форте	При кашле облегчает отхождение мокроты	1 капсула 1 раз в день	1 упаковка

У каждого члена группы имелся индивидуальный перевязочный пакет

Случаи оказания медицинской помощи на маршруте

Юлия:

26.09 - простуда (температура, кашель, боль в горле), лечение - гомеопатические таблетки сандра, шалфей и стрепсилз, периодически - ибупрофен от температуры и ломоты в теле. Пила три дня.

29.09 - боли в желудке и расстройство от выпитого молока (несовместилось с чем-то) – фуразолидон по 1 табл – 3 раза в день, линекс по 2 капсулы – 3 раза в день. Дня три тоже принимала.

30.09 - падение на подъеме по каменистой дороге, разбитая коленка - обработали хлоргексидином и зеленкой.

02.10 - симптомы простуды, пила "свой" террафлю на ночь и ибупрофен днем, 2 дня

Александра:

На спуске с безымянного лесного перевала содрала коленку и ладонь – обработка хлоргексидином, зеленкой, пластырь, на сл.утро ее тоже зеленкой прижгли.

В последний день пила фуразолидон 1x3 раза и линекс 1x3 раза от расстройства желудка.

Максим и Леонид:

Симптомы простуды, боль в горле, пили пару дней шалфей.

Антон:

На протяжении всего похода боль в горле, пару дней повышалась температура – принимал сандру (в течении 3-4 дней), при повышенной температуре – ибупрофен (2-3 раза);

Два раза симптомы отравления: боли в желудке и расстройство, в первый раз после молока, второй раз после обеда в местной столовой в г. Ваденис. Принимал фуразолидон по 1 табл – 3 раза в день, линекс по 2 капсулы – 3 раза в день.

Светлана:

На протяжении похода боль в горле, затем мокрый кашель. Принимала шалфей и сандру, затем амбробене-форте.

После обеда в столовой в г. Ваденис: тяжесть в желудке, тошнота и на 2 дня расстройство и повышение температуры. Принимала фуразолидон по 1 табл – 3 раза в день, линекс по 2 капсулы – 3 раза в день.

Выводы

Можно выделить 2 типа основных заболеваний: простудный синдром и отравления.

Первый тип заболеваний можно расценивать как перестройку организма на более резкий климат: при очень высоких температурах на солнце 25-30° С, сильным ветром и понижением до 10-15° С в тени и до 0° С в ночное время, а также употребление ледяной воды из различных источников. Для решения такой проблемы можно посоветовать проводить предпоходную профилактику: закаливание, повышение иммунитета. На маршруте необходима своевременная смена одежды на сухую и теплую.

Второй тип заболеваний обусловлен несвежими продуктами питания, а также спецификой приготовления пищи в дешевых кафе, антисанитарными условиями, качеством самих блюд. Рекомендуются избегать питания в такого типа кафе и столовых.

Отчёт механика

Перечень транспортных средств и неисправностей

Фамилия имя участника	Марка велосипеда	Перечень поломок и неисправностей
Журавлев Антон Урлих Максим	Rock Machine Merida	4 прокола, замена камеры 5 проколов, замена камеры, установка запасных винтов крепления заднего тормозного диска
Бурдаков Леонид	GT	2 прокола, замена камеры, замена задних тормозных колодок.
Трубицина Александра	Kona	1 прокол. После падения деформировались направляющие седла, при помощи найденного металлического приспособления им была придана прежняя форма.
Старостина Светлана	Haro	2 прокола. Сломалась задняя опора багажника. Холодная сварка и хомуты исправили ситуацию.
Сафронова Анна	Merida	Регулировка конусов и переключения задних скоростей.
Подорожнюк Юлия	GT	2 прокола, замена камеры. Лопнула возвратная пружина V-брейка при помощи шестигранника хомутов и резиновых колец из камеры исправили поломку.

На всех велосипедах проводились регулярные технические осмотры, при необходимости производилась настройка переключателей и тормозов. После дождя на всех велосипедах смазывалась цепь.

Перечень запчастей, инструментов и принадлежностей (ЗИП)

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Гаечные ключи 10X11, 12X13, 14X15	3шт
2	Шестигранники 2.5, 3, 4, 5, 6, 8, 10	7шт
3	Ключ разводной	1шт
4	Выжимка цепи	1шт
5	Ключ спицевой	1шт
6	Отвертки (шлицевая и крестовая)	2шт
7	Съемник шатунов	1шт
8	Съемник кассеты	1шт
9	Ручные тиски (струбцина)	1шт
10	Съемник каретки	1шт
11	Отбортовщик покрышки	2шт
12	Надфили (плоский, круглый)	2шт
13	Сверла Ø3.2; Ø5	2шт
14	Метчик М5	1шт
15	Вороток	1шт
16	Плоскогубцы	1шт
17	Пинцет	1шт
18	Ножовочное полотно	1шт
19	Спицы	5шт
20	Педаль правая в сборе	1шт
21	Тормозные рычаги	1шт
22	Тормозные колодки (v-brake)	4шт
23	Манетка заднего переключателя	1шт
24	Переключатель задн. Alivio	1шт
25	Эксцентрик переднего колеса	1шт
26	Эксцентрик заднего колеса	1шт
27	Эксцентрик седла	1шт
28	Тросики	комплект
29	Покрышка	1шт
30	Камера	2шт
31	Ремнабор покрышек и камер	комплект
32	Ремнабор цепи	комплект
33	Ремнабор обода	комплект
34	Смазка цепная жидкая	300г
35	Смазка густая	150г
36	Проволока (медн., алюм.)	2м
37	Крепеж	комплект
38	Шило	1шт
39	Иглы швейные разных размеров	комплект
40	Изолента	1шт
41	Стропа капроновая	1м
42	Нитки (капроновые, х/б)	комплект
43	Лоскутки материи, капрона	комплект
44	Булавки разные	комплект
45	Застёжка "молния" запасная	3 шт

У каждого участника имелась запасная камера и набор тормозных колодок

Перечень общественных расходов (отчёт финансиста)

Расходы	На 1-го человека, руб.	На группу 7 человек, руб.
Билеты на самолёт туда и обратно	15 621,00 р.	109 347,00 р.
Траты в Москве (аптека, мясо, МКК)	432,00 р.	3 020,00 р.
Ереван, бензин	22,77 р.	159,43 р.
21.09 Продукты	503,00 р.	3 521,43 р.
Ереван, кафе	442,86 р.	3 100,08 р.
Гостиница Capital Hotel	873,08 р.	6 111,60 р.
метро	8,85 р.	62,00 р.
22.09 Продукты	189,00 р.	1 323,29 р.
Гарни, музей	88,57 р.	620,00 р.
23.09 Продукты	105,66 р.	739,60 р.
Веди, ночлег с ужином и завтраком	442,87 р.	3 100,10 р.
24.09 Продукты	306,09 р.	2 142,60 р.
WD 40	25,30 р.	177,14 р.
25.09 Продукты	417,56 р.	2 922,94 р.
26.09 Продукты	204,20 р.	1 429,58 р.
27.09 Продукты	258,76 р.	1 811,34 р.
Татев, кафе обед	202,45 р.	1 417,18 р.
Канатная дорога	265,70 р.	1 860,05 р.
28.09 Продукты	139,44 р.	976,08 р.
Горис, аптека	68,96 р.	482,73 р.
Степанакерт, ночлег	620,00 р.	4 340,10 р.
29.09 Продукты	55,67 р.	389,70 р.
30.09 Продукты	84,90 р.	594,30 р.
01.10 Продукты	105,40 р.	737,82 р.
Варденис, кафе	145,50 р.	1 018,60 р.
02.10 Продукты	220,30 р.	1 542,07 р.
03.10 Продукты	20,90 р.	146,15 р.
Аштарак, кафе обед	506,00 р.	3 543,00 р.
кафе ужин	379,60 р.	2 657,20 р.
гостиница на двое суток	506,00 р.	3 543,00 р.
04.10 Продукты	116,87 р.	818,07 р.
Аштарак, кафе завтрак	278,38 р.	1 948,63 р.
аптека	33,79 р.	236,50 р.
такси (экскурсии)	632,65 р.	4 428,70 р.
кафе ужин	442,87 р.	3 100,08 р.
05.10 Продукты	36,00 р.	252,43 р.
Аштарак, кафе завтрак	227,76 р.	1 594,33 р.
Эчмиадзин, экскурсия	265,70 р.	1 860,05 р.
Звартноц, экскурсия	62,00 р.	434,00 р.
кафе обед	253,00 р.	1 771,50 р.
Гостиница Ка-El	442,80 р.	3 100,08 р.
Всего:	26 054,20 р.	182 380,48 р.

Средний курс армянского драма к рублю: 1 руб. = 11,29 AMD.

Деньги везли на банковских картах, в Ереване имеется большое количество банкоматов.

Раскладка по питанию (отчёт завхоза)

Раскладка по питанию на 7 человек, 16 дней

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
День 1	0	0	0	0	0	0
День 2	1845	484	46,21	83,5	218,97	3,388
Обед	632	175	17,45	30,57	69,39	1,225
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	888	239	22,04	36,19	112,1	1,673
Каша гречневая с мясом	655	164	22,04	36,19	54,12	1,148
Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,14
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 3	2232	805	66,2	88,54	286,52	5,635
Завтрак	828	266	19,7	17,47	144,07	1,862
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,987
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	1	0	0	0	0,007
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	387	267	15,74	17,49	38,57	1,869
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутерброд с сайрой	132	50	6,56	6,4	11,22	0,35
Сайра в масле	78	30	5,4	6,3	0	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Овощной салат	47	152	1,6	1,9	5,4	1,064
Помидор (свежий)	12	60	0,6	0	2,4	0,42
Огурец (свежий)	9	60	0,6	0	1,8	0,42
Редиска (свежая)	4	20	0,2	0	0,6	0,14
Зелень (свежая)	4	10	0,2	0	0,6	0,07
Масло подсолнечное	18	2	0	1,9	0	0,014
Ужин	692	202	24,04	36,84	66,4	1,414
Суп (рис+рыба)	329	127	18,64	16,98	24,8	0,889
Рис	67	20	1,34	0,18	14,56	0,14
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,56
Морковь сушеная	27	10	1,3	0	5,46	0,07
Лук репчатый сушеный	26	10	1,6	0	4,78	0,07
Специи (набор сухих трав)	0	5	0	0	0	0,035
Лавровый лист	0	2	0	0	0	0,014
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 4	2145	681	58,66	88,93	270,64	4,767
Завтрак	633	207	15,11	15,86	102,2	1,449
Каша пшениная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,994
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	398	175	14,74	19,79	37,37	1,225
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутерброд с сайрой	132	50	6,56	6,4	11,22	0,35
Сайра в масле	78	30	5,4	6,3	0	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Икра кабачковая	58	60	0,6	4,2	4,2	0,42
Ужин	789	229	22,09	36,54	93,59	1,603
Карпюр с рыбой	429	154	18,67	16,8	50,61	1,078
Картофель сушеный или крупка	220	70	4,27	0	50,61	0,49
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,56
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Специи (набор сухих трав)	0	1	0	0	0	0,007
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 5	2405	814	65,07	103,8	296,08	5,698
Завтрак	590	187	14,92	13,05	99,43	1,309
Каша рисовая (сгущенка)	382	122	7,34	3,86	77,48	0,854
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Рис	200	60	4,02	0,54	43,68	0,42
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	625	327	17,85	25,51	80,67	2,289
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Овощной салат	47	152	1,6	1,9	5,4	1,064
Помидор (свежий)	12	60	0,6	0	2,4	0,42
Огурец (свежий)	9	60	0,6	0	1,8	0,42
Редиска (свежая)	4	20	0,2	0	0,6	0,14
Зелень (свежая)	4	10	0,2	0	0,6	0,07
Масло подсолнечное	18	2	0	1,9	0	0,014
Ужин	865	230	25,58	48,5	78,5	1,61
Суп (пакетики+сухмясо)	545	165	22,16	28,76	45,5	1,155
Суп "Алфавит"	108	30	3	3,6	16,2	0,21
Картофель	43	50	0,85	0	10	0,35
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Макароны,лапша,вермишель	67	20	1,86	0,16	14,18	0,14
Морковь сушеная	14	5	0,65	0	2,73	0,035
Лук репчатый сушеный	13	5	0,8	0	2,39	0,035
Специи	0	5	0	0	0	0,035
Чай зел б\сах	0	5	0	0	0	0,035
Чай зеленый	0	5	0	0	0	0,035
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,42
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 6	2330	665	64,59	86,73	320,39	4,655
Завтрак	890	266	21,99	29,66	131,3	1,862
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,987
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	1	0	0	0	0,007
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	299	115	12,64	14,69	34,28	0,805
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутер с бычками в	91	50	5,06	5,5	12,33	0,35

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
томате						
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бычки в томате	37	30	3,9	5,4	1,11	0,21
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	816	214	23,24	25,64	117,33	1,498
Вермишель с мясом	582	139	23,24	25,64	59,11	0,973
Макароны,лапша,вермишель	269	80	7,44	0,64	56,72	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Лук репчатый сушеный	13	5	0,8	0	2,39	0,035
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,42
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 7	2725	751	65,75	100,45	376,98	5,257
Завтрак	842	267	17,62	14,35	153,67	1,869
Каша пшениная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,994
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	578	175	16,25	23,61	75,27	1,225
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Ужин	980	239	25,16	45,75	110,56	1,673
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Каша рисовая с мясом	668	164	20,36	35,07	61,64	1,148
Рис	267	80	5,36	0,72	58,24	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,14
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 8	2568	729	67,62	96,01	353,59	5,103
Завтрак	1023	255	24,49	43,16	129,53	1,785
Каша гречневая молочная	492	130	11,51	14,11	75,96	0,91
Гречка	317	100	8,8	2,3	63,4	0,7
Молоко сухое	48	10	2,71	2,46	2,58	0,07
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	558	175	17,74	19,31	77,99	1,225
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутерброд с сайрой	132	50	6,56	6,4	11,22	0,35
Сайра в масле	78	30	5,4	6,3	0	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	662	229	18,67	16,8	108,59	1,603
Карпюр с рыбой	429	154	18,67	16,8	50,61	1,078
Картофель сушенный или крупка	220	70	4,27	0	50,61	0,49
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,56

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Специи (набор сухих трав)	0	1	0	0	0	0,007
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 9	2773	750	67,41	126,2	340,84	5,25
Завтрак	938	266	20,61	38,72	125,36	1,862
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,987
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	1	0	0	0	0,007
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	492	175	12,64	14,69	82,28	1,225
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутер с бычками в томате	91	50	5,06	5,5	12,33	0,35
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бычки в томате	37	30	3,9	5,4	1,11	0,21
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	1018	239	27,44	56,05	95,72	1,673
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Каша гречневая с мясом	655	164	22,04	36,19	54,12	1,148
Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Соль	0	3	0	0	0	0,021

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,14
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 10	2815	731	75,77	117,7	352,15	5,117
Завтрак	921	267	22,42	25,03	144,61	1,869
Каша пшениная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,994
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	683	175	18,05	39,75	62,07	1,225
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	886	219	28,58	36,18	107,99	1,533
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Карпюр с сухмясом	628	144	24,98	32,46	53,19	1,008
Картофель сушеный или крупка	220	70	4,27	0	50,61	0,49
Мясо сублимированное	360	60	18	30	0	0,42
Молоко сухое	48	10	2,71	2,46	2,58	0,07
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
День 11	2374	721	53,86	82,53	357,55	5,047
Завтрак	768	247	12,41	14,56	144,2	1,729
Каша рисовая (сгущенка)	382	122	7,34	3,86	77,48	0,854
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Рис	200	60	4,02	0,54	43,68	0,42
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	619	175	16,06	34,43	67,28	1,225
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутер с бычками в томате	91	50	5,06	5,5	12,33	0,35
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бычки в томате	37	30	3,9	5,4	1,11	0,21
Вафли	320	60	3,42	19,74	33	0,42
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	662	229	18,67	16,8	108,59	1,603
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Карпюр с рыбой	429	154	18,67	16,8	50,61	1,078
Картофель сушенный или крупка	220	70	4,27	0	50,61	0,49
Сайра в масле	209	80	14,4	16,8	0	0,56
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Специи	0	1	0	0	0	0,007
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 12	2753	750	83,07	112,91	344,22	5,25
Завтрак	852	266	23,3	21,19	140,65	1,862
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,987
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	1	0	0	0	0,007

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	683	175	18,05	39,75	62,07	1,225
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Конфеты шоколадные	323	60	5,4	19,86	31,62	0,42
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	893	239	35	35,23	104,02	1,673
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Чечевица с мясом	659	164	35	35,23	45,8	1,148
Чечевица красная	258	80	20	0,88	42,4	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,14
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 13	2725	751	65,75	100,45	376,98	5,257
Завтрак	842	267	17,62	14,35	153,67	1,869
Каша пшеничная (сгущенка)	441	142	10,04	5,16	83,72	0,994
Пшено	259	80	6,72	1,84	49,92	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	578	175	16,25	23,61	75,27	1,225
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	980	239	25,16	45,75	110,56	1,673
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Каша рисовая с мясом	668	164	20,36	35,07	61,64	1,148
Рис	267	80	5,36	0,72	58,24	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,14
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 14	2609	725	68,2	95,65	361,38	5,075
Завтрак	890	266	21,99	29,66	131,3	1,862
Каша овсянная (сгущенка)	426	141	12,12	8,28	73,88	0,987
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	1	0	0	0	0,007
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	578	175	16,25	23,61	75,27	1,225
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пряники	218	60	3,6	3,72	44,82	0,42
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	816	214	23,24	25,64	117,33	1,498
Вермишель с мясом	582	139	23,24	25,64	59,11	0,973
Макароны, лапша, вермишель	269	80	7,44	0,64	56,72	0,56
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Лук репчатый сушеный	13	5	0,8	0	2,39	0,035
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,42
Карманное питание	325	70	6,72	16,74	37,48	0,49
Карамель леденцовая	37	10	0	0	9,52	0,07
Орехи	288	60	6,72	16,74	27,96	0,42
День 15	2110	601	54,41	79,81	280,92	4,207
Завтрак	590	187	14,92	13,05	99,43	1,309
Каша рисовая (сгущенка)	382	122	7,34	3,86	77,48	0,854
Молоко сгущенное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Рис	200	60	4,02	0,54	43,68	0,42
Соль	0	2	0	0	0	0,014
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Обед	632	175	17,45	30,57	69,39	1,225
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Бутерброд с колбасой	152	50	5,07	10,7	8,5	0,35
Колбаса полукопченая	111	30	4,05	10,5	0	0,21
Хлеб черный	41	20	1,02	0,2	8,5	0,14
Печенье	272	60	4,8	10,68	38,94	0,42
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
Ужин	888	239	22,04	36,19	112,1	1,673
Каша гречневая с мясом	655	164	22,04	36,19	54,12	1,148
Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,56

Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
Мясо сублимированное	300	50	15	25	0	0,35
Масло топленое	87	10	0	9,35	0	0,07
Соль	0	3	0	0	0	0,021
Лавровый лист	0	1	0	0	0	0,007
Кетчуп	14	20	0	0	3,4	0,14
Мармелад	193	60	0	0	48	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07
День 16	828	266	19,7	17,47	144,07	1,862
Завтрак	828	266	19,7	17,47	144,07	1,862
Овсяные хлопья "Геркулес"	244	80	8,8	4,96	40,08	0,56
Молоко сгущеное с сахаром	130	40	2,72	3,32	21,4	0,28
Соль	0	1	0	0	0	0,007
Сухофрукты	52	20	0,6	0	12,4	0,14
Бутерброд с сыром	168	50	7,58	9,19	11,97	0,35
Сыр 50% жирности	114	30	6,42	9,09	0,75	0,21
Хлеб белый	54	20	1,16	0,1	11,22	0,14
Пастила	194	60	0	0	48,24	0,42
Чай	40	15	0	0	9,98	0,105
Чай черный	0	5	0	0	0	0,035
Сахар	40	10	0	0	9,98	0,07

Комментарии завхоза

- Практически весь маршрут проходил рядом с населенными пунктами, поэтому все продукты закупились по мере необходимости. Единственное, что везли с собой из Москвы – сушеное мясо.
- Продукты в магазинах продают такие же, как в Москве. Мы не покупали тушенку, т.к. ребята, ездившие в прошлом году, рассказывали, что тушенка в каше растворяется без следа.
- Привычный нам сыр (а-ля гауда, маасдам) есть не во всех магазинах. Более распространен местный очень соленый сыр. Есть можно, но на наш вкус – слишком много соли.
- Как ни странно, на маршруте было мало мест, где можно было купить сухофрукты в привычном для нас виде. Вдоль дороги иногда стоят женщины и продают грецкие орехи в скорлупе (что по понятным причинам не подходит для каши), у некоторых монастырей по неприлично высоким ценам продают «наборы», которые подходят скорее для компота.
- Чурчелла (суджук) – прекрасная замена сухофруктам на перекусы. К сожалению, продается тоже только рядом с раскрученными туристическими местами. Это, кстати, желательно учесть и при закупках «в подарок» на обратном пути.
- Очень гостеприимные люди, регулярно угощали нас медом, орехами, фруктами.
- Кафе попадаются очень разные, меню, кажется, было только в Ереване. В остальных есть шашлык, кебаб, салат, картошка и чай. Иногда рыба. Супов не готовят вообще. Если спросить и объяснить, то могут приготовить что-то из местной кухни.

Расчёт категории сложности пройденного маршрута по действующей методике

Протяжённое препятствие 1

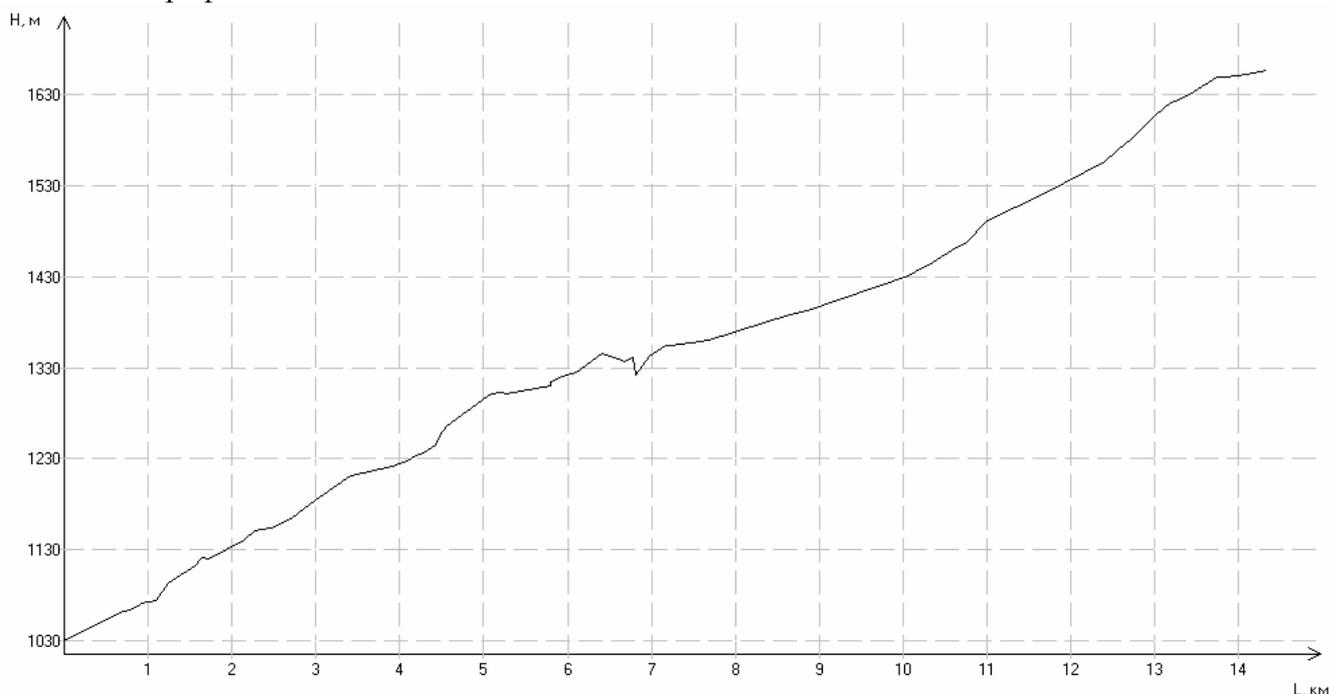
1. Общие сведения

Наименование: *Подъём по трассе Ереван-Гарни*

Район: *Армения, Ереван, Котайк*

Границы: *Улица Исахакяна - Вохъяберд*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *14333 м*

Минимальная высота: *1030 м*

Максимальная высота: *1657 м*

Набор высоты: *625 м*

Сброс высоты: *30 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие горной местности*

3.1 Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
14333	Асфальт	0.8

Кпк = 0.80

3.2 Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

Кв = 1.23

3.3 Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *625 м*

$$K_{\text{пр}} = 1.21$$

3.4 Коэффициент крутизны (Kкр)

Среднее значение уклона: 4.37%

$$K_{\text{кр}} = 1.02$$

3.5 Сезонно-географический показатель (СГ)

$$СГ = 1.0$$

3.6 Категория трудности

$$КТ = K_{\text{пк}} * K_{\text{в}} * K_{\text{нв}} * K_{\text{кр}} * СГ$$

$$КТ = 0.80 * 1.23 * 1.21 * 1.02 * 1.0 = 1.2$$

Препятствие соответствует I категории трудности

Протяжённое препятствие 2

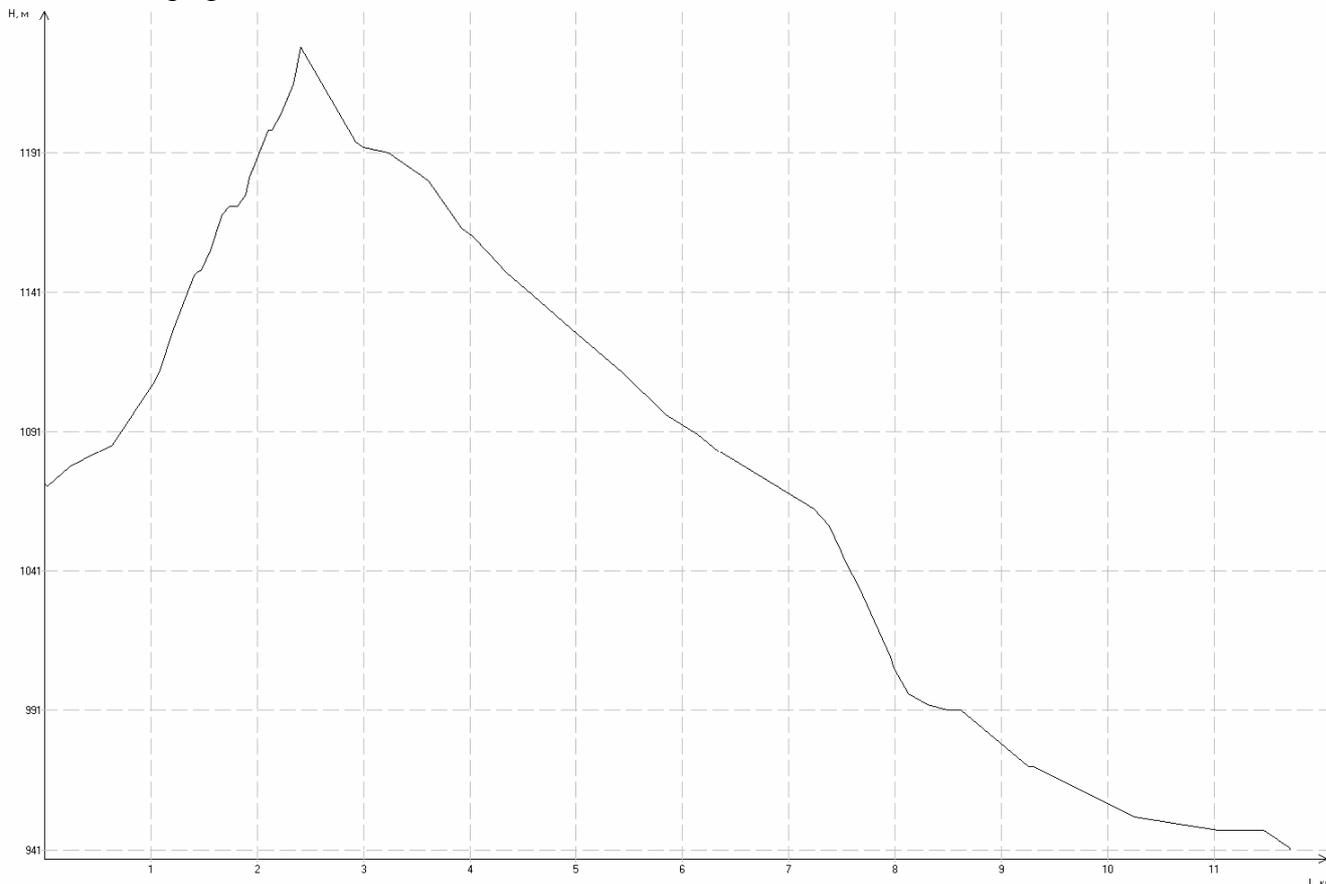
1. Общие сведения

Наименование: *объезд вдр. Азат*

Район: *Армения, Котайк, Арарат*

Границы: *поворот перед. вдр. Азат - Беркануш*

Высотный профиль:



2.

Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *11724 м*

Минимальная высота: *941 м*

Максимальная высота: *1229 м*

Набор высоты: *158 м*

Сброс высоты: *288 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие равнинной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
11724	Асфальт	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.11$

3.3. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 11724 м

$$K_{\text{пр}} = 1.12$$

3.4. Коэффициент пересечённости (Кпер)

Перечень участков с $K_{\text{пер}} > 0,8$

Начальная точка, м	Конечная точка, м	Длина, м	Перепад высот, м	Уклон, %	Кпер
28	2406	2378	158	6.64	1.4

$$K_{\text{пер}} = 1.31$$

3.5. Сезонно-географический показатель (СГ)

$$CГ = 1.0$$

3.6. Категория трудности

$$KT = K_{\text{пк}} * K_{\text{в}} * K_{\text{пр}} * K_{\text{пер}} * CГ$$

$$KT = 0.80 * 1.11 * 1.12 * 1.31 * 1.0 = 1.3$$

Препятствие соответствует I категории трудности

Протяжённое препятствие 3

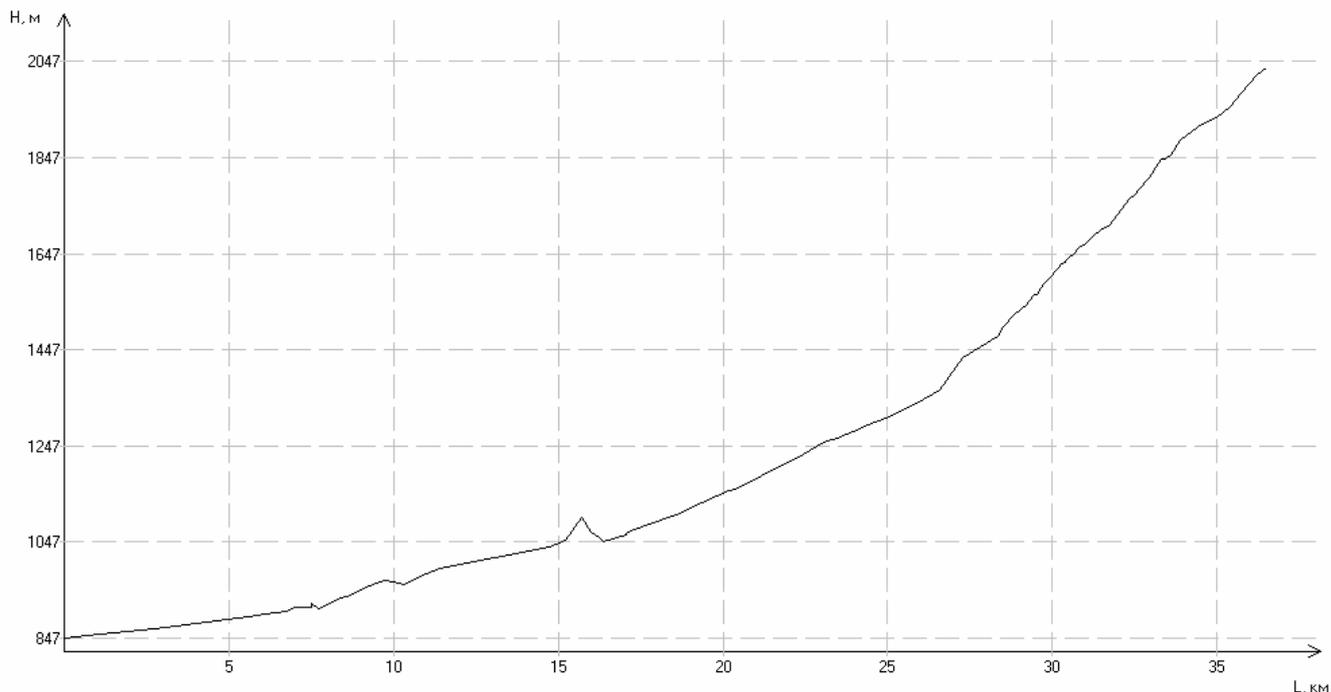
1. Общие сведения

Наименование: *Перевал Лусаиог (трасса Н10)*

Район: *Армения, Араратская долина*

Границы: *Воскетан - Лусаиог*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *36509 м*

Минимальная высота: *847 м*

Максимальная высота: *2034 м*

Набор высоты: *1252 м*

Сброс высоты: *70 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие горной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
36509	Асфальт	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.31$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1252 м*

$K_{пр} = 1.65$

3.4. Коэффициент крутизны (Ккр)

Среднее значение уклона: *3.25%*

$$K_{кр} = 1.00$$

3.5.Сезонно-географический показатель (СГ)

$$СГ = 1.0$$

3.6.Категория трудности

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

$$КТ = 0.80 * 1.31 * 1.65 * 1.00 * 1.0 = 1.7$$

Препятствие соответствует II категории трудности

Протяжённое препятствие 4

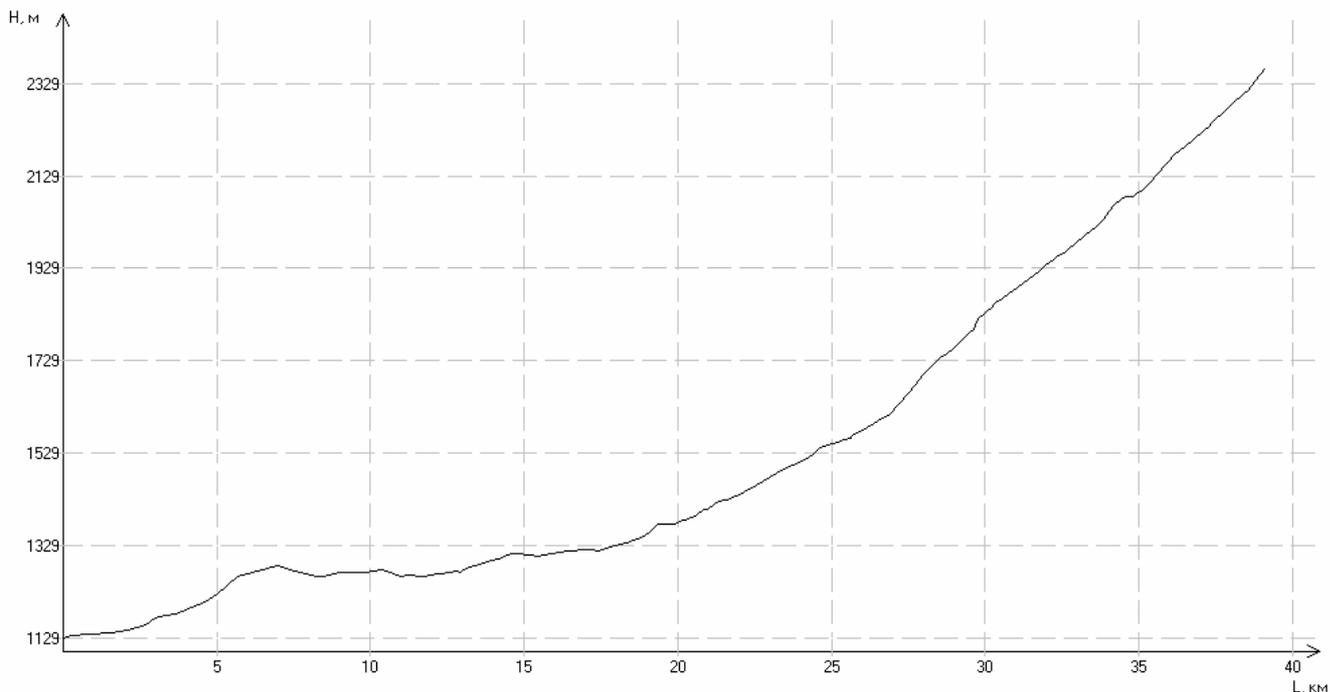
1. Общие сведения

Наименование: *Перевал Кочбек*

Район: *Армения, Вайоц Дзор*

Границы: *Ехегнадзор-пер. Кочбек*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *39121 м*

Минимальная высота: *1129 м*

Максимальная высота: *2363 м*

Набор высоты: *1282 м*

Сброс высоты: *53 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие горной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
39121	Асфальт	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.37$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1282 м*

$K_{пр} = 1.68$

3.4. Коэффициент крутизны (Ккр)

Среднее значение уклона: *3.15%*

$$K_{кр} = 1.00$$

3.5. Сезонно-географический показатель (СГ)

$$СГ = 1.0$$

3.6. Категория трудности

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

$$КТ = 0.80 * 1.37 * 1.68 * 1.00 * 1.0 = 1.8$$

Препятствие соответствует II категории трудности

Протяжённое препятствие 5

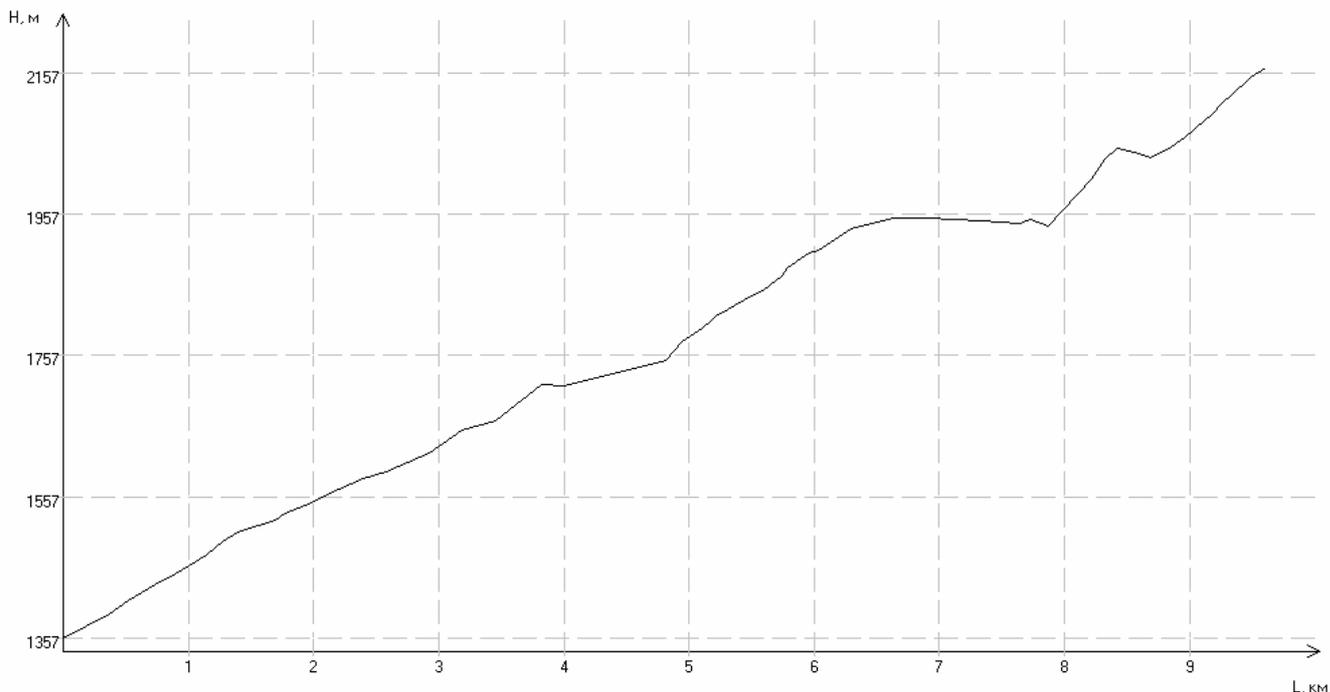
1. Общие сведения

Наименование: *Горная дорога Лцен-Татев*

Район: *Армения, Сюник*

Границы: *Лцен-выши. точка траверса*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *9607 м*

Минимальная высота: *1357 м*

Максимальная высота: *2164 м*

Набор высоты: *806 м*

Сброс высоты: *33 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие горной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
9607	Каменистая горная дорога со значительными неровностями, уступами, выступающими частями скального массива	1.6

$K_{пк} = 1.60$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.33$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *806 м*

$K_{пр} = 1.30$

3.4. Коэффициент крутизны (Ккр)

Среднее значение уклона: 8.40%

$K_{кр} = 1.26$

3.5.Сезонно-географический показатель (СГ)

$СГ = 1.0$

3.6. Категория трудности

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

$КТ = 1.60 * 1.33 * 1.30 * 1.26 * 1.0 = 3.5$

Препятствие соответствует III категории трудности

Протяжённое препятствие 6

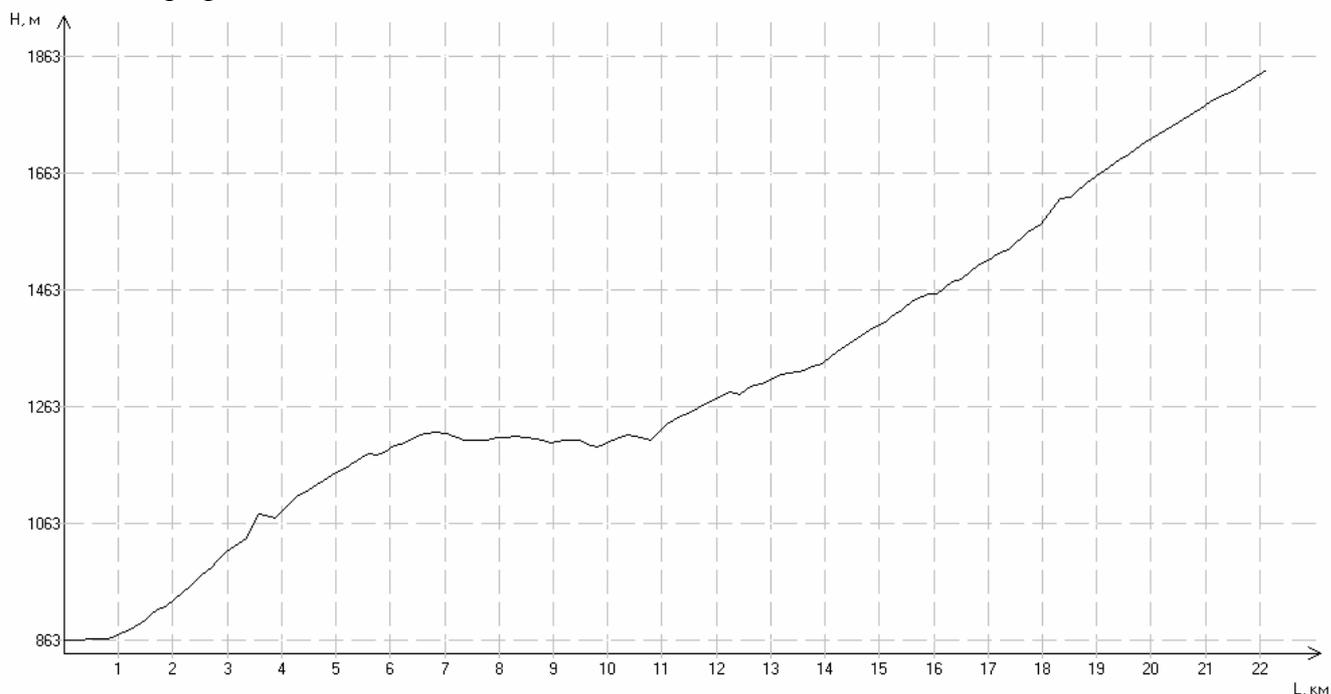
1. Общие сведения

Наименование: *Лысогорский перевал*

Район: *Нагорный Карабах*

Границы: *Бердзор-Лысагор*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *22127 м*

Минимальная высота: *863 м*

Максимальная высота: *1841 м*

Набор высоты: *1034 м*

Сброс высоты: *59 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие горной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
22127	Асфальт	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.27$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1034 м*

$K_{пр} = 1.43$

3.4. Коэффициент крутизны (Ккр)

Среднее значение уклона: *4.42%*

$$K_{кр} = 1.02$$

3.5. Сезонно-географический показатель (СГ)

$$СГ = 1.0$$

3.6. Категория трудности

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

$$КТ = 0.80 * 1.27 * 1.43 * 1.02 * 1.0 = 1.5$$

Препятствие соответствует II категории трудности

Протяжённое препятствие 7

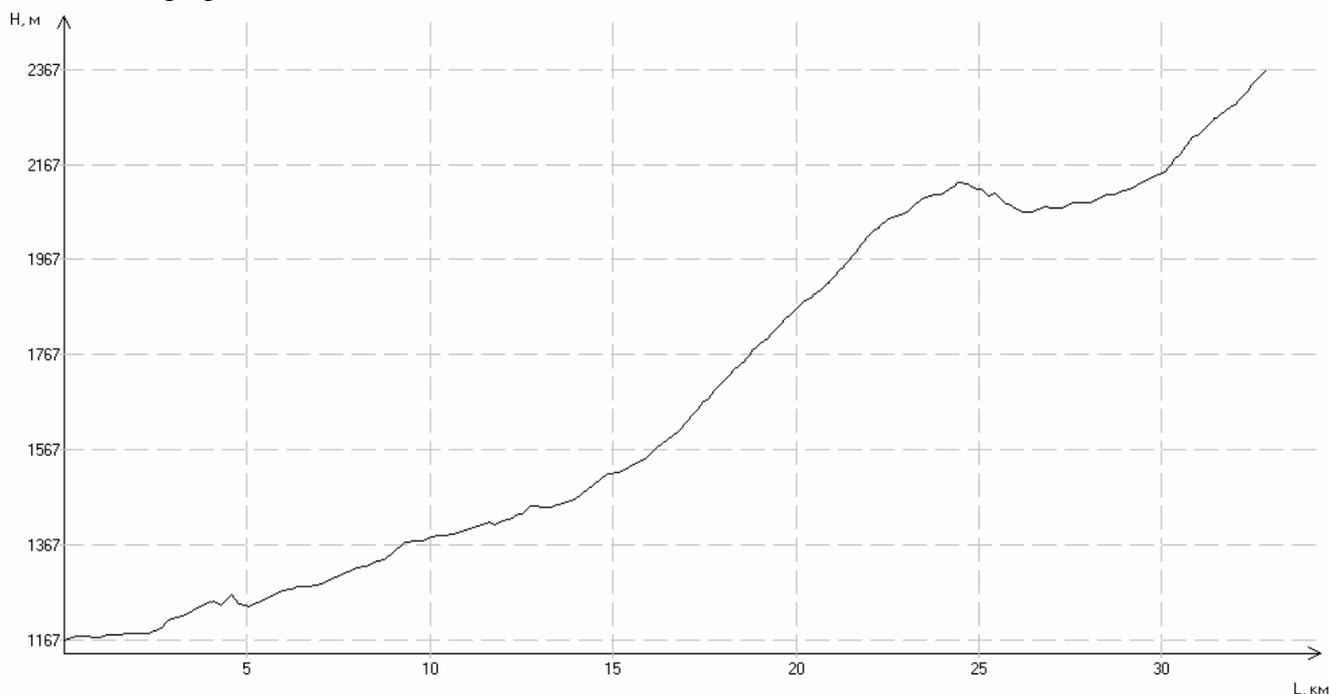
1. Общие сведения

Наименование: *Зодский перевал*

Район: *Нагорный Карабах*

Границы: *Ехегнут-Зодский перевал*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *32868 м*

Минимальная высота: *1167 м*

Максимальная высота: *2366 м*

Набор высоты: *1312 м*

Сброс высоты: *121 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие горной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

		<i>Характеристика покрытия</i>
<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
32868	Каменистая грунтовая дорога, профилированная горная дорога, мелкощебеночная дорога (преобладающий размер камней 10-20 мм); снежно-ледовый накат	1.3

$K_{пк} = 1.30$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.37$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1312 м*

$K_{пр} = 1.71$

3.4. Коэффициент крутизны (Ккр)

Среднее значение уклона: 3.65%

$$K_{кр} = 1.00$$

3.5. Сезонно-географический показатель (СГ)

$$СГ = 1.0$$

3.6. Категория трудности

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

$$КТ = 1.30 * 1.37 * 1.71 * 1.00 * 1.0 = 3.0$$

Препятствие соответствует III категории трудности

Протяжённое препятствие 8

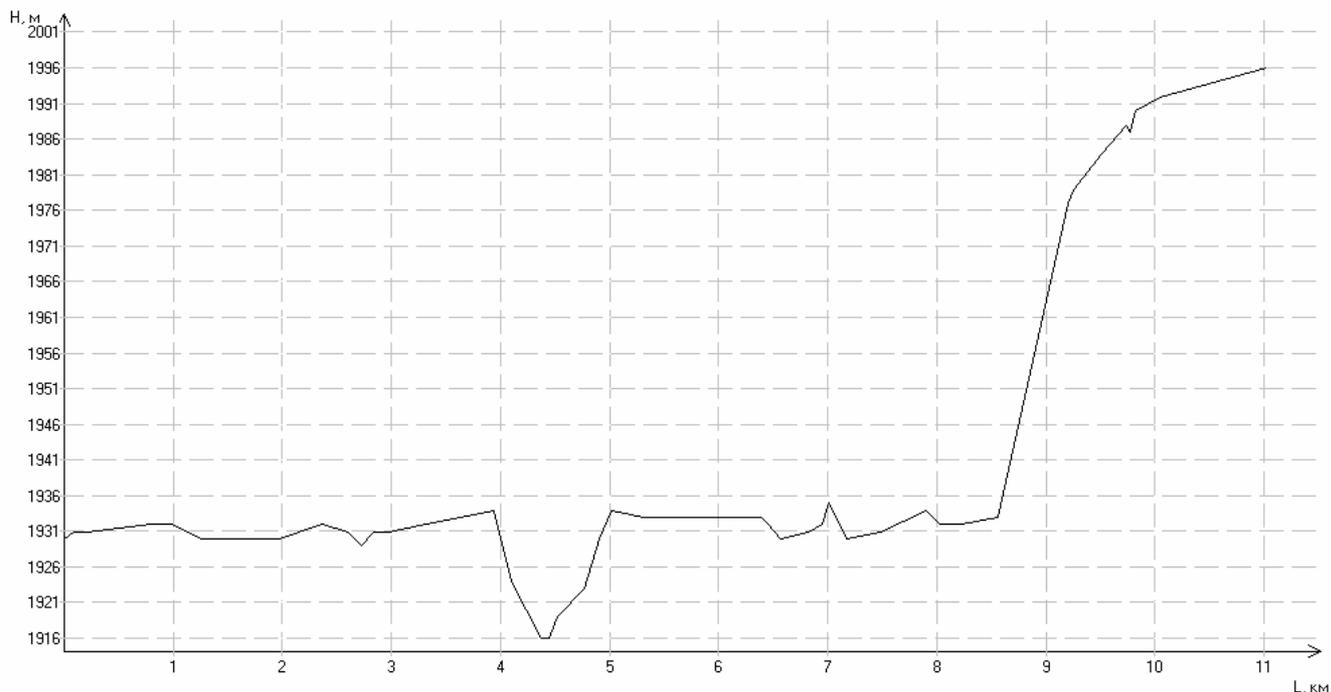
1. Общие сведения

Наименование: *Грунтовка вдоль восточного берега Севана*

Район: *Армения, Гегаркуник*

Границы: *Съезд с трассы М14 перед Гегамасаром - Арегуни*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *11024 м*

Минимальная высота: *1916 м*

Максимальная высота: *1996 м*

Набор высоты: *100 м*

Сброс высоты: *35 м*

3. Расчёт КТ

Вид препятствия: *препятствие равнинной местности*

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

		<i>Характеристика покрытия</i>
<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
11024	Каменистая грунтовая дорога, мелкощебеночная дорога (преобладающий размер камней 10-20 мм)	1.3

$K_{пк} = 1.30$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Прочие*

$K_{в} = 1.29$

3.3. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *11024 м*

$K_{пр} = 1.11$

3.4. Коэффициент пересечённости (Кпер)

Начальная точка, м	Конечная точка, м	Длина, м	Перепад высот, м	Уклон, %	$K_{пер}$
8225	9515	1290	52	4.03	1.2

$K_{пер} = 0.98$

3.5. Сезонно-географический показатель (СГ)

$СГ = 1.0$

3.6. Категория трудности

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

$КТ = 1.30 * 1.29 * 1.11 * 0.98 * 1.0 = 1.8$

Препятствие соответствует II категории трудности

Бальная оценка сложности велосипедного маршрута

Расчет эквивалентного пробега по ЛП

Локальных препятствий на маршруте не было

Интенсивность

$$I = (L_{ф} + ЛП) * 1,2 * T_{н} / (T_{ф} * L_{н}) = (862+0) * 1,2 * 10 / (15 * 500) = 1,38$$

Автономность

Автономность пройденного маршрута определим исходя из автономности каждого ходового дня за исключением дней приезда и отъезда:

$$A_{22.09} = 1$$

$$A_{23.09} = 0,5 \text{ (неавтономная ночёвка)}$$

$$A_{24.09} = 1$$

$$A_{25.09} = 1$$

$$A_{26.09} = 1$$

$$A_{27.09} = 0,5 \text{ (передвижение по канатной дороге)}$$

$$A_{28.09} = 0,5 \text{ (неавтономная ночёвка)}$$

$$A_{29.09} = 1$$

$$A_{30.09} = 1$$

$$A_{1.10} = 1$$

$$A_{2.10} = 1$$

$$A_{3.10} = 0,5 \text{ (неавтономная ночёвка)}$$

$$A_{5.10} = 1$$

$$A = (9*1 + 0,5*4) / (15-2) = 0,85$$

Сумма баллов за препятствия

№ПП	Протяжённые препятствия	к.т.	КТ
ПП1	Подъём по трассе Ереван-Гарни	1	1,2
ПП2	Объезд вдхр. Азат	1	1,3
ПП3	Перевал Лусаиог (трасса Н10)	2	1,7

ПП4	<i>Перевал Кочбек</i>	2	1,8
ПП5	<i>Горная дорога Лицен-Татев</i>	3	3,5
ПП6	<i>Лысогорский перевал</i>	2	1,5
ПП7	<i>Зодский перевал</i>	3	3,0
ПП8	<i>Грунтовка вдоль восточного берега Севана</i>	2	1,8

В зачёт пойдут 2,5 баллов за препятствие 1 к.т., 5 баллов за препятствия 2 к.т., 6,5 баллов за препятствия 3 к.т.

$$П = 2,5 + 5 + 6,5 = 14 \text{ баллов}$$

Категория сложности

$$КС=П*І*А=12,7*1,38*0,85 = 16,4 \text{ баллов}$$

Маршрут соответствует 3 категории сложности.

Расчёт категории сложности пройденного маршрута по экспериментальной методике

Протяжённое препятствие 1

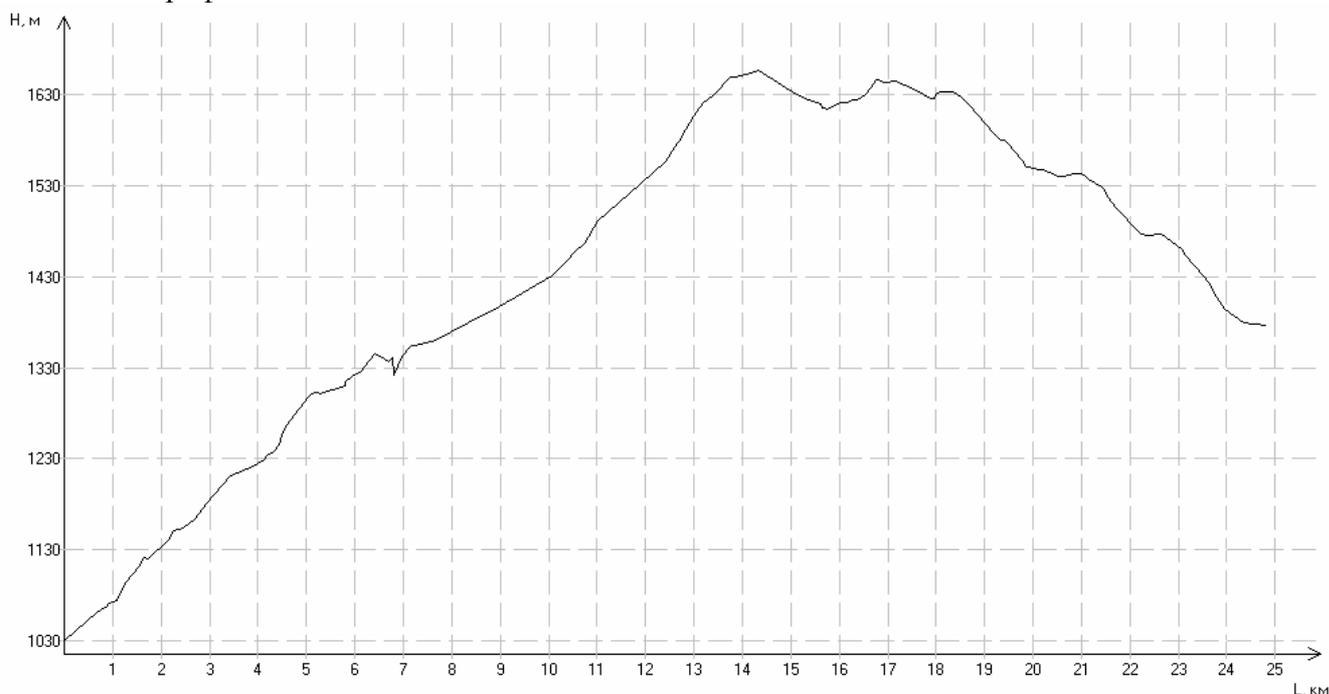
1. Общие сведения

Наименование: *Трасса Ереван-Гарни*

Район: *Армения, Ереван, Котайк*

Границы: *Улица Исахакяна - Гарни*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *24823 м*

Минимальная высота: *1030 м*

Максимальная высота: *1657 м*

Набор высоты: *671 м*

Сброс высоты: *356 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
24823	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.10$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *671 м*

$K_{нв} = 1.34$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 24823 м

$$K_{\text{пр}} = 1.25$$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 4.36%

Средний уклон спусков: 4.17%

$$K_{\text{кр}} = 1.30$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°C)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{\text{пк}} * K_{\text{в}} * K_{\text{нв}} * K_{\text{пр}} * K_{\text{кр}} * П * Г$$

$$КТ = 0.80 * 1.10 * 1.34 * 1.25 * 1.30 * 1.0 * 1.0 = 1.92$$

Препятствие соответствует I категории трудности

Протяжённое препятствие 2

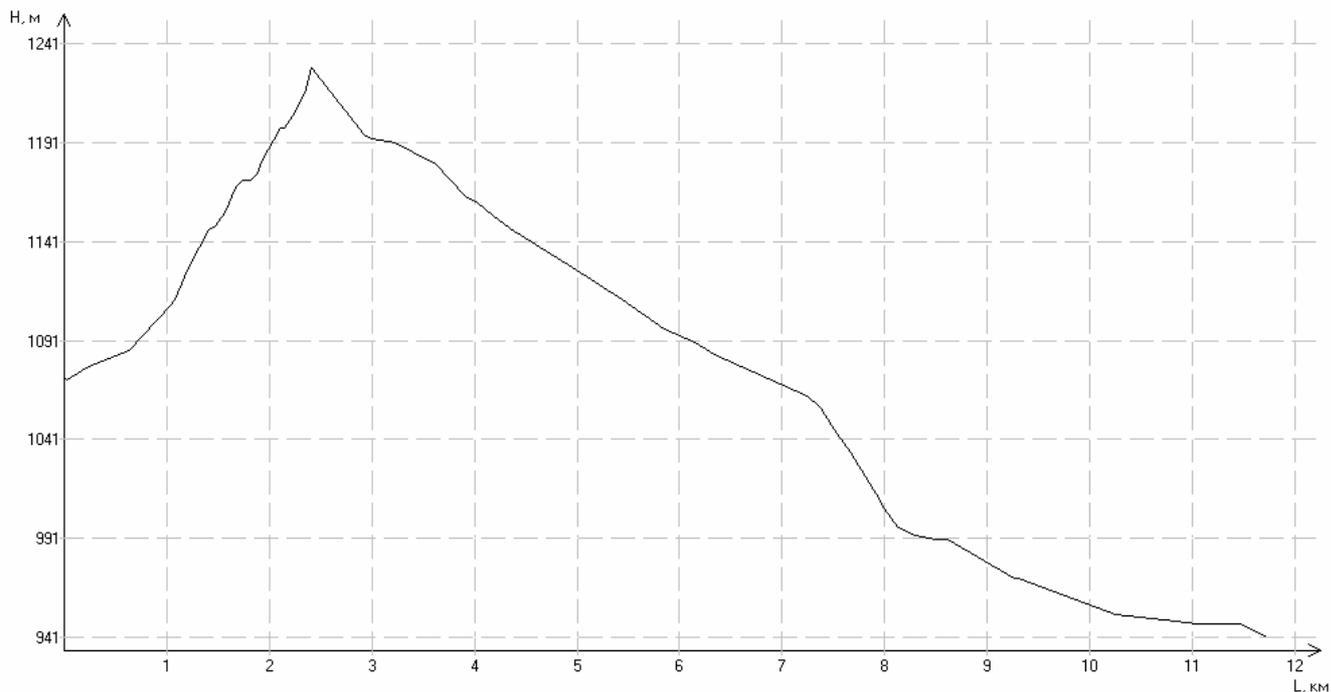
1. Общие сведения

Наименование: *объезд вдхр. Азат*

Район: *Армения, Котайк*

Границы: *поворот перед. вдхр. Азат - Беркануш*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *11724 м*

Минимальная высота: *941 м*

Максимальная высота: *1229 м*

Набор высоты: *158 м*

Сброс высоты: *288 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

Длина участка	Описание	Кпк
2300	Асфальт, Разбитый, Сухой	0.9
9424	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.8

$K_{пк} = 0.82$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.06$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *158 м*

$K_{нв} = 1.08$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *11724 м*

$K_{пр} = 1.12$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 6.96%

Средний уклон спусков: 3.29%

$$K_{кр} = 1.17$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°С)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 0.82 * 1.06 * 1.08 * 1.12 * 1.17 * 1.0 * 1.0 = 1.23$$

Препятствие соответствует I категории трудности

Протяжённое препятствие 3

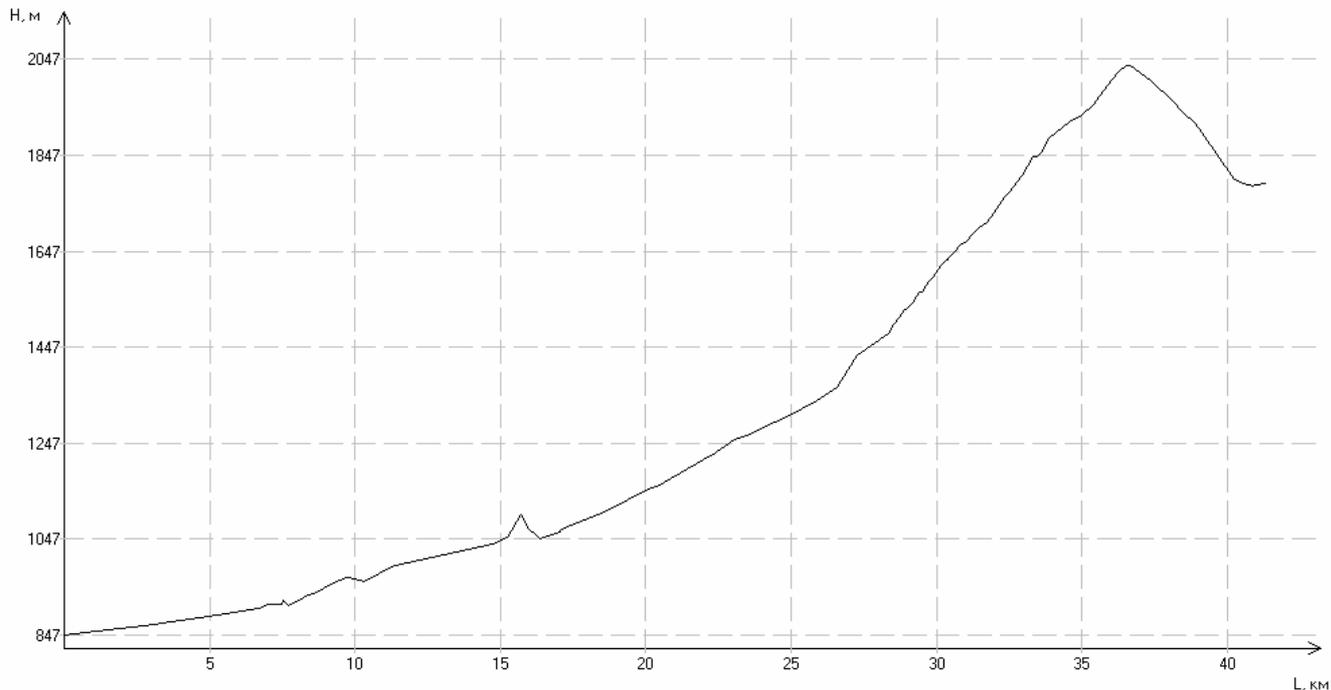
1. Общие сведения

Наименование: *Перевал Лусашиог*

Район: *Армения*

Границы: *Воскетан - трасса М2*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *41351 м*

Минимальная высота: *847 м*

Максимальная высота: *2034 м*

Набор высоты: *1257 м*

Сброс высоты: *322 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
41351	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.09$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1257 м*

$K_{нв} = 1.66$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *41351 м*

$K_{пр} = 1.41$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 3.58%

Средний уклон спусков: 5.66%

$$K_{кр} = 1.32$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°С)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 0.80 * 1.09 * 1.66 * 1.41 * 1.32 * 1.0 * 1.0 = 2.69$$

Препятствие соответствует II категории трудности

Протяжённое препятствие 4

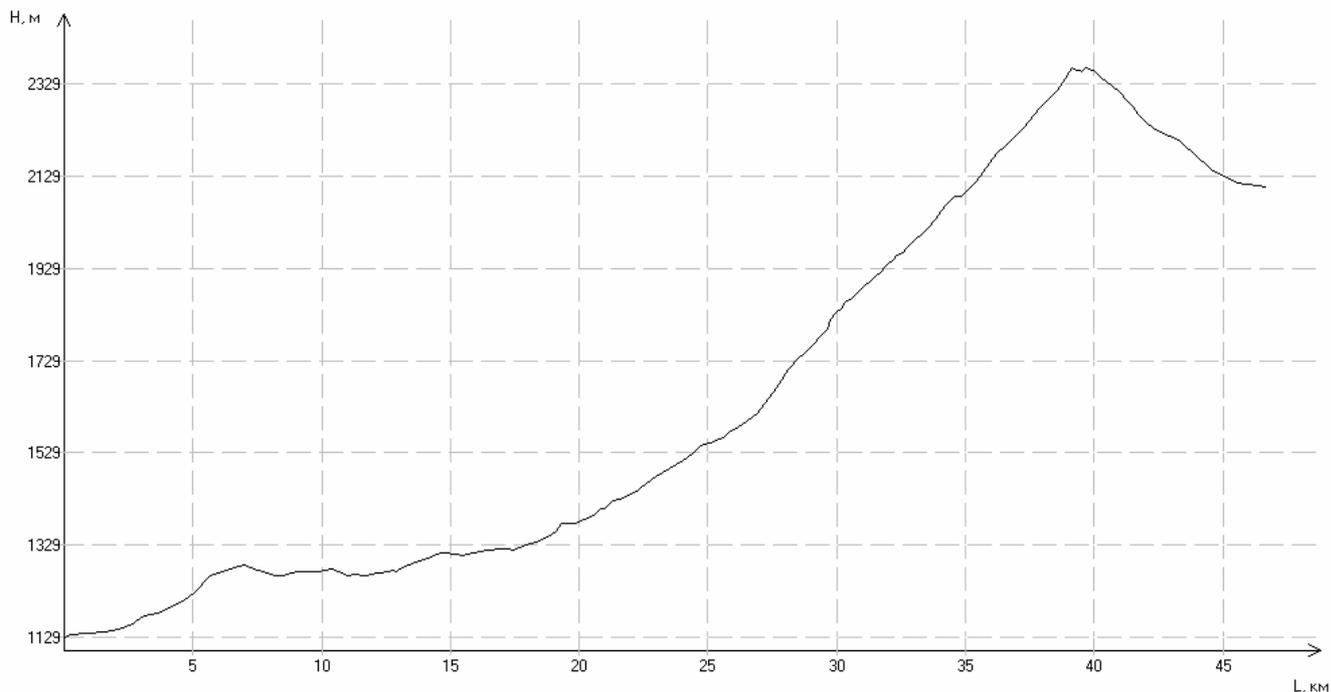
1. Общие сведения

Наименование: *Перевал Кочбек*

Район: *Армения*

Границы: *Ехегнадзор - Спарянское вдхр.*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *46695 м*

Минимальная высота: *1129 м*

Максимальная высота: *2364 м*

Набор высоты: *1292 м*

Сброс высоты: *321 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
46695	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.8

$K_{пк} = 0.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.15$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1292 м*

$K_{нв} = 1.69$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *46695 м*

$K_{пр} = 1.47$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 3.83%

Средний уклон спусков: 2.80%

$$K_{кр} = 1.24$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°С)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 0.80 * 1.15 * 1.69 * 1.47 * 1.24 * 1.0 * 1.0 = 2.83$$

Препятствие соответствует II категории трудности

Протяжённое препятствие 5

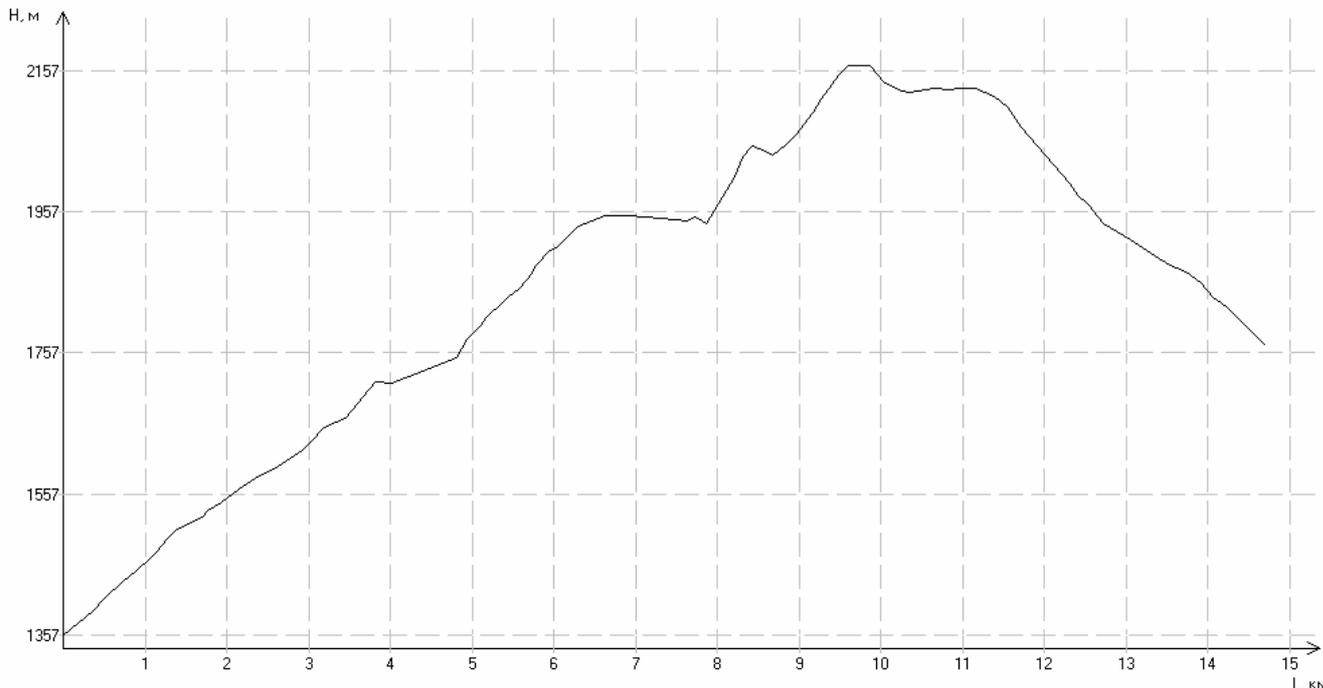
1. Общие сведения

Наименование: *Лицен-Татев*

Район: *Армения*

Границы: *Лицен-Татев*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *14710 м*

Минимальная высота: *1357 м*

Максимальная высота: *2164 м*

Набор высоты: *813 м*

Сброс высоты: *437 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
14710	Камень/булыжник, Разбитый, Сухой	1.8

$K_{пк} = 1.80$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.17$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *813 м*

$K_{нв} = 1.41$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *14710 м*

$K_{пр} = 1.15$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 9.60%

Средний уклон спусков: 7.31%

$$K_{кр} = 2.26$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°С)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 1.80 * 1.17 * 1.41 * 1.15 * 2.26 * 1.0 * 1.0 = 7.72$$

Препятствие соответствует III категории трудности

Протяжённое препятствие 6

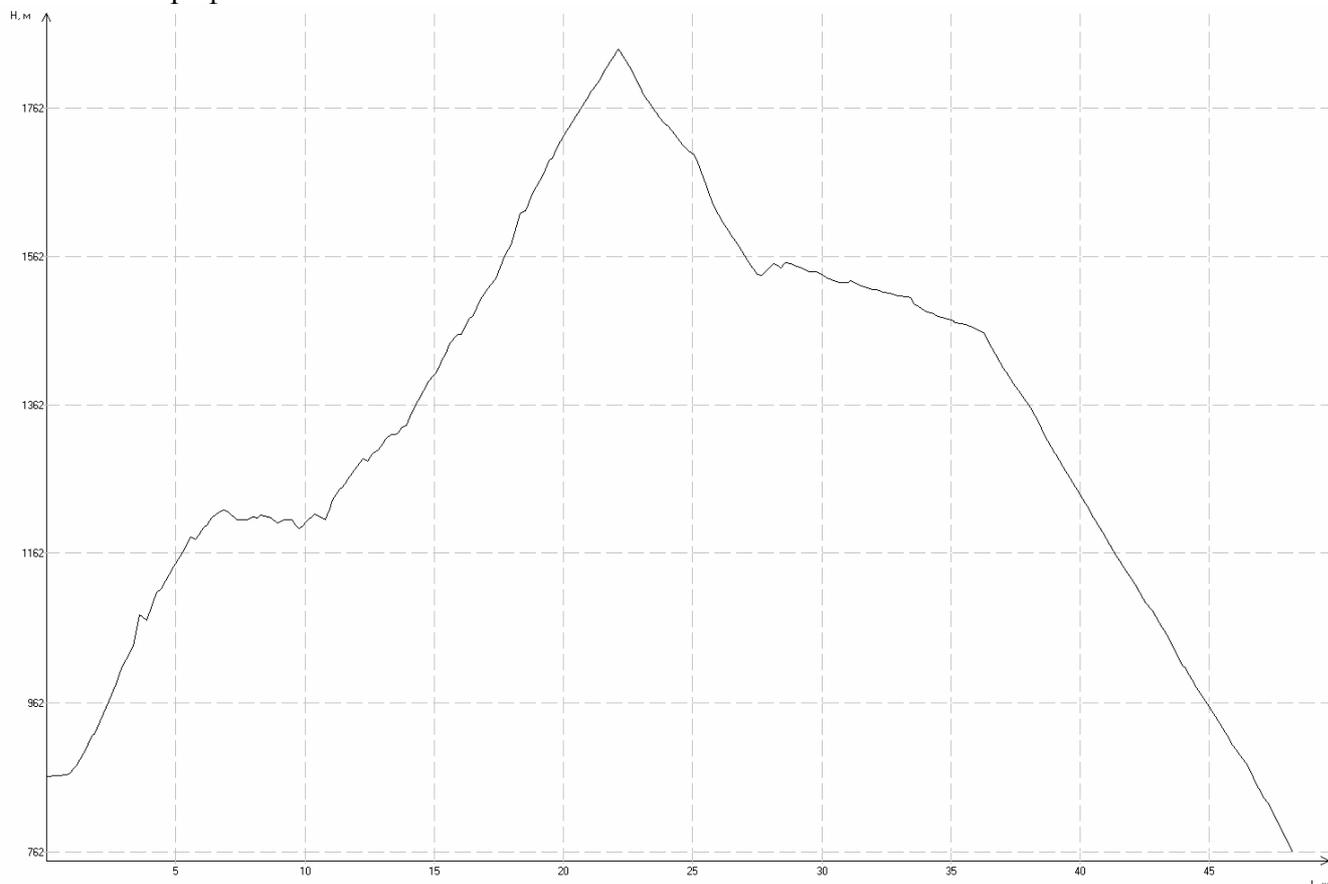
1. Общие сведения

Наименование: *Пер. Лысогорский*

Район: *Нагорный Карабах*

Границы: *Бердзор - Степанакерт*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *48228 м*

Минимальная высота: *762 м*

Максимальная высота: *1841 м*

Набор высоты: *1058 м*

Сброс высоты: *1162 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
48228	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.8

Кпк = 0.80

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

Кв = 1.09

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1058 м*

$$K_{нв} = 1.53$$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 48228 м

$$K_{пр} = 1.48$$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 5.50%

Средний уклон спусков: 4.24%

$$K_{кр} = 1.29$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°С)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7 Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 0.80 * 1.09 * 1.53 * 1.48 * 1.29 * 1.0 * 1.0 = 2.55$$

Препятствие соответствует II категории трудности

Протяжённое препятствие 7

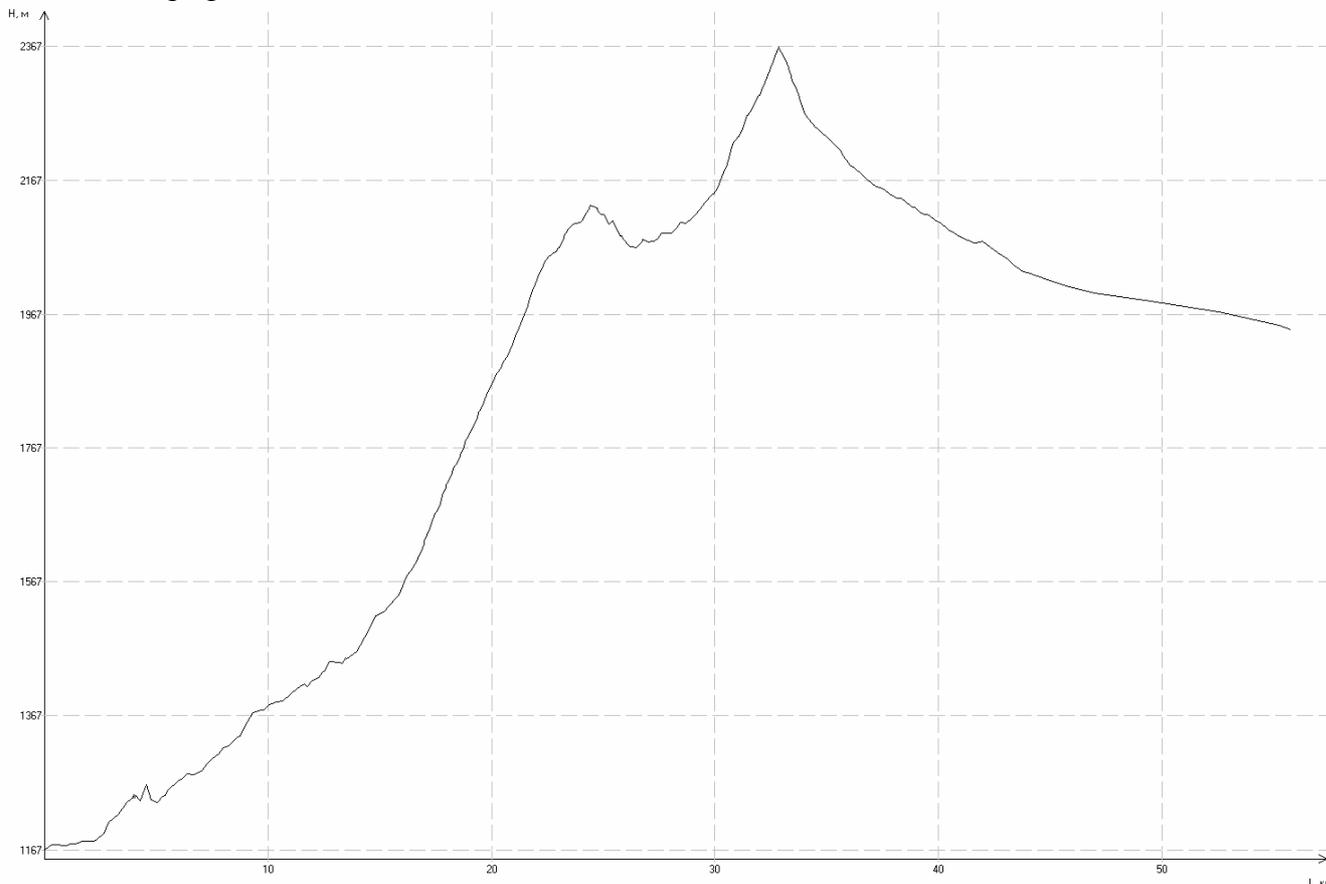
1. Общие сведения

Наименование: *Зодский перевал*

Район: *Нагорный Карабах*

Границы: *Ехегнут - Варденис*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *55778 м*

Минимальная высота: *1167 м*

Максимальная высота: *2366 м*

Набор высоты: *1315 м*

Сброс высоты: *547 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
43778	Гравий/щебень, Хор. качества, Сухой	1.2
12000	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.8

$K_{пк} = 1.11$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.18$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1315 м*

$$K_{нв} = 1.72$$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 55778 м

$$K_{пр} = 1.56$$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 4.81%

Средний уклон спусков: 2.09%

$$K_{кр} = 1.26$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: *Комфортные условия (+15°...+20°С)*

$$П = 1.0$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 1.11 * 1.18 * 1.72 * 1.56 * 1.26 * 1.0 * 1.0 = 4.43$$

Препятствие соответствует III категории трудности

Протяжённое препятствие 8

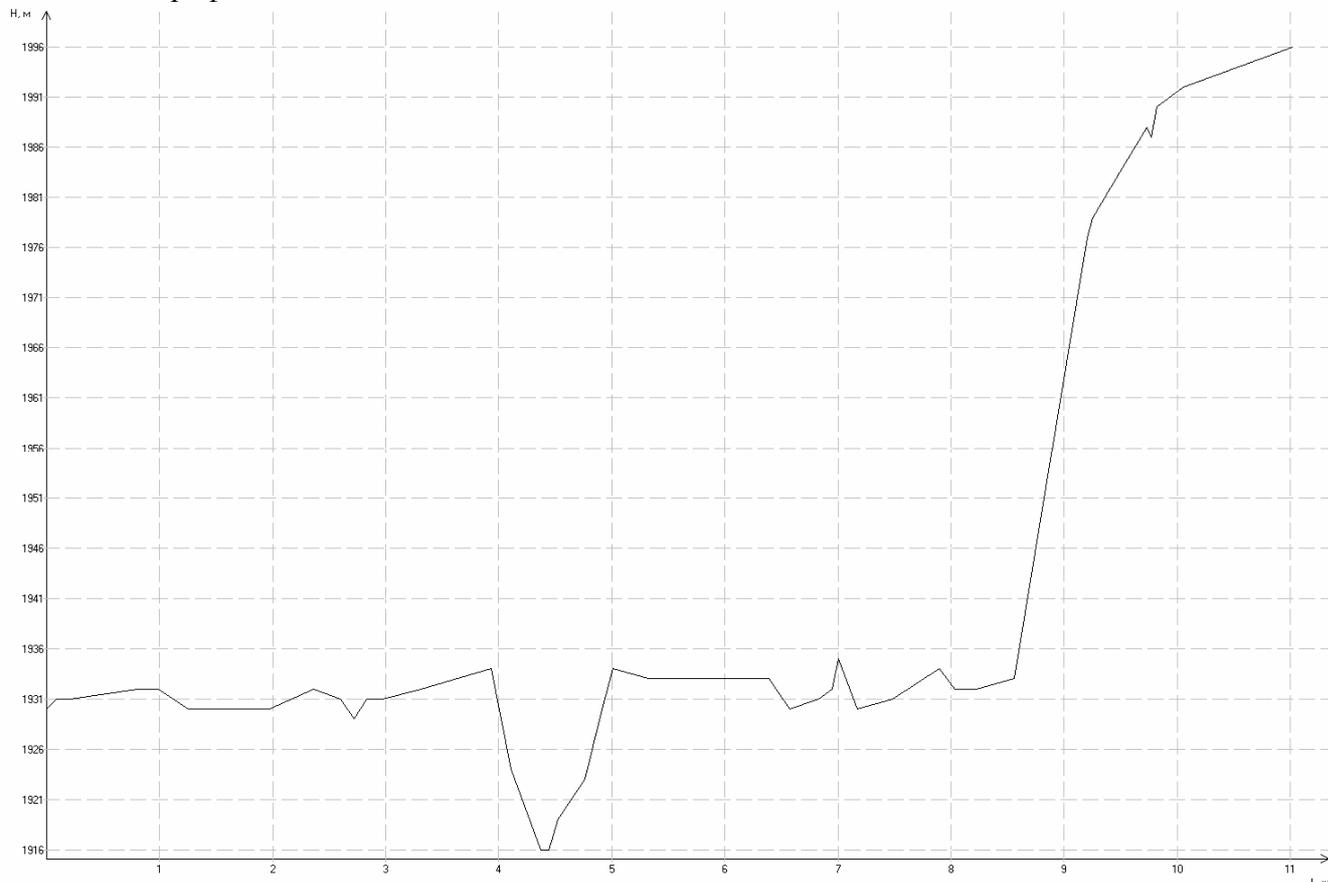
1. Общие сведения

Наименование: *Грунтовка вдоль восточного берега Севана*

Район: *Армения, Гегаркуник*

Границы: *Съезд с трассы М14 перед Гегамасаром - Арегуни*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *11024 м*

Минимальная высота: *1916 м*

Максимальная высота: *1996 м*

Набор высоты: *100 м*

Сброс высоты: *35 м*

3. Расчёт КТ

3.1. Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
11024	Гравий/щебень, Разбитый, Сухой	1.3

$K_{пк} = 1.30$

3.2. Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.19$

3.3. Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *100 м*

$$K_{нв} = 1.05$$

3.4. Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 11024 м

$$K_{пр} = 1.11$$

3.5. Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 1.51%

Средний уклон спусков: 1.87%

$$K_{кр} = 1.06$$

3.6. Погодно-географический показатель (П*Г)

Погодный фактор: Комфортные условия (+15°...+20°C)

$$П = 1.0$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$Г = 1.0$$

3.7. Категория трудности

$$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * П * Г$$

$$КТ = 1.30 * 1.19 * 1.05 * 1.11 * 1.06 * 1.0 * 1.0 = 1.91$$

Препятствие соответствует I категории трудности

Бальная оценка сложности велосипедного маршрута

Расчет эквивалентного пробега по ЛП

Локальных препятствий на маршруте не было. ЛП=0

Интенсивность

Коэффициент эквивалентного пробега

$$К_{эп} = 0,87 * 0,8 + (0,023+0,077) * 1 + 0,023 * 1,2 = 0,824$$

$$I = (L_{ф} * К_{эп} + ЛП) * T_{н} / (T_{ф} * L_{н}) = (862 * 0,824 + 0) * 10 / (15 * 500) = 0,947$$

Автономность

Автономность пройденного маршрута определим исходя из автономности каждого ходового дня за исключением дней приезда и отъезда:

$$A_{22.09} = 0,7$$

$$A_{23.09} = 0,5 \text{ (неавтономная ночёвка)}$$

$$A_{24.09} = 0,7$$

$$A_{25.09} = 0,7$$

$$A_{26.09} = 0,7$$

$$A_{27.09} = 0,5 \text{ (передвижение по канатной дороге)}$$

$$A_{28.09} = 0,5 \text{ (неавтономная ночёвка)}$$

$$A_{29.09} = 0,7$$

$$A_{30.09} = 0,7$$

$$A_{1.10} = 0,7$$

$$A_{2.10} = 0,7$$

$$A_{3.10} = 0,5 \text{ (неавтономная ночёвка)}$$

$$A_{5.10} = 0,7$$

$$A = (9*0,7 + 0,5*4) / (15-2) = 0,64$$

Сумма баллов за препятствия

№ПП	Протяжённые препятствия	к.т.		КТ
		к.т.	КТ	
ПП1	Трасса Ереван-Гарни	1		1,92
ПП2	Объезд вдхр. Азат	1		1,23
ПП3	Перевал Лусаиог (трасса Н10)	2		2,69
ПП4	Перевал Кочбек	2		2,83
ПП5	Горная дорога Лицен-Татев	3		7,72
ПП6	Лысогорский перевал	2		2,55
ПП7	Зодский перевал	3		4,43
ПП8	Грунтовка вдоль восточного берега Севана	1		1,91

В зачёт пойдут 3 балла за препятствие 1 к.т., 7 баллов за препятствия 2 к.т., 12,15 балла за препятствия 3 к.т.

$$C = 3 + 7 + 12,15 = 22,15 \text{ баллов}$$

Категория сложности

$$КС=C*I*A=22,15 * 0,947 * 0,64 = 13,4 \text{ баллов}$$

По экспериментальной методике категорирования маршрут соответствует 2 с элементами 3 категории сложности.

Сводная таблица оценки препятствий по разным методикам

№ПП	Протяжённые препятствия	Действующая методика		Экспериментальная методика	
		к.т.	КТ	к.т.	КТ
ПП1	Трасса Ереван-Гарни	1	1,2	1	1,92
ПП2	Объезд вдхр. Азат	1	1,3	1	1,23
ПП3	Перевал Лусаиог (трасса Н10)	2	1,7	2	2,69
ПП4	Перевал Кочбек	2	1,8	2	2,83
ПП5	Горная дорога Лицен-Татев	3	3,5	3	7,72

ПП6	<i>Лысогорский перевал</i>	2	1,5	2	2,55
ПП7	<i>Зодский перевал</i>	3	3,0	3	4,43
ПП8	<i>Грунтовка вдоль вост. берега Севана</i>	2	1,8	1	1,91

Выводы и рекомендации

Маршрут полностью оправдал себя с точки зрения целей, поставленных перед данным походом. Время года (осень), выбранное для его проведения, наиболее оптимально ввиду наименьшего количества осадков и умеренной температуры воздуха. Однако ночью температура существенно снижается, есть риск заболеть простудой.

Асфальтовые дороги Армении и Карабаха в основном находятся в удручающем состоянии и не ремонтировались со времён СССР. Исключение – федеральная трасса М2 “Арарат”, а также дороги в окрестностях Еревана. Интенсивность автомобильного движения по дорогам невысокая, кроме трассы М2 – она является транзитной из Ирана в Грузию.

Местные жители очень дружелюбны, всегда готовы помочь, часто угощают различными фруктами и т.п. Население старшего возраста хорошо говорит по-русски, часто с ностальгией по временам СССР. Отмечен факт проявления повышенного интереса к женской части группы. Женщинам рекомендуется по возможности одеваться в длиннополые брюки и футболки с длинным рукавом.

Продуктовое снабжение сельских магазинов приемлемое, дефицита нет. Цены на продукты в среднем ниже, чем в России.

Традиционные блюда в кафе – кебаб, шашлык, жареный картофель, овощные салаты с кинзой. Продукты в придорожных кафе могут оказаться невысокого качества, отмечены случаи желудочного расстройства после посещения подобных заведений.

Качество продаваемого бензина оставляет желать лучшего, бензиновую горелку приходилось регулярно чистить от засоров.

В Армении остро стоит проблема утилизации бытовых отходов, мусор выбрасывается зачастую по обочинам дорог. Восточный берег озера Севан сильно загрязнен.

Обменные пункты валюты встречались только в аэропорту и в Ереване.

Огромное количество достопримечательностей заставляет более чётко планировать маршрут, чтобы успеть посетить всё их разнообразие. На посещение одного монастыря в среднем уходит по 30-60 минут.

Посещение территории Нагорно-карабахской республики россиянами требует соблюдения формальности в виде заполнения каждым участником группы анкеты и оформления на группу аккредитационной карты. Данная процедура выполняется в МИД НКР и занимает около 30 минут (для группы в 7 человек).

Вывоз в багаже самолёта спиртных напитков допускается только в заводской (стеклянной) таре. Разливные напитки к перевозке не принимаются.

Ссылочная литература

<http://handipum.livejournal.com/133265.html> - Серия фоторассказов база о велопутешествии по Армении

<http://veloclubpenza.ru/forum/topic?f=5&t=188> - Армения - Нагорный Карабах, сентябрь 2012. Фотоотчёт группы из Пензы

<http://tourclub.misis.ru/blog/2012-10-07-277> - Велосипедный поход III КС по Армении, рук-ль Будкин К.Д., Москва

http://www.kramar.ru/wp-content/uploads/1_Хребтова_Армения_3_кс.pdf
- Велосипедный поход 3 КС по Армении, рук-ль Хребтова М.С., Петрозаводск

Дополнительные фотографии



В монастыре Гегард



Мокрый асфальт на пути из Гарни в Арташат



Отремонтированный передний тормоз (вместо сломавшейся пружины рычаг возвращается резинкой)



В Караундже



С Иосифом Адамяном, Степанакерт



С местными жителями Лендружем и Ануш, пос. Ехегнут



У брошенной военной техники, Нагорный Карабах



Монастырь Дадиванк



Отсутствующие люки на дорогах Армении - нормальное явление



Хачкары



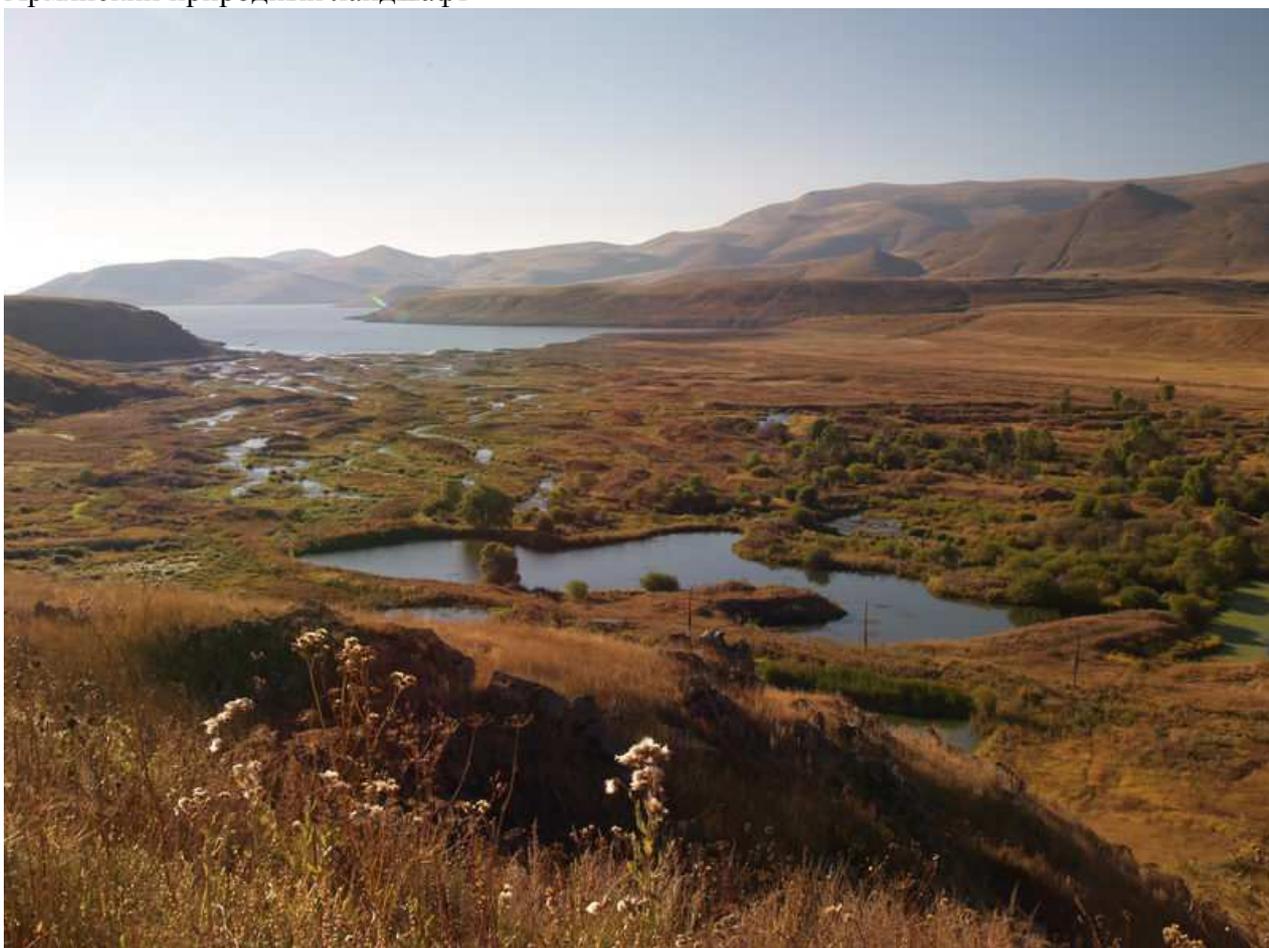
Общение с местными



Армянский природный ландшафт



Армянский природный ландшафт



Спарянское водохранилище



Водохранилище Шамб



Горная дорога Лцен-Татев



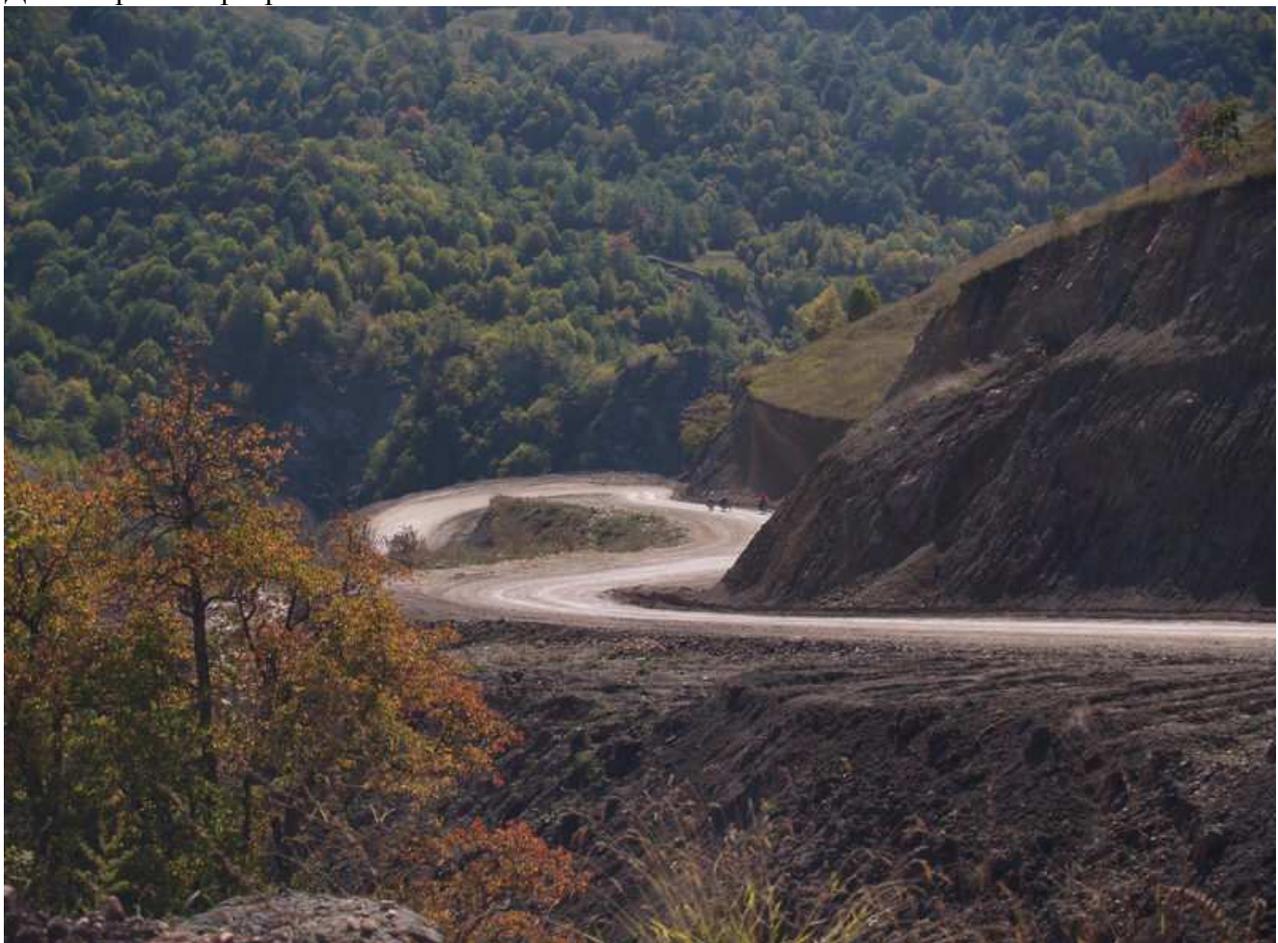
Горная дорога Лцен-Татев



Горная дорога Лцен-Татев



Долина реки Тергер



Дорога на Зодский перевал



Дорога на Зодский перевал



Озеро Севан

