

МОСКОВСКИЙ КЛУБ ВЕЛОТУРИСТОВ



ОТЧЕТ

о велосипедном походе ПЕРВОЙ категории сложности с эл. 2 к.с.
по Тверской и Новгородской области
(в районе оз. Селигер, Пено, Вселуг)
совершенном с 11 июня по 16 июня 2014 года

Маршрут: Осташков – Иванова Гора – Занепречье – Пено – Нечаевщина – Косицкое – Порембица – Коковкино – Волговерховье – Свапуще – Березовый Рядок – Ровень Мосты – Сосница – Перерва – Полново – Лаврово – Новосел – Лежнево – Кравотынь – Светлица – Заселье – Осташков

Маршрутная книжка № 1/5-101 (ФСТ-ОТМ)

Руководитель группы: **Шолохов Сергей Александрович**
Адрес: г. Москва, Каширское ш., д.55, к.1, кв.169
Тел. (495) 344-93-77
E-mail: s.a.sholohov@mail.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия _____ рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтен всем участникам и руководителю _____ категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке _____

Судья маршрутной квалификации _____ (подпись) _____ (Фамилия, И.О.)

Москва, 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Справочные сведения о походе	3
Определяющие препятствия маршрута	4
Участники группы	5
Характеристика района похода	7
Общая характеристика маршрута	10
Цели похода	10
Аварийные выходы с маршрута	10
График движения заявленный	10
График движения фактический	11
Таблица метеонаблюдений	12
Техническое описание прохождения маршрута	12
Дополнительные сведения о походе	17
Перечень общественного снаряжения	17
Состав хозяйственного ремонтного набора	17
Состав аптечки первой помощи	18
Случаи оказания медицинской помощи в походе	19
Эксплуатация и ремонт средств передвижения	19
Стоимость проживания, питания и средств передвижения	20
Питание в походе	21
Бальная оценка сложности велосипедного маршрута	22
Расчет категории трудности протяженных препятствий	22
Сумма баллов за препятствия	37
Категория сложности	38
Высотный профиль похода	39
Картографический материал	40

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

Группа велотуристов Московского клуба велотуристов в составе 5-и человек совершила с 11 по 16 июня 2014 г. велосипедный поход 1 категории сложности по Тверской и Новгородской области по маршруту:

Москва - Осташков – Иванова Гора – Занепречье – Пено – Нечаевщина – Косицкое – Поребрица – Коковкино – Волговерховье – Свапуще – Березовый Рядок – Ровень Мосты – Сосница – Перерва – Полново – Лаврово – Новосел – Лежнево – Кравотынь – Светлица – Заселье – Осташков - Москва

Протяженность активной части – 277,8 км

Из них: Асфальт – 67,95 км
Грейдер – 172,05 км
Грунтовая дорога – 13,2 км
Лесная и полевая дороги – 13,2 км
Тропа – 1,2 км

Общий набор высоты за поход – 1809 м

Общая продолжительность похода – 6 дней

Количество ходовых дней – 4 дня

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА

Границы препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Осташков - Покровское	1	Грейдер, гребенка
Починок – Ширково	1	Грейдер, гребенка
Ширково - Коковкино	2	Грунтовая полевая и лесная дорога, разбитая, мокрая, грейдер.
Залучье – Новый Скребель	2	Грейдер, гребенка
Новый Скребель - Красуха	2	Лесная укатанная грунтовая мокрая дорога

УЧАСТНИКИ ГРУППЫ

Фамилия И. О.	Год рожд.	Адрес, телефон	Туристский опыт	Обязанности в группе
<p>Шолохов Сергей Александрович</p> 	1988	г. Москва, Каширское ш., д. 55, кв. 169, 8-925-344-24-47	4 (с эл.5) У – Турция ЗР – Черногория	Руководитель, механик
<p>Абрамкина Анастасия Васильевна</p> 	1988	г. Москва, ул. Ферсмана, д.7, кв.63, 8 (499) 124- 76-36	4У-Южный Урал	Завхоз, медик

<p>Алукаев Кирилл Викторович</p> 	<p>1982</p>	<p>г. Москва, Зеленый проспект, д. 52 корп. 2 кв. 146, (495)-302-80-82</p>	<p>3У – Южный Урал 1Р - Крым</p>	<p>Хронометрист, Фотограф</p>
<p>Буренко Михаил Сергеевич</p> 	<p>1970</p>	<p>г. Москва, Херсонская 7-4-462, (499) 122-67-12</p>	<p>1У – Центр РФ</p>	<p>Штурман, завснар</p>
<p>Цветков Иван Владимирович</p> 	<p>1982</p>	<p>М.О. Волоколамски й р-н, д. Гряды, 8-12</p>	<p>4У - Алтай</p>	<p>Казначей, культорг</p>

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

Селигер — легендарная озерная страна между двух столиц, мекка советского «дикого туризма», родина медведей с картины Ивана Шишкина.

Озеро Селигер в особом представлении не нуждается — это одно из самых популярных мест отдыха на природе в европейской России. Кроме исключительных природных красот и исторических примечательностей, на популярность Селигера повлияло и очень удобное расположение: озеро находится на Валдайской возвышенности, на территории Тверской и частично Новгородской области, между Москвой и Петербургом.

Из столицы к Селигеру ведут две крупные трассы — Ленинградское и Новорижское шоссе. Расстояние в 400 километров без пробок можно преодолеть часа за четыре. Неудивительно, что добрая половина номеров на машинах отдыхающих — московские, но не только: на озеро едут из ближних областей — Ленинградской, Новгородской, Смоленской — и издалека, даже из Поволжья. Правда, в последние годы понятие «Селигер» для многих стало ассоциироваться с летним форумом небезызвестной молодежной организации, который проходит на берегу озера. Однако на самом деле это параллельная реальность, касающаяся только непосредственных участников мероприятия да жителей ближних деревень и никак не влияющая на жизнь отдыхающих. Настоящий Селигер — явление совсем другого масштаба. Некоторое недоумение вызывает лишь тот факт, что форум размещается буквально под боком важнейшей исторической достопримечательности Селигера — Ниловой пустыни. Святой отшельник Нил Столобенский, спасавшийся здесь от суеты мира, вряд ли одобряет такое соседство.

Природа на Селигере не просто очень красивая, но очень необычная. Необычность обусловлена происхождением озера: его образовал ледник, который по ходу движения как бы расцарапал землю, и эти царапины

заполнились водой. В результате Селигер представляет собой не один широкий водоем, а цепь озер, соединенных протоками. Своеобразная озерная страна со специфическим рельефом и ландшафтом. В Селигер впадают сто десять рек, а вытекает из озера лишь одна — Селижаровка.

Береговая линия Селигера изрезанная и замысловатая, куда ни взглянешь — повсюду живописные заливы или полуострова, поросшие вековыми соснами. Практически со всех сторон озеро окружают великолепные сосновые боры, светлые даже в самую пасмурную погоду, наполненные ароматом хвои, с летними зарослями черники и брусники, с морем грибов в августе — можно, как говорится, косой косить. Эти боры можно считать образцовыми русскими лесами хотя бы потому, что именно такой бор изображен на хрестоматийной картине Ивана Шишкина «Утро в сосновом лесу». Этюды к ней художник делал на одном из островов Селигера — на Городомле.

Острова — еще одна особенность озера. Их очень много (всего 168), и они определяют пейзаж: разделяют водное пространство, так что оценить его размеры с берега невозможно — озеро кажется небольшим, поскольку перед глазами всегда маячит кусочек суши. Примечательно, что на островах Селигера есть внутренние озера, а на некоторых внутренних озерах — еще и собственные острова, образующие живописную пейзажную матрешку. На Хачине, например, тринадцать озер, вытянувшихся цепочкой с севера на юг.

Из-за обилия островов Селигер совсем не похож на «озеро-море», зато изрезанность береговой линии значительно увеличивает ее длину — более 500 км. То есть полтысячи километров идеальной рекреационной зоны.

В это прекрасное природное пространство вписано достаточное количество рукотворных достопримечательностей. Нилову пустынь, куда зимой и летом стекаются паломники, мы уже упомянули. Южнее острова Столобный, на котором стоит монастырь, расположен город Осташков — единственный город на Селигере. Осташков называют (пусть и с большим

авансом) «русской Венецией» — с трех сторон его омывает озеро, некоторые дома вырастают прямо из воды, и чудесная историческая застройка соединяется с необычной атмосферой озерного порта.

В 36 километрах от Осташкова, на берегу озера Пено (в окрестностях Селигера много таких самостоятельных озер) находится Ширков погост — даже не аналог, а предтеча Кижей. Здешняя деревянная церковь более чем достойна особого внимания туристов, которое пока перетягивает другая достопримечательность — исток Волги. Главная русская река начинается в 70 километрах от Осташкова, на западе от Селигера, рядом с деревней Волговерховье — как совершенно непрезентабельный ручеек, что только усиливает эффект. На истоке Волги построен Свято-Ольгинский Верхневолжский монастырь, поэтому место популярно не только у светских туристов, но и у паломников.

Дежурный эпитет «уникальный» подходит едва ли не ко всем селигерским объектам, и природным, и историческим. Даже деревни на озере необычные — подобной сельской архитектуры во всей России больше не сыщешь. Особый мир Селигера завораживает людей, заставляет возвращаться на озеро снова и снова, каждый раз отыскивая новые впечатления и новые возможности для тихого или активного отдыха в широчайшем диапазоне — от яхтинга, рыбалки, охоты, велосипедных походов до изучения архитектуры и монастырской истории. Поэтому переходим от лирики к конкретным рекомендациям.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА

Цели похода

1. Спорт и отдых на природе
2. Осмотр достопримечательностей

АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА

Из любой точки маршрута выход до дороги с автомобильным движением не более 20 км.

ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ЗАЯВЛЕННЫЙ

Дата	День пути	Участок	Протяженность, км
12.06.2014	1	Осташков - Палиха	83
13.06.2014	2	Палиха - Заозерье	80
14.06.2014	3	Заозерье - Екимовщина	63
15.06.2014	4	Екимовщина - Осташков	61
Всего:			287

ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ФАКТИЧЕСКИЙ

День пути	Дата	Участок	Протяженность, км	Покрытие
1	12.06.2014	Осташков - Палиха	80,8	Асфальт, грунтовая дорога, гребенка, тропа
2	13.06.2014	Палиха – Заозерье (оз. Ласцо)	58,9	Асфальт, грейдер, гребенка, лесная и полевая разбитая грунтовая дорога
3	14.06.2014	Заозерье (оз. Ласцо) - Урочище Серемха	70,5	Грейдер, гребенка, лесная укатанная грунтовая дорога
4	15.06.2014	Урочище Серемха - Осташков	67,5	Грейдер, гребенка, асфальт
Итого:			277,8	

Протяженность активной части – 277,8 км

Из них: Асфальт – 67,95 км
 Грейдер – 172,05 км
 Грунтовая дорога – 13,2 км
 Лесная и полевая дороги – 13,2 км
 Тропа – 1,2 км

Общий набор высоты за поход – 1809 м.

ТАБЛИЦА МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЙ

Дата	Время	Температура воздуха в тени (°C)	Облачность	Осадки
12.06.2014	09:00	+19	нет	нет
	13:00	+21	малооблачно	нет
	18:00	+20	облачно	небольшой дождь
13.06.2014	09:00	+13	облачно	небольшой дождь
	13:00	+13	облачно	небольшой дождь
	18:00	+17	облачно	нет
14.06.2014	09:00	+13	облачно	нет
	13:00	+17	облачно	дождь с градом
	19:00	+18	облачно с прояснениями	небольшой дождь
15.06.2014	09:00	+12	облачно с прояснениями	нет
	13:00	+10	облачно	небольшой дождь
	18:00	+9	облачно	нет

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА

Ссылка для просмотра и скачивания трека:

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

время	км всего	км за день	Описание
12 июня			
5:42	0	0	прибытие на станцию Осташково, с утра туман, +11 градусов
6:07	0	0	фотографируемся на фоне здания вокзала, затем проезжаем через сквер до улицы К. Заслонова, на ней поворачиваем направо, асфальт среднего качества
6:14	0,35	0,35	остановились, занимаемся подгонкой рюкзаков и прочего снаряжения, затем продолжили движение прямо и на развилке свернули налево на ул. Володарского
6:22	1,55	1,55	на развилке поворачиваем налево, практически сразу начинается грейдер (песок, камешки, гребенка)
6:45	5,9	5,9	въезжаем в деревню Замошье

7:05	12,5	12,5	Поворачиваем направо после деревни Иванова Гора, +12 градусов
7:41	16,13	16,13	остановились около колодца в деревне Косарово набрать воды, вода с примесью песка
8:12	22,98	22,98	встаем на завтрак, на завтрак уходит 70 минут
9:44	25,93	25,93	доехали до Занепречье, поворачиваем направо, затем сразу налево, едем в сторону деревне Покровское, гребенка становится меньше
10:16	32,04	32,04	деревня Покровское, дорога постепенно в деревне заканчивается, посредине деревни к берегу ведет дорожка, около самой воды - родник, закрытый деревянными досками, вода хорошая
10:27	32,04	32,04	поворачиваем направо, едем по тропинке сначала по полю, затем по лесной тропинке покрытие грунт, везде тропа
10:46	33,23	33,23	вышли к одноколейке, пересекли ее, едем по дороге влево вдоль одноколейки дорога со множеством мелких камешек (щебень)
11:08	37,85	37,85	выехали к озеру Волго около ж.д.моста, на противоположном берегу г. Пено, нам направо, покрытие грейдер с песком и мелкими камнями
11:29	38,99	38,99	начался асфальт среднего качества
11:34	39,7	39,7	асфальт закончился, закупаемся в магазине продукты, магазин работает с 9 до 21 без перерывов и выходных, в небе начинают появляться кучевые облака
12:14	39,7	39,7	Отъезжаем от магазина
12:15	39,75	39,75	поворачиваем направо, начинается асфальт, фотографируемся около Пеновской деревообрабатывающей фабрики, выезжаем из Пено
12:33	44,18	44,18	поворот налево с асфальта налево на гравийную дорогу, грейдер, гребенка
12:53	48,13	48,13	фотографируемся на въезде в с. Нечаевщина, в селе едем по основной дороге
13:17	52,74	52,74	выезжаем на разбитый асфальт в селе Заево, поворачиваем налево
13:20	53,08	53,08	асфальт заканчивается около двухэтажных зданий, за ними грейдер
13:58	60,01	60,01	не доезжая Орлинки сворачиваем налево и еще раз налево, подъезжаем к озеру, встаем на обед
16:01	60,74	60,74	выехали обратно на грейдер
16:19	61,26	61,26	выезжаем в село Косицкое
16:50	69,58	69,58	доехали до с. Широков погост, культорг читает лекцию про церковь, заморил мелкий кратковременный дождик
17:34	70	70	выезжаем обратно в сторону Синцово
17:46	72,54	72,54	поворачиваем налево на лесную мокрую песчаную дорожку
18:25	76,18	76,18	выехали на песчаный грейдер, едем налево
19:15	80,76	80,76	перед мостом через речку Ульинка поворачиваем налево, встаем на берегу озера на ночевку, есть подход к воде, небо постепенно затягивается тучами

13 июня			
11:25	80,76	0	8:15 - подъем, выезжаем под моросящим дождем, покрытие мокрый песчаный грейдер
11:26	80,8	0,04	развилка после моста, едем влево, дождик постепенно прекращается
11:36	83,14	2,38	В селе Поребрица, после поворота основной дороги (на повороте дом, где продают творог), поворачиваем направо на полевую грунтовую дорогу, которая ведет вдоль холма
11:47	84,5	3,74	По дороге выбираем как можно более левую дорожку, впереди видны ЛЭП на деревянных опорах и спуск с холма
11:51	84,67	3,91	после спуска с холма выбираем более накатанную дорогу направо
11:58	85,57	4,81	выехали на развилку трех дорог, нам нужна более правая
12:38	87,65	6,89	вышли на лесную дорожку (множество локальных препятствий), продолжаем движение
12:58	89,37	8,61	вышли на хутор, продолжаем движение по песчаной дороге
13:15	90,73	9,97	спуск с небольшой горочке, едем по основной дороге на развилке после моста уезжаем прямо по более накатанной дороге
13:17	90,89	10,13	едем прямо
13:36	93,92	13,16	выезжаем на дорогу впереди мелкий лес, мы поворачиваем наперво вдоль бывшей опушки леса
13:41	94,79	14,03	T-образный перекресток, уезжаем налево
13:44	95,48	14,72	выехали на опушку леса, едем по левой дороге
13:49	96,02	15,26	въехали в Коковкино
14:04	97,35	16,59	выехали на песчаный грейдер (гребенка), сфотографировались около указателя на Коковкино, поворачиваем налево в сторону Волговерховья
14:17	100,5	19,74	у Сергея поломка цепи ремонтируемся
15:21	100,5	19,74	Разворачиваемся и едем к с. Свапуше
16:16	113,5	32,74	въехали в село Свапуше, стоим около магазина, магазин работает с 8 до 22 ежедневно, примерно в двухстах метрах от поворота начинается асфальт
18:05	113,5	32,74	начинаем движение от магазина дальше, на перекрестке поворачиваем налево
18:09	114,9	34,14	на развилке Лаптево - Вершина Селигара, поворачиваем направо на Вершину Селигера, покрытие - асфальт среднего качества
18:48	123,2	42,44	начался песчаный грейдер в деревне Залучье
18:49	123,4	42,64	поворот направо на деревню Березовый рядок, осмотр церкви и по кругу возвращаемся в деревню Залучье, едем дальше по гравийно-песчаному грейдеру
20:23	139,3	58,54	на повороте основной дороги вправо уходит лесная дорожка, едем туда и встаем на ночевку
20:50	139,7	58,94	приехали на ночевку на озере Ласцо

14 июня			
10:01	139,7	0	подъем в 8:00, пасмурно, выезжаем обратно на дорогу и едем направо по основной дороге (песчано-грунтовый грейдер)
10:54	153,3	13,6	выезжаем в деревню Сосницы, едем прямо
11:07	153,8	14,1	стоим около церкви, погода постепенно налаживается
11:17	155,2	15,5	развилка Овенец-Остров, едем в сторону Острова направо
11:52	162,8	23,1	начался асфальт
11:54	163,4	23,7	асфальт закончился, грейдер
12:12	164	24,3	асфальт
12:23	165	25,3	асфальт закончился, грейдер
12:45	171	31,3	деревня Полнова, в деревне начинается асфальт, остановились около магазина для закупки продуктов работает с 8 до 21 ежедневно, начался небольшой дождь
13:45	171	31,3	отправляемся от магазина дальше по дороге
13:48	173,4	33,7	поворот направо на д. Лаврово, начинается песчаный грейдер с гребенкой
14:03	173,6	33,9	поворот налево по основной дороге, продолжаем движение по гравийное дороге
14:15	178,3	38,6	Начался дождь с градом, сворачиваем на поляну, чтобы переждать его
14:40	178,3	38,6	Дождь закончился, продолжаем движение
15:02	181,9	42,2	перекресток со второстепенными дорогами, слева деревня, уезжаем налево на холм для обеда
15:55	181,9	42,2	выезжаем на дорогу, продолжаем движение
16:08	183,4	43,7	В деревне Новый Скребень поворачиваем налево на перекрестке, песчаная дорога (грейдер)
16:32	187,4	47,7	Т-образный перекресток, поворачиваем направо
17:11	194,6	54,9	Въехали в деревню Зимницы, продолжаем движение прямо, дорога лесная, песчаная, опять пошел дождь
19:01	207,1	67,4	Вышли на асфальт в д. красуха, едем влево
19:06	208,9	69,2	Асфальт закончился начался песчано-каменистый грейдер
19:17	210,2	70,5	Перед мостом р. черемуха дорога уходим влево к храму, поворачиваем туда и встаем на ночевку
15 июня			
10:15	210,2	0	Подъем в 7:00, пасмурно, выезжаем со стоянки, едем налево по дороге
10:18	212,9	2,7	Деревня Мошонка, начался асфальт
10:41	220,9	10,7	поворот направо, начинается песчано-каменистый грейдер
10:48	222,4	12,2	развилка дорог, едем по правой
10:50	223	12,8	развилка дорог едем по левой
10:53	223,6	13,4	пешеходный деревянный мост, после моста лесная дорожка
10:59	224,1	13,9	дорожки раздваиваются, едем по правой вдоль забора с сеткой

11:00	224,3	14,1	выежаем на перекресток дорог, едем по правой мимо помойки в сторону деревни Лежнево
11:08	225,5	15,3	Песчаная дорожка закончилась, выехали на брусчатку, которая идет вдоль коричневого забора
11:09	225,7	15,5	брусчатка закончилась, началась опять песчаная дорожка, слева проезжаем конюшню
11:14	226,5	16,3	выехали на Т-образную дорогу на гравийку, поворот направо
11:24	228,4	18,2	поворот налево на песчаную лесную дорожку
11:46	230,3	20,1	выежаем на Т-образный перекресток, поворачиваем налево
11:59	232,3	22,1	въехали в деревню Кравотынь, едем налево, покрытие изменилось на песчаный грейдер
12:08	232,6	22,4	поворот налево
12:23	234,5	24,3	Прокол у Ивана, меняем покрышку
12:54	235,9	25,7	выехали на асфальт, начинает накрапывать небольшой дождик,
12:59	236,9	26,7	едем направо в сторону с. Светлицы
13:00	237,2	27	У Ивана порезана покрышка, механик ставит заплатку, пока чинились мимо проехала группа велотуристов из ТК МГТУ
13:35	237,2	27	выежаем дальше
13:50	240,4	30,2	въезжаем в поселок Светлица
13:55	241,5	31,3	подъезжаем к Ниловой Пустыни
14:44	241,5	31,3	отправляемся в сторону Осташкова по асфальту
15:55	261,8	51,6	поворот направо в деревне Залесье на дорогу А-111
16:27	277,7	67,5	Вокзал г. Осташков

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ

Наименование	Вес, кг	Комментарии
Палатка 3-ка	3,8	
Палатка 2-ка	2,3	
Тент 3x4,5 м	1	
Велотент 3x3 м	0,5	
Каны	1,7	4,5 и 6,5 л
Кухня	0,3	Шуршик половник, доска, скатерть, нож, рукавица
Таганок	0,3	разборный
Горелка Kovea	0,4	мультитопливная
Горелка газ. Kovea	0,4	
Баллоны газовые (2 шт)	0,5	цанговые
Ремнабор	3	
Хознабор	0,3	
Экран	0,3	
Топор	0,8	Fiskars
Ножовка	0,4	
Аптечка	2	
Трос для велосипедов	0,2	
Фотоаппарат	0,3	
Карты, компас, навигатор	0,3	
Гитара	2,2	С герметичным чехлом
Итого:	21 кг	4,2 кг на 1 человека

В целом проблем со снаряжением в походе не было.

СОСТАВ ХОЗЯЙСТВЕННОГО РЕМОНТНОГО НАБОРА:

- Иглы, наперсток, булавки
- Шило
- Нитки (суровые, тонкие, капроновые)
- Капроновая стропа (веревка)
- Несколько кусков плотной ткани
- Скотч

СОСТАВ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка общественная

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
Перевязочные материалы			
1	Бинт стерильный	6 шт.	
2	Вата	1 уп.	
3	Салфетки стерильные	2 уп.	
4	Лейкопластырь рулонный	1 шт.	
5	Лейкопластырь бактерицидный	10 шт.	
6	Бинт эластичный	1 шт.	
Антисептики наружного действия			
7	Зеленка	30 мл	при инфицировании кожи и слизистых оболочек, небольшие повреждения кожного покрова (раны, ожоги, порезы)
8	Олазол	1 бал	Ранозаживляющее средство
9	Йод	20 мл.	
10	Левомиколь	1 тюб.	
Болеутоляющие и жаропонижающие средства			
11	Аспирин	10 таб.	Жаропонижающее
12	Анальгин	10 таб.	Болеутоляющее
13	Найз	10 таб.	Кратковременное купирование болей
14	Цитрамон	10 таб.	Для лечения головной боли различного происхождения, простудных и других заболеваний инфекционно-воспалительной природы
15	Ринза	10 таб.	Для снятия симптомов ОРЗ
Средства, применяемые при поражении глаз			
16	Альбуцид, капли	2 фл.	
Сердечно-сосудистые средства			
17	Валокордин	1 фл.	При функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы, стенокардии
Противоаллергические средства			
18	Лоратадин, табл.	1 уп.	
Спазмолитики			
19	Но-Шпа, табл.	20 таб.	
Лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания			
20	Стоптуссин	10 таб.	
21	Пиносол	1 фл.	
Лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника			
22	Уголь активированный	20 таб.	
23	Мезим	1 уп.	
24	Лоперамид	10 таб.	Противодиарейный препарат
25	Сенаде	10 таб.	
Противоинфекционные средства			
26	Бисептол, 480 мг таб.	10 таб.	Комбинированный антибактериальный, противоинфекционный препарат
Разные средства для наружного употребления			
27	Перекись водорода	300 мл	
28	Нашатырный спирт	50 мл	
29	Спирт этиловый	50 мл	
30	Крем «Зодиак»	1 тюб.	
31	Псилобальзам	1 тюб.	
32	Солнцезащитный крем	1 фл.	SPF 30
Разные средства для внутреннего применения			
33	Регидрон	3 пак.	
34	Фарингосепт	1 уп.	
35	Аскорбиновая кислота	4 уп.	
Инструменты			
36	Ножницы	1 шт.	
37	Пипетка	1 шт.	
38	Пинцет	1 шт.	
39	Градусник	1 шт.	

Аптечка личная

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Индивидуальные лекарства по назначению врача		
2	Бинт стерильный	1 шт.	Широкий
3	Активированный уголь		
4	Эластичный бинт на колено и голень		По необходимости
5	Бактерицидные пластыри	1 компл.	

Случаев оказания медицинской помощи в походе не было

ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ СРЕДСТВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Описание ремонтного набора и средств технического обслуживания

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечания
Колеса			
	Насос ручной	2 шт.	
	Велоаптечка (клей + шкурка + заплатки)	1 шт.	Заплатки – лист на 50 шт.
	Монтажки	3 шт.	
	Эксцентрики колеса	2 шт.	Передний и задний
	Покрышка кевларовая	1 шт.	
	Спицы (DT Champion)	10 шт.	С ниппелями
	Ключ ниппельный (спицевой)	1 шт.	
	Ключ конусный	2 шт.	
	Шарики для втулки	8-9 шт.	
Трансмиссия			
	Цепь	1 шт.	На 10 скоростей
	Фрагмент цепи	2 шт.	На 8 и 9 скоростей
	Выжимка цепи	1 шт.	
	Замочек для цепи	2 шт.	
	Старая зубная щетка	1 шт.	
Передник блок звезд, педали			
	Ключ pedalный	2 шт.	На 15
	Съемник шатунов	1 шт.	Универсальный
	Съемник каретки	2 шт.	Для 2-х типов кареток в группе
	Педали	компл.	
Задний блок звезд			
	Съемник кассеты	1 шт.	
Переключатели			
	Запасной переключатель	1 шт.	Задний Shimano Alivio
	Тросы для переключателей	2 шт.	
	Рубашка для переключателей	1 шт.	
	Манетка правая	1 шт.	
Тормоза			
	Тросы для тормозов	2 шт.	
	Рубашка для тормозов	1 шт.	
	Тормозная ручка	1 шт.	
Седло			

	Эксцентрик седла	1 шт.	
Багажник			
	Металлические пластинки	4 шт.	Для усиления стоек
	Хомуты металлические	16 шт.	Разного диаметра
	Хомуты пластиковые	20 шт.	
	Набор метизов		Шайбы, винты, гайки М4 и М5
Дополнительные инструменты и запчасти			
	Изолента	1 рул.	
	Ключ разводной малый	1 шт.	До 24 мм
	Плоскогубцы	1 шт.	С возможностью кусачек
	Смазка жидкая	1 бут.	
	Набор шестигранников	компл.	
	Набор с насадками: отвертка + крест + шлиц + торкс + головки	компл.	
	Надфиль	1 шт.	Плоский
	Ножовочное полотно	1 шт.	
	Ветошь		
	Пинцет	1 шт.	

Состав ремнабора соответствовал сложности похода

Описание поломок/неисправностей велосипедов и компонентов, их устранение

1. Проколы колеса. Камера заменена на новую, вечером заклеена.
2. Разрыв покрышки и камеры. Камера заменена на новую, покрышка зашита.
3. Порвана цепь. Поврежденные звенья удалены. После повторного разрыва цепь заменена на новую.

СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ, ПИТАНИЯ И СРЕДСТВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

СТАТЬЯ РАСХОДОВ	ПРИМЕЧАНИЕ	РУБЛИ на группу	РУБЛИ НА 1 ЧЕЛ.
Ж/д билеты (Москва – Осташков и Осташков - Москва)		11035	2205
Заявка в МКК		100	20
Газовые баллоны, 2 шт.		150	30
Продукты по раскладке (закупка в Москве)		3596	519
Продукты по раскладке (закупка на маршруте)		3164,	432
Итого		18045	3609

ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ

Раскладка на поход

На группу 5 человек		12.06.2014	13.06.2014		14.06.2014		15.06.2014		
Завтрак									
	Геркулес			0		0		0	
	Рис	0	70	0,35		0		0	
	Макароны, лапша	0		0	80	0,4		0	
	Пшено	0		0		0	70	0,35	
	Сгущенное молоко	0		0,27		0	20	0,27	
	Изюм	0		0		0	10	0,05	
	Курага	0	10	0,05		0		0	
	Чай	0	3	0,015	3	0,015	3	0,015	
	Сахар в чай и в кашу	0	25	0,125	25	0,125	25	0,125	
	Сухарь сладкий	0	20	0,1	20	0,1	20	0,1	
	Сыр	0	30	0,15	30	0,15	30	0,15	
	Масло сливочное	0	15	0,075	15	0,075	15	0,075	
Обед									
	Колбаса с/к	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25
	Чай	3	0,015	3	0,015	3	0,015	3	0,015
	Сахар	15	0,075	15	0,075	15	0,075	15	0,075
	Хлеб свежий	с/х	0,25	с/х	0,25	с/х	0,25	с/х	0,25
	Шоколад		0		0		0	40	0,2
	Халва в шоколаде	50	0,25		0		0		0
	Щербет (Нуга)		0	50	0,25		0		0
	Мармелад		0		0	50	0,25		0
	Чеснок	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05
Перекус									
	Орехи и сухофр.		0	40	0,2		0	40	0,2
	Конфеты	40	0,2		0	40	0,2		0
Ужин									
	Макароны		0		0		0	100	0,5
	Картофельное пюре (сублимат)	60	0,3		0		0		0
	Гречка		0	80	0,4		0		0
	Рис		0		0	80	0,4		0
	Печенье сухое	40	0,2		0		0	40	0,2
	Вафли		0	40	0,2		0		0
	Пряники		0		0	40	0,2		0
	Лук	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05
	Чай	5	0,025	5	0,025	5	0,025	5	0,025
	Сахар	15	0,075	15	0,075	15	0,075	15	0,075
	Хлеб свежий	с/х	0,25	с/х	0,25	с/х	0,25	с/х	0,25
	Рыбная консерва		0,17		0,25		0,17		0,25
	Тушонка		0,4		0,4		0,4		0,4
Итого на 1 чел/день					0,775		0,705		0,785

Специи - 200 гр

Соль - 250 гр

БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА

ИНТЕНСИВНОСТЬ

$$I = (L_{\text{ф}} * K_{\text{эп}} + L_{\text{п}}) * T_{\text{н}} / T_{\text{ф}} * L_{\text{н}} = (277,8 * 1,1 + 0) * 6 / 4 * 300 = 1,53$$

$$K_{\text{эп}} = (67,95 * 1,0 + 172,05 * 1,1 + 47,58 * 1,3 + 1,2 * 1,8) / 277,8 = 1,1$$

67,95 км - Автомобильная дорога хорошего качества (асфальт, шоссе). Движение легкового автотранспорта. $K_{\text{эп}}=1,0$

172,05 км - Автомобильная дорога среднего качества ("грейдер", укатанные грунтовые дороги, плотный снеговой накат). Движение легкового автотранспорта. $K_{\text{эп}}=1,1$

47,58 км - Автомобильная дорога плохого качества (разбитые грунтовые, заснеженные, лесовозные дороги) Движение автомобилей повышенной проходимости на колёсном ходу (специально подготовленные внедорожники, трактор, ГАЗ, Урал) $K_{\text{эп}}=1,3$

1,2 км - Заброшенные, зарастающие вездеходные дороги и тропы, бездорожье $K_{\text{эп}}=1,8$

АВТОНОМНОСТЬ

$$A=0,8$$

РАСЧЕТ КАТЕГОРИИ ТРУДНОСТИ ПРОТЯЖЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

III. Осташков - Покровское

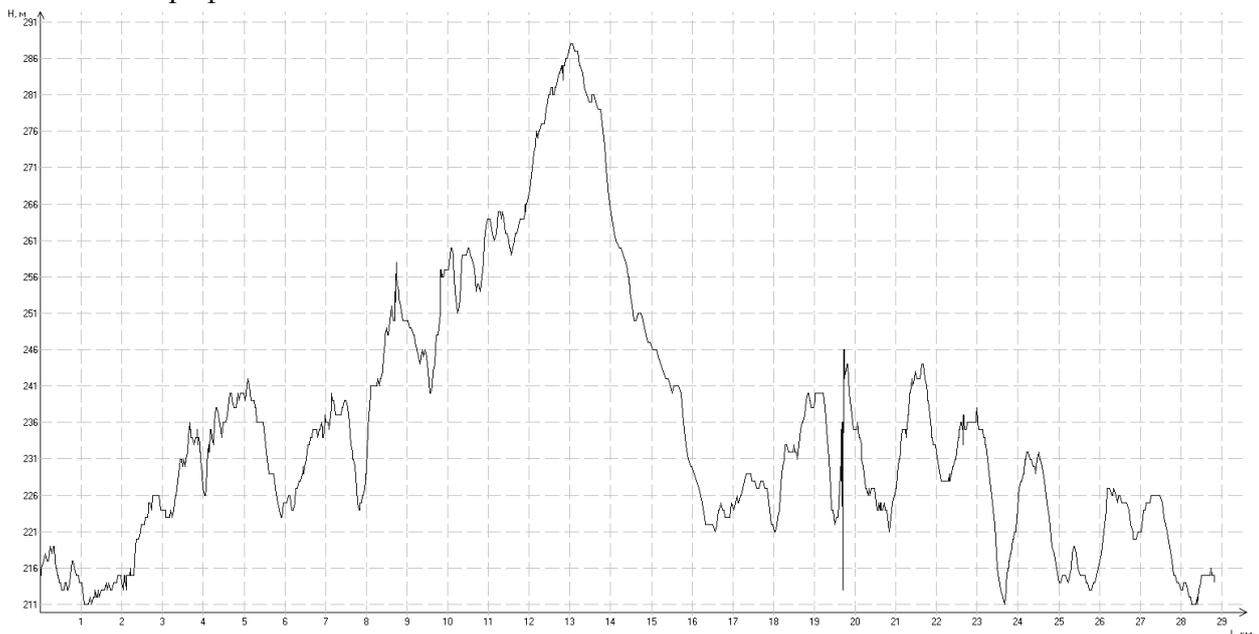
1. Общие сведения

Наименование: *III Осташков - Покровское*

Район: *Тверская область*

Границы: *Осташков - Покровское*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 28861 м

Минимальная высота: 205 м

Максимальная высота: 288 м

Набор высоты: 145 м

Сброс высоты: 160 м

3. Расчёт КТ

3.1 Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
35099	Гравий/щебень, Разбитый, Сухой	1.3

$K_{пк} = 1.30$

3.2 Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Равнины*

$K_{в} = 1.00$

3.3 Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 145 м

$K_{нв} = 1.07$

3.4 Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 28861 м

$K_{пр} = 1.29$

3.5 Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.0$

3.6 Сезонно-географический показатель (К*Г)

Температура: 21° С

$K = 1.06$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$\Gamma = 1.0$

3.7 Категория трудности

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

$КТ = 1.30 * 1.00 * 1.07 * 1.29 * 1.0 * 1.06 * 1.0 = 1.9$

Препятствие соответствует I категории трудности

ПП2. Починок - Ширково

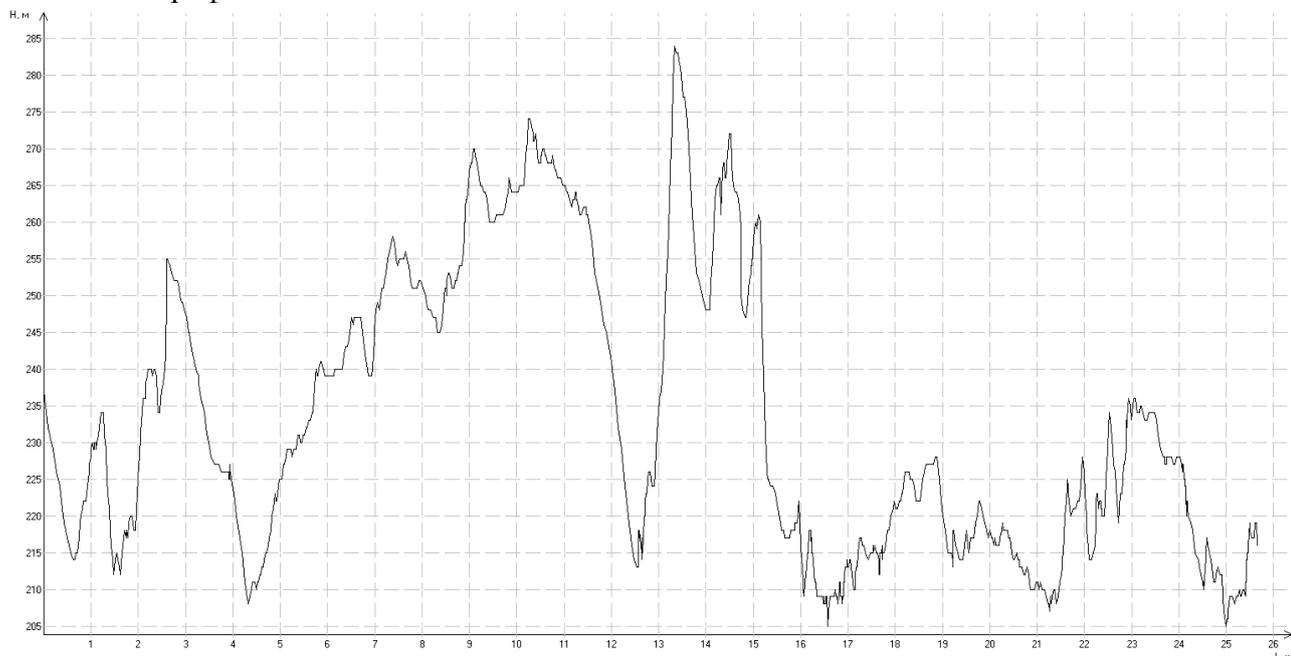
1. Общие сведения

Наименование: *Починок - Ширково*

Район: *Тверская область*

Границы: *Починок - Ширково*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *25675 м*

Минимальная высота: *205 м*

Максимальная высота: *284 м*

Набор высоты: *123 м*

Сброс высоты: *139 м*

3. Расчёт КТ

3.1 Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
25675	Гравий/щебень, Разбитый, Сухой	1.3

$K_{пк} = 1.30$

3.2 Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Равнины*

$K_{в} = 1.00$

3.3 Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *123 м*

$K_{нв} = 1.06$

3.4 Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *25675 м*

$K_{пр} = 1.26$



ППЗ. Ширково - Коковкино

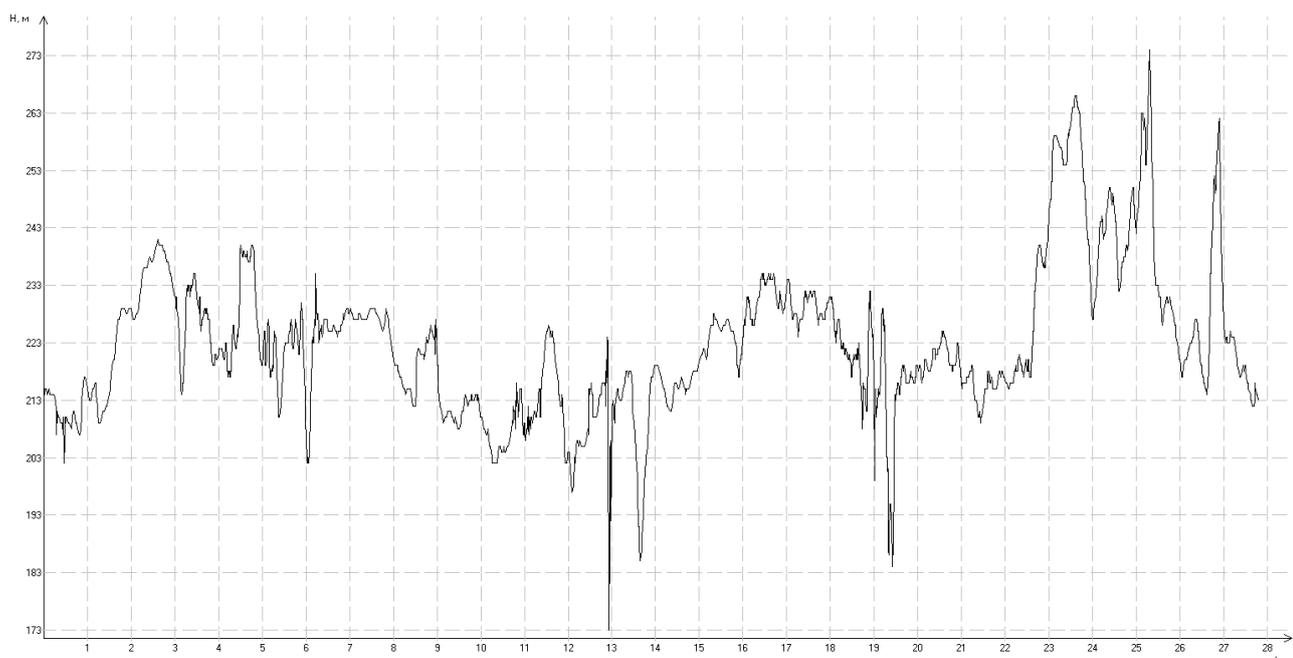
1. Общие сведения

Наименование: *Ширково - Коковкино*

Район: *Тверская область*

Границы: *Ширково - Коковкино*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 27791 м

Минимальная высота: 173 м

Максимальная высота: 274 м

Набор высоты: 143 м

Сброс высоты: 168 м

3. Расчёт КТ

3.1 Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
14311	Грунт, Разбитый, Мокрый	2.5
5550	Грунт, Хор. качества, Мокрый	1.8
7930	Гравий/щебень, Хор. качества, Мокрый	1.4

$K_{пк} = 2.05$

3.2 Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: Равнины

$K_{в} = 1.00$

3.3 Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 143 м

$K_{нв} = 1.07$

3.4 Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 27791 м

$K_{пр} = 1.28$

3.5 Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.0$

3.6 Сезонно-географический показатель (К*Г)

Температура: $13^{\circ} C$

$K = 1.02$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$\Gamma = 1.0$

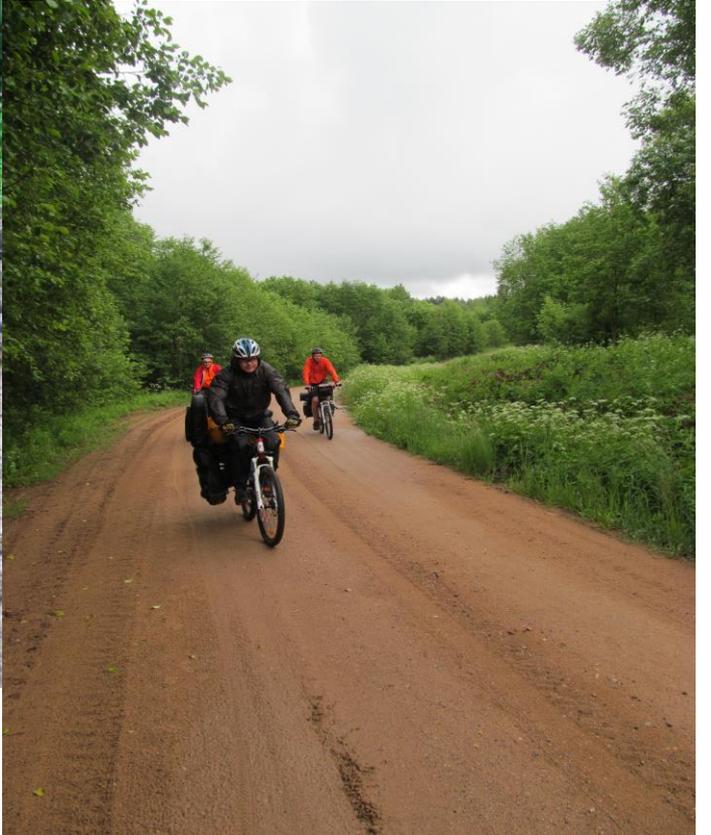
3.7 Категория трудности

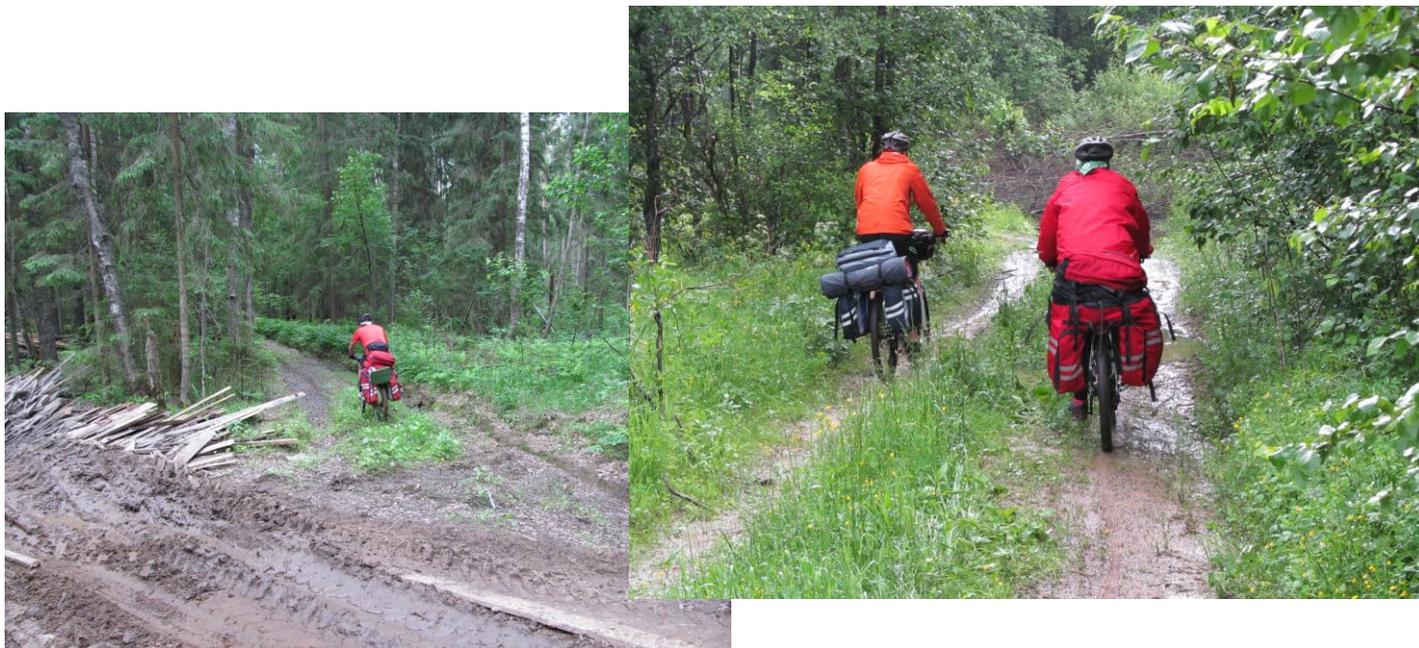
$KT = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * K * \Gamma$

$KT = 2.05 * 1.00 * 1.07 * 1.28 * 1.0 * 1.02 * 1.0 = 2,86$

Препятствие соответствует II категории трудности







ПП4. Залучье – Новый Скребель

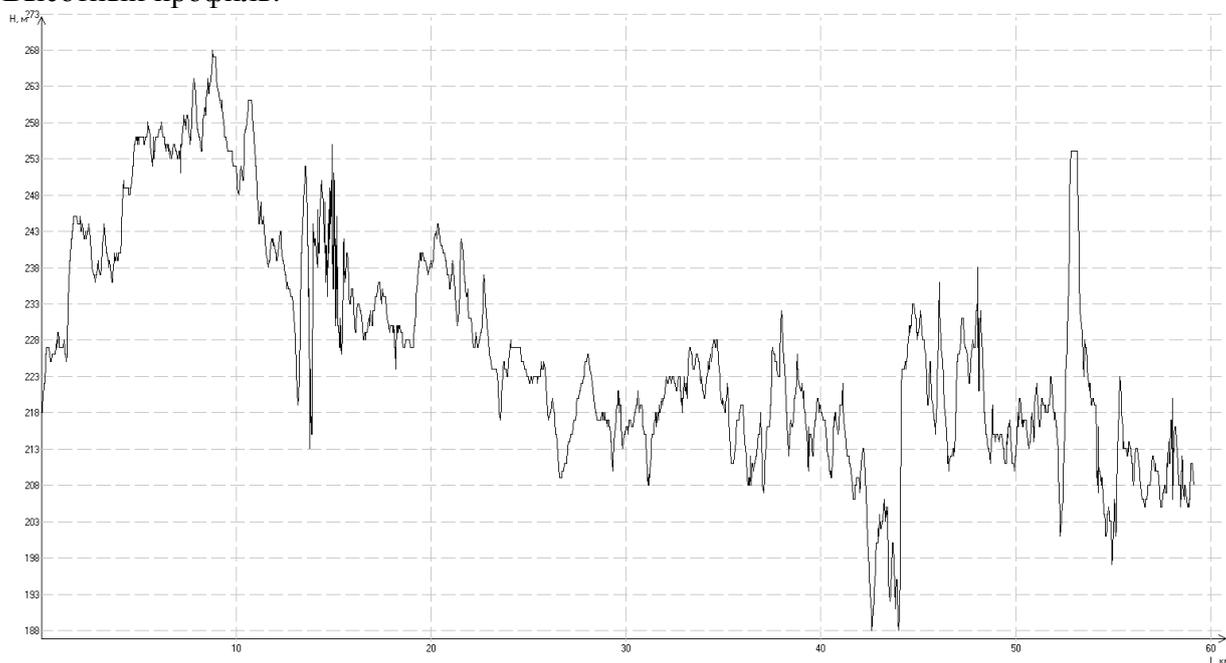
1. Общие сведения

Наименование: *Залучье - Новый Скребель*

Район: *Тверская область*

Границы: *Залучье - Новый Скребель*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *59154 м*

Минимальная высота: *188 м*

Максимальная высота: *268 м*

Набор высоты: *1256 м*

Сброс высоты: *1266 м*

3. Расчёт КТ

3.1 Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

Длина участка	Описание	Кпк
59154	Гравий/щебень, Разбитый, Сухой	1.3

$$Кпк = 1.30$$

3.2 Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Равнины*

$$Кв = 1.00$$

3.3 Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *214м*

$$Кнв = 1.07$$

3.4 Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *59154 м*

$$Кпр = 1.59$$

3.5 Коэффициент крутизны (Ккр)

$$Ккр = 1.0$$

3.6 Сезонно-географический показатель (К*Г)

Температура: *13° С*

$$К = 1.02$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.0$$

3.7 Категория трудности

$$КТ = Кпк * Кв * Кнв * Кпр * Ккр * К * Г$$

$$КТ = 1.30 * 1.00 * 1.07 * 1.59 * 1.0 * 1.02 * 1.0 = 2.26$$

Препятствие соответствует II категории трудности



ПП5. Новый Скребель - Красуха

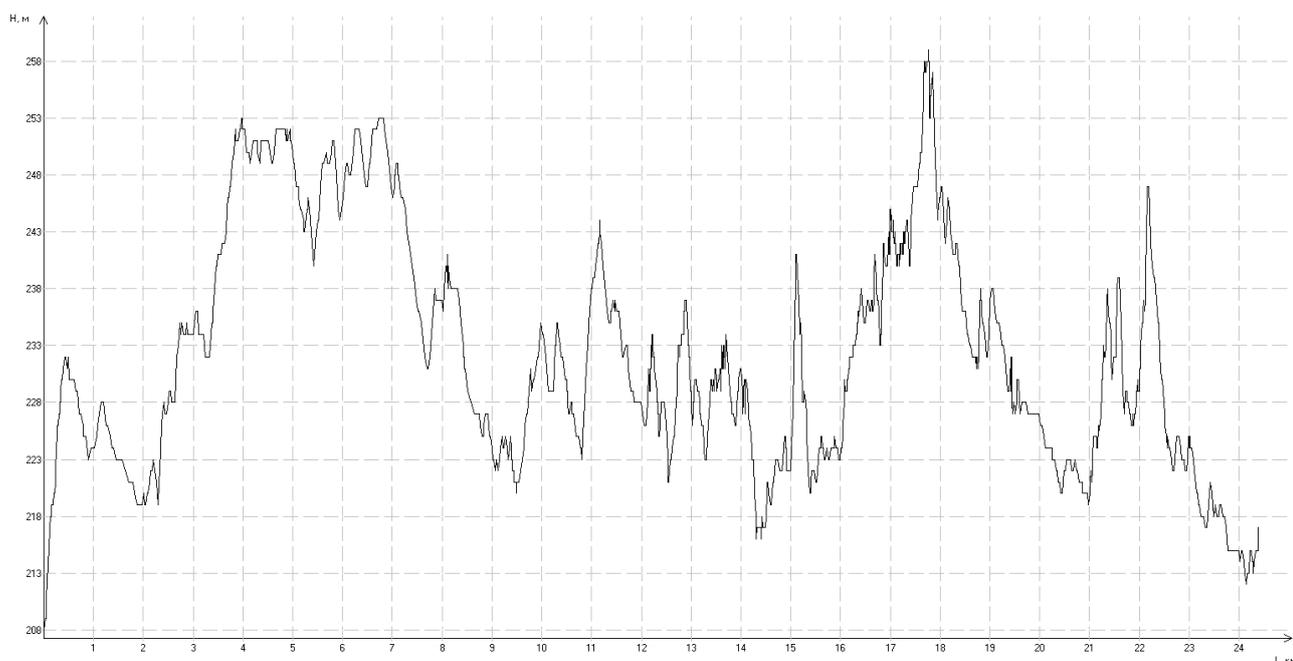
1. Общие сведения

Наименование: *Новый Скребель - Красуха*

Район: *Тверская область*

Границы: *Новый Скребель - Красуха*

Высотный профиль:



2. Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 24388 м

Минимальная высота: 208 м

Максимальная высота: 259 м

Набор высоты: 115 м

Сброс высоты: 130 м

3. Расчёт КТ

3.1 Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

<i>Длина участка</i>	<i>Описание</i>	<i>Кпк</i>
24388	Грунт, Хор. качества, Мокрый	1.8

Кпк = 1.80

3.2 Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Равнины*

Кв = 1.00

3.3 Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 115 м

Кнв = 1.05

3.4 Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 24388 м

Кпр = 1.24

3.5 Коэффициент крутизны (Ккр)

Ккр = 1.0

3.6 Сезонно-географический показатель (К*Г)

Температура: 17° С

К = 1.02

Географический фактор: *Благоприятные районы*

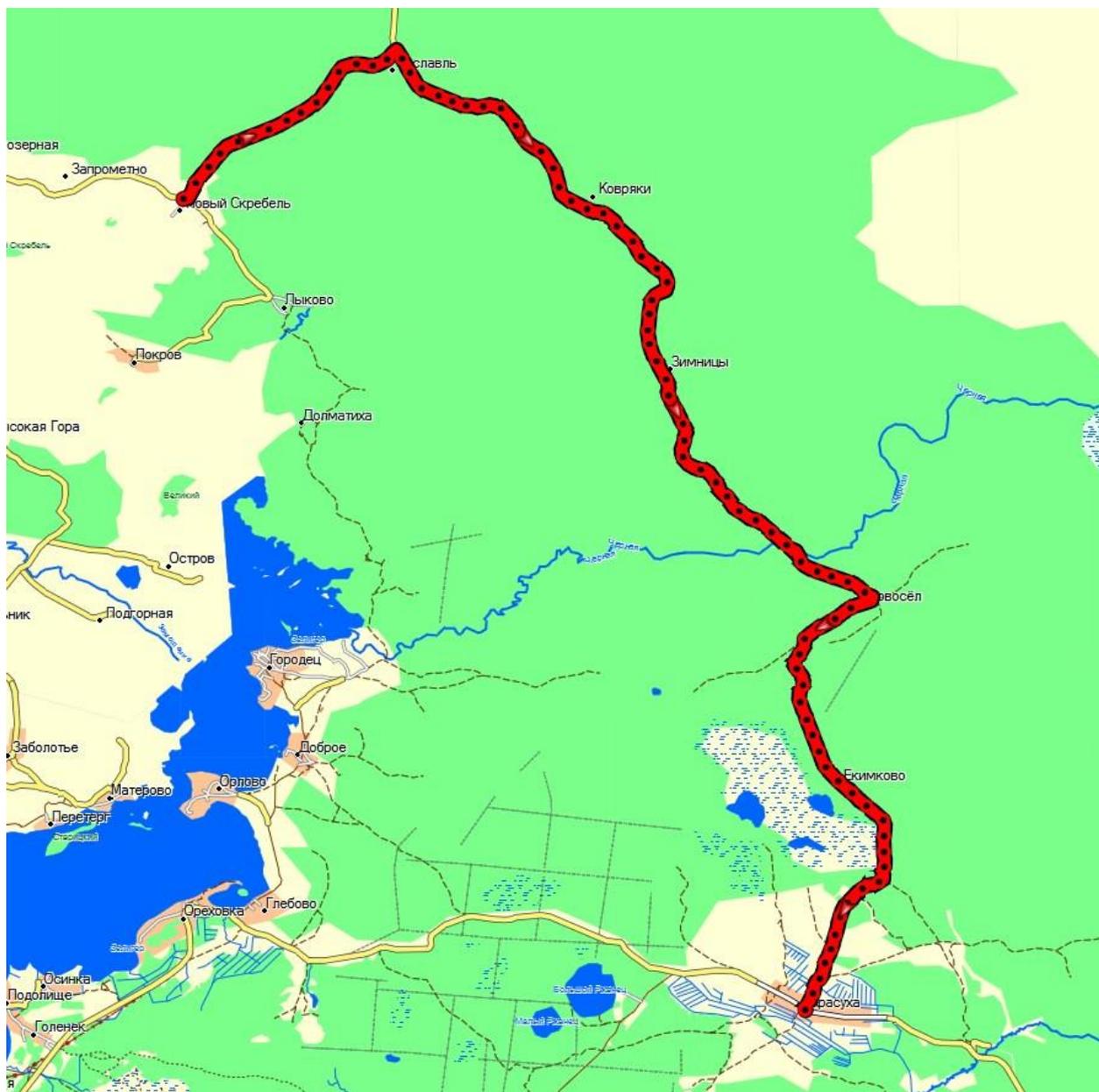
Г = 1.0

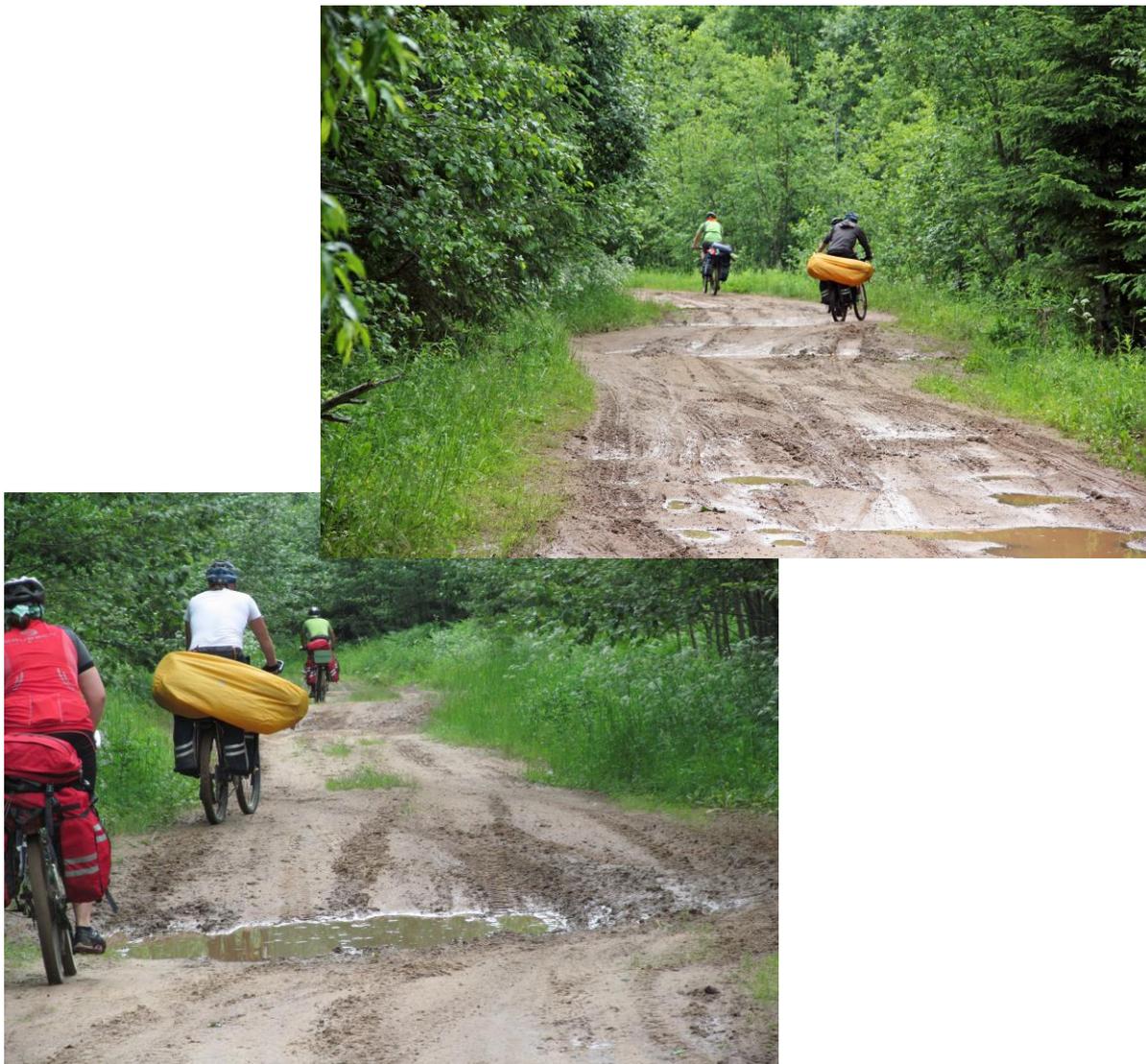
3.7 Категория трудности

$$KT = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * K * Г$$

$$KT = 1.80 * 1.00 * 1.05 * 1.24 * 1.0 * 1.02 * 1.0 = 2.39$$

Препятствие соответствует II категории трудности





СУММА БАЛЛОВ ЗА ПРЕПЯТСТВИЯ

ПРОТЯЖЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	КТ	Баллы
ПП1. Осташков - Покровское	1	1,9
ПП2. Починок - Ширково	1	1,84
ПП3. Ширково - Коковкино	2	2,86
ПП4. Залучье – Новый Скребель	2	2,26
ПП5. Новый Скребель - Красуха	2	2,39

Согласно пункту **3.4** Методики категорирования велосипедных маршрутов: «Допускается замена препятствий на более сложные, если это позволяет опыт участников похода, но не допускается достижение требуемой суммы баллов за счет включения в маршрут большего числа препятствий меньшей категории трудности. При этом, если сумма баллов превышает максимальную сумму баллов по всем препятствиям для заявленной **КС** маршрута, то идёт в зачёт максимальное суммарное значение по **таблице №2**. При этом указывается, что маршрут имеет элементы более высокой **КС**».

Согласно пункту **3.7** Методики категорирования велосипедных маршрутов: «Если на маршруте из-за неблагоприятного сочетания "тип дороги + временный погодный фактор", или других определяющих факторов, имело место повышение **КТ** одного и более препятствия до уровня сложности характерного для маршрутов более высокой **КС**, то допускается учитывать их при расчете показателя сложности маршрута (**С**)».

Согласно Методики категорирования велосипедных маршрутов, в зачет протяженных препятствий пойдут 3,74 балла за 1 **КТ** и 7,51 балла за 2 **КТ**

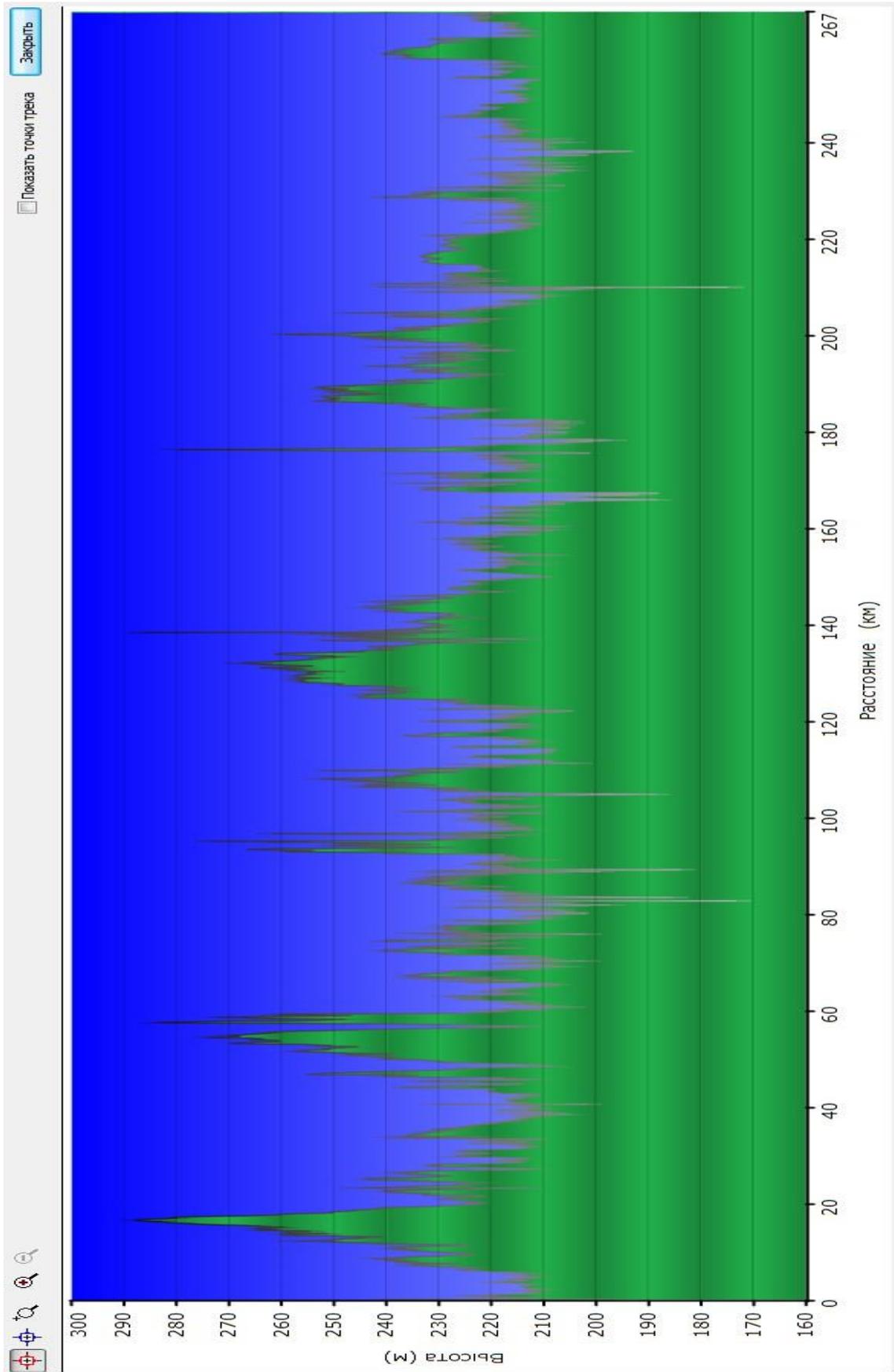
Следовательно, **С = 9** (максимальное суммарное значение по таблице 2 Методики)

Категория сложности

$$КС = С * I * A = 9 * 1,53 * 0,8 = 11$$

Категория сложности маршрута соответствует **1 с эл. 2 КС**

ВЫСОТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПОХОДА



КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, ФОТОГРАФИИ

Обзорная схема маршрута

