



## **ОТЧЕТ**

**о велосипедном походе четвёртой категории сложности  
в районе Кольского полуострова,  
совершенном с 3 по 15 августа 2014 г.**

**Маршрут:** Оленегорск – Ревда – пер. Геологов – пер. Сев. Товайок –  
Буровой – залив Чудалухт – г. Намуайв – залив Тульилухт – пер. Куропачий –  
оз. Академическое – пер. Южн. Рисчорр – пер. Кукисвумчорр – Кировск –  
Апатиты – Мончегорск – Куцколь – Туадаш тундра – Марфа –  
Верхнетуломский - Мурманск

**Маршрутная книжка № 1/5 – 409 (ФСТ-ОТМ)**

**Руководитель группы: Кузов Алексей Владимирович**

**E-mail: [scourge@mail.ru](mailto:scourge@mail.ru)**

**Тел. 8-916-012-89-53**

**2014 г.**

## Содержание

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ .....                         | 3   |
| ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА.....                     | 4   |
| УЧАСТНИКИ ГРУППЫ.....                                      | 5   |
| ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА .....                         | 7   |
| СМЫСЛОВАЯ ИДЕЯ ПОХОДА .....                                | 10  |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА .....                        | 10  |
| ВАРИАНТЫ ПОДЪЕЗДА И ОТЪЕЗДА, ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ..... | 13  |
| ВЕЛОМАСТРЕСКИЕ И МАГАЗИНЫ ЗАПЧАСТЕЙ.....                   | 13  |
| АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА .....                          | 13  |
| ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА .....                                   | 13  |
| ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ .....                                      | 14  |
| График движения заявленный.....                            | 14  |
| График движения фактический.....                           | 15  |
| ТАБЛИЦА МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЙ.....                               | 16  |
| ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА .....            | 18  |
| Потенциально опасные участки на маршруте .....             | 78  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ.....                      | 79  |
| Перечень общественного снаряжения.....                     | 79  |
| Состав групповой походной аптечки .....                    | 80  |
| Случаи оказания медицинской помощи в походе.....           | 81  |
| Эксплуатация и ремонт средств передвижения .....           | 82  |
| Технические поломки и техника участников .....             | 84  |
| Питание в походе .....                                     | 85  |
| Бюджет похода и затраты .....                              | 92  |
| Отчёт рыбака – Лёни Вассермана.....                        | 92  |
| БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА .....      | 96  |
| Интенсивность .....                                        | 96  |
| Расчет категории трудности препятствий.....                | 98  |
| Сумма баллов за препятствия .....                          | 103 |
| СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ В ПОДГОТОВКЕ К ПОХОДУ .....            | 104 |
| ЛИТЕРАТУРЫ .....                                           | 104 |
| ТРЕК ПРОЙДЕННОГО МАРШРУТА В ИНТЕРНЕТЕ.....                 | 104 |
| КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ .....                            | 105 |

## СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

Группа велотуристов велоклуба «3х9» из 7 человек совершила с 3 по 15 августа 2014 г. велосипедный поход 4 КС по Кольскому полуострову по маршруту:

*Оленегорск – Ревда – пер. Геологов – пер. Сев. Товайок – Буровой – залив Чудалухт – г. Намуайв – залив Тульилухт – пер. Куропачий – оз. Академическое – пер. Южн. Рисчорр – пер. Кукисвумчорр – Кировск – Апатиты – Мончегорск – Куцколь – Туадаш тундра – Марфа – Верхнетуломский - Мурманск*

**За поход пройдено: 692 км.**

**Из них на велосипеде: 683 км**

- По каменистым горным, лесным, тундровым, болотным дорогам, по проезжаемым курумникам и бездорожью: 380 км – **56%**.
- По асфальту: 303 км – **44%**.

**Суммарный набор высоты: 9220 м.**

**Общая продолжительность похода – 13 дней**

**Количество ходовых дней – 13 дней**

**Количество днёвок – без днёвок**

## ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА

| Границы препятствия                                | Вид препятствия | Категория трудности | Характеристика препятствия                                      |
|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Ловозёрские тундры (рудн. Карнасурта – р. Товайок) | горное          | <i>IV</i>           | Заброшенная горная вездеходная дорога, россыпи камней, курумник |
| р. Каскаснюйок – пер. Южн. Рисчорр                 | горное          | <i>IV</i>           | Горная каменная дорога, россыпи камней, осыпная тропа           |
| Кировогорский рудник - Куцколь                     | равнинное       | <i>III</i>          | Каменная тракторная дорога, броды, заболоченные участки         |
| Куцколь – дорога «Марфа»                           | Равнинное       | <i>III</i>          | Разбитая каменная лесная дорога, броды                          |
| Дорога «Марфа»                                     | Равнинное       | <i>III</i>          | Разбитая лесная грейдерная дорога                               |

## УЧАСТНИКИ ГРУППЫ

| Фамилия<br>И.О.                      | Год<br>рожд. | Фото                                                                                | Туристский<br>опыт                                             | Обязанности<br>в группе                 |
|--------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Кузов Алексей<br>Владимирович        | 1983         |    | 5Ве-У-Тянь-Шань<br>4Ве-У-Кольский,<br>4Ве-Р-Казахстан          | Руководитель<br>штурман<br>хронометрист |
| Щербаков<br>Святослав<br>Павлович    | 1979         |   | 4Ве-У-Кольский<br>4Ве-У-Казахстан<br>1Ве-Р-Костромская<br>обл. | Фотограф<br>видеооператор<br>метеоролог |
| Вассерман<br>Леонид<br>Александрович | 1989         |  | 4Ве-У-Казахстан<br>2Ве-Р-Селигер                               | Казначей<br>рыбак                       |
| Рябинина<br>Татьяна<br>Владимировна  | 1985         |  | 3ВеУ-Карпаты<br>2ГР-Тянь-Шань<br>3ГУ-Сев. Осетия               | Медик                                   |

|                                    |      |                                                                                    |                                          |                     |
|------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| Дюмин<br>Евгений<br>Олегович       | 1985 |   | 6BeY-Китай<br>3BeP-Балканы               | Завснар<br>завспирт |
| Карцева Анна<br>Александровна      | 1983 |   | 2Be-Y-<br>Волгоградская обл.<br>5ГУ; ЗЛУ | Завхоз              |
| Есауленко<br>Алексей<br>Георгиевич | 1983 |  | 5BeY-Китай<br>3Be-P-Крым                 | Механик             |

## ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

При написании данного раздела мы не ставили перед собой цели рассказать читателю обо всём, что связано с Русским севером, заполярьем и Кольским полуостровом. Собранная ниже информация является обобщённой характеристикой района похода и содержит сведения, которые могут оказаться полезными при планировании велосипедных походов по данному региону. Заинтересованным читателям за более подробной информацией по истории, культуре, географии и т.д. мы рекомендуем обратиться к источникам, указанным в списке использованной литературы.

**Кольский полуостров** (уст. Мúрман, Кола, Терь) — полуостров на северо-западе Европейской части России, в Мурманской области. Омывается Баренцевым и Белым морями.

В западной части — горные массивы: Хибины (высота до 1200 м) и Ловозерские тундры (высота до 1120 м). Ещё западнее — Мончетундра, Чунатундра, Волчьи Тундры, Нявка Тундра, Сальные Тундры, Печенгские тундры и Туадаш Тундры.

На севере — тундровая растительность, южнее лесотундра и тайга.

### ***География***

Кольский полуостров расположен на крайнем севере России. Почти вся территория расположена за Северным полярным кругом.

На севере омывается водами Баренцева моря, на юге и востоке — водами Белого моря. Западной границей Кольского полуострова принимается меридиональная впадина, проходящая от Кольского залива по долине реки Кола, озеру Имандра и реке Ниве до Кандалакшского залива. Площадь около 100 тыс. км<sup>2</sup>.

Наиболее популярен для велопоходов район Хибин и Ловозёрских тундр, а также Терский берег Белого моря и побережье Баренцева моря в районе полуострова Рыбачий и посёлков Териберка и Дальние Зеленцы. Лесные и горные дороги часто имеют характер вездеходных, много зимников почти не проходимых в летнее время.

### ***Гидрография***

По Кольскому полуострову протекает много рек: Поной (самая длинная река на полуострове), Тулома (самая полноводная река полуострова), Варзуга, Кола, Йоканга, Териберка, Воронья, Умба и др.

Имеется большое количество озёр, самые крупные — Имандра, Умбозеро, Ловозеро.

Водоёмы богаты рыбой: сёмга и паляя, сиг, форель, хариус, щука и др. В омывающих полуостров морях в изобилии треска, камбала, палтус, мойва, сельдь, краб, морская капуста.

## ***Население***

Население — 771 058 чел. (2014). Плотность населения: 5.32 чел./км<sup>2</sup> (2014), удельный вес городского населения: 92,74 % (2012).

Местное население достаточно доброжелательно, в особенности глухих районах вдали от трасс. Язык - русский.

## ***Транспорт***

Основное ж/д сообщение по ветке участок Ковда — Мурманск линии Санкт-Петербург — Мурманск. Есть тепловозное сообщение на Алакуртти, Ковдор, Мончегорск (в настоящее время электрифицирована), Североморск, Никель и Лиинахамари.

В начале 1950-х годов развернулось строительство ветки на восток, до бухт Поной и Иоканьга в восточной части полуострова (т. н. Кольская железная дорога), но ввиду смерти Сталина строительство не было завершено. После смерти Сталина работы были прекращены, и позднее была проложена ветка только до Ревды. В посёлке до 2007 года действовала железнодорожная станция Ловозеро — конечный пункт ведомственной железной дороги от станции Айкувен в окрестностях Кировска, проходившей по берегу самого глубоководного в Мурманской области озера Умбозеро. В 2007 году железная дорога до Ревды была разобрана.

Крупные населённые пункты, связанные автодорогами но не имеющие ж/д сообщения, сообщаются автобусами. Можно оформить переброску группы с велосипедами через немногочисленные, но устойчиво работающие на Кольском турагентства или договориться с частными лицами. Контакты легко найти в интернете и отчётах. Всё это позволяет разрабатывать веломаршруты с финишем и стартом вдали от станций ж/д. Наибольшей популярностью традиционно пользуются Териберка, Печенга и Варзуга.

## ***Культура***

Интерес представляют ряд краеведческих музеев в крупнейших областных центрах, таких как Кировск, Ловозеро, Мончегорск, Мурманск. Перед походом стоит ознакомиться с историей саамов как этноса, с саамской топонимикой, с историей горно-добывающей промышленности Мурманской области.

## ***Часовой пояс***

Время московское. В связи с тем, что Кольский полуостров большей частью лежит за Северным полярным кругом летом здесь полярный день. Самое популярное для велопоходов время — конец июля и первая половина августа. Полярный день к этому времени уже заканчивается, но белые ночи ещё продолжаются почти до середины августа. Налобные фонари для ночёвок совершенно излишни. В связи с поздним заходом солнца в это время (после 11 вечера) и довольно светлой ночью бывает тяжело заснуть вечером в 9-10 часов. В таком случае стоит отбой объявлять на полночь, а подъём на 8 часов утра.



## ***Флора и фауна***

Практически вся Мурманская область покрыта тундрами и лесотундрами, лишь на юге области — северная тайга. Деревья на севере области часто карликовые (берёза и осина), хорошо растёт ель, встречается сосна, тундры устланы, как ковром, мхами и лишайниками, много ягод: черника, морошка, голубика, брусника и клюква. Значительны запасы деловой древесины, их величина избыточна для региона.

Животный мир довольно беден, причём водная фауна более разнообразна, чем наземная. Встречаются лисы, куницы, россомахи, горностаи, можно встретить песца, волка и бурого медведя, распространены лоси и северные олени, много белок и леммингов.

Из птиц здесь можно встретить белую куропатку, полярную сову, бывают тетерева и глухари, в лесах живут снегири, синицы, свиристели. Много чаек, крачек и другой морской птицы.

В велопоходах на маршруте удаётся увидеть зайца, лису, белок, куницу, куропаток. Встречи с медведями достаточно редки летом. Шумное продвижение велогруппы по лесу отпугивает косолапых достаточно надёжно. Однако, на ночь продукты необходимо подвешивать вне лагеря на дерево в гермомешках. Ничего съестного в палатках быть не должно.

Существенная проблема — кровососущие насекомые. Комары и мошка. Они докучают, как правило, при температурах от +15 до 25 °С. Особенно около водоёмов и болот. Здорово помогает накомарник — шляпа с полями с ниспадающей маскитной сеткой. В такой даже можно спать, если вы предпочитаете в хорошую погоду спать без палатки под открытым небом. Вопреки часто попадавшимся отзывам, Gardex (красный баллон, 8 ч.) отлично отпугивает мошку и комаров. Можно спать и без накомарника, облившись репеллентом.

Сухой белый ягель является превосходной растопкой для костра — горит отлично.

## ***Паспортный режим***

Паспорта нужны только для допуска в приграничную с Финляндией территорию. Для этого же необходимо оформлять пропуска. Сделать это можно бесплатно через сервис Госуслуги. Все бумаги с печатями мурманское отделение ФСБ высылает почтой. Оформление пропусков занимает чуть меньше 3 недель (с учётом пересылки). Проверено в июле 2014 лично руководителем настоящего похода. На маршрут, описанный в настоящем отчёте, пропуска в погранзону не нужны.

## ***Сотовая связь***

Если связь есть вообще, то хорошо принимают все популярные операторы. Мегафон традиционно на севере наиболее эффективен.

## **Деньги**

Мурманская область – субъект РФ, валюта – рубли. Цены от Московских отличаются весьма незначительно.

## **СМЫСЛОВАЯ ИДЕЯ ПОХОДА**

Целями похода являлись:

1. **Прохождение логичного велосипедного маршрута** включающего обязательное посещение Хибин и Ловозёрских тундр с подъёмом на наиболее возвышенные их точки.
2. **Прохождение протяжённого равнинного участка** в труднодоступной местности в автономном режиме
3. **Грибы, ягоды, рыбалка и удивительная северная природа.** Всестороннее знакомство с Заполярьем.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА**

Маршрут включал два этапа:

### **1. Горный: Ревда – Ловозёры – Хибины – Апатиты**

Первый этап предполагал прохождение наиболее пригодного для велосипеда маршрута в Ловозёрских тундрах и в Хибинах. Выбор велосипедных перевалов и дорог вообще в Ловозёрах минимален. Лезть с велосипедом к Сейдозеру мы считаем бессмысленным, т.к. туда нет ни одного проезжаемого велосипедного перевала, вдоль самого озера есть лишь тропы. Выход маршрута с Сейдозера получается при этом не лучше входа.

Наиболее эффективным решением маршрута в большинстве случаев остаётся связка перевалов (по одному подъём, по второму – спуск) с проходом по хребту или по горному плато. В случае Ловозёрских тундр такой вариант обеспечивает подъём от Ревды на пер. Геологов. Далее проезд до г. Сенгисчорр и спуск в долину реки Товайок. Подобная связка пройдена в 2011 году группой Димы Романова (МКВ) и была взята нами за основу. Однако спуск к Умбозеру в их случае был проведён по пешей тропе с перевала Сев. Товайок с рюкзаками за спиной. В нашем маршруте был найден более простой и «велосипедный» вариант спуска, что упрощает этот участок маршрута. Кроме того, обход горы Сенгисчорр и спуск с её отрога в долину Товайока представляет, по нашему мнению, наиболее зрелищный участок, богатый невероятными пейзажами и видами на Хибины, Умбозеро, Ловозёрские тундры и прилежащие территории. Прохождение описанной связки в обратную сторону крайне не рекомендуется. Подъём на гору Сенгисчорр слишком крут, придётся тащить велосипеды. Впрочем, закатить с рюкзаками на багажниках скорее всего получится, особенно методом «вожжи».

Связка Хибины – Ловозёры логична путём объезда Умбозера либо с севера (р. Сура, брод у мыса Литт) либо с юга через Октябрьский. С севера, в случае нашего маршрута, было ближе.

В Хибинах «велосипедных» перевалов несколько больше, чем в Ловозёрах. Но и они, как говорится, на любителя. Все горные и лесные дороги тут вездеходные или тракторные. Никаких серпантинных нет и в помине.

От мыса Литт возможно попасть на берег залива Тульилухт по дороге вдоль берега Умбозера. Дорога эта сыrovата и достаточно разбита. Но без злого рельефа. Путь же через г. Намуайв невероятно зрелищный и живописный. Но дорога прёт через гору напрямик. В лоб.

От залива Тульилухт можно попасть к базе Куэльпорр по пер. Умбозёрский. Но при взятии перевала в эту сторону будет очень много заболоченной лесной дороги на подъём. Второй вариант – от слияния Каскаснюйока с Тульёком. Забраться на хребет и по нему двигаться к оз. Академическое, от которого спускаться через пер. Южн. Рисчорр. Мы выбрали этот путь, как наиболее богатый впечатлениями, имеющий нормальную дорогу, с учётом всей специфики местных горных дорог.

Спуск с Южн. Рисчорра проходит мимо водопада Красивый – известной достопримечательности Хибин. Фото этого водопада часто встречается на календарях, магнитиках и прочих сувенирах.

Выход маршрута с Хибин проходил через пер. Кукисвумчорр. Объективно – единственный 100% велосипедный перевал во всех Хибинах. Пусть он и не категоризируется выше 2КС, однако с эстетической точки зрения не уступает нисколько. Не зря его называют «Ворота Хибин».

Цель горного участка: посмотреть самые известные на севере горы – Хибины и Ловозёры.

**2. Равнинный:** *Апатиты – Мончегорск – Куцколь – Марфа – Верхнетуломский – Мурманск*

Асфальтовый перегон Апатиты – Мончегорск представляет собой тривиальную связку двух участков маршрута – горного и равнинного. Равнинный участок маршрута *трасса «Кола» - Куцколь – дорога «Марфа» - Верхнетуломский* можно разбить на три принципиальных перехода. С асфальта до Куцколя наиболее сложнопроходимый и заболоченный участок. Местами здесь чрезмерное количество камней на дороге. От Куцколя до реки Колныш хорошая лесная дорога, с редкими лужами и почти не заболоченная. С мостами. От Колныша до дороги «Марфа» заброшенный лесной грейдер с рельефом. Реки все без мостов. Наибольшую проблему могут представлять Конья и Печа. Дорога «Марфа» до Верхнетуломского – лесной грейдер хорошего качества. С рельефом. От Верхнетуломского до Мурманска участок трассы «Лотта». Превосходный асфальт без трафика. От Туломы до Мурманска с рельефом (сопки).

Пешая радиалка в Туадаш тундры добавлена в маршрут для внесения разнообразия в равнинный участок.

**Цель равнинного участка:** покататься в автономном режиме по северным лесам, насладиться дарами леса – грибами, ягодами, красотой озёр и яркими красками Заполярья.

## ВЫВОДЫ

Из множества прочитанных отчётов следует, что вторая половина июля – первая половина августа – самое предпочтительное время для посещения Кольского. В 2014 году это полностью подтвердилось. Зима была малоснежная (по заверениям лыжных групп и архивам фактической погоды). Лето жаркое и достаточно сухое. В результате в известной формуле «Кольский – это вода и камни» остались преимущественно камни. Даже очевидно заболоченные участки были практически сухие и легкопроходимы.

По итогам прохождения маршрута можно сделать **следующие выводы:**

- Маршрут пройден в весьма благоприятных погодных условиях.
- Пройденная нитка маршрута в Ловозёрских тундрах и в Хибинах позволяет получить полное впечатление о самых высоких горах Кольского в приемлемом для велосипеда формате.
- Пройденная равнинная часть Мончегорск – Мурманск является превосходным связующим этапом маршрутов в северной части Кольского, по побережью Баренцева моря, с горной частью Хибин и Ловозёр. Она же позволяет побывать в труднодоступных и малопосещаемых туристами Вольчих тундрах и Туадаш тундрах.
- Пройденный маршрут содержит только заброску и выброску поездами дальнего следования без перебросок на машине, что упрощает трансфер.
- Ночёвки на малых озёрах обеспечивают превосходную рыбалку.
- Обильные дары леса – ягоды и грибы – позволяют легко переносить даже самые длительные автономные участки.
- В качестве средств борьбы с насекомыми превосходно зарекомендовали себя шляпы с москитной сеткой и Gardex (спрей 8 часов).
- Протяжённые маршруты по горам Кольского накладывают повышенные требования к ходовой обуви. Используйте обувь с усиленной подошвой. Тундровые камни здорово стирают слабую подмётку и облегчённые «гоночные» покрышки (класс racing, весом 450-600 г).
- Наличие горелки позволяет с большей безопасностью проходить горные участки маршрута. Ночёвка на высотах больше 400-500 м, вне зоны леса, может стать самой красивой за весь поход. Например, классический вариант, около оз. Академическое.

## **ВАРИАНТЫ ПОДЪЕЗДА И ОТЪЕЗДА, ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ**

Заброска в такие города, как Мурманск, Оленегорск, Апатиты и Кандалакша является весьма удобной, т.к. они соединены между собой железнодорожной и автомобильной сетью.

### **Адреса и телефоны поисково-спасательных служб**

| <b>Подразделение</b>      | <b>Регистрация группы при<br/>выходе и завершении<br/>маршрута</b> | <b>Телефон</b>   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| МЧС по Мурманской области |                                                                    | 8(81531) 5-88-95 |

### **ВЕЛОМАСТРЕСКИЕ И МАГАЗИНЫ ЗАПЧАСТЕЙ**

В Апатитах весьма приличный набор покрышек и некоторые запчасти в торговом центре Пин-Гвин. Адрес: ул. Бредова, 7а. Никакой вывески о том, что здесь веломагазин нет. Сам «велоприлавок» посреди магазина бытовой техники и электроники. Местные о нём знают, можно спрашивать.

### **АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА**

Преобладающая часть маршрута пролегает вдали от дорог общего пользования и населённых пунктов. Вблизи Умбозера можно рассчитывать на помощь джиперов. В Хибинах, особенно вблизи перевалов, регулярно встречаются группы пеших туристов. В случае экстренных происшествий, за помощью посылаются разгруженные участники группы. Мобильная связь на верхних точках Хибин и Ловозёр в большинстве случаев наличествует.

На маршруте не было происшествий, требовавших схода участников с маршрута и проведения экстренных работ.

### **ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА**

В заявленной в маршрутной книжке нитке изменений не сделано. В связи с весьма благоприятными погодными условиями маршрут пройден по запасному усложнённому варианту, заявленному в маршрутной книжке. Подготовленный в Москве трек похода пройден без отклонений.

## ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ

### График движения заявленный

| Даты  | Дни пути | Участки маршрута                                                                                                           | Км    |
|-------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 03.08 | 1        | Оленегорск - Ревда                                                                                                         | 70    |
| 04.08 | 2        | Ревда - пер. Геологов – р. Алуайв – Окунёвские озёра                                                                       | 30    |
| 05.08 | 3        | Окунёвские озёра - р. Сура - мыс Литт - р. Кедикуай                                                                        | 40    |
| 06.08 | 4        | р. Кедикуай - г. Намуайв - оз. Верхн. Ньюрьявр - оз. Нижний Ньюрьявр - залив Тульилухт - р. Тульйок - устье р. Каскаснюйок | 35    |
| 07.08 | 5        | устье р. Каскаснюйок - пер. Куропачий - оз. Академическое - пер. Южн. Рисчорр - р. Рисйок                                  | 25    |
| 08.08 | 6        | р. Рисйок - р. Кунийок - пер. Кукисвумчорр - Кировск - Апатиты - оз. Экостровская Имандра                                  | 75    |
| 09.08 | 7        | оз. Экостровская Имандра - Мончегорск - оз. Кашкозеро                                                                      | 80    |
| 10.08 | 8        | оз. Кашкозеро - оз. Куцколь - пешая радиалка в Волчьи Тундры                                                               | 30+10 |
| 11.08 | 9        | оз. Куцколь - оз. Лейна - р. Колныш - р. Печа - оз. Пыршозеро                                                              | 70    |
| 12.08 | 10       | Пыршозеро - р. Конья - оз. Вирьярш - приток р. Конья - пешая радиалка на гору Чильтальд                                    | 25+15 |
| 13.08 | 11       | приток р. Конья - оз. Курбышозеро - оз. Марфа - оз. Пуроярви - берег Верхнетуломского вдхр.                                | 65    |
| 14.08 | 12       | берег Верхнетуломского вдхр. - Верхнетуломский - Восмус - р. Пак - берег Нижнетуломского вдхр.                             | 75    |
| 15.08 | 13       | берег Нижнетуломского вдхр. - Тулома - Мурмаши - Кола - Мурманск                                                           | 40    |

### График движения фактический

| Даты  | Дни пути | Участки маршрута                                                                                                                                                                                     | Км     | Характеристика участка                                                                                                                         |
|-------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.08 | 1        | Оленегорск – Ревда – 2-й цирк Раслака                                                                                                                                                                | 83     | Асфальт, горная дорога                                                                                                                         |
| 04.08 | 2        | 2-й цирк Раслака – пер. Геологов – г. Сенгисчорр – р.Товайок                                                                                                                                         | 27     | Горная дорога по каменной россыпи, курумники                                                                                                   |
| 05.08 | 3        | р.Товайок – Боровой – р.Сура – мыс Литт – р. Кедикуай                                                                                                                                                | 45     | Лесная заброшенная дорога, грунтовая каменистая дорога с бродами, песчаная дорога                                                              |
| 06.08 | 4        | р. Кедикуай - г. Намуайв - оз. Верхн. Ньюрьявр - оз. Нижний Ньюрьявр - залив Тульилухт - р. Тульйок - устье р. Каскаснюйок – г. Тульйок – пер. Куропачий – исток правого притока р. Южн. Каскаснюйок | 44     | Каменистая горная дорога, тундровое бездорожье, песчаная береговая дорога, лесная каменистая дорога, горная каменистая дорога с крутым уклоном |
| 07.08 | 5        | исток правого притока р. Южн. Каскаснюйок - оз. Академическое – пер. Исток - пер. Южн. Рисчорр - р. Рисйок – вдп. Красивый - приток р. Кунийок                                                       | 29     | Горная дорога по каменной россыпи, спуск по осыпной пешеходной тропе, каменистая горная дорога, грейдер                                        |
| 08.08 | 6        | приток р. Кунийок - пер. Кукисвумчорр - Кировск - Апатиты - оз. Имандра                                                                                                                              | 65     | Каменистая горная дорога, грейдер, асфальт                                                                                                     |
| 09.08 | 7        | оз. Экостровская Имандра - Мончегорск – отвал Кировогорского рудника – урочище Новые Отводы                                                                                                          | 86     | Асфальт, тракторная дорога, каменистая лесная дорога                                                                                           |
| 10.08 | 8        | ур. Новые отводы - оз. Кашкозеро - оз. Куцколь – Куцколь                                                                                                                                             | 42     | Каменистая заболоченная лесная тракторная дорога                                                                                               |
| 11.08 | 9        | Куцколь - оз. Лейна - р. Колныш - р. Печа - оз. Пыршозеро                                                                                                                                            | 63     | Лесная грунтовая дорога с бродами, местами заболоченная                                                                                        |
| 12.08 | 10       | Пыршозеро - р. Конья - приток р. Конья - пешая радиалка в Туадаш тундру                                                                                                                              | 21 + 9 | Лесной разбитый грейдер                                                                                                                        |
| 13.08 | 11       | приток р. Конья - оз. Курбышозеро - оз. Марфа - оз. Пуроярви - берег Верхнетуломского вдхр.                                                                                                          | 66     | Лесной разбитый грейдер                                                                                                                        |
| 14.08 | 12       | берег Верхнетуломского вдхр. - Верхнетуломский - р. Пак - берег Нижнетуломского вдхр.                                                                                                                | 62     | Лесной разбитый грейдер, асфальт                                                                                                               |
| 15.08 | 13       | берег Нижнетуломского вдхр. - Тулома - Мурмаши - Кола - Мурманск                                                                                                                                     | 50     | Асфальт                                                                                                                                        |

**За поход пройдено: 692 км.**

**Из них на велосипеде: 683 км**

- По каменистым горным, лесным, тундровым, болотным дорогам, по проезжаемым курумникам и бездорожью: 380 км – **56%**.
- По асфальту: 303 км – **44%**.

**Суммарный набор высоты: 8220 м.**

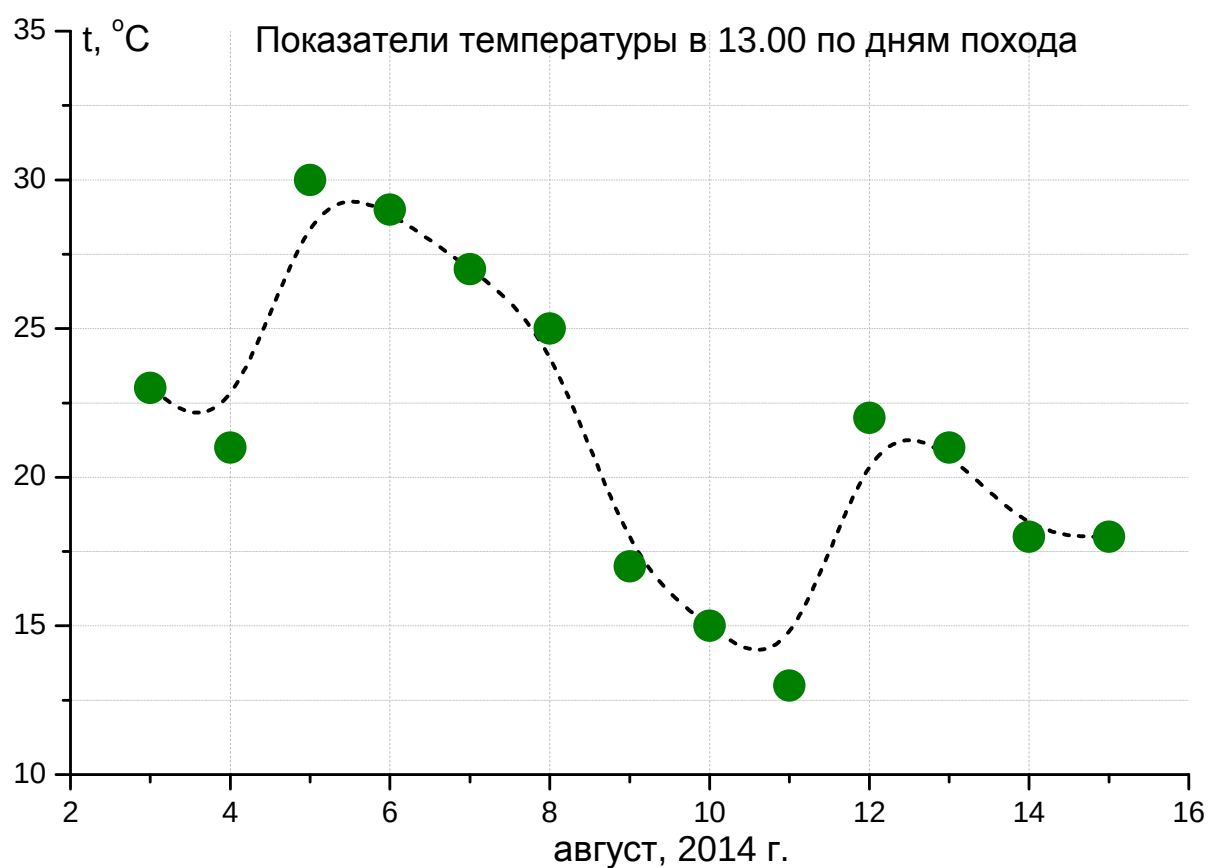
## ТАБЛИЦА МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЙ

Таблица метеонаблюдений на маршруте похода с 3 по 15 августа 2014 года

| Дата | Время, ч | Температура, °С | Облачность, осадки        |
|------|----------|-----------------|---------------------------|
| 3    | 10       | 17              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 13       | 23              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 16       | 24              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 21       | 16              | Ясно, кучевые облака      |
| 4    | 8        | 22              | Ясно                      |
|      | 10       | 18              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 12       | 22              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 14       | 20              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 16       | 26              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 18       | 25              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 20       | 22              | Ясно, кучевые облака      |
| 5    | 6        | 14              | Ясно                      |
|      | 12       | 30              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 15       | 31              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 20       | 23              | Ясно, кучевые облака      |
| 6    | 8        | 25              | Ясно                      |
|      | 14       | 29              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 18       | 30              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 22       | 21              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 23       | 19              | Ясно, кучевые облака      |
| 7    | 7        | 19              | Ясно                      |
|      | 13       | 27              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 14       | 26              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 21       | 25              | Ясно, кучевые облака      |
| 8    | 6        | 19              | Ясно                      |
|      | 8        | 22              | Ясно, кучевые облака      |
|      | 13       | 25              | Пасмурно, временами дождь |
|      | 18       | 20              | Пасмурно, временами дождь |
| 9    | 9        | 15              | Пасмурно                  |
|      | 11       | 14              | Пасмурно                  |
|      | 13       | 17              | Пасмурно                  |
|      | 16       | 15              | Пасмурно, временами дождь |
|      | 20       | 13              | Пасмурно, временами дождь |
|      | 23       | 11              | Пасмурно                  |
| 10   | 7        | 12              | Пасмурно                  |
|      | 8        | 9               | Пасмурно                  |
|      | 11       | 15              | Пасмурно                  |
|      | 18       | 13              | Пасмурно                  |
| 11   | 9        | 11              | Пасмурно                  |
|      | 12       | 13              | Пасмурно                  |
|      | 21       | 14              | Пасмурно, с прояснениями  |
|      | 24       | 10              | Ясно                      |
| 12   | 10       | 20              | Переменная облачность     |
|      | 11       | 22              | Переменная облачность     |



|    |    |    |                                                  |
|----|----|----|--------------------------------------------------|
|    | 15 | 23 | Ясно                                             |
|    | 19 | 20 | Пасмурно, дождь                                  |
|    | 21 | 19 | Пасмурно, дождь                                  |
| 13 | 9  | 15 | Переменная облачность                            |
|    | 10 | 17 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 12 | 21 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 16 | 22 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 18 | 22 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 23 | 17 | Ясно, кучевые облака                             |
| 14 | 8  | 16 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 9  | 15 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 12 | 17 | Переменная облачность                            |
|    | 15 | 22 | Переменная облачность                            |
|    | 20 | 15 | Переменная облачность                            |
| 15 | 10 | 14 | Ясно, кучевые облака                             |
|    | 13 | 18 | Ясно, кучевые облака, грозовые тучи на горизонте |
|    | 19 | 13 | Пасмурно, дождь, гроза                           |



## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА

**Обращаем внимание** всех, кто читает этот отчёт, что в настоящем разделе приведены почти исключительно фотографии, отражающие характер протяжённых и локальных препятствий на маршруте, их особенности и способы преодоления.

### 1-й ходовой день, 3 августа (воскресенье).

*Лёгкий ветерок, перистые облачка, светит солнце.*

9.45 – Поезд прибыл на станцию Оленегорск без опоздания.

10.31 – Собрали велосипеды, сфотографировали у статуи оленей, зарегистрировали группу в МЧС и двинули на маршрут.

11.20 – привал 10 мин. Едим недоспевшую голубику, шикшу и чернику у дороги.

12.15 – 35 км - проезжаем военный закрытый городок Оленегорск-1. Причудливые РЛС напоминают какие-то инопланетные сооружения. Часть действующая.

12.40 – привал 10 мин.

14.20 – привал-обед, едим бутерброды, сладкое, запиваем ходовой водой и квасом.

14.45 – 70 км - въезжаем в Ревду, движемся к магазину на закупку. От Оленегорска до Ревды превосходный асфальт. Дорогу недавно ремонтировали, местами участки ну просто идеально ровного асфальта – «чёрное зеркало». Шоссе без ям, с небольшим рельефом по холмам. В хорошую погоду без встречного ветра (наш случай) ехали по нему в среднем 22 км/ч.

15.09 – магазин Гастроном в Ревде, можно расплатиться кредитной картой, есть банкомат. Большой выбор продуктов: крупы, хлеб, мясо, сыр, любые напитки. Едим мороженое, пьём сок, пакуем закупленное мясо и хлеб (остальная раскладка у нас из Москвы) и движемся по асфальту через город в сторону рудника Карнасурта.

- поворот с асфальта к циркам Раслака и на пер. Геологов. Усыпанная камнями горная дорога со значительным уклоном, везде ехали.

17.24 – встаём на ночёвку у отворотки с дороги на пер. Геологов. Отворотка ведёт во 2-й цирк Раслака. В распадке с цирка течёт речка – быстрая и чистая. Не доезжая самого цирка, встали на её берегу, найдя полочку на ягеле. Готовим на горелке. С перевала дует средней силы ветер. Он сдувает комаров и позволяет не страдать от жары.

Вечером часть группы осталась в лагере играть в «шляпу» и в «крокодила», втроём идём гулять в цирк. Впечатляющее творение времени, ветра и сил природы. Совершенно вертикальные каменные стены полукругом стоят над ковром из ягеля, наваленных камней самых разных цветов. Нашли небольшой снежник в тени цирка в расщелине. Снег на Кольском летом имеет нежный розоватый оттенок, снежник плотный и волнистый. В глубине цирка, почти у самой стены в центре небольшое озерцо. Его спокойная гладь отражает высокую синь неба и склонившиеся каменные стены. Очень красиво.

Возвращаясь в лагерь из цирка напрямую по ягелю, обнаружили множество обломков досок и брёвен. То ли от геологов остались, то ли ещё от кого. Хватит несколько дней жечь костёр, если потребуется. В самом цирке, в безопасном расстоянии от стен ровных мест для палаток много, дорога ведёт почти до правой стены. Воды в цирке много – чистая.

**За день пройдено: 83 км.**

Асфальт – 80 км

Каменистая горная дорога – 3 км

**Набор высоты: 1100 м.**

**Высотный график**



На вокзале в Оленегорске



Покидаем Оленегорск



По дороге к Ревде



По дороге к Ревде



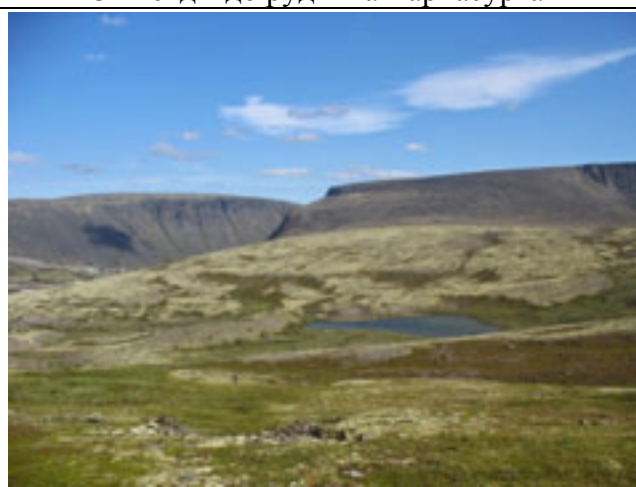
У магазина в Ревде



От Ревды до рудника Карнасурга



Конец асфальта, начало подъёма на пер.  
Геологов



Вид в сторону подъёма на пер. Эльморайок



Путь ко 2-му цирку Раслака



Встаём недоезжая 2-го цирка Раслака





Прогулка во 2-й цирк Раслака, справа видно приходящую сюда дорогу



Горный ручей из 2-го цирка Раслака, хорошее место для лагеря



Вид из 2-го цирка Раслака на нашу стоянку

## **2-й ходовой день, 4 августа (понедельник).**

*Дует несильный ветер с перевала, светит солнце, безоблачно, лёгкая дымка.*

Группа встала в 6.00. Выходим на маршрут в 8.00. Начинаем движение в сторону пер. Геологов по горной дороге.

9.00 – привал 10 мин.

9.35 – прокол заднего колеса, меняю, еду дальше.

10.35 – 7 км - забрались на пер. Геологов, нашли сложенный из камней тур. Тур тут найти задача нетривиальная. Каждый взобравшийся на эти горы считает своим долгом нагромоздить пирамидку из камней или хотя бы сложить штуки 3-4 один на другой. В туре с перевала сняли единственную записку от ребят-геологов. Дорога от асфальта к руднику

Карнасурта до седловины пер. Геологов представляет собой типичную горную дорогу, сложность местами представляют только россыпи камней и несколько участков с большим уклоном. Многие заехали весь подъём не спешиваясь вовсе. Перед самым перевалом небольшой участок укатанного проезжаемого курумника. После перевала начинаем движение в сторону пер. Сев. Товайок. Дорога по верху несколько раз раздваивается. Для более простого прохождения этого участка рекомендуем прокладывать путь с минимальным сбросом высоты. Тогда будет необходимо одолеть лишь два серьёзных подъёма: на гору Кедыквырпахк (1119 м) и на гору Сенгисчорр (1113.5 м). Трек похода полностью отвечает этой тактике.

С участка пер. Геологов – пер. Сев. Товайок открываются невероятные виды на Ловозёрские тундры, Сейдозеро, Ловозеро, Хибин и Умбозеро. Неземной красоты линии рельефа, голубоватая дымка и парящий в ней солнечный свет. Каменный хаос полей курумника и светло-синие громады крупнейших озёр Кольского полуострова.

11.15 – 10 км - Закатили-заехали на гору Кедыквырпахк. Открывается замечательный вид на святыню саамских шаманов – Сейдозеро и дальше на Ловозеро. Захватывающая панорама!

11.35 – 12 км — г. Ангвундасчорр (1121 м)

13.10 – 13 км — обед на седловине над цирком озера Сенгисъявр.

14.42 – обходим с севера гору Сенгисчорр (113.5 м). Дорога здесь читается лучше, чем та, что огибает гору с юга. Пару участков непроезжаемого курумника. Не большие 100-200 м протяжённостью каждый. Везде можно велосипед катить.

Обогнув гору с севера, дорога приближается почти к самому краю цирка озера Сенгисчорр, а затем круто поворачивает на юг и начинается спуск по камням с сыпучими кусками. ЕдетсЯ неплохо, но приходится быть предельно аккуратными. **Вид с этого участка дороги просто завораживает!!!** Видно полностью всю восточную часть Хибин, целиком Умбозеро, заливы Тульилухт и Чудалухт, классный вид на ущелье реки Товайок и западные отроги Ловозер.

Начинаем спуск с горы Сенгисчорр к реке Товайок. До места слияния дорог, огибавших гору с юга и с севера ехать можно почти везде. Дальше – всё реже и реже. Уклон становится слишком крутым, крупных камней и сыпухи прибывает. Впрочем, катить вниз легче простого.

15.40 – 20 км — входим в зону мха-ягеля. Дорога окончательно стала похожа на жёлоб с каменной требухой. Проще катить велосипед сбоку по ягелю, можно и верхом.

16.13 – 21 км — спустились до места впадения обозначенного на карте пересыхающего правого притока реки Товайок. Приток полностью пересохший, сухое русло хорошо различимо. Здесь же начинается зона леса. Растут мелкие берёзки. Высота 412 м. Отсюда поворот направо, вдоль правого берега реки Товайок идёт заброшенная лесная грунтовая дорога с торчащими крупными камнями. На дороге мелкие кустарники выломаны и придавлены каким-то крупноколёсным транспортом, на мягкой почве следы хорошо различимы. Колей нет, но торчащие камни осложняют езду по такой дороге.

16.20 – Лёня сломал петух заднего переключателя. Меняем. Много комаров – жрут нещадно.

17.05 – Встали на лагерь на берегу реки Товайок, не дойдя 3.5 км до Дороги 1000 ручьёв. Дорога здесь проходит в 30 м от воды, старое место стоянки, кострище. Вода в реке довольно холодная (с вершин Ловозёр течёт всё-таки), но мы, не смотря на это, купаемся. Глубина не достаёт и до пояса, но ванну чтоб окунуться найти можно. Течение сильное, ширина ~ 5 м.

Близость воды, болота + зона леса – это формула комаров и всякой кровососущей дряни. Пока стоит дневная жара, впрочем, их не так много. После десяти становится прохладнее и начинается жор. И в качестве основного блюда – мы! У нас две палатки: 3-ка и 4-ка и довольно тёплые спальники. Лежать в палатке жарко даже поверх спальника. Не рассчитывали мы в Арктике, в Заполярье на неделю температуры 20-30 °С. Раскладываемся

по 1-2 человека на палатку, а остальные вокруг костра да и просто кругом, где придётся. Лежать поверх спальника тут уже не получается – жарко. Ноги внутрь спальника, голову в шляпу-накомарник, остальное поливаем Gardex'ом. Красный хорошо работает, тот, что обещает 8 часов защиты. Восемь не восемь, но часов пять он работает точно на ура. До полуночи удаётся остыть и заснуть, посреди ночи комаров либо нет, либо достаточно проснуться и ещё пару раз политься репеллентом.

Рецепт «спанья в жару» у каждого был свой. Кто-то поливался репеллентом, обладатели более холодных спальников спали, одев накомарник, остальные спали в палатке, перебив там летучих гадов и пользуясь спальниками как одеялами.

**За день пройдено: 27 км**

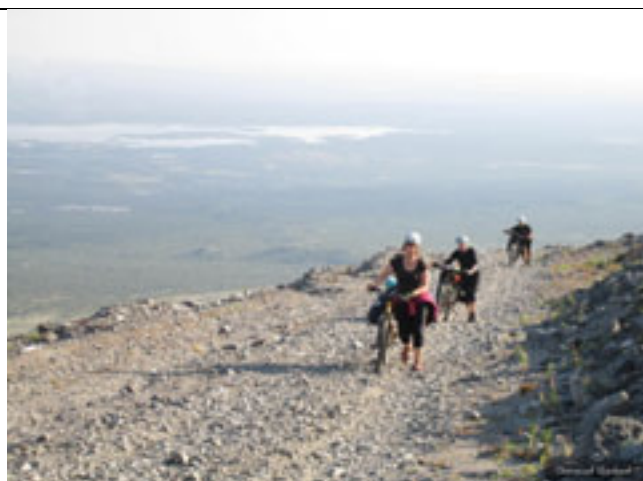
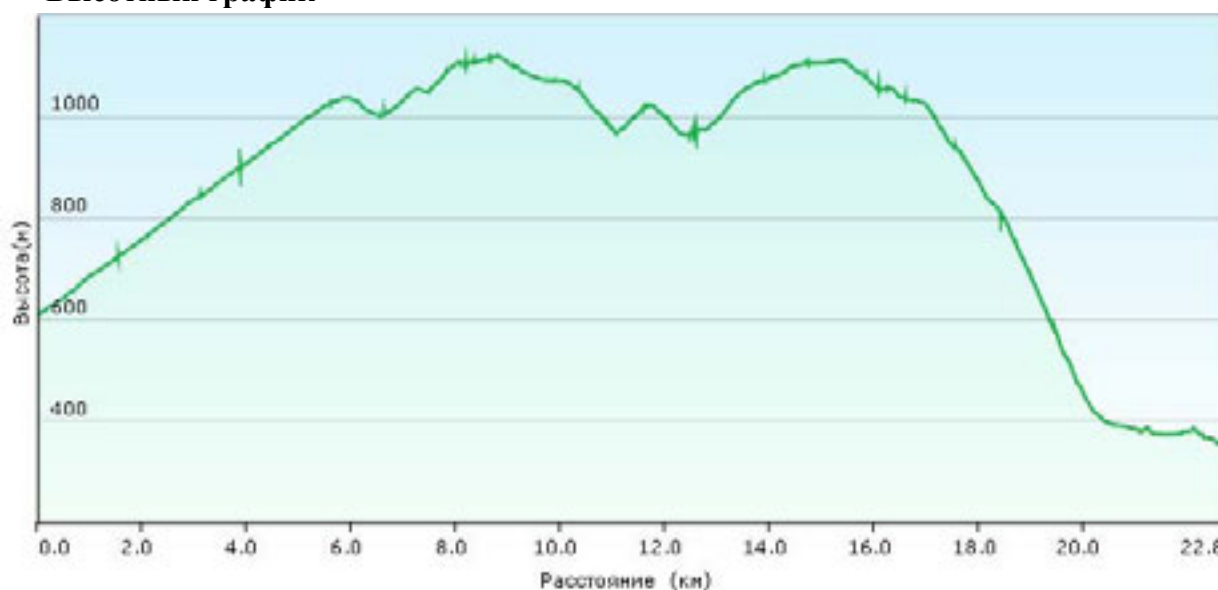
По каменистым горным дорогам, укатанному курумнику – 23 км

По лесной каменистой дороге – 4 км

**Набор высоты: 810 м.**

**Спуск: 1050 м.**

**Высотный график**



От цирков к серпантину на пер. Геологов





Начало серпантина к пер. Геологов



По серпантину



Вид на серпантин с верхнего витка







Дорога от пер. Геологов на гору 1106 м



Вид с пер. Геологов на Умбозеро и Хибины



Вид с г. Кедыквырпахк на Сейдозеро и Ловозеро



Спуск с г. Кедыквырпахк в сторону г. Ангвудасчорр



Вид с участка Кедыквырпахк – Ангвудасчорр на Сейдозеро и Ловозеро



Озеро Сенгизъявр, вид со стены цирка сверху



Вид на дорогу мимо цирка Сенгизъявра



Дорога через курумник вокруг вершины  
Сенгисчорр



Начало спуска с г. Сенгисчорр в каньон  
реки Товайок



Начало спуска с г. Сенгисчорр в каньон реки Товайок





Начало зоны тундровой растительности,  
большой уклон



При высоком мастерстве – можно и верхом



Вход в зону лесной растительности, в каньон реки Тульйок



### 3-й ходовой день, 5 августа (вторник).

Группа встала в 6.00. Завтракаем, собираемся, выходим в 8.10.

*Солнечно, ясно, полный штиль.*

Сегодня у нас Дорога 1000 ручьёв, мост через реку Сура, заболоченный участок дороги до мыса Литт и знаменитый брод у него. По этому уже с утра одеваем неопреновые носки. От места ночёвки до выхода на Дорогу 1000 ручьёв перекатываемся с холмика на холмик, теряя последние метры набранной вчера высоты. Крошечное озерцо между реками Товайок и СENGИСИЙОК – скорее болотная ламбина, останавливаться на ночёвку около него не имеет смысла.

8.45 – 3км - вышли на Дорогу 1000 ручьёв.

8.48 – брод через реку СЕНГИЗЙОК, глубина чуть выше щиколотки, ширина 15 м, течение сильное, дно крупные камни с кулак и больше. Перекатали. От Дороги 1000 ручьёв периодически попадаются отворотки на разобранную ж/д ветку Кировск – Октябрьский – Ревда. Но выбираться на неё и ехать по ней не стоит. На насыпи ещё лежат деревянные шпалы, боковина осыпная – колёса всё время вязнут и слетают либо с насыпи, либо утыкаются в торцы шпал. «Удовольствие» довершается хлещущими по морде ветками кустов. Искушение не ехать по Дороге 1000 ручьёв, плескаясь в лужах и бродах, а ехать по насыпи, где сухо **нужно преодолеть!**

9.15 – брод через реку АНГУАЙОК, ширина меньше 10 м, глубина по щиколотку, дно мелкие камин и камни размером с кулак, течение несильное, проезжаем в седле.

9.33 – 10 км – брод через реку АЗИМУТ, ширина 10-15 м, глубина по щиколотку, дно камни размером с кулак и чуть крупнее, перекатываем и проезжаем.

10.02 – 13 км – брод через ручей ЛОПАРИТОВЫЙ, глубина не более чем по щиколотку, проезжается в седле, дно: мелкие камни.

10.35 – 19 км – асфаль, поворот к Боровому. От Лопаритового ручья до этого места идеальная грунтовка, бродов больше нет, всё проезжается на скорости под 20 км/ч. По асфальту непрерывный спуск.

10.38 – съезд с асфальта на грунтовую лесную дорогу к мосту через реку Сура. До самого моста дорога представляет собой превосходную лесную грунтовку, отлично укатанную. Она плавно виляет мимо небольших лесных озёр, здесь много удобных и живописных мест для ночёвки.

11.17 – 28 км - Мост через реку Сура представляет собой нагромождение полусгнивших брёвен. Можно очень осторожно перекатить по ним велосипед, не снимая рюкзака. Можно пройти слева от моста вброд. Глубина по колено, течение средней силы, дно камни с голову и с кулак. Ширина около 20 м. Преодоление группой из 7 участников моста (двое вброд, остальные по мосту) заняло 20 мин.

11.50 – перкус 10 мин, едим ягоду на берегу Суры, есть немного морошки, в основном голубика.

13.30 – 36 км – вышли на берег Умбозера, участок от моста через Суру до сюда проезжаем на 95 % в этом году. В 2012 было 50 % пешки и сильная заболоченность. В фотографиях приведено худшее и лучшее состояние дороги на этом отрезке. В этом году дорога преимущественно как на снимке «лучшее состояние дороги». На этот раз только броды через 5 обозначенных лесных речушек. Шириной они в пару метров, но несколько разливаются на дорогу, затопливая прилежащие пару сотен метров. Пока шли этот участок, сделали привал на 15 минут поестъ ягоды на полувысохшем болоте. Прокол у замыкающего, ремонтируем и движемся к броду.

14.25 – закончили бродить брод у мыса Литт. Глубина по пояс, надо стараться не сходить с косы, иначе будет ощутимо глубже. Дно: камни размером с кулак или мельче. Течения нет совсем. На преодоление брода затратили около 30 мин. Переносили рюкзаки и велосипеды (просто над головой) по отдельности. Навешиваем всё обратно на велосипеды.

Сегодня у нас горячий обед. Борщ. Разводим на берегу залива Чудалухт «полинезийский» костёр. Дров совсем мало – с соседних кострищ, да пару сухих веток с невысоких деревьев на берегу залива. Но для того, чтобы сварить суп и вскипятить чай достаточно. Особенно если сделать небольшую стенку из камней от ветра и продумать тягу воздуха. Пока дежурные готовят обед, остальные купаются у брода, со стороны Нижн. Чудозера. Там достаточно мелко и вода здорово прогревается. Даже голову помыли.

16.30 – двинулись дальше по маршруту, едем вдоль правого берега реки Кедикуай.

17.06 – 41 км – брод реки Кальйок, ширина около 20 м, течение средней силы, дно: камни размером с кулак и с голову. Перекатали велосипеды, не снимая рюкзаков.

18.24 – встаём на ночёвку в месте, где дорога выходит из зоны леса и поворачивает от правого берега реки Кальйок к горе Намуайв. Удаляемся от берега реки и выходим из зоны лесной растительности. Встаём, набрав 20-30 метров высоты от русла. Там хорошо дует ветер со стороны перевалов Обманый и Сев. Лявочорра. Он сдувает комаров и приносит хоть немного прохлады. Очень много голубики, большей частью ещё не спелой.

До места ночёвки от брода через Кальйок дорога идёт по сильно пересечённой местности, то отходя, то снова возвращаясь к реке, обилие подъёмов и спусков. Каменистая грунтовая горная дорога с участками крупных выступающих камней. Местами дорога подзаросла кустами, ехать это почти не мешает, но по морде хлещет. Пару раз дорога затоплена на пару десятков метров из-за слишком близкого соседства с рекой. Пару же раз туда впадают ручьи с гор, тоже заливая дорогу. Почти всё можно обскákat по краю с сухими ногами. При желании, но это не наш случай. Встать на ночёвку от брода до нашего места можно почти везде. Дров хватает, речка часто прям у дороги.

Дрова добываем, распилив валяющееся здесь сухое бревно. Купаемся в речке Кальйок. Она конечно горная, холодная, но жара обязывает. На стоянке ветер ощутимо спасает от мошки.

**За день пройдено: 45 км**

по лесным каменистым дорогам с лужами и бродами – 43 км

по асфальту – 2 км

**Набор высоты: 620 м.**

**Спуск: 615 м.**

**Высотный график**





|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |
| От берега реки Тульйок к Дороге 1000 ручьёв                                         | Брод через р. Сенгизйок                                                              |
|  |  |
| Разобранная ж/д дорога Кировск – Октябрьский – Ревда. Ехать здесь не стоит!         | Брод через р. Ангуайок                                                               |





Типичная лужа на Дороге 1000 ручьёв



Брод через ручей Азимут



По Дороге 1000 ручьёв



От Лопаритового до асфальта



3 минуты по асфальту к Боровому



От Борового до моста через р. Сура





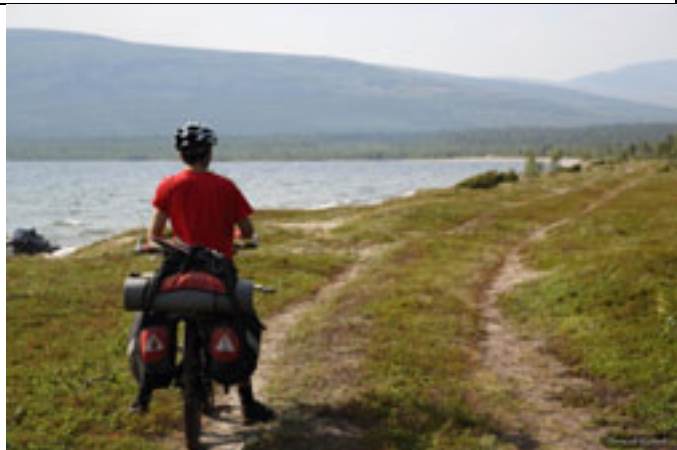
Мост и брод (слева рядом с мостом) через реку Сура



Р.Сура – мыс Литт: худшее состояние дороги



Р.Сура – мыс Литт: лучшее состояние дороги

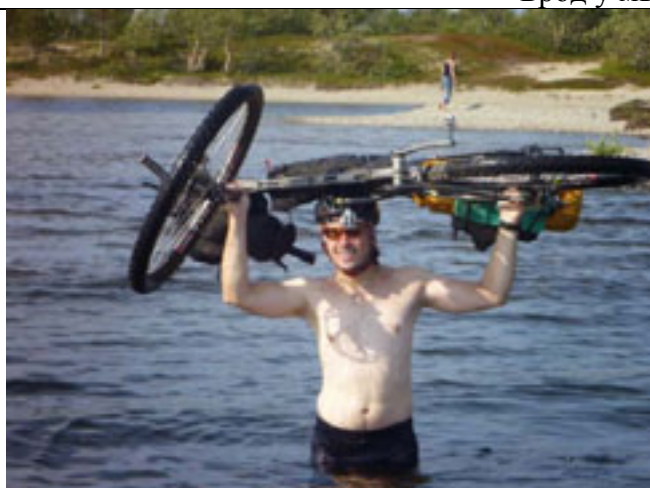


По берегу Умбозера к броду у мыса Литт





Брод у мыса Литт



Велосипеды и рюкзаки по отдельности



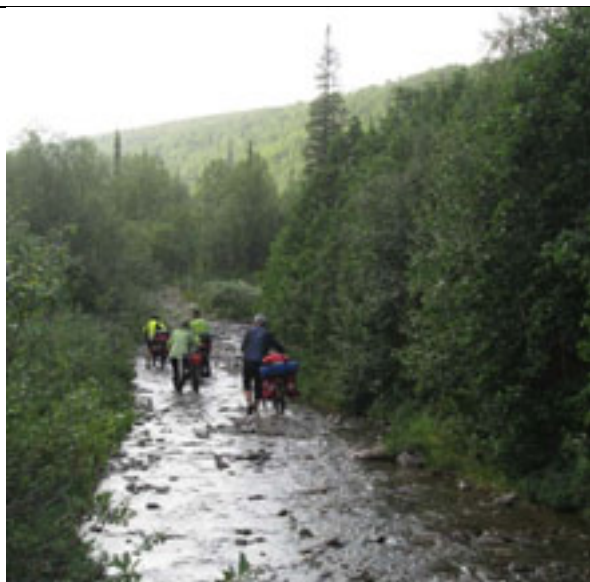
От мыса Литт до брода через Кальйок



Брод через реку Кальйок



Вдоль берега реки Кальйок



От брода через Кальйок до выхода из зоны леса



Вид с места ночёвки в сторону Умбозера

#### **4-й ходовой день, 6 августа (среда).**

*Солнечно, ясно, полный штиль.*

Группа встала в 6.00. Выходим на маршрут в 8.00.

8.40 – 2 км - переходим вброд безымянную горную речку, текущую с пер. Намуайв. Она заливаает дорогу. Большой уклон, камни размером с кулак и с голову, катим велосипед по краю залитой дороги.

9.15 – дорога от речки на гору Намуайв идёт со слишком большим уклоном, тяжело толкать велосипед с рюкзаком даже сзади методом «вожжи». Траверсируем гору с запада, пройдя между перевалом Намуайв и вершиной (684.5 м). На перевале Намуайв очень живописная вереница маленьких озёр.

10.43 – 7 км - закончили траверс, начинаем спуск.

10.50 – встречаем группу Иры Поляковой, идущую нам навстречу. Общаемся, делимся впечатлениями и даём друг другу советы по маршруту.

12.00 – 14 км - оз. Верхн. Ньюръяр, лёгкая заболоченность в западной оконечности, едем по берегу на восток. От входа в зону леса на спуске с горы Намуайв дорога стала отличной лесной грунтовой. До этого была весьма каменистой горной дорогой с многочисленными участками сыпухи и каменных россыпей.

12.41 – 20 км - берег залива Тульилухт, брод у южной смычки озера Пасъявр. Первый перескочил, дальше передавали велосипеды и прыгали по одному, накидав палок на песчаный край брода. Сам брод – узкая протока в песке.

12.46 – брод через дельту реки Мальтавайок. Длина около 90 м, глубина по колено или чуть выше, дно – песок, течения нет. Прошли перекатывая велосипеды, несколько раз брали их на руки, где было глубоко чтобы не заливать рюкзак.

13.17 – Обед на берегу залива Тульилухт, в месте заливчика-болотца. Вода в Тульилухте тёплая, но достаточно мелко. Чтобы зайти по колено надо бежать метров 50-100. Купаемся, обедаем, отдыхаем.

14.20 – закончили обед, движемся дальше по маршруту.

14.33 – 24 км - разрушенный мост и брод через Тульйок. Нам туда не надо, движемся по левому берегу Тульйока. Дорога, проходя в непосредственной близости реки, поначалу очень каменистая. Попадает несколько заболоченных грязных участков. В основном же накатанная лесная грунтовка, хорошо проезжаемая.

15.50 – 33 км - брод через р. Каскаснюйок. Ширина 20 м, глубина максимальная по колено, течение средней силы, дно – камни размером с кулак и чуть крупнее, вода прохладная. В самом глубоком месте велосипеды с рюкзаками несли. Набрали воды и искупались. От брода до выхода из зоны леса крутой подъём по каменистой лесной дороге. Дальше начинается плавный подъём от подножия к вершине горы Тульйок. Каменистая горная дорога с россыпью камней, при должном усердии и умении можно ехать.

18.15 – 37 км - гора Тульйок (573 м).

18.30 – 40 км - пер. Куропачий.

19.20 – встали на ночёвку на истоке притока Южн. Каскаснюйока, высота 602 м. Зона тундровой растительности, дров нет – готовим на горелке.

**За день пройдено: 44 км.**

По песчаной дороге – 2 км.

По каменистым горным и лесным дорогам – 39 км.

По тундровой горной растительности без дороги – 3 км.

**Набор высоты: 1010 м.**

**Спуск 750 м.**

**Высотный график**





От р. Кальйок до ручья с пер. Намуайв



Дорога к ручью и подъём после него



Дорога вверх по ручью



Дорога от ручья на вершину г. Намуайв – самый крутой участок подъёма



Обход гравесом г. Намуайв



Спуск с г. Намаайв в озеро Верхн. Ньюрьявр



Встреча с группой Иры Поляковой





Спуск с г. Намуайв – до зоны леса



Бродик перед Верхн. Ньюръявром



На берегу оз. Верхн. Ньюръявр



Дорога от Верхн. Ньюръявра к заливу  
Тульилухт



Переход протоки из оз. Пасъявр



Дорога по берегу залива





Брод в дельте реки Мальтавайок



Дорога до брода через р. Каскаснюйок



От брода через Каскаснюйок на хребет

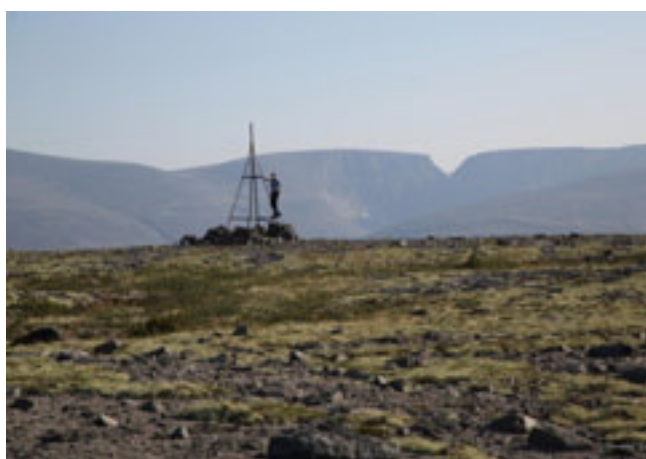


Покидаем зону леса – дальше по хребту





Дорога по хребту к горе Тульйок



На горе Тульйок



Спуск с г.Тульйок на пер. Куропачий

|                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>С г. Тульйок на пер. Куропачий и снова вверх</p>                               | <p>Лагерь у истока правого притока Южн. Каскасньюйока</p>                          |

### 5-й ходовой день, 7 августа (четверг).

*Ясно, солнечно, маленькие облачка, лёгкий ветерок.*

Встали в 6.00. Вышли на маршрут в 8.10.

9.27 – 2.3 км - гора 905 м. Почти километр до этого места брали подъём с рюкзаками за плечами – так ощутимо проще. На горе перевешиваемся обратно, чиним прокол и багажник Ане.

10.14 – движемся дальше.

11.37 – привал 10 мин.

11.45 – 6.7 км - источник, набираем воду. Это источник перевала Исток.

12.14 – 8.2 км - подошли к спуску с плато на седловину пер. Южн. Рисчорр, одеваем рюкзаки на спину, начинаем спуск. Петляющая по почти отвесному склону осыпная тропа с крупными камнями и мелкой недержащей сыпухой. Спускались двумя группами в соответствии со всеми рекомендациями на этот счёт из горного туризма. 4/3 группы у нас участники с опытом высококатегорийных горных походов, что существенно помогает на таком участке. Это самый технически сложный и опасный участок. Дальше, с седловины, значительно легче.

12.45 – 8.6 км - пер. Южн. Рисчорр. Забираем из рук у пешей группы перевальную записку, закладываем свою.

13.24 – 9.5 км - закончили спуск с перевального взлёта, вешаем рюкзаки обратно на велосипеды, движемся до воды на обед.

14.04 – 13 км - брод через правый приток реки Рисйок, текущий с перевала Сев. Рисчорр. Ширина 6-7 м, мелкие камни, глубина по щиколотку, мелкие камни, проехали в седле. Обед.

15.10 – 16 км - водопад Красивый. Гуляем, купаемся, фотографируемся.

15.47 – двинулись от водопада Красивый в поисках места ночёвки.

16.30 – встали на ночёвку на притоке реки Кунйок, текущем с перевала Исток. Продуваемое высокое место, много черники, голубики. Дрова нашлись на старом костровище, спалили одно из старых сухих брёвен, что валялось тут же неподалёку.

**За день пройдено: 29 км.**

**Каменистые горные дороги, укатанный курумник – 27.6 км.**

**Пешая горная тропа по осыпному склону с очень крутым уклоном – 1.4 км.**

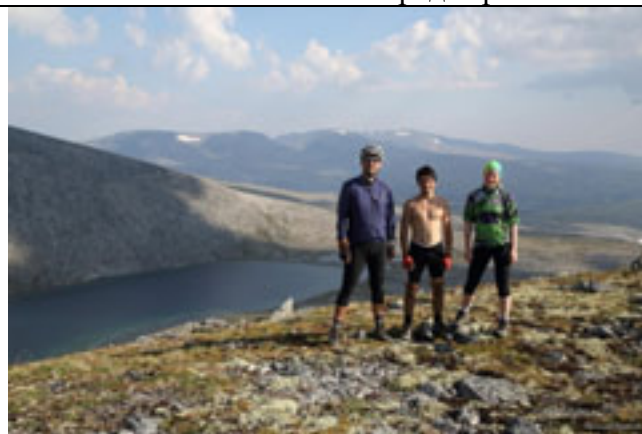
**Набор высоты: 810 м.**

**Спуск: 980 м.**

**Высотный график**



Перед горой 905 м – 1 км пешки в лямках



На оз. Академическое



Вокруг цирка оз.Академическое к пер. Исток





Источник на пер. Исток на плато



Начало спуска с плато на седловину пер.  
Южн. Рисчорр



Спуск по крутому осыпному склону с плато на пер. Южн. Рисчорр



Спуск с седловины пер. Южн. Рисчорр к реке





От перевального взлёта в долину реки Рисйок



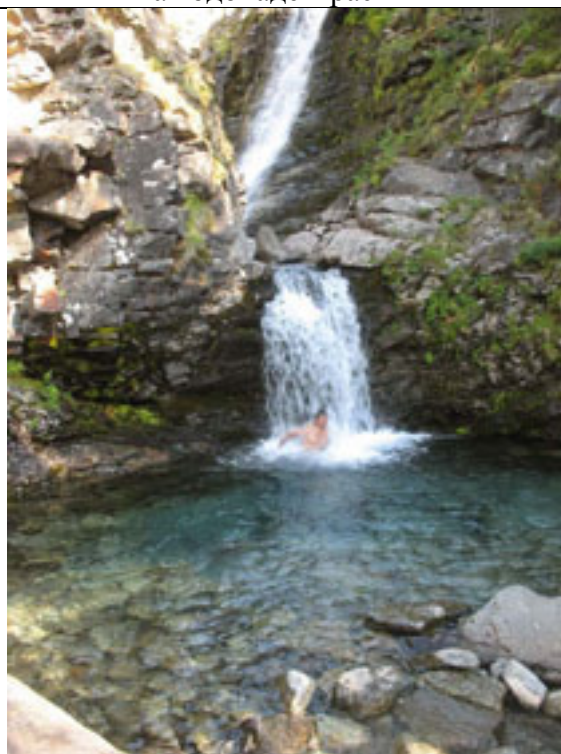
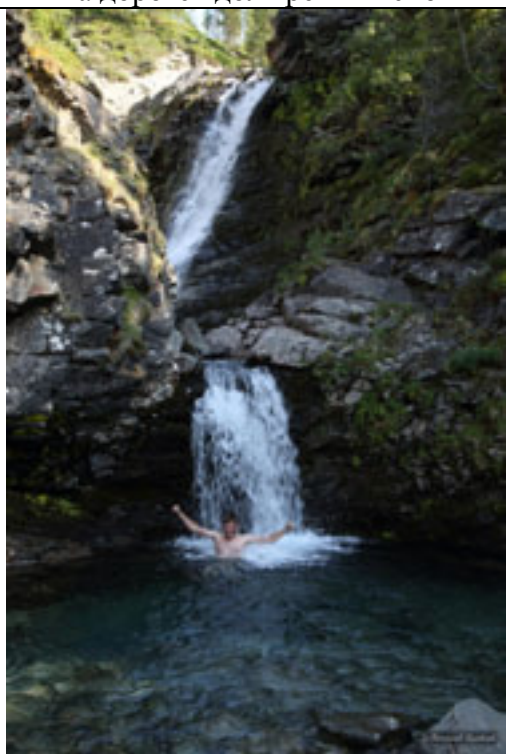
Брод через приток



На дороге вдоль реки Рисйок



На водопаде Красивый



На водопаде Красивый

|                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>Дорога от Красивого водопада к месту<br/>ночёвки</p>                           | <p>Ночёвка на притоке реки Кунийок, текущей<br/>с пер. Исток</p>                   |

### 6-й ходовой день, 8 августа (пятница).

*Ясно, солнечно, незначительные облачка, штиль.*

Встали в 6.00. В 8.20 выходим на маршрут.

Сразу обнаруживаем прокол у Ани. Пока меняли прокол, обнаружили ещё грыжу и две опасных потёртости на боковине покрышки у Лёши Кузова, почти то же и у Славы. Ставим запасную покрышку, остальные подклеиваем изнутри армированным скотчем. До Апатит дотянет. В 9.30 заканчиваем ремонт и двигаем к перевалу Кукисвумчорр.

10.00 – 5 км - перевал Кукисвумчорр, фотографируемся у озера Длинное. Тут целая роща из «сейдигов» - сложенных друг на друга камней. Высота некоторых стопок превышает метр. Ясная солнечная погода. Невероятную картину представляют собой в такой день так называемые «Ворота Хибин» - самое узкое место ущелья между горой и одноимённым плато Кукисвумчорр и хребтом Пачвумчорр. Собственно это и есть перевал Кукисвумчорр (480 м). Объективно – единственный полностью велосипедный перевал в Хибинах. Его категория 2 КС. А с точки зрения живописи и эстетики – он сегодня вне всяких категорий. Солнце рассыпается в озёрах близ перевала – Сердцевидном и Длинном. И мириадами всполохов мерцает на полированных ветром, водой и временем почти вертикальных сводах ближайших скал. Лишь в некоторых местах этой игре света на чёрных стенах подражают островки ягеля и мха, добавляя светлых красок. Ворота Хибин остаются за спиной, а мы начинаем спуск к Кировску. Дорога через перевал очень хорошая, мелкощебёночная отлично накатанная. Набор и сброс довольно плавные.

После брода через Вудъяврйок (проезжаем в седле, мелкий, дно ровное) у самой дороги попался снежник. Речка течёт прямо через него, а он стоит над ней снежным мостом. Снежник на высоте в 200 м выше, чем средняя по Подмоскovie! Трудно остаться равнодушным.

11.02 – 16 км - въезжаем в Кировск.

11.45 – перекус у магазина в Кировске фруктами и овощами.

13.03 – 28 км - покидаем Кировск.

13.32 – 39 км - въезжаем в Апатиты.

16.45 – вышли из ресторана Заполярье. Ресторан оставляет желать лучшего. Средний чек 800-1000 руб. Обслуживание медленное, по меню есть не всё, совок-совком. Еда, впрочем, нормальная. Скорее вкусно, чем не очень. На дверях ресторана написано, что он «I категории», видимо и кроме нас есть сомневающиеся...

До этого закупили покрышки Maxxis UST в магазине Пин-Гвин (на углу ул. Бредова и Космонавтов). Вообще магазин торгует бытовой техникой и электроникой, но велотематика



представлена вполне достойно. Цена покрышек ниже, чем в Москве. Например, Ignitor стоил 1100 руб.

17.30 – закупились на вторую часть маршрута в магазине Евророс – крупный супермаркет. На круговом движении, где смыкаются улицы Ферсмана, Козлова, Строителей и Пригородная есть супермаркет «Твой». Огромен как дворец. Удачно расположен для закупки. Пока толклись у магазина – пошёл дождь. Зацепило совсем краешком, одеваем дождевики, крутим по лужам через город.

18.00 – 50 км - покидаем Апатиты.

18.45 – приехали на турбазу Яуренс. Звонил из Апатит от супермаркета и бронировал там домик. Двухкомнатный домик (6 мест) со столиком и мангалом на улице – 3000 руб. Баня на 3 часа (с 9 до 12) – 2500 руб. Очень вежливая хозяйка, узнав, что мы уедем утром рано сделала нам скидку в 500 руб. Пустячок, а приятно! Дров нам привезли тележку, вода в артезианской скважине во дворе, в доме электрочайник и электроплитка. Баня просто превосходная. С небольшой парилкой на 6-7 человек, выходом в озеро Экостровская Имандра (прямо из парилки вылетали голяком туда) и отличной комнатой отдыха. Попарились, попили кваса, сготовили ужин и легли спать в половине первого.

**За день пройдено: 65 км.**

**По каменистым горным дорогам – 14 км.**

**По асфальту – 51 км.**

**Набор высоты: 480 м.**

**Спуск: 740 м.**

**Высотный график**





Мимо озера Сердцевидное



Въезжаем на пер. Кукисвумчорр



На пер. Кукисвумчорр



С пер. Кукисвумчорр мимо оз. Длинное



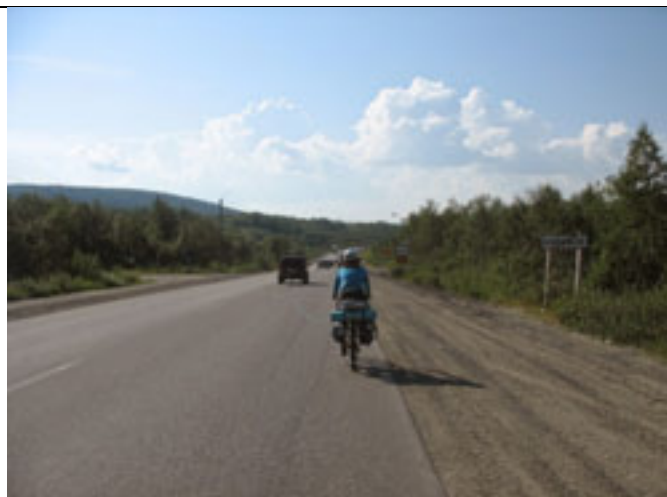
Снежник у дороги на спуске с пер.  
Кукисвумчорр



Разлив реки на дорогу близ поворота на  
рудник



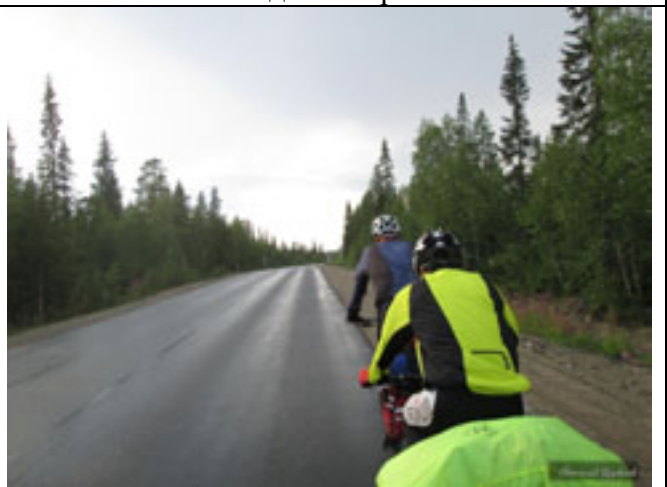
Грейдер от рудника до Кировска



Покидаем Кировск



На трассе Кировск - Апатиты



От Апатит до т/б Яуренс



Шестиместный домик на т/б Яуренс



Из бани прямо в озеро Имандра

### 7-й ходовой день, 9 августа (суббота).

Подъём в 9.00, в 11.00 выходим на маршрут.

*Сплошная обложная облачность, осадков нет. Дует встречный западный ветер.*

13.32 – 22 км - выходим на трассу Кола. Трафик низкий, ветер встречно-боковой. Идём плотной группой, сидим на колесе. Асфальт превосходный, пересечёнка сильная. Постоянные затяжные подъёмы и спуски.



14.40 – 37 км - проезжаем реку Вите. Дальше изумительные виды на озеро Большая Имандра.

15.42 – 51 км - поворот на Мончегорск, перед ним родник «Дорожный» - обустроен и работает. Воду набирать не стали, у нас хватает с утра. Проезжающие на машинах останавливаются и набирают.

16.04 – поворот на Мончегорск, Новопроложенная улица. Придорожного кафе, которое тут было раньше, больше нет. Взялись перестраивать его и делать гостиницу, да забросили всё не закончив. Пустырь и страшное запустение. Автозапчасти только работают.

16.15 – обед у дороги. Бутерброды, сладкое и ходовая вода.

17.20 – двигаем дальше по асфальту.

17.40 – 74 км - поворот с асфальта налево, под кирпич. Едем по асфальту в сторону Кировогорского рудника. В месте, где асфальтовая дорога поворачивает налево (к оз. Грязное) нам направо. Полузаброшенная колейная грунтовая лесная дорога. ЕдетсЯ с трудом, да ещё и вверх. Неожиданно на дороге невероятное количество крупной голубики. Просто всё сизое вокруг от неё. Упоённо жрём минут 15.

18.40 – 76 км - выходим на более накатанную дорогу от трассы Кола к Кировогорскому руднику. После речки (переходим по настилу из брёвен) дорога почти сразу уходит под отвалы рудника. Шли вдоль них на безопасном расстоянии без дороги, обходя террикон. Нужная дорога огибает отвал сразу после озера. Она сильно разъезжена, но следует пользоваться именно ей, иначе будет около 1 км пешком по болоту.

19.50 – 81 км - выходим на дорогу, выбирающуюся из под отвалов рудника. Отличная лесная грунтовая дорога местами с камнями.

20.20 – встали на ночёвку на речке в урочище Новые Отводы. Речка в месте пересечения с дорогой разливается на каменистой поляне, затапливая дорогу на добрую сотню метров, а то и на две. Вода чистая. Вокруг тьма грибов – подосиновики и подберёзовики. Набрали и пожарили к ужину. На ужин у нас отварная картошка (из сушёной). С грибами, сушёным мясом и майонезом. Царская трапеза после нелёгкого дня!

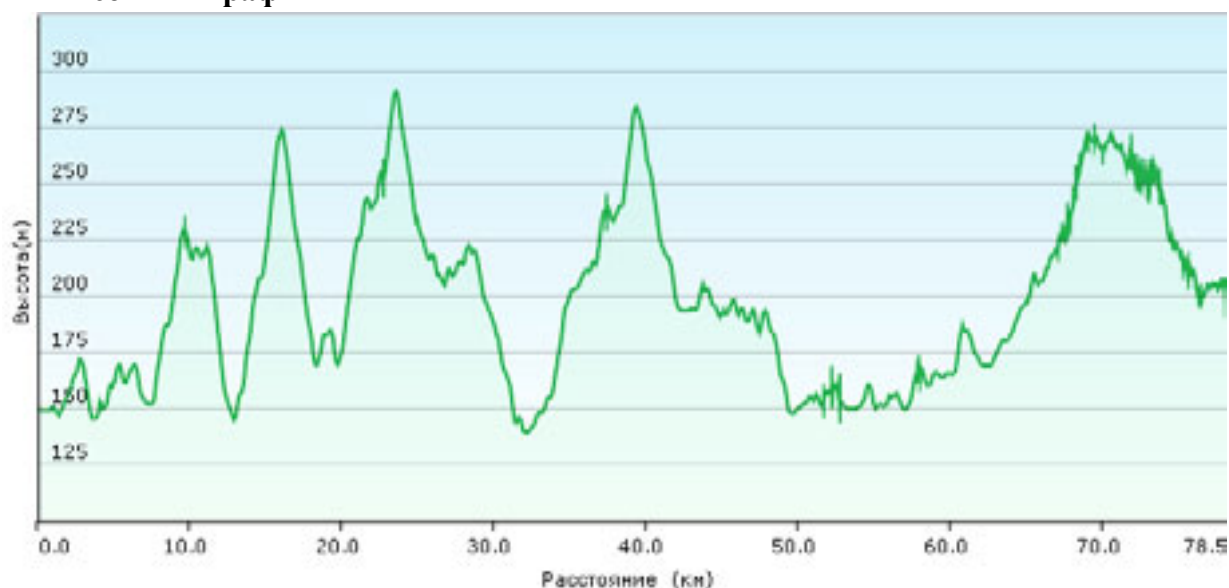
**За день пройдено: 86 км.**

**По лесным каменистым и заболоченным дорогам с колеями – 11 км.**

**По асфальту – 75 км**

**Набор высоты: 900 м.**

**Высотный график**





По мосту через Икостровский пролив



По трассе «Кола» до Мончегорска



Отворот с трассы на север



Заброшенная дорога до проезда с трассы к отвалу Кировогорского рудника



Дорога от трассы Кола до отвала Кировогорского рудника



Дорога уходит под отвал пустой породы



|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |
| Обходим отвал по лесу                                                               | Дорога выходит из под отвала                                                         |
|   |   |
| Так выглядит объезд отвала                                                          | Дорога от террикона до первого брода                                                 |
|  |  |
| Пошли дожди – пошли грибы!                                                          | Грибы и картошка – прекрасный дуэт!                                                  |

**8-й ходовой день, 10 августа (воскресенье).**

Подъём в 6.00, выходим на маршрут 8.15.

*Обложная облачность, 11 °С, лёгкий ветерок, осадков нет.*



Бродим лесную речку, у которой ночевали. Глубина до середины голени, местами по колено, течения почти нет, дно камни размером с кулак и крупнее. Перекатываем вёлы.

9.20 - брод через лесную речку, проезжаем в седле.

10.08 – 10 км - урочище Кашка. Встречаются остатки домов, всё разрушено, останавливаться на ночёвку тут было бы неприятно. Чуть отъехав останавливаемся поесть на берегу Кашкозера черники и голубики. Утреннее солнце начинает истончать покров облаков, вот вот прорвутся первые за сегодня лучи. С берега очень красивый вид на вздымающийся напротив озера хребет Волчьей тундры. От места ночёвки до урочища Кашка дорога просто усыпана крупными булыжниками, ехать довольно трудно, приходится много объезжать самые неуклюже торчащие валуны, а иногда и идти пешком.

11.15 – 13 км - брод через протоки из оз. Обойное в оз. Кашкозеро. Броды простые, шириной около 5 метров, глубиной чуть выше щиколотки, дно каменистое и илистое. Легко перекатываем велосипеды.

12.55 – 20 км - брод через протоку из безымянного озера в оз. Лумболка. Ширина 15 м, течения нет, глубина чуть выше щиколотки, дно каменистое. Дорога до этого места сильно заболочена, разбита и камениста. Нам очень повезло в этом году – самые заболоченные участки достаточно сухие. Что тут будет в мокрый год даже трудно себе представить... На подсохшей глинистой земле очень много медвежьих следов. Идём кучно и намеренно шумим.

13.52 – 27 км - брод через протоку из оз. Ниж. Воронье в Куцколь. Ширина – около 30 метров (сама речка метров 5, остальное разлив), глубина ниже колена, дно – крупные камни, течение слабое. До брода от предыдущего места дорога довольно разбитая и колеяная. На возвышенных участках представляет собой идеально ровную и укатанную лесную плотную дорогу, в низинах заболоченные участки, колеи, грязь.

Сразу после брода – горячий обед. Варим грибной суп, кипятим чай, едим сладкое.

16.06 – движемся по маршруту дальше.

16.35 – 29 км - урочище Тихая Гавань. Дорога до сюда сперва разбитая колеяная, затем всё лучше и лучше. У самого моста жилище. Стоит Урал, домик с виду жилой. Людей рядом не видать. Деревянный мост в приемлемом состоянии, можно проехать даже на машине (осторожно). Дорога к подножию Волчьих тундр тоже неплохо проезжаема. Сходил посмотреть метров 200 по ней в самом начале от моста. На пешую радиалку в Волчью тундры у нас уже нет времени и сил – дорога до сюда была весьма непростой. Поэтому движем дальше к Куцколю. От Тихой Гавани до Куцколя дорога отлично проезжаема. Плотная, песчаная лесная грунтовка.

17.37 – 35 км - брод через протоку в оз. Куцколь перед ур. Куцколь Нижн., моста нет, ширина около 5 м (разлив лужи по дороге метров 15), течение слабое, глубина чуть выше щиколотки, дно – камни и песок. Перекатываем вёлы.

17.45 – 36 км - брод через протоку в оз. Куцколь в ур. Куцколь Нижн., от моста почти ничего не осталось, ширина 3-5 м, глубина до щиколотки, дно камни и песок, проезжаем в седле.

18.20 – встали на ночёвку на берегу оз. Куцколь, у самой воды, не доезжая примерно километр до заброшенного посёлка Куцколь.

*пасмурно, ветрено, обложная облачность*

На берегу много плавника, или как его называют на Кольском, топляка. По отчётам, посёлок Куцколь нежилой уже более 10 лет. Разжигаем костёр и к нам на огонёк заходит местный житель Владимир. Он тут живёт с мая по декабрь. Ловит рыбу, собирает грибы и ягоды. Пару раз в год приезжают охотники да рыбаки. У него тут баня, вездеход, генератор и бензопила.

- А как вы тут с медведями-то обходитесь? – спрашиваем.

- Да нормально в целом. Летом медведь не злой. Он ягоду есть, да и другой пищи у него хватает. Разве что медведица с медвежонком попадётся – тогда да... Ну и весной и осенью

медведь опаснее намного. А летом, бывало, банок консервных на верёвке сзади к поясу привяжу и иду в лес за грибами и ягодами.

Бывает, правда, что и летом забредают медведи к самому дому. Я тогда бензопилу включаю и уж после выхожу по своим делам. А вообще, медведь умный и осторожный зверь. На человека, без крайней нужды, ему резону бросаться нет.

Много ещё нам Владимир про рыбалку, про лес, да про местное житьё-бытьё нарасказал. Истории у него забавные, с хорошим чувством юмора и с душой рассказанные. Охотно послушали и посмеялись от души.

Тут мы сели ужинать, разложили кашу да чай стали разливать. Предложили и ему, но он как тактичный человек, отказался. Пожелал нам приятного аппетита, доброго пути да и отбыл. Вот такие интересные люди встречаются в диких лесах за полярным кругом!

После ужина Лёня пошёл ловить рыбу. Меньше чем через час притащил щуку под килограмм. Мы её охотно пожарили в сковороде на углях и тут же слопали. Хороша непередаваемо! Вскоре пошёл дождь и мы разбрелись по палаткам спать. Подъём решено было сместить на два часа, так же как и отбой следующего дня.

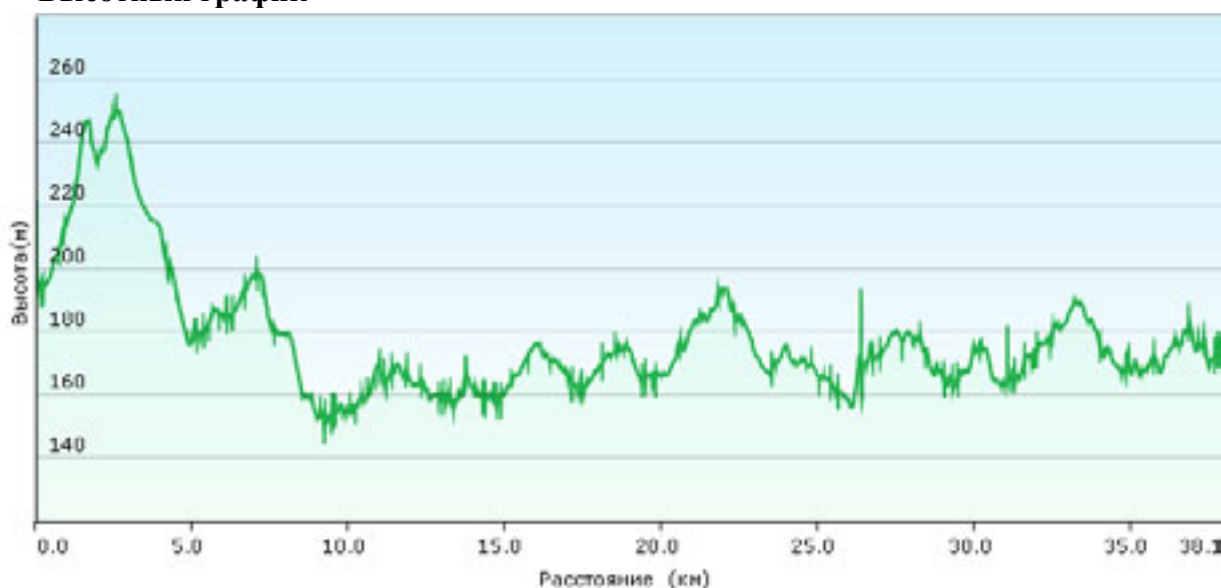
**За день пройдено: 42 км.**

По труднопроходимым каменистым заболоченным вездеходным лесным дорогам

**Набор высоты: 420 м.**

**Спуск: 450 м.**

**Высотный график**



Брод через речку у места ночёвки



Вначале дорога хороша



Перед ур. Кашка протяжённый прямой участок очень каменистой дороги на грани проезжаемости. Местами за гранью...



Привал на ягоду в ур. Кашка



Безлюдно, но МЕДВЕДНО!





Брод через протоки из оз. Обойное



Дорога по берегу Кашкозера



Брод через протоку из безымянного озера  
в оз. Лумболка



Заболоченный участок дороги к броду у оз.  
Нижн. Воронье



Каменистый участок дороги к броду у оз.  
Нижн. Воронье



Брод через протоку из оз. Нижн. Воронье



Вид на протоку из оз. Нижн. Воронье с остатков моста



Дорога после брода стала значительно лучше!



Мост в ур. Тихая Гавань



Брод через протоку перед ур. Куцколь Нижний



Брод в ур. Куцколь Нижний



«Среднестатистическое» состояние дороги от брода у оз. Нижн. Воронье до Куцколя





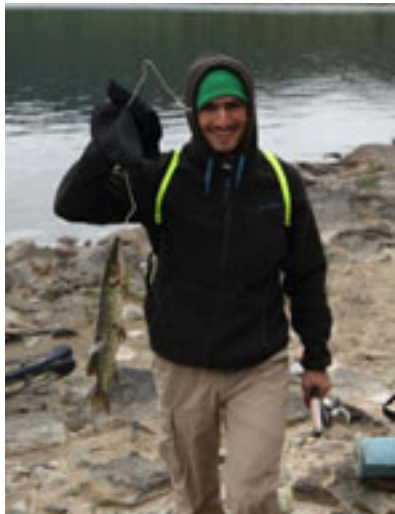
Ночёвка на берегу оз. Куцколь, вид на хребет Волчьей Тундры



Лагерь на берегу оз. Куцколь



У единственного местного жителя Владимира



Вечерний улов – щука.



## 9-й ходовой день, 11 августа (понедельник).

Подъём 8.00, выходим на маршрут 10.10.

*Утром лёгкий моросящий дождик, сплошная обложная низкая облачность*

Утром Лёня встал раньше группы и пошёл ловить рыбу. Вытянул нам щуку на килограмм и окуня в две ладони. Упаковали это добро в канн – будем на обеде варить уху.

11.30 – 9 км - брод через реку Елдыш, ширина 5 м, глубина чуть выше щиколотки, дно мелкие камни, остатки моста в наличие. Можно по ним, можно рядом через мелкий брод. Перекатываем. Дорога от Куцколя до этого места – превосходно укатанная песчаная лесная грунтовая. Ехать одно удовольствие. Слегка моросит.

12.31 – 16 км - мост через речку Тарас в аварийном состоянии. Перейти по нему, перекатив велосипед можно запросто. Сбоку брод шириной 10 м, крупные камни, течение слабое.

12.38 – 17 км - мост через реку Максимка, вытекающую из оз. Лейна. Мост аварийный – трухлявые развалившиеся брёвна, велосипеды перекатываем. Рядом брод, чуть выше чем по щиколотку, камни, течение слабое.

14.36 – 33 км - речка Колныш, от моста практически ничего не осталось. Рассыпавшиеся и трухлявые брёвна, можно по руинам моста, но велосипед практически на руках. Ширина брода 10-15 м, течение среднее, глубина чуть ниже колена, дно камни размером с кулак и голову. В брод переходить безопаснее и проще. После брода проходим немного по берегу реки и встаём на горячий обед. Готовим уху, чай и едим сладкое. Дорога от Куцколя до этого места – превосходно проезжаемая лесная грунтовка, крупных камней мало, можно ехать 10-20 км/ч.

17.17 – закончили обед на реке Колныш, двигаем дальше по маршруту.

17.30 – 34 км - одолев от реки каменистый подъём выходим на лесную дорогу типа «заброшенный грейдер». Широкая, довольно ровная, с кое-где сохранившимися кюветами, прекрасно проезжаемая даже на легковушке. Правда, мостов на ней дальше нет совсем.

18.15 – 42 км - брод через речку Пейдас, ширина меньше 10 м, глубина чуть выше чем по щиколотку, дно – мелкие камни. Можно проехать в седле.

18.45 – 45 км - брод через речку Печа, глубина 20-25 м, глубина по колено и ниже, течение средней силы, дно – крупные камни с голову и больше, велосипеды несём в самых глубоких местах на руках, чтобы не купать рюкзаки. Наблюдаются 4 опоры моста, из них 2 в реке. Кроме опор от моста ничего не осталось.

19.50 – 55 км - брод через речку Коодыш, ширина менее 10 м, глубина меньше щиколотки, дно – мелкие камни, течение слабое. Проезжаем в седле. Есть остатки опор моста.

20.15 – встали на ночёвку на берегу Пыршозера. Подъезд от дороги до берега озера отличный. Место красивое, но безбожно замусоренное. Потратили 40 мин. на сжигание и захоронение мусора. У берегов близ стоянки большая отмель, озеро тёплое, но чтобы окунуться нужно бежать чуть не на середину. От Колныша до места этой ночёвки хорошая лесная ровная дорога, что идёт по северной границе Лапландского заповедника, предупреждающие знаки попадаются. Также отмечу, что от Колныша до брода через Конью очень выраженный рельеф – то крутишь в подъём, то летишь вниз. Следует быть внимательным – на спусках часто гравийная россыпь, заносит!

Здесь сказывается близость Сальных тундр – потрясающие ландшафты смеси леса на отрогах и тундровых безлесых красок. Яркие блики вечернего солнца, прорывающегося через разрывы в облаках, довершают картину невероятной игрой света. Тяжёлые тучи цепляются за верхушку горы Пыршынуайвиш, порывы ветра доносят к берегам озера морось. Мы уже тянемся к дождевикам, но вот ясная погода всё же пересиливает. Прямо над озером растягивает сперва точно такую же синь меж облаков, затем разрыв растёт, ветер стихает, а самые недовольные и хмурые тучи понемногу уползают к краю горизонта. В лучах низкого вечернего солнца над Сальными тундрами расцветает широкая радуга в треть дуги.

Готовим ужин, травим байки у костра и ложимся спать. Завтра нас ждёт, если верить отчётам, самый сложный и широкий брод через речку Конья.

**За день пройдено: 63 км.**

По лесным заболоченным каменистым дорогам с бродами.

**Набор высоты: 800 м.**

**Спуск: 850 м.**

**Высотный график**



Утренний улов – щука и окунь.



Так мы прячем продукты от медведей. Вне лагеря.



Проезжаемый ручей на дороге



Такая дорога почти от самого пос. Куцколь!



Брод через Елдыш и мост рядом



Местами на дороге попадаются старые гати



И небольшие лужи



Мост через реку Тарас





Брод через р.Тарас рядом с мостом



Мост через реку Максимка



Изредка дорога заболочена



Попадают старые гати





От Куцколя до брода через р. Колныш дорога **в среднем** такая



Брод через болотную речку Пейдас





Остатки последнего моста на участке Куцколь – Марфа, проще рядом вброд



Вброд реку Колныш





От р.Колныш дорога стала ещё лучше, но с выраженным рельефом, постоянные подъёмы и спуски



Разведка брода через р.Печа

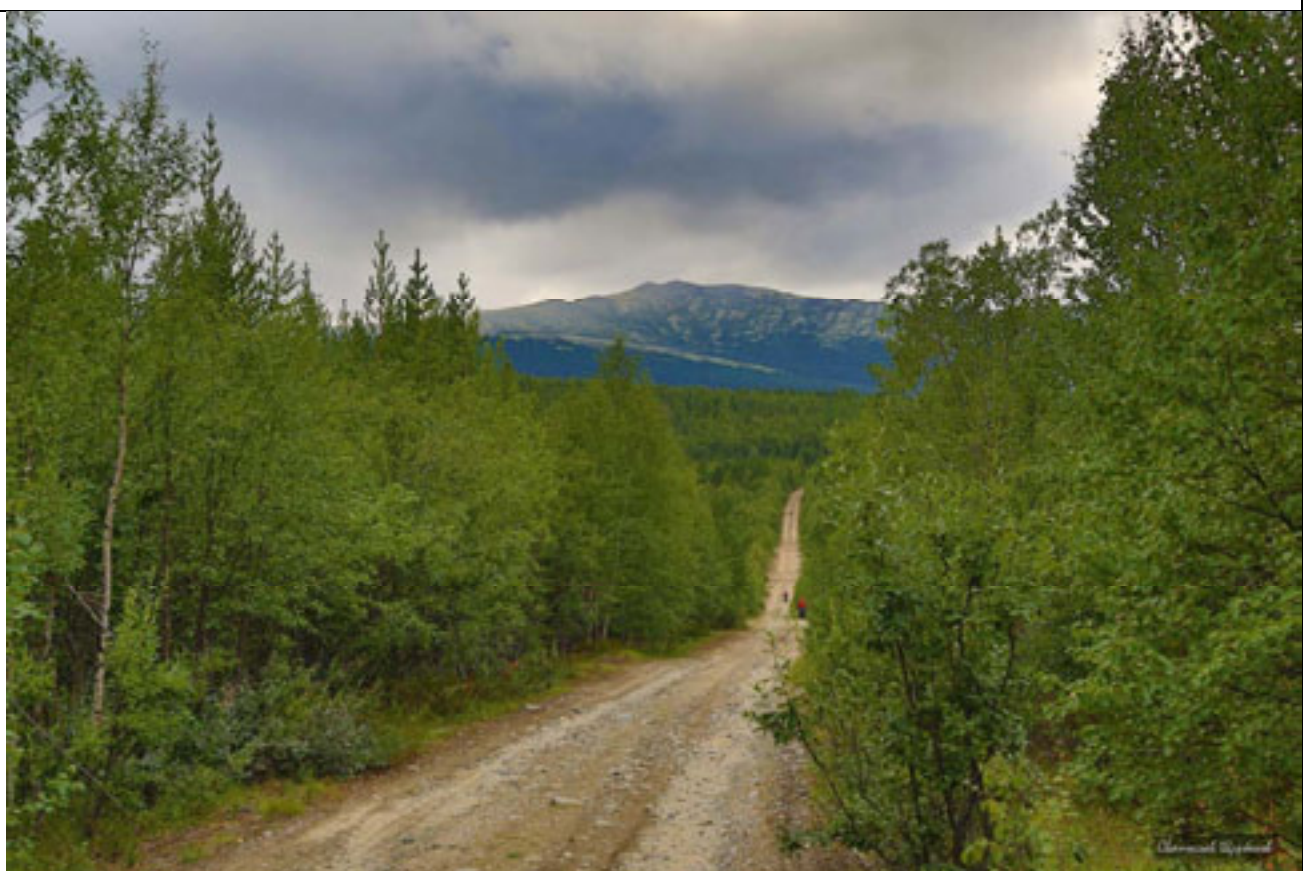


Р.Печа – наиболее сложный брод на всём участке Мончегорск - Марфа





Вид на р.Печа с опоры разрушенного моста



К Сальным тундрам

|                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |
| <p>Брод через р.Коодыш</p>                                                         | <p>Убираем мусор на берегу Пыршозера</p>                                            |
|  |  |
| <p>Ночёвка на берегу Пыршозера</p>                                                 | <p>За водой в Пыршозеро – у берега мель</p>                                         |

### 10-й ходовой день, 12 августа (вторник).

Подъём в 8.00. Выходим в 10.15 на маршрут.

*Под утро немного моросило, утром переменная облачность, солнечно, в отдалении бродя грозовые тучки.*

11.10 – 7 км - брод через реку Конья, ширина 50-60 м, течение спокойное несильное, глубина ниже колена, дно крупные и мелкие камни, перекатываем велосипеды, не снимая рюкзаков. На преодоление брода у нас уходит около 10 мин. В 2014 году (т.е. на момент прохождения маршрута нами) это брод не представлял абсолютно никаких сложностей. Однако год выдался весьма сухой, с жарким летом и малоснежной зимой.

Следует иметь ввиду, что при прохождении маршрута в «более мокрый» год броды через реку Конья и особенно Печа могут представлять существенные трудности. Печа более быстрая и глубокая, но там можно натянуть навесную переправу. Конья спокойнее и мельче, но очень широка. **В полноводном варианте эти реки могут стать непростыми препятствиями!**

12.44 – 21 км - встаём лагерем у безымянного левого притока реки Конья, у подножия Туадаш тундры. От Коньи до места ночёвки дорога – магистральный грейдер. Широкая, ровная, укатанная. Пересечённость небольшая. Собираемся в пешую радиалку к горе Чильтальд.

13.25 – выходим из лагеря в пешую радиалку.

14.35 – 26 км - обед, высота 465 м. Красоту окружающего ландшафта трудно передать словами, картинками, стихами и песнями. Под ногами чуть сырой толстый ковер из ягеля и мха – бело-зелёные росписи. Как на ладони Сальные тундры, долина реки Конья, озёра и леса в подгорных долинах. Гребень хребта Туадаш тундры здесь очень отчётлив – мы на нём



стоим. По гребню путь лежит к самой вершине. На мокром ягеле местами довольно скользко. Высота вершины Чильтальд 907 м. Но сказывается походная усталость и беспокоит приближение грозы. Командир принимает решение не идти к вершине и возвращаться в лагерь.

Спуск оказывается совсем простым. Если идти в зоне леса вдоль той самой безымянной речки, где мы оставили велосипеды, а по выходе из зоны леса двигаться по гребню хребта, то это и будет самый простой и самый короткий путь к вершине Чильтальд. Правда, лёгким его назвать я не возьмусь. Здесь нет крутых скал, подъём довольно пологий и монотонный. Но силы стоит рассчитывать здраво! Внизу, в зоне леса на обозначенных на карте болотах очень много морошки – наелись всласть пока шли вверх и ещё разок приложились, пока спускались. Вода в речке тоже очень хороша. Перед самым лагерем набрали грибов целый мешок, еле допёрли...

17.25 – 30 км - вернулись в лагерь. Сходили на разведку, нельзя ли перебраться на берег Коньи и половить там рыбу – сёмужная река всё же! Но нет. С дороги нормального схода к реке нет. А ломить 500 метров по рельефу и бурелому с велосипедами не стоит. Слезать к Конье имеет смысл только здесь – назад и вперёд по дороге она уже внутри границ заповедника. Остались на берегу притока. Сварили борщ, почистили и порезали грибы, выпили пару канов чаю со сладким.

Гроза всё же напоздла. Внезапно и неотвратимо. Почти сразу полил сильный дождь. Довольно быстро залило напрочь костёр. Растащили вещи по палаткам и под тент, разбежались балагурить, да за тем и уснули.

Проливной дождь шёл с семи вечера до полуночи.

**За день пройдено: 21 км (вело) + 9 км (пеше).**

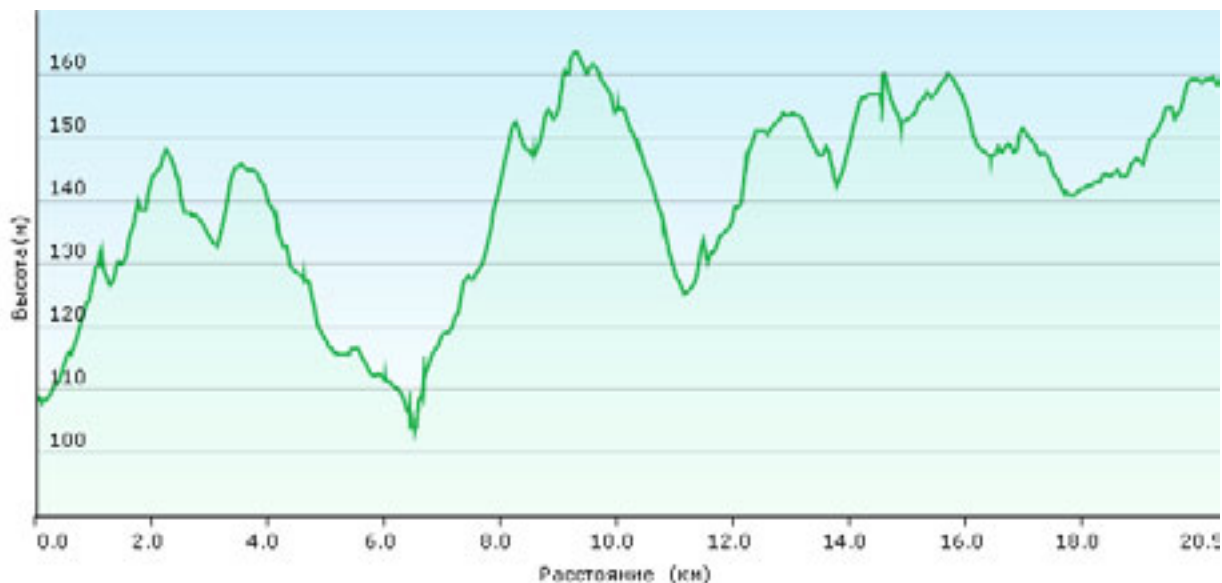
По лесной грунтовой дороге на велосипеде – 21 км.

По лесотундре и безлесной горной тундре пешком – 9 км.

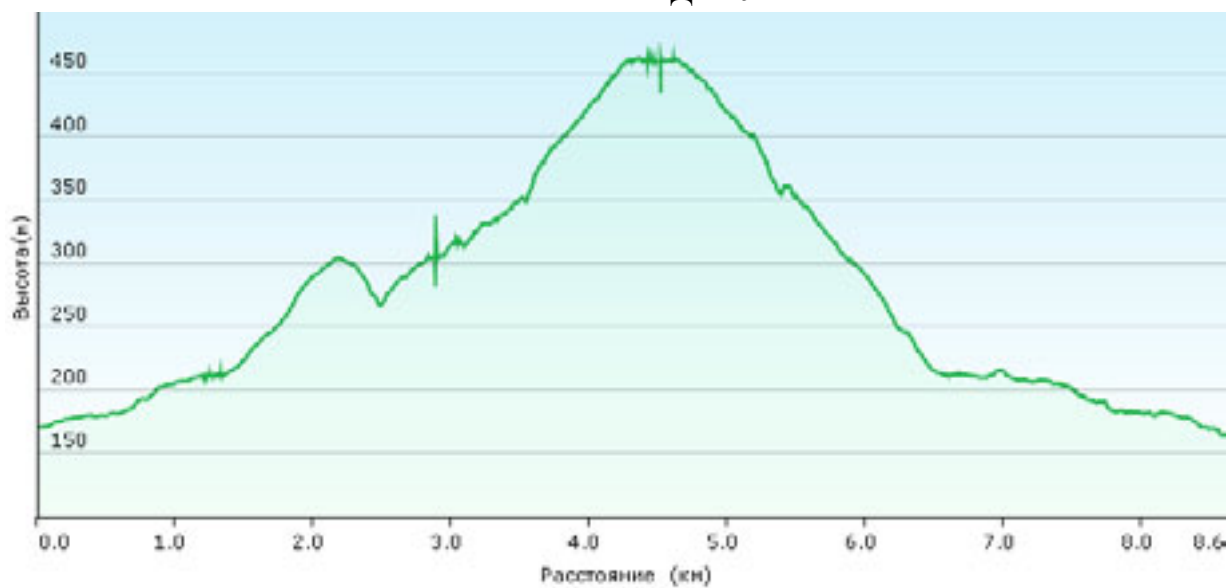
**Набор высоты: 580 м (суммарный).**

**Высотный график**

#### ВЕЛО



## ПЕШАЯ РАДИАЛКА



Брод через р.Конья – проезжаем наполовину



Вид на брод с берега



Первая половина – мелкая совсем



Вторая половина – не выше колена



Вид на разрушенные опоры моста с более глубокой половины брода через р. Конья



Выход дороги от Куцколя на дорогу «Марфа»



Сцепляем велосипеды у подножия Туадаш тундры, идём в пешую радиалку





Болото с морошкой и черникой



Морошка – «болотная малина»



От болота через зону хвойного леса к хребту (стрелка - г. Чильतालдь, 907 м)



Подъём продолжается по зоне тундровой растительности – здесь идти легче



|                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |
| Фото группы с видом на г.Чильтальд                                                 | Возвращаемся в лагерь                                                               |
|  |  |
| Ягодно – грибной восторг!                                                          |                                                                                     |

### 11-й ходовой день, 13 августа (среда).

Группа встала в 7.00, выходим на маршрут в 10.00.

*Утром пасмурно, обложная облачность, лёгкий ветер, осадков нет.*

С трудом разожгли костёр из мокрых дров. Самый действенный проверенный способ не подвёл. Пилим нетолстое бревно, колем топором, стругаем ножём. Поджигаем стружку, подкладываем сухие щепы. Пока горит минут 15 раздуваем сидушкой и подкладываем сухие пополам с влажными. Дальше уже жара много – горит сам собой, только дров бросай.

12.30 – 27 км - поворот налево, на Марфу.

13.10 – 35 км - озеро Марфа

14.12 – 46 км - горячий обед на берегу озера Пуроярви.

16.05 – выезжаем дальше по маршруту.

17.20 – 61 км - поворот с дороги «Марфа» к берегу Верхнетуломского водохранилища близ озера Окунь.

18.08 – встаём лагерем на берегу Верхнетуломского водохранилища. Сходили на оз. Окунь на разведку – заболоченное лесное озерцо, ночевать и рыбачить там неудобно. Ягоды – тьма!

Место ночёвки невероятно живописное – плоский песчаный берег (дно каменистое), открывается обширная панорама водохранилища, плещет прибой, ветер с воды сдувает

насекомых. По берегам очень много плавника – из него и жжём костёр. Складываем стенку из камней и разжигаем огонь. Вода из водохранилища из-за прилива слегка мутная – взвесь кусочков водорослей. Отстаивается очень быстро, никаких посторонних противных привкусов.

Готовим ужин, гуляем, фотографируемся, обедаем ягодой и ложимся спать.

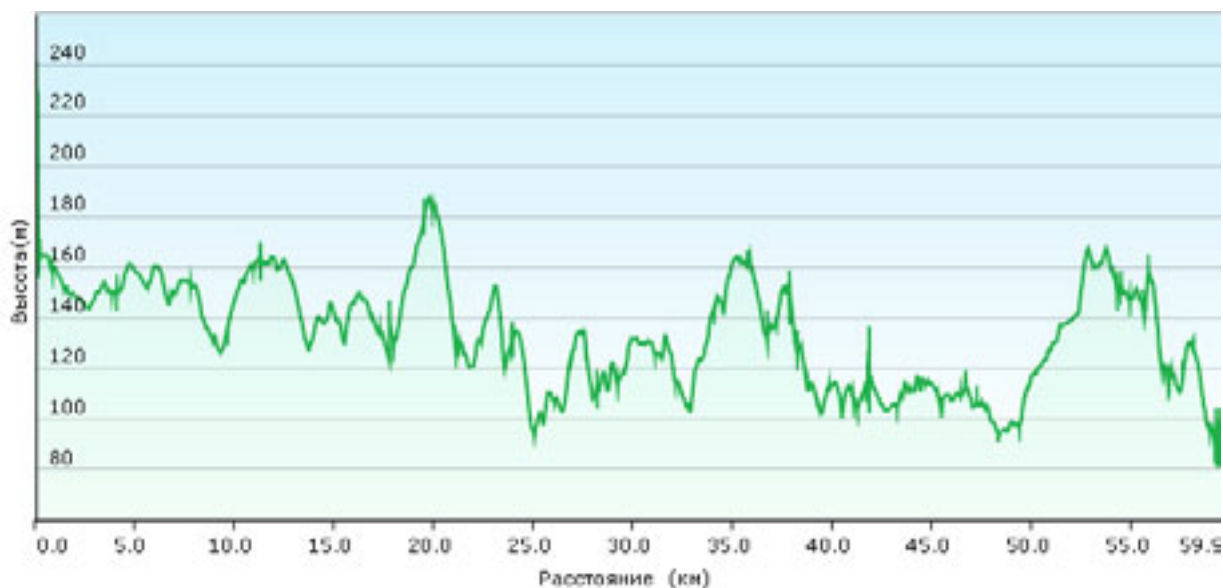
**За день пройдено: 66 км.**

По лесной грейдерной дороге.

**Набор высоты: 770 м.**

**Спуск: 830 м.**

**Высотный график**



Походный жульен – несложный деликатес



Дорога «Марфа» - все мосты в порядке

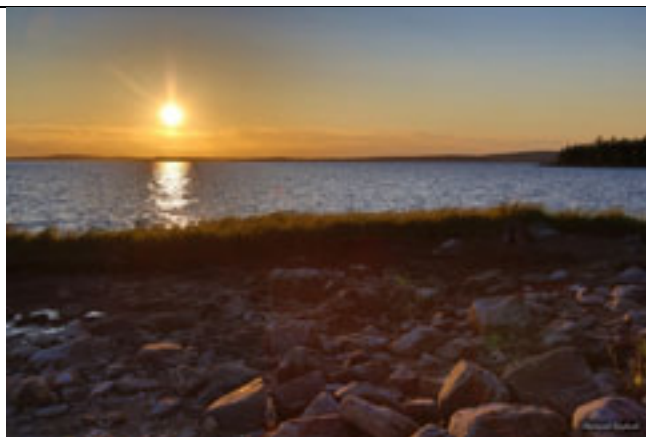




Вид от Марфы на Верхнетуломское вдхр. и Туадаш тундры



Дорога от «Марфы» до берега Верхнетуломского вдхр (места ночёвки)



Лагерь на берегу Верхнетуломского вдхр.

### **12-й ходовой день, 14 августа (четверг).**

Подъём в 8.00, выходим на маршрут в 10.15 утра.

*Утром ясно и солнечно, но к моменту выхода затягивает тучами, с водохранилища дует ветер.*

Раскрутилась ось переднего колеса у Лёши Кузова. Закручиваем всё на место. И двигаем обратно на дорогу «Марфа».

11.28 – 18 км - Мост у плотины Верхнетуломской ГЭС.

Здесь напишу сразу про всё дорогу «Марфа», как её называют местные. Это широкий магистральный грейдер. Достаточно росный, попадаются только лужи-лунки, сухие или с водой, их очень много, но они помеха для машин, не для велосипеда. Ехать легко и даже немного скучно. Сильная пересечённость разнообразит процесс. Наиболее красивый участок этой дороги – между озером Марфа и поворотом на прибрежный посёлок Марфа. От туда видно в высоты Верхнетуломское вдхр. Вид весьма впечатляющий. Больше смотреть по всей «Марфе» особо не на что. Леса и болота.

12.16 – 19 км - Верхнетуломский, магазин. Прекрасный современный супермаркет с отличным выбором любых продуктов. Работает ежедневно.

13.10 – закончили закупку, движемся к трассе «Лотта».

13.15 – выходим на трассу «Лотта».

14.50 – 55 км - речка Пак.

15.20 – турбаза Сатка, дешёвых свободных номеров нет. Но у нас просчитан и этот вариант. Едем на соседнюю базу Арктика, а если и там облом – то на базу Теремок.

15.27 – 62 км - турбаза Арктика. От Верхнетуломского по трассе «Лотта» до турбазы Арктика по асфальту почти всё время на спуск. Ехали легко со средней скоростью 22 км/ч. Вселяемся на турбазу. 900 руб. за домик с человека и 1500 руб. за баню на 3 часа. Домики нам дали два трёхместных и двухместный. В каждом электроплита (не плитка) и холодильник. Чайник металлический. Индивидуальные кровати, бельё, чистые полотенца. Туалет в отдельном домики М и Ж отдельно, кран с горячей водой. Едим в беседке перед домиками. Полдничаем и устраиваем тихий час перед баней.

20.00 – идём в баню. Большая парилка на 10 человек. Выхода на озеро нет, вместо него мыльня с душем. Горячая вода в неограниченных количествах. Комната отдыха простовата. В целом, т/б Арктика нам понравилась. На Яуренсе баня была пошикарнее, зато домики попроще. Адрес: 27-й км трассы Кола – Госграница, (8152) 48 10 56, 8-921-155-09-99.

23.00 – готовим спагетти с соусом Бешамель, съедаем кулинарное разнообразие, довезённое из магазина в Верхнетуломском и разбредаемся спать.

**За день пройдено: 62 км.**

По лесной грейдерной дороге – 17 км.



По асфальту – 45 км.  
**Набор высоты: 400 м.**  
**Спуск: 450 м.**  
**Высотный график**



Привал перед Верхнетуломской ГЭС



У плотины ГЭС



Магазин в Верхнетуломском



Покидаем Верхнетуломский





Привал на реке Пак



Домик т/б Арктика

### 13-й ходовой день, 15 августа (пятница).

Подъём в 9.00 выходим на маршрут в 11.25.

*Переменная облачность, пасмурно, лёгкий ветер, осадков нет.*

12.09 – 10 км - Тулома. Прямо у дороги справа отличный киоск, торгующий молочными продуктами с близлежащего Туломского молокозавода. Мы сыты и аппетит ещё не накатали, поэтому проезжаем мимо. Магазины большие в Туломе есть.

12.22 – 14 км - Мурмаши, есть магазины, но нам они не нужны – проезжаем мимо.

13.17 – въезжаем в Мурманск по мосту через Кольский залив. Этот мост – самый большой за полярным Кругом, а Мурманск – самый большой город в заполярье. Мост с архитектурной точки зрения не впечатляет. По берегам залива стоят сопки. Ехать по шоссе от т/б Арктика до Мурманска совсем не просто – сильный рельеф, дорога лазает по этим сопкам вверх и вниз. Асфальт превосходный, трафик очень низкий. От моста до центра Мурманска едем по шоссе, идущему вдоль берега Кольского залива – там нет рельефа.

13.52 – 45 км - начинаем осмотр Мурманска, покупаем сувениры и едем отмечать финиш маршрута в ресторан «Кружка» (ул. Профсоюзов, 17). Превосходное обширное меню, очень быстрое и вежливое обслуживание. Летней веранды нет, сцепили велы прямо под окнами.

16.17 – едем закупаться в огромный супермаркет «Евророс» (проспект Ленина, 73).

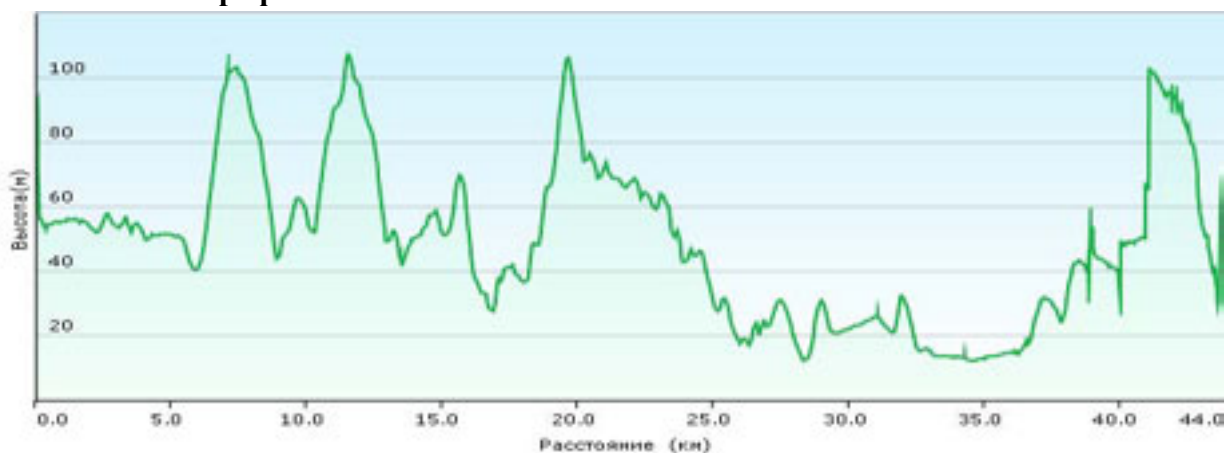
20.25 – грузимся на поезд Москва – Мурманск. Поход окончен.

**За день пройдено: 50 км. (По асфальтовым дорогам.)**

**Набор высоты: 520 м.**

**Спуск: 540 м.**

**Высотный график**





Подъезжаем к Туломе



Почти в Мурманске



Въезжаем в Мурманск



Группа на Ленинградском вокзале

### Потенциально опасные участки на маршруте

В Ловозёрских тундрах следует очень внимательно двигаться на спусках на участке пер. Геологов – р. Товайок. Сыпуха и крупные камни на горной дороге не прощают ошибок.

Мост через реку Сура в аварийном состоянии. Переходить очень внимательно и осторожно!

Спуск с горы Намуайв в любую сторону по дороге чрезвычайно крутой. Сыпуха и крупные камни. Соблюдайте осторожность! При недостаточной технической подготовленности проходите этот участок пешком.

Спускосвые участки на хребте от слияния Каскаснюйока до оз. Академическое полны сыпухи и каменных россыпей. Соблюдайте осторожность! При недостаточной технической подготовленности проходите эти участки пешком.

Перевальный взлёт пер. Южн. Рисчорр проходит по пешей осыпной тропе с очень большим уклоном, особенно с седловины Южн. Рисчорра в сторону пер. Исток. Прохождение участка должно отвечать всем требованиям безопасности горного туризма.

На участке Мончегорск – Верхнетуломский потенциальную опасность могут представлять броды через реки Колныш, Печа и Конья. А также встреча с медведями. В ходовое время последняя маловероятна. Всё съестное на ночь обязательно должно быть вне лагеря, в подвешенном на дерево состоянии. Упакованное так, чтобы не привлекать косолапых.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

### Перечень общественного снаряжения

| Наименование                           | Кол-во | Вес, кг |  |
|----------------------------------------|--------|---------|--|
| палатка 4-ка TNF(внутр и дуги)         | 1      | 1800    |  |
| палатка 4-ка TNF(тент)                 | 1      | 1000    |  |
| палатка 3-ка TNF(внутр и дуги)         | 1      | 1500    |  |
| палатка 3-ка TNF(тент)                 | 1      | 900     |  |
| Тент                                   | 1      | 600     |  |
| горелка Primus Omni с баллоном и бенз. | 1      | 1400    |  |
| котелок 6л                             | 1      | 600     |  |
| котелок 4л                             | 1      | 390     |  |
| сковорода                              | 1      | 300     |  |
| костровой трос                         | 1      | 300     |  |
| скатерть, губка, щетка для кана        | 1      | 200     |  |
| Половник и доска                       | 1      | 200     |  |
| растопка для костра                    | 8      | 50      |  |
| пила двуручка                          | 1      | 800     |  |
| топор                                  | 1      | 675     |  |
| ремнабор                               | 1      | 2500    |  |
| швей.набор                             | 1      | 200     |  |
| Мультитул Leatherman                   | 2      | 280     |  |
| покрышка 29" зап.                      | 1      | 700     |  |
| покрышка 26" зап. (Smart Sam)          | 1      | 490     |  |
| шнур 90м 5мм (паракорд)                | 1      | 690     |  |
| тросик для сцепки велосипедов          | 1      | 310     |  |
| удилище + блёсны                       | 1      | 650     |  |
| мыло, паста                            | 1      | 200     |  |
| аптечка                                | 1      | 1700    |  |
| Карты, GPS, батарейки, диктофон        | 1      | 1000    |  |
| навигатор №2 (запасной)                | 1      | 300     |  |
| фотоаппарат                            | 2      | 1300    |  |

#### Замечания и рекомендации к составу общественного снаряжения

Групповое и индивидуальное снаряжение полностью соответствовало задачам похода. Из 750 мл бензина приготовлено 2 завтрака и два ужина.

#### Состав швейного набора

1. Стропа 1м, шнур 4 мм – 5 м.
2. Заплатки для тента, рюкзаков
3. Пуговицы, застёжки-молнии.
4. Английские булавки, моток проволоки 2 м.
5. Собачка для молнии
6. Соединение ФАСТЕКС.

### Состав групповой походной аптечки

| Препарат                                                | Количество |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Аптечка экстренная</b>                               |            |
| Бинт стерильный 5х10 см                                 | 2 шт       |
| Бинт стерильный 7х14 см                                 | 4 шт       |
| Диски ватные                                            | 5 шт       |
| Салфетки марлевые стерильные 45х29 см                   | 2 уп       |
| Перчатки медицинские                                    | 1 пара     |
| Лейкопластырь бактерицидный                             | 20 шт      |
| Перекись водорода                                       | 5 мл       |
| Раствор йода спиртовой                                  | 5 мл       |
| Нашатырный спирт                                        | 5 мл       |
| Гель для рук                                            | 1 фл       |
| Ножницы                                                 | 1 пара     |
| Пинцет                                                  | 1 шт       |
| Съемник клещей                                          | 2 шт       |
| Преднизолон 25мг/мл                                     | 2 амп      |
| Кетонал                                                 | 2 амп      |
| Шприцы 2 мл                                             | 3 шт       |
| Салфетки спиртовые                                      | 3 шт       |
| <b>Аптечка доврачебной помощи</b>                       |            |
| <b>Витамины</b>                                         |            |
| Витрум                                                  | 120 шт     |
| <b>Антисептики</b>                                      |            |
| Хлоргексидин                                            | 100 мл     |
| Перманганат калия                                       | 3 мг       |
| Октенисепт                                              | 1 фл       |
| Фурацилин                                               | 10 таб     |
| Перекись водорода                                       | 100 мл     |
| Левомеколь                                              | 1 тюб      |
| <b>Уход за кожей</b>                                    |            |
| Пантенол спрей                                          | 130 мл     |
| Бепантен крем                                           | 40 г       |
| Присыпка детская                                        | 10 г       |
| <b>Желудочно-кишечные</b>                               |            |
| Уголь активированный                                    | 30 таб     |
| Энтерофурил                                             | 20 таб     |
| Мезим                                                   | 20 таб     |
| Регидрон                                                | 2 пак      |
| <b>Антибиотики</b>                                      |            |
| Ацикловир мазь 5%                                       | 15 г       |
| Левомецетин                                             | 10 таб     |
| Амоксиклав 875+125 мг                                   | 14 таб     |
| <b>Обезболивающие, жаропонижающие, спазмолитические</b> |            |
| Нурофен 400                                             | 12 таб     |
| Парацетамол                                             | 10 таб     |
| Анальгин                                                | 10 таб     |
| Но-шпа 40 мг                                            | 16 таб     |

| <b>Антигистаминные</b>                       |        |
|----------------------------------------------|--------|
| Супрастин                                    | 10 таб |
| <b>Противопростудные</b>                     |        |
| Нафтизин                                     | 1 фл   |
| Фарингосепт                                  | 10 таб |
| Мукалтин                                     | 20 таб |
| <b>Сердечно-сосудистые</b>                   |        |
| Нитроглицерин                                | 20 шт  |
| Валидол                                      | 10 шт  |
| <b>Противоотечные, противовоспалительные</b> |        |
| Лиотон гель                                  | 50 мл  |
| Диклофенак мазь                              | 30 г   |
| Бутадион мазь 5%                             | 1 тюб  |
| <b>Ушные-глазные капли</b>                   |        |
| Софрадекс                                    | 10 мл  |
| Сульфацил натрия                             | 2 шт   |
| <b>Вспомогательные и иные средства</b>       |        |
| Термометр                                    | 1 шт   |
| Гемостатическая губка                        | 1 шт   |
| Палочки ватные                               | 5 шт   |
| Бинт эластичный                              | 2 шт   |
| Булавки                                      | 2 шт   |
| Вата                                         | 10 г   |
| Пакет охлаждающий                            | 2 шт   |
| Салфетки Активтекс обезболив.                | 5 шт   |
| Лейкопластырь рулон                          | 1 шт   |
| Мазь «Звездочка»                             | 1 уп   |

У участников также имелись индивидуальные перевязочные пакеты и личные аптечки.

### **Случаи оказания медицинской помощи в походе**

Участники всегда имели достаточный запас воды на ходовой день.

Для предупреждения травматизма руководителем проводился инструктаж по технике безопасности и технике преодоления препятствий. В целях безопасности вся группа по указанию руководителя проходила ряд участков пешком.

На протяжении всего похода осуществлялся контроль за самочувствием участников, а также самоконтроль.

На протяжении похода не было необходимости в оказании медицинской помощи участникам.

### **Выводы**

Аптечка полностью соответствовала потребностям данного похода.



## Эксплуатация и ремонт средств передвижения

Каждому участнику похода рекомендовалось иметь в личном ремнаборе следующие вещи:

1. Тормозные колодки 2 комплекта
2. Спицы 3-5 шт подходящего размера
3. Камеры 2 шт
4. Мультишуль
5. Петух 1-2 шт

**Ниже приведён список группового ремнабора**

| №  | Инструмент                         | Примечания         |
|----|------------------------------------|--------------------|
| 1  | Насос                              |                    |
| 2  | Монтажки                           |                    |
| 3  | Аптечка для камер+Шкурка+Клей 50мл |                    |
| 5  | Пассатижи                          |                    |
| 6  | Напильник/надфиль                  |                    |
| 7  | Полотно ножовки по металлу         |                    |
| 8  | Отвёртка крестовая                 |                    |
| 9  | Отвёртка плоская                   | разведение колодок |
| 10 | Ключи рожковые от 7,8,10,12,15     |                    |
| 11 | Ключи конусные                     |                    |
| 12 | Педальный ключ                     |                    |
| 13 | Съёмник кассеты (centerlock)       |                    |
| 14 | Съёмник шатунов                    |                    |
| 16 | Ключ разводной до 22 для съёмников |                    |
| 17 | Выжимка цепи                       |                    |
| 18 | Кусачки для тросов                 |                    |
| 19 | Спицевой ключ                      |                    |
| 20 | Рубашки для тросиков               |                    |
| 21 | Камеры                             | 2шт(велo и авто)   |
| 22 | Покрышка кевларовая                | 2шт (26'' и 29'')  |
| 23 | Спицы разных размеров              |                    |
| 24 | Звенья цепи 8-9ск                  |                    |
| 25 | Замочек цепи                       |                    |
| 26 | Тросик скоростей тефлонизированный |                    |
| 27 | Тросик тормозов обычный            |                    |
| 28 | Переключатель задний Deore 9 cr    |                    |
| 29 | Манетка заднего перекл.            |                    |
| 30 | Хомут подседельный                 |                    |
| 31 | Петух на ось                       |                    |
| 32 | Стяжки пластиковые                 |                    |

|    |                                                    |                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | Скотч                                              | армированный для ремонта покрышек                                                              |
| 34 | Изолента                                           |                                                                                                |
| 35 | Масло для цепи(жидкое), тряпка для протирания цепи |                                                                                                |
| 36 | Графитовая смазка (густая)                         |                                                                                                |
| 37 | WD40                                               |                                                                                                |
| 38 | универсальный очиститель( Обезжириватель )         | очистка суппортов, калипера и колодок от тормозной жидкости<br>обезжиривание перед склеиванием |
| 39 | Клей эпоксидный (Рохіроl)                          |                                                                                                |
| 40 | Клей цианакрилат (секунда)                         | мелкий ремонт                                                                                  |
| 41 | Проволока                                          |                                                                                                |
| 42 | Трубки/прутки стальные                             |                                                                                                |
| 43 | Набор болтов+гаек+шайб М4-М6                       | как запчасти для потерянных                                                                    |
| 44 | Болт М12 с гайками                                 | вместо педали при выходе её из строя                                                           |
| 45 | Хомуты сантехнические разные                       | на случай ремонта багажника                                                                    |
| 46 | Пластины стальные                                  |                                                                                                |
| 47 | Перчатки ХБ                                        | для ремонтных работ                                                                            |
| 48 | Эксцентрики для заднего колеса                     |                                                                                                |

## Технические поломки и техника участников

| Участник                             | Велосипед                   | Проведенный ремонт                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кузов Алексей<br>Владимирович        | GT Avalanch Expert          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокол</li> <li>- настройка дисковых тормозов</li> <li>- замена давшей «грыжу» покрышки</li> <li>- подтянуты конуса передней втулки</li> </ul>                       |
| Вассерман<br>Леонид<br>Александрович | KHS 2010                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- замена петуха заднего переключателя</li> <li>- прокол</li> </ul>                                                                                                     |
| Щербаков<br>Святослав<br>Павлович    | Lapierre Raid 700<br>(2012) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- замена давшей «грыжу» покрышки</li> <li>- прокол</li> </ul>                                                                                                          |
| Дюмин<br>Евгений<br>Олегович         | Triton Ti 29"               | —                                                                                                                                                                                                             |
| Карцева Анна<br>Александровна        | Felt Q 620                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- замена давшей «грыжу» покрышки</li> <li>- прокол</li> <li>- замена опорного винта стойки багажника</li> <li>- подстройка дисковых гидравлических тормозов</li> </ul> |
| Есауленко<br>Алексей<br>Георгиевич   | OnOne 29"                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ремонт пробоя бескамерной покрышки</li> </ul>                                                                                                                        |
| Рябинина<br>Татьяна<br>Владимировна  | Cube LTD Team 26"           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подстройка дисковых гидравлических тормозов</li> </ul>                                                                                                               |

### Выводы и рекомендации:

При прокладке маршрута по горным каменистым дорогам Кольского следует ставить усиленные покрышки весом более 600 г с агрессивным протектором.



## Питание в походе

Раскладка по продуктам приведена в нижеследующей таблице. На участок Апатиты – Мурманск рацион был повторен.

Поход по Кольскому п-ву своеобразен высокой степенью автономности и обильным «подножным кормом». В связи с этим приведём здесь несколько рецептов, которые отлично зарекомендовали себя на практике и здорово подходят именно для такого похода.

## ПОХОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### ПОХОДНЫЕ НАПИТКИ

#### Какао

Варится из сухого молока и порошка какао с добавлением сахара. На чашку 300-400 мл 3 кубика сахара, 2 ложки порошка какао и молоко, разведённое из сухого в соответствии с указаниями на упаковке. Весь сахар смешать в большой миске со всем какао порошком. Долить 100 мл жидкости. Размешивать, разбивая комочки, до консистенции густой сметаны, подливая жидкость. Влить гущу в разогретое разведённое сухое молоко. Не доводить до кипения – пригорит.

#### Морс

Ягоды и вода в соотношении 1 : 5. По желанию можно гуще или жиже. Слишком много валить не стоит – будет ягодное пюре. Сахар из расчёта 3 кусочка на 300-400 мл.

#### Кисель

То же что и в предыдущем случае, только в морс добавляется разведённый в тёплой воде крахмал. Разводить по указаниям на пачке. Лучше жиже, чем гуще.

#### Варенье

От морса отличается прямо противоположным соотношением вода : ягоды. В ягодное пюре воды нужно добавить совсем немного. Варить пока не растворится сахар, есть лучше тёплым. Сахара нужно в 1.5-2 раза больше, чем в морс. Превосходно подходит к походным оладьям, которые делают разводя покупную смесь водой. Жарят оладьи на растительном масле в сковороде или крышке от кана на углях.

#### Чай

В чай можно добавлять ягоды, особенно бруснику и голубику, а также листочки ягодных кустов.

#### Ягодная настойка

Спирт разводится до 20% или до 40% – в соответствии с предпочтениями группы. К спирту добавляют ягодное пюре, растёртое с сахаром. Лучше всего брусника, клюква или голубика. Ягодного пюре нужно не больше 20% от объёма напитка. Сахара 2-3 кусочка на 300-400 мл. Через сутки после смешивания можно пить. Можно разводить спирт морсом – так значительно проще ☺

## СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРИБОВ

**Самый простой вариант.** Почищенные мелко резанные грибы (чтоб быстрее сварились) отварить в солёной воде и добавлять в вечерние каши.

**Чуть сложнее.** Мелко нарезать лук. Спассировать его в растительном масле до золотистого цвета. Мелко нарезать грибы (можно кидать предварительно отваренные), добавить к пассированному луку. Жарить грибы, пока они не уменьшатся в размере раза в 2. Для экономии растительного масла в процессе жарки к грибам в сковородку можно доливать воду из кипятящейся в канне воды. Даже из варящегося супа или крупы. Пожаренные таким образом грибы добавить в вечернюю кашу.

**Ещё чуть сложнее и вкуснее.** Приготовленные грибы вывалить в варёную картошку. Картошка варится из сушёной. Рецепт сушёной картошки таков. Чистим крупные клубни картофеля. Разрезаем каждую картофелину вдоль. Режем тонкими ломтиками, не толще 2 мм. Окунаем нарезку в кипящую воду и варим 3-5 минут (бланшировка). Если не бланшировать, то ломтики чернеют при сушке и вкус портится. Откидываем на дуршлак, раскладываем в электросушилку. Сушим 12-14 часов при температуре 70 °С, меняя в процессе сушки 2-3 раза сушильные поддоны местами по высоте, чтобы ломтики на всех «этажах» равномерно просушивались. Усушивается картошка в 4-5 раз, восстанавливается при варке почти полностью. Варится 15-20 мин. Норматив на человека 60-70 г/чел-раз. Закладывать можно в холодную воду вместе с сушёным мясом. Превосходным дополнением к варёной картошке будет майонез, кетчуп, горчица или соевый соус.

### **Жульен**

Пассировать мелко порезанный лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить к луку грибы. Жарить пока грибы не уменьшатся в размере в 2 раза. Добавить к грибам разведённое сухое молоко в количестве 2-3 ст. ложки на человека. Размешать. Если есть – добавить 0.5-1.0 чайной ложки муки и мелко нарубленной ветчины или грудинки. Соль и перец по вкусу. В самом конце посыпать почти готовый жульен мелко нарезанным (натёртым) сыром. Как только сыр расплавится – сразу раскладывать по мискам.

Сухое молоко можно заменить сметаной. Если нет муки и мяса – можно делать жульен только из грибов. Молоко, грибы, сыр и лук – обязательные ингредиенты.

### **Грибной суп**

В любой мясной суп (не борщ и не солянку), содержащий картошку, морковь, лапшу, зелень и специи за 10 мин. до готовности добавить жаренные с луком грибы.

## **РЕЦЕПТЫ СУШЁНЫХ ПОХОДНЫХ СУПОВ**

В половину из ходовых походных дней питание на маршруте было организовано с использованием горячих обедов, состоявших из супа, чая и сладкого. Супы готовили из заранее подготовленных и собранных дома смесей сушёных продуктов. Такой суп достаточно компактен (в упакованном виде кулёк размером не больше двух кулаков), прост в приготовлении, хорошо хранится. Засыпают все ингредиенты супа ещё в холодную воду и ставят канн на огонь. Исключение составляют рецепты, включающие вермишель. Её нужно добавлять за 10 мин до готовности. Суп считают готовым как только разварились и стали мягкими картошка и сушёное мясо.

Рецепты сушёных супов чрезвычайно разнообразны и позволяют формировать весьма насыщенное неповторяющееся походное меню в том числе и в длительных автономных походах. Достоинством таких рецептов является их принципиальная простота. Все супы имеют «основной набор», формирующий базу супового рецепта и «типовой набор», который позволяет создать различные типы рецептов. Например борщ, грибной суп, лагман и т.д.

Рецепт сушёного походного супа легко рассчитать самостоятельно, руководствуясь приведённой ниже таблицей нормативов. Количество воды на человека при этом принимается равным 0.5 л. Для большей наваристости супа рекомендуется использовать бульонные кубики, т.к. постное сушёное походное мясо не даёт наваристого бульона. Когда возможно – стоит использовать тушёнку.

| ОСНОВНОЙ НАБОР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | ТИПОВОЙ НАБОР                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Сушёное мясо<br>7-10 г/чел.<br>Сушёная картошка<br>15-20 г/чел.<br>Сушёная морковь<br>1-2 г/чел.<br>Сушёный лук<br>0.5-1.0 г/чел.<br>Сушёный чеснок<br>0.5-1.0 г/чел.<br>Сушёная зелень<br>0.5-1.0 г/чел.<br>Лапша<br>20-30 г/чел.<br>Крупы, бобовые<br>20 г/чел.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Сушёная свекла<br>3 г/чел.<br>Сушёная капуста<br>3 г/чел.<br>Сушёные помидоры<br>2-4 г/чел.<br>Сушёная паприка<br>2-4 г/чел.<br>Солёные огурцы суш.<br>1 г/чел.<br>Кукуруза консервированная<br>5 г/чел.<br>Горошек консервированный<br>9 г/чел.<br>Сушёные грибы<br>4-8 г/чел. |  |
| РЕЦЕПТЫ СУПОВ (набор ингредиентов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>БОРЩ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• мясо</li><li>• картошка</li><li>• морковь</li><li>• лук</li><li>• чеснок</li><li>• зелень</li><li>• специи</li><li>• свекла</li><li>• капуста</li><li>• помидоры</li><li>• паприка</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <b>ЛАГМАН</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• мясо</li><li>• картошка</li><li>• морковь</li><li>• лук</li><li>• чеснок</li><li>• зелень</li><li>• специи</li><li>• свекла</li><li>• капуста</li><li>• помидоры</li></ul>                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <b>ГРИБНОЙ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>мясо</li><li>картошка</li><li>морковь</li><li>лук</li><li>чеснок</li><li>специи</li><li>зелень</li><li>лапша</li></ul>                                                                                                     |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Суммарно на человека не стоит закладывать «картошка+лапша» больше 40 г, иначе будет каша, а не суп</li><li>✓ Лапшу, специи и зелень класть за 10 мин. до готовности</li><li>✓ Количество воды на человека при варке супа 0.5 л</li><li>✓ Для наваристости бульона лучше использовать бульонные кубики</li><li>✓ На сушку не режьте овощи слишком мелко – они превратятся в порошок при переноске; слишком крупно тоже не стоит – плохо сушатся и долго развариваются</li><li>✓ Суповую смесь стоит закладывать в холодную воду (кроме лапши, специй и зелени)</li></ul> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |



[illegible]

|                 |                                                                                                                          |    |     |   |      |   |      |                  |                                        |                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|---|------|---|------|------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
| орехи           | разные: грецкие, пекан, миндаль, бразильский орех, морские камушки (изюм в глазури) и т.д. НЕ БРАТЬ: АРАХИС, ФИСТАШКИ!!! | 50 | 350 | 6 | 2100 | 6 | 2100 | Москва           | Есауленко                              | Есауленко                      |
| сух.фрукты      | разные: курага, чернослив, изюм, финики, инжир и т.д.                                                                    | 50 | 300 | 6 | 1800 | 6 | 1800 | Москва           | Есауленко                              | Есауленко                      |
| леденцы         | 6шт=37                                                                                                                   | 37 | 259 | 6 | 1554 | 6 | 1554 | Москва           | Романов                                | Есауленко                      |
| конфеты         | 2шт=20, шоколадные!!!                                                                                                    | 20 | 140 | 6 | 840  | 6 | 840  | Москва           | Романов                                | Вассерман                      |
| <b>ОБЕД</b>     | <b>6 горячих обедов за поход!!!</b>                                                                                      |    |     |   |      |   |      |                  |                                        |                                |
| суп             | берем из Мск на 6 раз, общую смесь - просто добавь воды                                                                  | 0  | 0   | 6 | 0    | 6 | 2000 | Москва           | Кузов                                  | Кузов                          |
| колбаса         |                                                                                                                          | 30 | 240 | 1 | 240  | 1 | 240  | Москва           | Дюмин                                  | Дюмин                          |
| грудинка        |                                                                                                                          | 30 | 240 | 2 | 480  | 2 | 480  | Москва           | Дюмин                                  | Дюмин                          |
| паштет          |                                                                                                                          | 30 | 240 | 1 | 240  | 1 | 240  | Москва           | Дюмин                                  | Дюмин                          |
| суджук/бастурма |                                                                                                                          | 30 | 240 | 2 | 480  | 2 | 480  | Москва           | Дюмин                                  | Дюмин                          |
| сухарь ч.       | 2 шт/чел/раз на первые три дня можно купить хлеба                                                                        | 20 | 160 | 6 | 960  | 6 | 960  | Москва/Ревд<br>а | каждый, см<br>вкладку<br>ВНИМАНИЕ<br>Е | каждый, см вкладку<br>ВНИМАНИЕ |
| халва           |                                                                                                                          | 40 | 320 | 1 | 320  | 1 | 320  | Москва           | Карцева                                | Карцева                        |
| батончики       |                                                                                                                          | 40 | 320 | 1 | 320  | 1 | 320  | Москва           | Карцева                                | Карцева                        |
| ирис            |                                                                                                                          | 40 | 320 | 1 | 320  | 1 | 320  | Москва           | Карцева                                | Карцева                        |
| щербет          |                                                                                                                          | 40 | 320 | 1 | 320  | 1 | 320  | Москва           | Карцева                                | Карцева                        |
| козинаки        |                                                                                                                          | 40 | 320 | 1 | 320  | 1 | 320  | Москва           | Карцева                                | Карцева                        |
| лукум           |                                                                                                                          | 40 | 320 | 1 | 320  | 1 | 320  | Москва           | Карцева                                | Карцева                        |
| ойла            |                                                                                                                          | 40 | 320 | 0 | 0    | 0 | 0    |                  |                                        |                                |

|                    |                                                   |     |     |    |      |    |      |              |                             |                             |
|--------------------|---------------------------------------------------|-----|-----|----|------|----|------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|
| пастила            |                                                   | 40  | 320 | 0  | 0    | 0  | 0    |              |                             |                             |
| зефир              |                                                   | 40  | 320 | 0  | 0    | 0  | 0    |              |                             |                             |
| мармелад           |                                                   | 40  | 320 | 0  | 0    | 0  | 0    |              |                             |                             |
| сливочная колбаска |                                                   | 40  | 320 | 0  | 0    | 0  | 0    |              |                             |                             |
| чай                |                                                   | 2   | 16  | 6  | 96   | 6  | 96   | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| сахар              | 3 кубика на человека                              | 17  | 136 | 6  | 816  | 6  | 816  | Ревда        |                             | <b>Кузов 500 гр сахара</b>  |
| <b>УЖИН</b>        |                                                   |     |     |    |      |    |      |              |                             |                             |
| мясо субл          | на весь поход из Мск                              | 30  | 240 | 10 | 2400 | 10 | 2400 | Москва       | Кузов/Щербаков              | Кузов/Щербаков              |
| гречка             |                                                   | 80  | 640 | 1  | 640  | 1  | 640  | Москва       | Вассерман                   | Вассерман                   |
| макароны           |                                                   | 100 | 800 | 1  | 800  | 1  | 800  | Москва       | Вассерман                   | Вассерман                   |
| сух.картошка       | на весь поход из Мск                              | 60  | 480 | 2  | 960  | 2  | 1000 | Москва       | Кузов                       | Кузов                       |
| чечевица           | <b>красная!!!</b>                                 | 80  | 640 | 2  | 1280 | 2  | 1280 | Москва       | Вассерман                   | Вассерман                   |
| рис                |                                                   | 80  | 640 | 1  | 640  | 1  | 640  | Москва       | Вассерман                   | Вассерман                   |
| сух.овощи          | на весь поход из Мск                              | 3   | 24  | 10 | 240  | 10 | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| сало               |                                                   | 30  | 240 | 2  | 480  | 2  | 480  | Москва       | Дюмин                       | Дюмин                       |
| колбаса            |                                                   | 30  | 240 | 2  | 480  | 2  | 480  | Москва       | Дюмин                       | Дюмин                       |
| суджук/бастурма    |                                                   | 30  | 240 | 2  | 480  | 2  | 480  | Москва       | Дюмин                       | Дюмин                       |
| сухарь ч.          | 2 шт/чел/раз на первые три дня можно купить хлеба | 20  | 160 | 6  | 960  | 6  | 960  | Москва/Ревда | каждый, см вкладку ВНИМАНИЕ | каждый, см вкладку ВНИМАНИЕ |
| халва              |                                                   | 30  | 240 | 1  | 240  | 1  | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| батончики          |                                                   | 30  | 240 | 1  | 240  | 1  | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| ирис               |                                                   | 30  | 240 | 1  | 240  | 1  | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| щербет             |                                                   | 30  | 240 | 1  | 240  | 1  | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| козинаки           |                                                   | 30  | 240 | 1  | 240  | 1  | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |
| лукум              |                                                   | 30  | 240 | 1  | 240  | 1  | 240  | Москва       | Карцева                     | Карцева                     |



|                    |                                              |    |     |    |     |     |     |        |           |                                |
|--------------------|----------------------------------------------|----|-----|----|-----|-----|-----|--------|-----------|--------------------------------|
| ойла               |                                              | 30 | 240 | 0  | 0   | 0   | 0   | Москва | Карцева   |                                |
| пастила            |                                              | 30 | 240 | 0  | 0   | 0   | 0   |        |           |                                |
| зефир              |                                              | 30 | 240 | 0  | 0   | 0   | 0   |        |           |                                |
| мармелад           |                                              | 30 | 240 | 0  | 0   | 0   | 0   |        |           |                                |
| сливочная колбаска |                                              | 30 | 240 | 0  | 0   | 0   | 0   |        |           |                                |
| чай                |                                              | 5  | 40  | 13 | 520 | 13  | 520 | Москва | Карцева   | Карцева                        |
| соль               |                                              | 5  | 40  | 13 | 520 | 13  | 520 | Москва | Карцева   | Карцева                        |
| специи             |                                              | 5  | 40  | 13 | 520 | 13  | 520 | Москва | Карцева   | Карцева                        |
| чеснок             | зубчик на человека                           | 5  | 40  | 10 | 400 | 10  | 400 | Москва | Вассерман | Вассерман                      |
| лук                | 1 луковица на всех                           | 10 | 80  | 10 | 800 | 800 | 800 | Москва | Вассерман | Вассерман                      |
| сахар              | 3 кубика на человека                         | 17 | 136 | 6  | 816 | 6   | 816 | Ревда  |           | <b>Дюмин 500 гр сахара</b>     |
|                    |                                              |    |     |    |     | 0   | 0   |        |           |                                |
| <b>доп. еда</b>    |                                              |    |     |    |     | 0   | 0   |        |           |                                |
| кетчуп             |                                              |    | 310 | 2  | 620 | 2   | 620 | Москва | Щербаков  | Щербаков                       |
| горчица            | самая острая!!!                              |    | 160 | 1  | 160 | 1   | 160 | Москва | Щербаков  | Щербаков                       |
| крахмал            | для киселя                                   |    | 400 | 1  | 400 | 1   | 400 | Москва | Щербаков  | Щербаков                       |
| оливки             | <b>не в жести, в упаковке как майонез!!!</b> |    | 170 | 3  | 510 | 3   | 510 | Москва | Дюмин     | <b>Дюмин 1 шт/Карцева 2 шт</b> |

## Бюджет похода и затраты

| Расходы                                                                               | На 1-ого человека, руб. | На группу 7 человек, руб. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Билеты на поезд туда и обратно                                                        | 6020                    | 42140                     |
| Закупка продуктов питания                                                             | 3794,5                  | 26574                     |
| <i>В Москве</i>                                                                       | 2251                    | 15759                     |
| <i>В Ревде</i>                                                                        | 57                      | 400                       |
| <i>В Кировске</i>                                                                     | 50                      | 353                       |
| <i>В Апатитах</i>                                                                     | 837                     | 5862                      |
| <i>В Верхнетуломске</i>                                                               | 428,5                   | 3000                      |
| <i>В Мурманске</i>                                                                    | 171                     | 1200                      |
| Прочие закупки в Москве                                                               | 229                     | 1600                      |
| <i>батарейки</i>                                                                      | 100                     | 700                       |
| <i>печать карт</i>                                                                    | 86                      | 600                       |
| <i>Закупка запчастей/расходных материалов в ремнабор</i>                              | 43                      | 300                       |
| Прочие закупки в Апатитах                                                             | 381                     | 2668,5                    |
| <i>Покрышка 1 шт (магазин "Пин-Грин")</i>                                             | 157                     | 1100                      |
| <i>Аптечка</i>                                                                        | 30,5                    | 214                       |
| <i>Репеллент Gardex от насекомых 7 шт</i>                                             | 193,5                   | 1354,5                    |
| Обед в Апатитах в ресторане "Заполярный" (в среднем на 1 человека)                    | 850                     | 5950                      |
| Проживание на базе отдыха "Яуренс" на оз. Экостросская Имандра (сделали скидку 500 р) | 714                     | 5000                      |
| <i>4-х местный домик с плитой</i>                                                     |                         | 3000                      |
| <i>баня с выходом на озеро за 3 часа 2500 р</i>                                       |                         | 2500                      |
| Проживание на турбазе "Арктика"                                                       | 1114                    | 7800                      |
| <i>Спальное место на человека</i>                                                     | 900                     | 6300                      |
| <i>Баня на 3 часа (500 р/час)</i>                                                     | 214                     | 1500                      |
| Обед в Мурманске в ресторане "Кружка" (в среднем на 1 человека)                       | 900                     | 6890                      |
| <b>Итого:</b>                                                                         | <b>14002,5</b>          | <b>98622,5</b>            |

## Отчёт рыбака – Лёни Вассермана

Готовясь к походу на Кольский встал вопрос о рыбалке. С одной стороны Кольский полуостров это райское местечко для рыбалки, множество озер и рек. А с другой, мы отправлялись в спортивный поход 4 КС. Заранее было понятно, что в таком походе будет тяжело и вряд ли останутся силы на рыбалку. Не смотря на все аргументы против(лишний

вес, не будет времени и сил, мало ночевок на озерах, не будет днёвок, чтобы нормально половить), невозможно было не взять на Кольский полуостров спиннинг.

Требовался легкий и компактный складной спиннинг. В «Декатлоне» подходящий вариант подобрать не удалось, на выбор там был всего один складной спиннинг и в комплекте с катушкой. А мне нужен был только спиннинг.

Подходящий вариант нашёлся в рыболовном магазине. Спиннинг мини «Волжанка» за 1200 руб.

*В складном состоянии 50 см.*

*Длина спиннинга 2,1 метр.*

*Вес 45 грамм.*

*Легкий, компактный, вполне достаточная для рыбалки длина (2,1 м) в разобранном виде. Но оказался непрочным, сломал его уже на третьей рыбалке.*



*Спиннинг мини «Волжанка»*

После первой рыбалки, сразу почувствовал, что по качеству заброса намного хуже полноценного настоящего спиннинга.

*Из рыболовного снаряжения брал с собой:*

**Спиннинг складной.** Спиннинг можно перевозить в пенке, или на раме над треугольником, прикрепив его липучками. Главное защитить кольца. Спиннинг сломался у основания на третьей рыбалке, дернул сильно после зацепа, а он оказался непрочным. Но удалось починить, объединив две нижние секции в одну и скрепив их, спиннинг стал короче на 20 см, но продолжить рыбалку удалось.



**Блёсны.** 7 шт.: вертушки, колебалки, лягушка, верхоплавающая щучья. В итоге ловилось только на вертушки. Блесны перевозил в поролоне, складывая его пополам.



**Катушка с плетенкой.** На конце привязан металлический поводок с замочком, чтобы можно было быстро менять блесны. Катушку перевозил в обычной картонной коробке,



обложив ее пенопластом для защиты, чтобы ничего не погнуть и не сломать. Вообще лучше приобрести специальный жесткий чехол для катушки, но в рыболовном магазине он стоил 2000 р. Коробка вся порвалась за поход, но пенопласт защитил катушку.

**Зажим.** Который ни разу не пригодился за поход. В велопоходе однозначно можно обойтись и без зажима.

**Металлические поводки с замочками** 5 шт.

*Все рыболовное снаряжение весило  
650 гр.*



Для кукана я использовал обычную веревку и палочку, которую просовывал через жабры рыбы. Еще можно на берегу найти какую-нибудь проволоку и загнуть ее с одной стороны, а другой конец просунуть через жабры.

За весь поход удалось порыбачить всего четыре раза. И то только во второй равнинной части похода, а первую часть мы ехали по горам. Ловил в маленьких лесных озерах около ур. Новые отводы, в оз. Куцколь, на оз. Пуроярви, на оз. Окунь и в Верхнетуломском вдхр.

Весь улов вытащил из оз. Куцколь. Вечером за полтора часа поймал щуку на кило. Поймал на вертушок. Ловить с берега не удобно, особо далеко не забросишь, плюс стоять приходится на мокрых скользких камнях, в воду особо заходить не хочется. Ловить с берега гораздо неудобнее, чем с лодки. Плюс у берега много травы и зацепов.

Щуку мы сразу пожарили на сковородки на углях с солью и специями. Получилось очень вкусно.



Озеро Куцколь, где поймал щук и окуня.



Жарим улов

На это же озеро пошел на утреннюю рыбалку тоже на полтора часа. Проснулся со всей группой и вернулся к завтраку. Поймал окуня и щуку на кило. По-хорошему надо было рыбу выпотрошить, посолить и в кане довести до обеда. Но завхоз сказал, что у нас нету лишней соли. Поэтому мы просто помыли её и в пакете, уложенном в канн, довели рыбу до обеда. Из окуня, головы и хвоста щуки сварили уху. Завернули рыбу в бинт и положили вариться в суп. Получилась ароматная наваристая уха. А варенная рыба очень нежна и вкусна! Остальную щуку пожарили – пальчики оближешь!



«Утренняя» щука



Рыбные блюда: жаренная в специях и наваристая уха

На обеде стояли на семужной речке, но она была с очень сильным течением не пригодным для рыбалки на спиннинг.

Вставали еще на озера, но они были большие и очень мелкие у берегов. А добросить до нормальной глубины не удавалось. Рыбачил в обед на мертвяк. Ходил на маленькое болотное озеро, тоже ни одного удара. На вдхр. были большие волны.

#### **Выводы:**

На Кольском полуострове, безусловно, много рыбы и полно мест, где ловить.

Но совмещать рыбалку и спортивный поход высокой категории сложности крайне сложно и нелогично. Вечером не остается сил и желание на рыбалку, а утром встать раньше тоже непросто.

Главное нужно определиться с целями. Для рыбалки нужно подбирать специальный маршрут с ночевками на небольших озерах, которые пригодны для рыбалки с берега. Их заранее можно изучить на форумах Мурманских рыбаков или хотя бы на хороших картах. Потому что много озер были очень мелкие у берегов, а горные речки с камнями и сильным течением.

Чтобы нормально порыбачить, нужно специально прокладывать маршрут под рыбалку с ночевками на соответствующих озёрах и речках пригодных для рыбалки с берега. Закладывать днёвку под рыбалку или полуднёвки.

А когда поход спортивный и сложный, у руководителя и остальной команды другие цели, рыбалка происходит в суете и спешке, в усталом состоянии, в итоге без удовольствия. Поймать в такой ситуации маловероятно и крайне сложно. Как вариант можно брать с собой рыболовное снаряжение необременяющего веса, но заранее ни на что не надеяться, а только на удачу и шанс.

## БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА

### Интенсивность

$$I = (L_{\text{ф}} * K_{\text{эп}} + ЛП) * T_{\text{н}} / T_{\text{ф}} * L_{\text{н}} = (683 * 1.05 + 127) * 13 / 13 * 650 = 1.3$$

**L<sub>ф</sub>** – фактическая протяженность маршрута, **683 км**

**L<sub>н</sub>** – номинальная протяженность маршрута по ЕВСКМ, **650 км**

**T<sub>ф</sub>** – фактическая продолжительность прохождения маршрута, **13 дней**

**T<sub>н</sub>** – продолжительность похода по ЕВСКМ, **13 дней**

**K<sub>эп</sub>** – коэффициент эквивалентного пробега,  $0.8 * 0.44 + 0.038 * 1.0 + 1.2 * 0.469 + 0.053 * 1.8 = 1.05$

**ЛП** – локальные препятствия на маршруте,  $44 * 2 + 10 * 1.5 + 12 * 2 = 127$

#### K<sub>эп</sub> – коэффициент эквивалентного пробега

| Тип дороги                                                                                                                                                                                                            | км  | % от L <sub>ф</sub> | K <sub>эп</sub> для 4 КС |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|--------------------------|
| Автомобильная дорога хорошего качества (асфальт, шоссе).<br>Движение легкового автотранспорта.                                                                                                                        | 303 | 44                  | 0,8                      |
| Автомобильная дорога среднего качества (“грейдер”, укатанные грунтовые дороги, плотный снеговой накат). Движение легкового автотранспорта.                                                                            | 26  | 3.8                 | 1,0                      |
| Автомобильная дорога плохого качества (разбитые грунтовые, заснеженные, лесовозные дороги) Движение автомобилей повышенной проходимости на колёсном ходу (специально подготовленные внедорожники, трактор, ГАЗ, Урал) | 318 | 46.9                | 1,2                      |
| Заброшенные, зарастающие вездеходные дороги и тропы, бездорожье на грани проезжести. Движение автотранспорта отсутствует.                                                                                             | 36  | 5.3                 | 1,8                      |

#### ЛП – локальные препятствия на маршруте

| Категория трудности препятствия                  | Характеристика препятствия                                                                                                                                                                                 | Эквивалентный пробег (ЭП), км | Число |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|
| <b>Переправы</b>                                 |                                                                                                                                                                                                            |                               |       |
| н\к (простейшая)                                 | Переходы по бревну или вброд, индивидуальная страховка.                                                                                                                                                    | 2                             | 44    |
| <b>Перевальные взлеты (за каждые 100 м пути)</b> |                                                                                                                                                                                                            |                               |       |
| Н/к                                              | Не менее 100 м перевального взлета, движение затруднено осыпями, растительностью, легкими скалами, не требующими коллективной страховки.                                                                   | 1,5                           | 10    |
| 1a                                               | Простые, осыпные, снежные и скальные склоны крутизной до 30 градусов; пологие (крутые травянистые склоны, на которых возможны участки скал. Простейшая индивидуальная техника передвижения, самостраховка. | 2,0                           | 12    |



### **АВТОНОМНОСТЬ**

На 13 дней похода магазины были в 1-й, 6-й, 12-й и 13-й дни, т.е. два автономных участка протяжённостью 4 и 5 дней. Согласно формуле, автономность маршрута может быть определена как:

$$A = 1.2*6/13 + 1.4*7/13 = 1.31$$

## Расчет категории трудности препятствий

### ПП1 – Хибины – Ловозёры

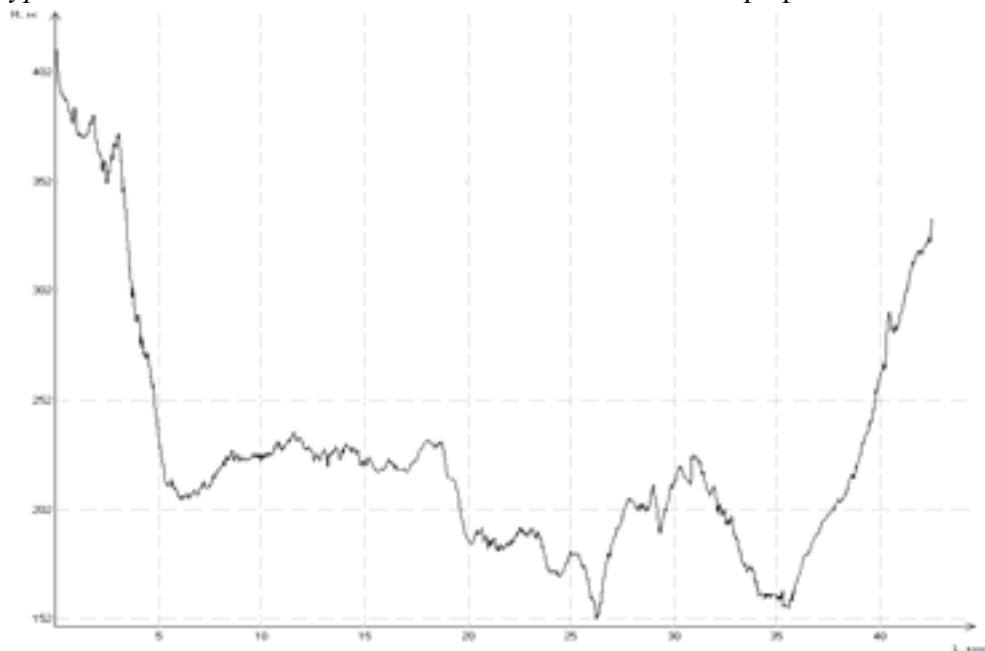
#### Общие сведения

Наименование: *Хибины - Ловозёры*

Район: *Мурманская обл.*

Границы: *р. Товайок - р. Кальок*

Высотный профиль:



Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *42503 м*

Минимальная высота: *152 м*

Максимальная высота: *414 м*

Набор высоты: *732 м*

Сброс высоты: *810 м*

#### Расчёт КТ

Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

| <i>Длина участка</i> | <i>Описание</i>                     | <i>Кпк</i> |
|----------------------|-------------------------------------|------------|
| 60009000             | Грунт, Разбитый, Сухой              | 1.8        |
| 27503                | Гравий/щебень, Хор. качества, Сухой | 1.2        |
|                      | Камень/булыжник, Разбитый, Сухой    | 1.4        |

$K_{пк} = 1.41$

Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

$K_{в} = 1.07$

Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *732 м*

$K_{нв} = 1.37$

Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *42503 м*

$K_{пр} = 1.43$

Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: *5.58%*

Средний уклон спусков: *6.29%*

$K_{кр} = 1.26$

Сезонно-географический показатель (К\*Г)

Температура: *29° С*

$K = 1.22$

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

$\Gamma = 1.3$

**Категория трудности:**  $КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * K * \Gamma = 1.41 * 1.07 * 1.37 * 1.43 * 1.26 * 1.22 * 1.3 = 5.91$

**Препятствие соответствует III категории трудности**

## ПП2 – Кировогорский рудник - Куцколь

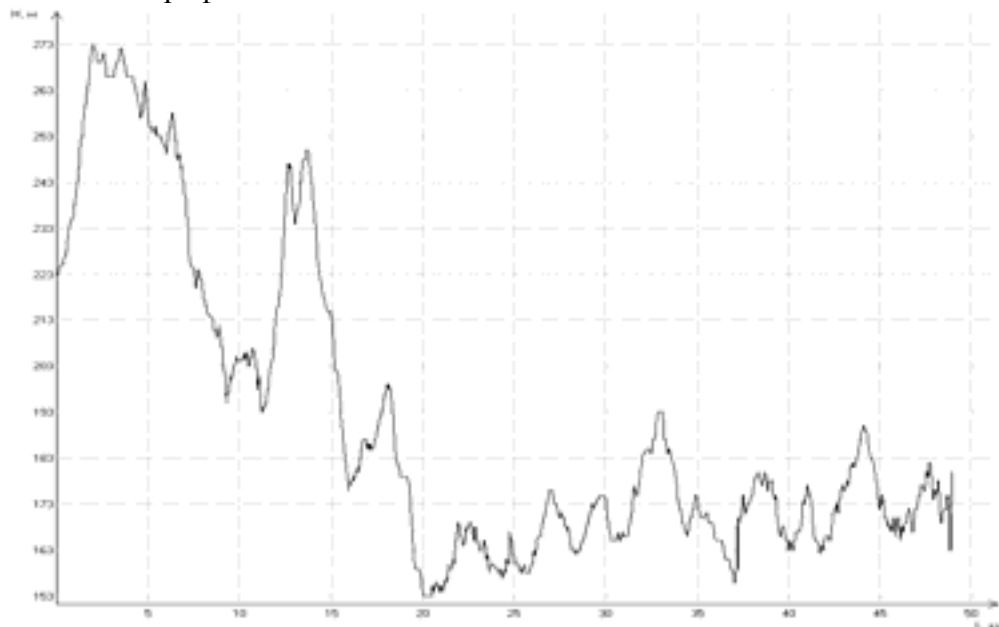
### Общие сведения

Наименование: *Кировогорский руд. - Куцколь*

Район: *Кольский полуостров*

Границы: *Трасса «Кола» - забр.пос. Куцколь*

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *49002 м*

Набор высоты: *512 м*

Минимальная высота: *153 м*

Сброс высоты: *555 м*

Максимальная высота: *273 м*

### Расчёт КТ

Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

| <i>Длина участка</i> | <i>Описание</i>                                        | <i>Кпк</i> |
|----------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 49002                | Камень/булыжник, Со множеством лок. препятствий, Сухой | 2.5        |

$K_{пк} = 2.50$

Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Средний уклон подъёмов: *5.68%*

Район похода: *Заполярье*

Средний уклон спусков: *4.89%*

$K_{в} = 1.06$

$K_{кр} = 1.12$

Коэффициент набора высоты (Кнв)

Сезонно-географический показатель (К\*Г)

Набор высоты: *512 м*

Температура: *16° С*

$K_{нв} = 1.26$

$K = 1.01$

Коэффициент протяжённости (Кпр)

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Протяжённость препятствия: *49002 м*

$\Gamma = 1.3$

$K_{пр} = 1.49$

Коэффициент крутизны (Ккр)

### Категория трудности

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

$$КТ = 2.50 * 1.06 * 1.26 * 1.49 * 1.12 * 1.01 * 1.3 = 7.32$$

**Препятствие соответствует III категории трудности**



## ППЗ - Марфа

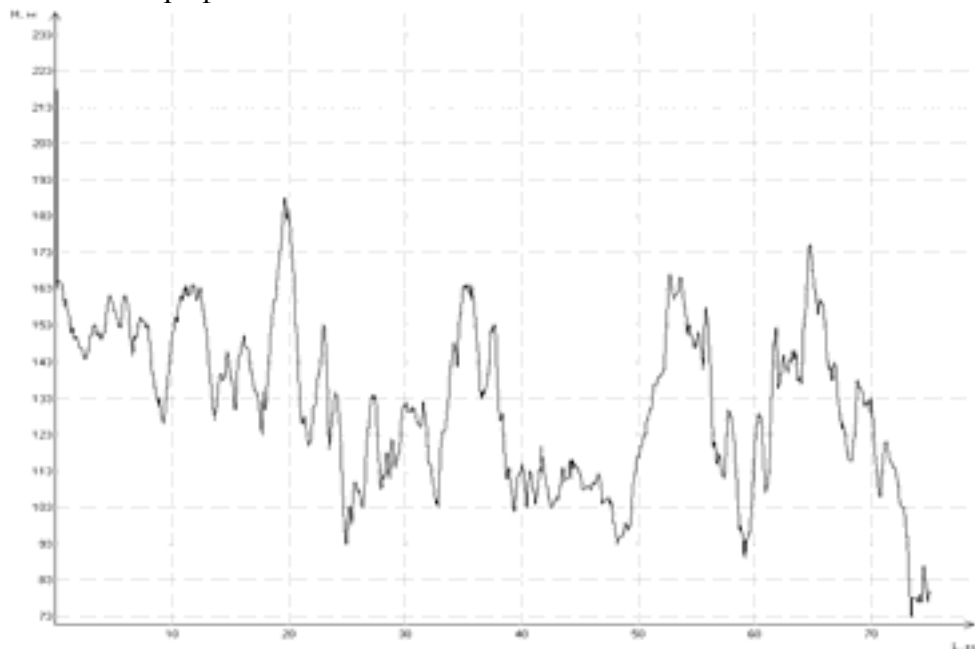
### Общие сведения

Наименование: *Марфа*

Район: *Мурманская обл.*

Границы: *Дорога «Марфа» от Туадаш тундр до Верхнетуломского*

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *75061 м*

Минимальная высота: *73 м*

Максимальная высота: *230 м*

Набор высоты: *898 м*

Сброс высоты: *1047 м*

### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

##### Характеристика покрытия

| Длина участка | Описание                       | Кпк |
|---------------|--------------------------------|-----|
| 75061         | Гравий/щебень, Разбитый, Сухой | 1.3 |

Кпк = 1.30

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

Кв = 1.04

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *898 м*

Кнв = 1.45

#### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *75061 м*

Кпр = 1.75

#### Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: *4.20%*

Средний уклон спусков: *4.24%*

Ккр = 1.11

Сезонно-географический показатель (К\*Г)

Температура: *19° С*

К = 1.04

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Г = 1.3

### Категория трудности

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

$$КТ = 1.30 * 1.04 * 1.45 * 1.75 * 1.11 * 1.04 * 1.3 = 5.15$$

**Препятствие соответствует III категории трудности**

## ПП4 – Ловозёрские тундры

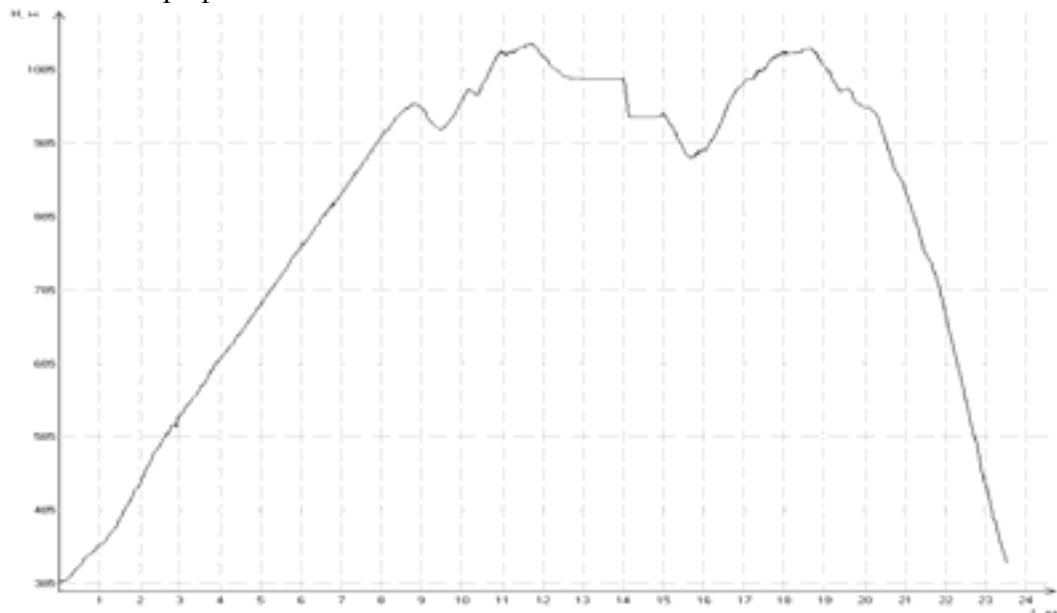
### Общие сведения

Наименование: *Ловозёрские тундры*

Район: *Мурманская обл.*

Границы: *Рудник Карнасурта - р. Товайок*

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *23553 м*

Минимальная высота: *385 м*

Максимальная высота: *1121 м*

Набор высоты: *1085 м*

Сброс высоты: *1056 м*

### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

##### Характеристика покрытия

| Длина участка | Описание                                                         | Кпк |
|---------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 800015553     | Камень/булыжник, Разбитый, Сухой                                 | 1.8 |
|               | Камень/булыжник, заброшенная вездеходная дорога, курумник, осыпи | 2.1 |

Кпк = 2.00

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

Кв = 1.39

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *1085 м*

Кнв = 1.54

#### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *23553 м*

Кпр = 1.24

#### Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: *10.37%*

Средний уклон спусков: *15.75%*

Ккр = 1.91

#### Сезонно-географический показатель (К\*Г)

Температура: *21° С*

К = 1.06

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Г = 1.3

#### Категория трудности

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

$$КТ = 2.00 * 1.39 * 1.54 * 1.24 * 1.91 * 1.06 * 1.3 = 13.97$$

Препятствие соответствует IV категории трудности

## ПП5 – Плато Кукисвумчорр

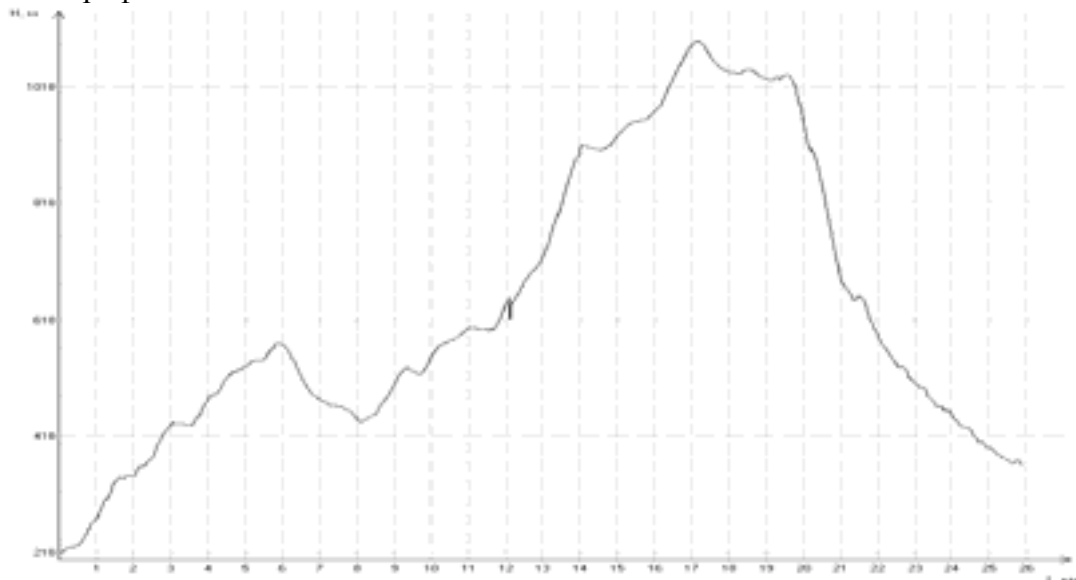
### Общие сведения

Наименование: *плато Кукисвумчорр*

Район: *Мурманская обл.*

Границы: *р.Каскаснюйок - вдп.Красивый*

Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 25904 м

Минимальная высота: 218 м

Максимальная высота: 1096 м

Набор высоты: 1134 м

Сброс высоты: 988 м

### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

##### Характеристика покрытия

| Длина участка | Описание                                                                      | Кпк |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 24904         | Камень/булыжник, заброшенная вездеходная горная дорога, россыпи камней, сухая | 2.0 |
| 1000          | ЛП                                                                            |     |

Кпк = 2.00

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Заполярье*

Кв = 1.24

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: 1134 м

Кнв = 1.57

#### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: 25904 м

Кпр = 1.24

#### Коэффициент крутизны (Ккр)

Средний уклон подъёмов: 11.07%

Средний уклон спусков: 12.06%

Ккр = 1.89

**Сезонно-географический показатель (К\*Г)**

Температура: 27° С

К = 1.16

Географический фактор: *Неблагоприятные районы*

Г = 1.3

### Категория трудности

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

$$КТ = 2.00 * 1.24 * 1.57 * 1.25 * 1.89 * 1.16 * 1.3 = 13.9$$

Препятствие соответствует IV категории трудности



### Сумма баллов за препятствия

| <i>Протяжённые препятствия</i>      | <i>баллы</i> | <i>КС</i> |
|-------------------------------------|--------------|-----------|
| ПП1 – Хибины – Ловозёры             | 5.91         | III       |
| ПП2 – Кировогорский рудн. - Куцколь | 7.32         | III       |
| ПП3 – Куцколь – Марфа               | 5.15         | III       |
| ПП4 – Ловозёрские тундры            | 13.97        | IV        |
| ПП5 – Плато Кукисвумчорр            | 13.9         | IV        |

Согласно таблице 2 «Методики категорирования велосипедных маршрутов», в зачет протяженных препятствий пойдут 12 баллов за III КС и 27.9 балла за IV КС.

Следовательно,  $\Pi = 12 + 27.9 = 39.9$  балла

### КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ

$КС = \Pi * I * A = 39.9 * 1.3 * 1.31 = 68$  баллов

Таким образом, согласно табл. 1 Методики, категория сложности маршрута соответствует **4 КС**.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ В ПОДГОТОВКЕ К ПОХОДУ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.kolamar.ru> – сайт, посвящённый Кольскому полуострову – карты, история, культура, масса ценной и интересной информации.
2. <http://orionvelo.narod.ru/trips/reports/kolsky3-06.htm> - Кольский 4КС - 2006 – группа Г. Лифшиц
3. <http://www.veloturist.ru/letopis/letopis.html?id=16> – Кольский 5КС – 2008 – группа Д. Романова
4. <http://www.kramar.ru/otchets/Kolskii2012.pdf> - Кольский 4КС - 2012 – группа И.Поляковой
5. <http://angrymanz.livejournal.com/64752.html?thread=1265648> – восхождение на г. Чильтальд
6. <http://www.yaurens.com/> - турбаза Яуренс близ г. Апатиты
7. <http://ru.wikipedia.org> – Википедия, крупнейшая интернет энциклопедия.
8. <http://www.gpsies.com> – Крупнейшая база GPS –треков.
9. <http://www.veloway.su> – Крупнейший российский конкурс велопоходов «ПУТЬ» и база отчётов.
10. <http://wikimapia.org> – Ценная информация по объектам на карте с фотографиями.
11. <http://www.panoramio.com> – Фотографии, привязанные к карте.
12. <http://maptourist.org/file/category/3-garmin> - карта OSM (создана на основе реальных треков) для GPS.
13. <http://sasgis.ru/sasplaneta/> - система для работы с космоснимками и картами различного типа.
14. <http://www.3x9.ru> – сайт велоклуба «3х9».
15. <http://www.tkmgtu.ru/> - сайт турклуба МГТУ им Н.Э. Баумана
16. <http://www.veloturist.ru/> - сайт МКВ
17. <http://www.kramar.ru/> - Российская комиссия велосипедного туризма

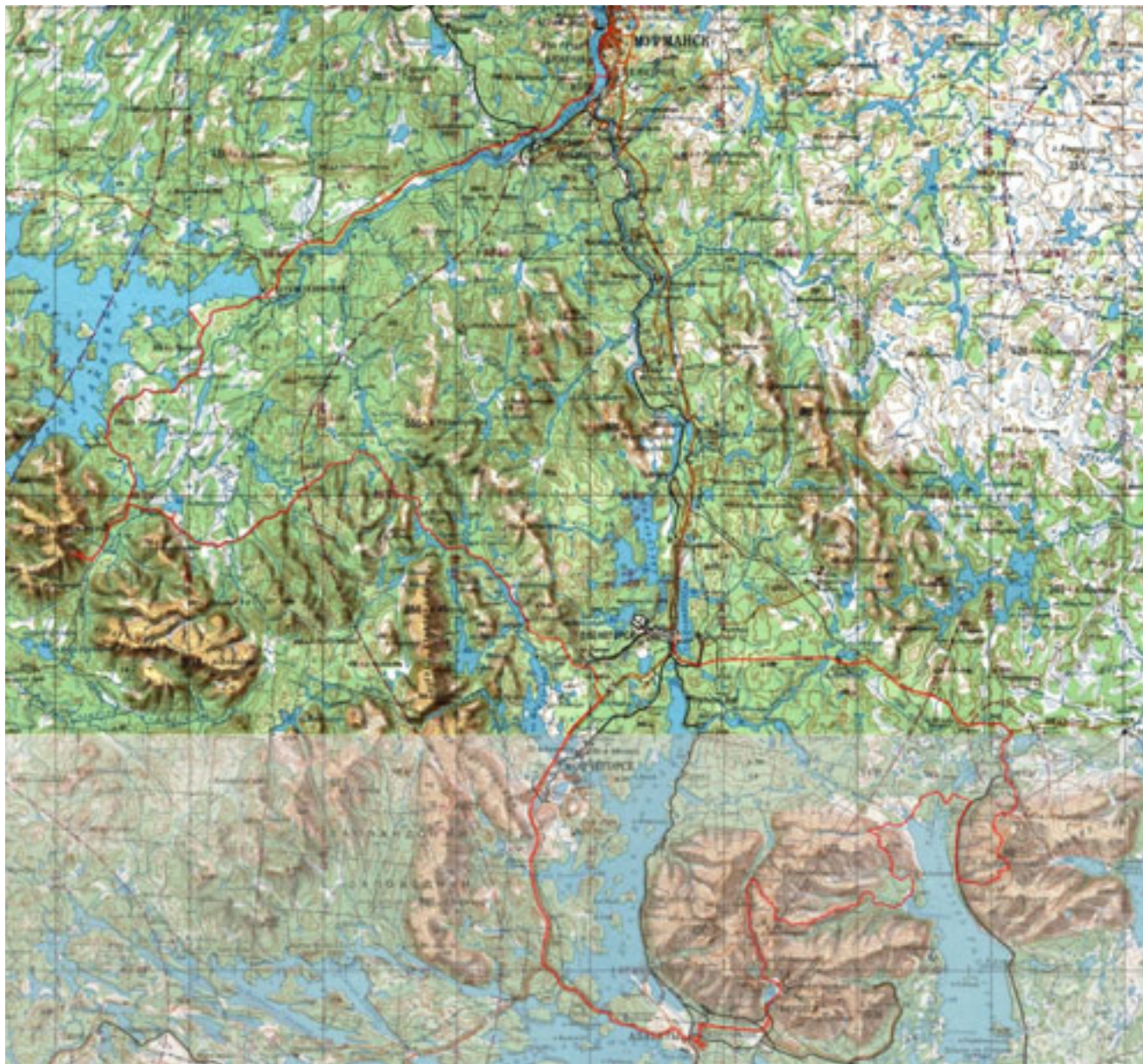
## ТРЕК ПРОЙДЕННОГО МАРШРУТА В ИНТЕРНЕТЕ

Трек пройденного маршрута:

<http://www.gpsies.com/mapOnly.do?fileId=acufjwylneygwbgo&isFullScreenLeave=true>

## КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### Обзорная схема маршрута





## Первый день



## Второй день





## Третий день





## Четвёртый день



## Пятый день



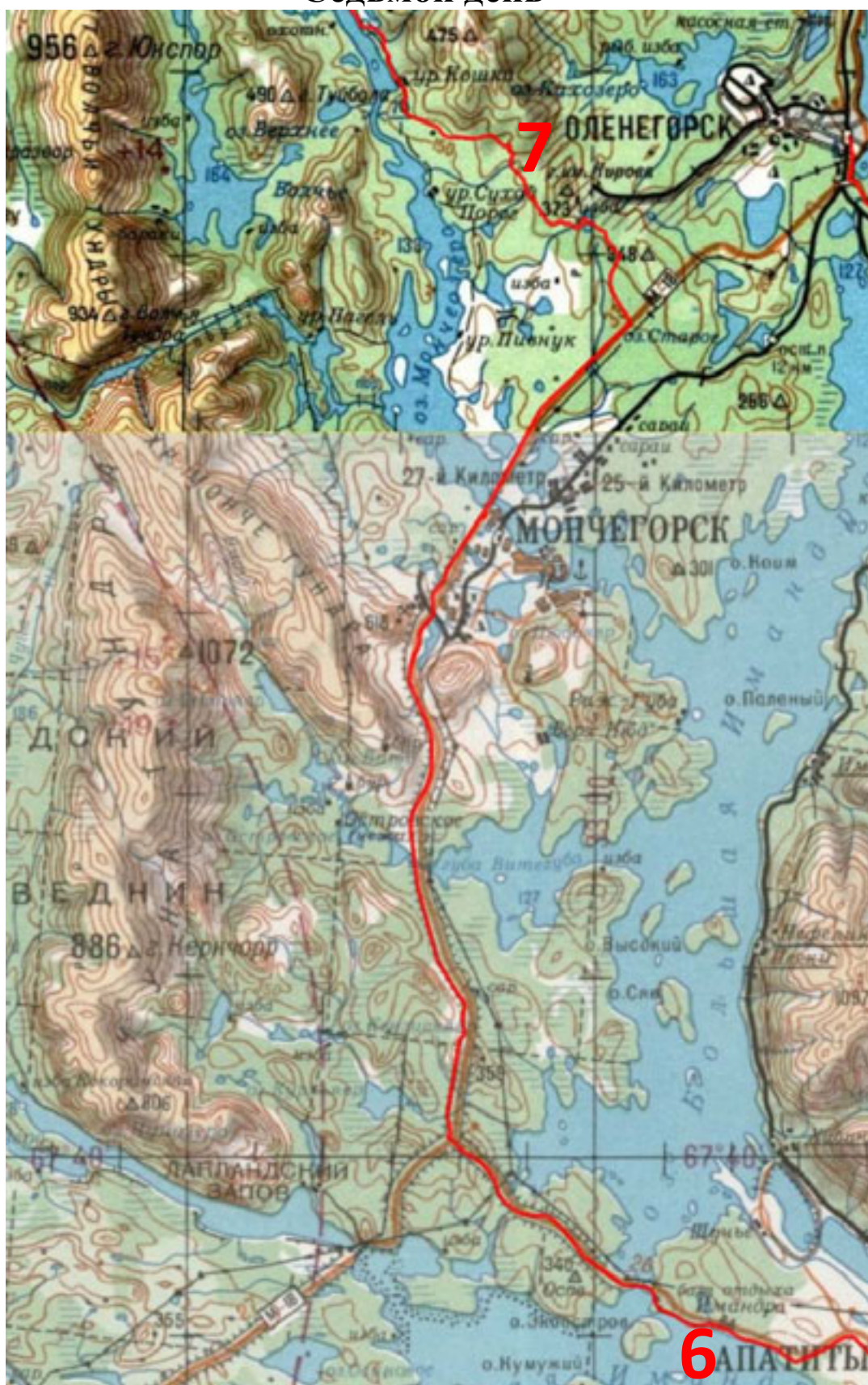


## Шестой день





## Седьмой день





## Восьмой день





## Девятый день





## Десятый день





## Одиннадцатый день





## Двенадцатый день





## Тринадцатый день

