



ЄВРОПА 2013

Білоцерківська федерація спортивного туризму
Спортивний туристичний клуб «Амфібія»

Звіт
про велосипедний похід п'ятої категорії складності
по Європі
(Швейцарія, Франція, Іспанія),
пройденому з 01.08 по 20.08 2013 р.

Маршрутна книжка № 40ВЛ-13
Керівник групи Шульга О.В.
Адреса керівника: м. Біла Церква
телефон: 0972944131

Маршрутно-кваліфікаційна комісія розглянула звіт і вважає, що похід може бути зарахованим керівнику та учасникам п'ятої категорії складності

Звіт знаходиться в _____

Штамп МКК

Біла Церква 2013

ЗМІСТ

1. Довідкові відомості про похід
 - 1.1. Організація, що проводить похід
 - 1.2. Параметри похода
 - 1.3. Район проведення похода
 - 1.4. Нитка маршруту
 - 1.5. Список учасників
 - 1.6. Місцезнаходження звіту
 - 1.7. МКК, що розглядала похід
2. Організація похода
 - 2.1. Загальна ідея похода
 - 2.2. Причини зміни маршруту
3. Технічний опис маршруту
4. Результати похода, висновки, рекомендації
5. Додатки
 - 5.1. Список спорядження (групового)
 - 5.2. Схема маршруту
 - 5.3. Склад аптечки
 - 5.4. Карта маршруту
 - 5.5. Фото

1. Довідкові відомості про похід

1.1. Організація, що проводила похід: похід організовано групою туристів м.Біла Церква турклубу «Амфібія».

1.2 Параметри похода:

Вид туризму – велосипедний.

Категорія складності – п'ята.

Протяжність активної частини маршруту – 1390 км.

Кількість переправ, перевалів, траверсів, вершин – 4, з них:

н/к перевалів – 4 (Lafrey, Св.Де ля Кулен (1711м), Кол-де-ля Порше (1577м), La Creueta (1888м));

Сумарний набір висоти – 18661м.

Тривалість похода – 20 днів, з них 2 днівки.

1.3. Район проходження похода: Європа (територія Швейцарії, Франції, Іспанії).

1.4. Нитки маршрутів

1.4.1. Заявлений маршрут: Женева - Кюзес - Шамоні - Пассі — Ле-Кот-де-Кор (Corps) – Савін-ле-Лак (оз. Серр-Понсон) - Сістерон - Екс-ан-Прованс - Авіньон – Нім - Нарбон - Каркасон - – Бур Мадам - Ріполь – Барселона.

1.4.2. Пройдений маршрут: Женева - Кюзес - Шамоні - Пассі — Ле-Кот-де-Кор (Corps) – Савін-ле-Лак (оз. Серр-Понсон) - Сістерон - Екс-ан-Прованс - Авіньон – Нім - Нарбон - Каркасон - – Бур Мадам - Ріполь – Барселона.

1.5. Список учасників

№ п/п	Прізвище, ім'я, по-батькові	Дата народження	Місце проживання
1	Шульга Олександр Володимирович	6.06.1976	м.Біла Церква вул.Товарна, 26, кв.2
2	Макаров Олексій Вікторович	14/01/1979	м.Київ, вул.Металістів, 6, к.506
3	Стефанишин Тарас Васильович	5.03.1977	м.Київ, вул.Виборзька, 6
4	Шульга Володимир Васильович	26.07.1954	м.Біла Церква вул. Комсомольська,54, кв.111

1.6. Місцезнаходження звіту:звіт в графічному вигляді знаходиться в бібліотеці Центральної маршрутно-кваліфікаційної комісії Федерації спортивного туризму України (ЦМКК ФСТУ).

1.7. МКК, що розглядала похід. Оголошені документи попередньо розглянуті маршрутно-кваліфікаційною комісією Федерації спортивного туризму України (ЦМКК ФСТУ), видана маршрутна книжка № 40Вл-13. Звіт про пройдений похід розглядався в тих же МКК, керівнику та учасникам видані довідки в кількості 3 шт.

2. Організація походу

2.1. Загальна ідея походу

Даний регіон – ідеальне місце для велосипедних походів: зручна транспортна інфраструктура, різноманітний рельєф переважно високогір'я, комфортні кліматичні умови – все це приваблює туристів велосипедистів.

Ідея походу полягала в тому, щоб в одній нитці маршруту охопити два величних гірських масиви – Альпи та Піренеї, зробивши похід насиченим, різноманітним та різнобарвним. Таким чином в маршрут входили:

- Верхній та Нижній Савой;
- французькі та іспанські Піренеї;
- величні озера: Женевське та Серр-Понсон озера;
- мекка гірськолижного туризму Шамоні.

Кульмінацією походу було сходження на найвищу точку альпійських гір – гора Мон Блан.

Протягом усього маршруту проїжджали видатні міста та поселення, які мають історичну та культурну спадщину та нагадують нам про історичні факти правління за часів Римської імперії, період розквіту Каталонії, походи Бонопарта Наполеона тощо.

Під час подорожі вдалося відвідати такі пам'ятки архітектури як Собор Святого сімейства (Барса), Папський палац (Авіньон), замки-фортеці Сістерону та Каркасону, амфітеатр в Німі тощо.

В гастрономічному аспекті поход був насичений різноманітністю середземноморської кухні: Буйабес, Паелья, фуагра та місцеві вина – все це доповнило похід та збагатило уявлення про європейський побут.

2.2. Причини зміни маршруту

Змін на маршруті не було

3. Графік руху та технічний опис маршруту

3.1. ГРАФІК РУХУ

Дата	День похода	№ ділянки	Ділянка шляху (от - до),	Відстань. (км)	Погодні умови	Примітки
1	2	3	4	5	8	9
01.08	1	1	Женева - біля річки La Giffre поблизу Клюз	47	сонячно, t=38°	
02.08	2	1	біля річки La Giffre поблизу Клюз - Клюз	41	сонячно, t=37°	
		2	Клюз - Шамоні		сонячно, t=38°	
03.08	3	1	Шамоні (сходження)		сонячно, t=32°	
04.08	4	1	Шамоні (сходження)	25	хмарно, сильний вітер, t=8°	
05.08	5	1	Шамоні - Пассі	85	сонячно, t=35°	
		2	Пассі – водоспад подорожі до Альбервіля		сонячно, t=39°	
06.08	6	1	водоспад подорожі до Альбервіля – Альбервіль	90	сонячно, t=40°	
		2	Альбервіль - Доміне		сонячно, t=37°	
07.08	7	1	Доміне - Гренобль	61	сонячно, t=39°	
		2	Гренобль- Ле-Кот-де-Кор		Пасмурно, короткотривалі дощі	
08.08	8	1	річка Драк біля містечка St.Bonneta - оз.Серр де Понсон	10	туман, вітер, дощ	
		2	оз.Серр де Понсон (напівдньовка)		хмарно, дощ	
09.08	9	1	оз.Серр де Понсон – Сістерон – біля р.Дюранс	53	сонячно, t=35°	

10.08	10	1	р.Дюранс –узбіччя дороги до Екс-ан-Прованс	101	сонячно, t=41°	Проблема з водою (відсутність джерел водопостачання)
		2	по дорозі в Екс-ан-Прованс – р.Дюранс поблизу Екс-ан-Прованс		сонячно, t=39°	
11.08	11	1	р.Дюранс поблизу Екс-ан-Прованс - Екс-ан-Прованс	80	сонячно, t=38°	
		2	Екс-ан-Прованс - Кавальон		сонячно, t=38°	
12.08	12	1	Кавальон - Авіньон	96	сонячно, t=39°	
		2	Авіньон - Нім		сонячно, t=40°	
13.08	13	1	Нім -близ Безье	78	сонячно, t=39°	
		2	Близ Безье - Нарбон		сонячно, t=38°	
14.08	14	1	Нарбон – на узбіччі по дорозі до Каркасона	76	сонячно, t=40°	
		2	узбіччя дороги до Каркасона - Каркасон		сонячно, t=39°	
15.08	15	1	Каркасон – по дорозі до Піренеїв	56	сонячно, t=40°	
		2	по дорозі до Піренеїв – Кулен (біля р.Ауді)		сонячно, t=40°	
16.08	16	1	Кулен - Бур Мадам	88	сонячно, t=43°	
		2	Бур Мадам - біля гірського озера		сонячно, t=42°	
17.08	17	1	біля гірського озера - Ля Молін	96	сонячно, t=42°	
		2	Ля Молін – біля гірської річки по дорозі до Ріполя		сонячно, t=43°	
18.08	18	1	біля гірської річки - Ріполь	75	сонячно, t=45°	
		2	Ріполь – Барселона - Гава		сонячно, t=44°	
19.08	19	1	Гава – Барселона (Дньовка)		сонячно, t=45°	
20.08	20	1	Барселона (виліт)			

Всього подолано: – 1159 км
З коефіцієнтом 1,2 - **1390 км**

3.2. ТЕХНІЧНИЙ ОПИС МАРШРУТУ

01.08.2013

1 день.

В 10:30 приземлились в аеропорту Женева Швейцарія. Забрали велосипеди в багажному відділенні аеропорту. Деякий час займає процес збірки велосипедів та спорядження. Через годину зборів виїжджаємо на маршрут. На складних розв'язках аеропорту втратили майже 1 годину часу, але врешті потрапляємо в центр міста, а саме до Женевського озера (фото 1). Озеро звужується в невелику затоку в північно-західному напрямку, що переходить в гирло річки. Майже по центру затоки б'є величезний струмінь води висотою 50м. Після невеликої прогулянки по Женеві виходимо на маршрут. GPS-навігатор вивів до містечка Annemasse. В подальшому GPS-навігатор майже не використовувався з-за хорошої розмітки на дорогах. Після містечка починається гірська місцевість з невеликими сосновими ділянками. Близько шостої години вечора розбиваємо табір в лісовій зоні біля річки La Giffre поблизу міста Клюз (Cluses).

02.08.2013

2 день

О 8 ранку після сніданку продовжуємо подорож. Гірські ділянки стають більш масивними, на деяких вершинах лежить сніг. Потрапляємо до регіону Франції, що називається Верхній Савой. Через 1,5 години велосипедного ходу під'їжджаємо до м. Cluses (фото 2).

Група розтягнулася, але завдяки раціям швидко сконцентрувались в центрі міста.

Містечко знаходиться у підніжжя Альп, на півшляху від аеропорту Женеви до відомого французького гірськолижного курорту Шамоні. Клюз лежить на тій же річці Арв, що перетинає й Шамоні. Містечко славиться тим, що з 18 сторіччя постачає швейцарських годинникових майстрів деталями точної токарної роботи.

Після обіду в місцевому МакДональдс, вирушаємо в напрямку міста Пассі (Passy). Місцеві дворики вражають різноманіттям квітів та декоративних рослин.

Пассі ділиться на декілька регіонів. Частина міста знаходиться в долині, інша – в передгір'ї та високогір'ї. З долини починається затяжний серпантин на місто Шамоні, в передгір'ї знаходиться залізнодорожний вокзал з старовинною зубчатою дорогою, звідки починається гірський маршрут на Мон Блан. Починаємо затяжний підйом на самий високогірний курорт Європи Шамоні. Температура сягає 42-44°C. Наростає проблема з водою, але через деякий час знаходимо джерело з гірською водою й поповнюємо запаси. Грунтова дорога петляє по сосновому лісі гірської місцевості. Кут нахилу збільшується до 120. Група спішується. Через 3 години досягаємо Шамоні (фото 3). Тонізуючі напої та легка вечеря значно покращує настрій групи.

З міста відкриваються величні види масиву Мон Блан, льодовик Мер-де-Гляс та вершина Мідний Пік.

Шамоні відомий й популярний гірськолижний курорт. Долина Шамоні, яка протягується на 16 км, включає в себе декілька туристичних регіонів: Гран-Монте, Ле-Тур, Лез-Уш, Бревен, Флежер, а також відому Білу долину з вершиною Егюї-дю-Міді (3843 м). Канатна дорога, що веде на вершину Егюї-дю-Міді, є однією з самих протяжних в світі (фото 4).

Після екскурсії по Шамоні, скидаємо висоту до містечка Пассі в район передгір'я, звідки починається маршрут Трамвай Монблан. Розбиваємо табір під залізним мостом біля річки Ugine. В одного з учасників значно погіршився стан здоров'я в зв'язку з проблемами ШКТ.

03.08.2013

3 день

Підйом о 6 ранку. На ранок прийняли колективне рішення відправити хворого додому в супроводі.

Після сніданку малим складом вирушаємо до зубчатої залізної дороги. Все спорядження з велосипедами лишаємо на штраф майданчику поліцейського відділку біля залізничного вокзалу.

Напроти вокзалу є невеличкий дерев'яний будиночок – каси зубчатої дороги. Вартість квитка приблизно 16,5 євро. За 1,5 години підіймаємося до висоти 3200м. Тупикова гілка закінчується невеличкою станцією les Rognes на скальній ділянці. Продовжуємо набір висоти пішки з штурмовими рюкзаками (фото 5). Через декілька годин розбиваємо табір на висоті 4200м на засніженому льодовому полі Refuge de Tete Rousse (фото 6). Неподалік розміщується двоповерховий хостелс. В північно-східному напрямку на скальній ділянці зверху видніється металева конструкція у вигляді еліпса Aiguille du Gouter – останній приют перед сходженням на вершину (фото 7). Французький інструктор, якого ми зустріли, дав зрозуміти нам, що намет розбивати біля цього приюту заборонено. Пообідали грибним супом в хостелі, відпочили та почали готуватися до нічного сходження.

04.08.2013

4 день

Вихід групи 1:30 ночі. Засніжену частину подолали в «кішках». На скальній ділянці в зв'язці почали набір висоти по пробитому шляху. На деяких ділянках навішені перила. Орієнтуватись було досить складно, єдиним орієнтиром були ліхтарі попередніх груп. В 4 години ранку піднялися до еліпса. Після відпочинку, по сніговому гребню продовжили підйом (фото 8). Сильний вітер постійно зупиняв групу й вимушував ставати на коліна і відпочивати. Все частіше виникала думка повернути назад. В 11 годин досягли вершини Монблан. Погода різко почала погіршуватися. Дочекавшись прояснення, зробили недовготривалу фотосесію (фото 9) та з відчуттям перемоги розпочали довгу дорогу назад. В базовий табір спустилися потемки. Біля нашого намету з'явилась група китайських

альпеністів. Їх було шестеро, але гам стояв, начебто біля нас знаходився весь цвіт нації.

05.08.2013

5 день

Поспати , майже, не вдалося. На ранок ми люто зненавиділи весь Китай. Зібравши палатки рушили вниз і через 1,5 години були біля станції les Rognes (фото 10). О 8 ранку зубчатим трамваєм спустилися в Пассі.

Хвилювання стосовно велосипедів були марними, все спорядження було на місці. Після короткочасних зборів продовжуємо подорож в напрямку Альбертвіля (фото 11). Гірська дорога проходить вздовж річки L'Arly. Обід. Гірський серпантин постійно вимушує зменшувати швидкість. Водії шанобливо тримають дистанцію та вітають сигналами.

В вечорі знаходимо місце для ночівлі в гірській місцевості в ділянці лісу над водоспадом.

06.08.2013

6 день

Після ранньої купелі та сніданку вирушаємо в напрямку міста Альбервіль. Чудова гірська дорога через деякий час приводить до містечка Альбервіль (фото 12).

Альбервіль (Albertville, інколи використовують назву Альбертвіль) — місто в французькому департаменті Савойя, що засновано в 1836 році на березі річки Ізер.

Визначними місцями міста є його спортивні споруди.

Альбервіль — популярний зимовий курорт. В 1992 році олімпійські ігри.

Хоча Альбервіль засновано тільки в XIX сторіччі, частиною міста є Конфлан – поселення з зберегшимися будівлями XIV сторіччя.

На момент нашого приїзду в місті відбувалися свята, які супроводжувалися гуляннями. По всьому місту були розвішені жовто-блакитні прапори (очевидно, до нашого приїзду готувались). Жовто-блакитні прапори є кольорами символічної атрибутики даного регіону.

Після дегустації морозива продовжуємо рухатись в сторону міста Гренобль. По дорозі зустрічається велика кількість старовинних замків, що є осередком виноробства в Верхньому Савойї. Все частіше окрім виноградників зустрічаються фруктові сади.

Близько 5 години потрапляємо до міста Доміне (Domene) (фото 13). Після двох годин марного пошуку бівака, розбиваємо табір на виїзді міста біля р.Арлі.

07.08.2013

7 день

Виїзд о 8 ранку. До Гренобля по карті лишається менше 11 км (фото 14), але враховуючи складність дорожніх розв'язок (останні декілька км в'їзду та виїзду з великих міст створені швидкісні траси для оптимального, зручного виїзду з міста) до центру міста потрапляємо лише в обід (фото 15).

Гренобль є великим промисловим, науковим та університетським центром французьких Альп. Гренобль знаходиться на пересіченні трьох долин в оточенні гірських масивів Альп: Шартрьоз, Бельдон і Веркор; на березі річки Ізер. Висота над рівнем моря – 214м. З долини відчувається поступовий набір висоти на південь. Після довготривалого набору висоти по гірському серпантину через 3 години підіймаємось на перевал Lafrey (фото 16). На перевалі розміщене однойменне містечко. Вивіски ресторанів вулиць нагадують про події 19ст. – Дорога Наполеона.

Відпочивши недовго в придорожньому кафе продовжуємо рух до Ле-Кот-де-Кор (фр. Les Côtes-de-Corps) —комуна в Франції, що входить в склад кантона Кор (Corps) (фото 17). Біля міста знаходиться декілька високогірних озер. В центрі міста знаходиться пам'ятник армії Наполеону (фото 18). Шлях,

по якому проходить маршрут, є дорогою, по якій проходив зі своєю армією НаполеонІ після втечі з острова Ельба. Ночівля біля річки (Drak) Драк біля містечка St.Bonneta.

08.08.2013

8 день

Виїжджаємо о 8 ранку. Основні дороги ведуть до Гапа, тому вимушені вторинними стежками по лісовій зоні під'їжджати до оз.Серр-Понсон. В даному регіоні проходить дорога, де щорічно проводяться спортивні веломарафони. Один з самих відомих в Європі – Тур де Франс.

Обідня перерва на оз.Серр-Понсон (фото 19).

Озеро знаходиться в південно-східній частині Франції і є найбільшим водосховищем Західної Європи. Озеро штучно створене і являє собою затоплену ділянку ущілини Дюранса. Однією з прикрас озера є каплиця Сен-Мішель (фото 20), що знаходиться на острові і є єдиною пам'яткою долини, що лишилася після затоплення.

Напівдньовку провели на озері в містечку Савін-ле-Лак – чудове курортне місто в квітах і фонтанах. Біля озера проживає велика кількість канадців.

09.08.2013

9 день

Зранку продовжуємо подорож. Серпантин протягується вздовж північного берега озера на висоті від 50 до 200м. Деякі ділянки вимушені були спішуватись із-за складних підйомів. В подальшому шлях до Сістерона пролягав через одноманітні аграрні містечка Франції.

Після обіду потрапляємо до міста Сістерон. В місті Сістерон знаходиться одна з самих відомих фортець Європи - замок Сістерон (фото 21), заснований ще за часів римської імперії. Місто Сістерон називають Воротами Провансу (від італійського слова provincia, де проживали відставні

особи римської імперії, що закінчили військову службу). Напроти замку на величезній 485м скелі (фото 22) над рікою Дюранс знаходиться середньовічна частина міста. Замок довгий час був як притулком так і місцем ув'язнення королівських осіб.

Ночівля на березі річки Дюранс

10.08.2013

10 день

Виїзд о 8 ранку в напрямку Прованса. По дорозі зустрічається велика кількість фруктових садів – персики, груші, яблука. Особливістю даного регіону є майже повна відсутність джерел води. Ландшафт регіону сильно нагадує Центральний Крим. Невеличкі ділянки соснового лісу, вигорівши земля – все це є особливістю Південної Франції. Річка Дюранс відведена спеціальним каналом по долині Провансу і є єдиним джерелом води в даному регіоні. В регіоні мало населених пунктів й майже немає магазинів.

По дорозі зустрічаємо магазин з місцевими фруктами. Обід. Відсутність води компенсували величезним кавуном. Ближче до п'ятої години вечора по рельєфу розпізнається одна з приток річки Дюранс. В очікуванні джерела води додаємо ходу та через 1, 5 години розбиваємо табір на скальній ділянці притоки річки Дюранс неподалік міста Екс-ан-Прованс. Розчарування очікувало нас після того як спустилися до берега річки – це була цегляно-червона, мутна брудна вода. Ситуацію врятувала дощова вода, яка збереглася в невеликих заглибленнях скали. Це дало можливість приготувати їжу.

11.08.2013

11 день

Виїзд о 8 ранку до міста Екс-ан-Прованс. В'їзд в місто сильно ускладнювався через швидкісні розв'язки. Водії сигналами коректно натякали на те, що ми в'їхали на автобан, але з Божою допомогою потрапили

до міста. Особливістю даного регіону є величезні поля лаванди, яку ми зустрічали на своєму шляху. Дух Провансу – це дух Лаванди. Цей запах літає в кав'ярнях, на вулицях, в парках. Величезна кількість сувенірних лавок пропонує продукцію саме з лаванди – парфуми, мило, сухотрав тощо (фото 23).

В центрі міста велично стоїть пам'ятник архітектури – кафедральний собор Святого Спасителя. Після екскурсії по старовинній частині міста (фото 24) намагаємось виїхати до міста Авіньон. Ночівля неподалік містечка Кавальон в лісовій зоні на території автокемпінга. Якщо ставити намет після 8 години вечора, а виїхати о 8 ранку, то за ночівлю можна не платити.

12.08.2013

12 день

Виїзд в 7:30 ранку. Рухаємось в напрямку Авіньона. По дорозі зустрічаємо невеличку гірську річку, влаштували пральну годину та купання.

Дорога до Авіньона вразила своєю величністю – з обох сторін шляху висаджені величезні платани (вік дерева більше століття), які створюють тінь, що значно полегшує подорож.

Місто Авіньон (фото 25) – це місто в середині міста, а саме – на периферії розкинувся сучасний мегаполіс з підприємствами та розвинутою інфраструктурою, а в центрі розміщена старовинна частина міста, серцем якого є Папський палац – резиденція голови католицької церкви протягом останніх восьми століть. Стара частина міста оточена зубчатими стінами товщиною понад 3 м та міцними баштами. На території старого міста знаходяться Собор Нотр-Дам-де-Дом, Папський палац (фото 26), готичні церкви, руїни моста Сен-Бенезе (фото 27) тощо.

Після відпочинку та обіду рушаємо в напрямку міста Нім. До самого вечора рухаємось по велодорозі, що йде паралельно автобану. Південь Франції був щільно заселений італійцями, тому деякі історичні пам'ятки нагадують епоху Римської імперії.

В вечорі потрапляємо до міста Нім, в якому знаходяться такі відомі пам'ятники архітектури, як центральний акведук (фото 28), античний амфітеатр (60р.н.е) (фото 29), сад фонтанів, завдяки яким Нім називають французьким Римом.

Ночівля за межами міста в оливковій рощі.

13.08.2013

13 день

Виїзд о 9 ранку. Ландшафт змінюється після засушливих районів Франції навколо квітнуть магнолії, кліматиси, декоративна лаванда. Кіпаріси супроводжують шлях з обох боків дороги.

Недалеко біля містечка Безьє в придорожньому кафе пообідали національною місцевою стравою Буйабес (юшка з морепродуктів). Страва викладається на два блюда: в одній рибна юшка, а в іншій – морепродукти. Цю страву вперше почали готувати рибалки. На березі моря стояв величезний казан з морською водою, де протягом дня постійно підтримувався маленький вогонь. Дрібну рибу та ракоподібних, що лишалися після продажу скидали протягом дня в казан. А в вечорі після робочого дня всі рибалки вечеряли й святкували вдалий день.

Після обіду продовжуємо подорож в напрямку міста Нарбон (Narbonne). Особливістю середземноморського регіону є велика кількість стихійних базарчиків з морепродуктами. Продукти розкладені на великих шматках льоду, поблизу яких розміщені вентилятори, що нагнітають холодне повітря. Близьче до вечора приїжджаємо до Нарбону (фото 30). Табір розбиваємо в арабському кварталі.

14.08.2013

14 день

Виїжджаємо о 8 ранку. Рухаємось в напрямку Каркасон. Даний регіон у підніжжі Піренеїв славиться виноробством. На шляху зустрічається велика кількість виноградників. Обід на узбіччі дороги в винограднику.

Після обіду продовжуємо подорож до міста Каркасон. Місто розміщено в долині річки Од.

Місто ділиться на дві частини: нижнє місто (Бастіда), яке стоїть на березі річки, та верхнє місто (Сіте) на пагорбі над річкою де знаходиться фортеця (фото 31). На сьогоднішній день фортеця перетворилася в розважально-ресторанний комплекс, що ніяк не відповідає її історичному призначенню.

Переїхавши на інший бік річки по Старому мосту розбиваємо табір в парковій зоні.

15.08.2013

15 день

Виїзд о 8 ранку, починаємо рухатись в напрямку гірського масиву Піренеї на південний захід. Починається гірський ландшафт. Дороги стають більш вузькими та звивистими. Рухаємось вздовж гірської річки з одного боку та нависаючих скальних ділянок – з іншого. Проїжджаємо декілька каньйонів (фото 32). Обід.

Рівень життя в регіоні (фото 33) значно гірший, порівняно з південною Францією. Зустрічається велика кількість будівель, що продаються. По гірській річці сплавляються водники туристи. З часом доїжджаємо до містечка Кулен, де знаходиться юніорська спортивна база. Табір розбиваємо в лісовій зоні біля річки Ауді.

16.08.2013

16 день

О 8 ранку продовжуємо подорож по гірським масивам Піренеїв. Все частіше вимушені спішуватися із-за крутого набору висоти. Більшу частину дня дорога проходить в лісовій частині, що траверсуючи підіймається до двох послідовно розташованих перевалів – Св.Де ля Кулен (1711м) (фото 34), Кол-де-ля Порше (1577м) (фото 35). Перший перевал – величезна долина з штучно створеним озером. На другому перевалі знаходиться пам'ятник політичному діячеві Емануелю Броусі. Через деякий час потрапляємо в місто Бур-Мадам (фото 36, 37). Повсюди зустрічаються написи іспанською мовою. Бур Мадам є культурними та економічними воротами з Іспанії в південно-західну Францію. Обід.

Після обіду продовжуємо подорож по території Іспанії (фото 38). Проїжджаємо великі площі лугів, невеличкі поселення з старовинними каплицями, які дзвенять кожні півгодини та перекликаються дзвонами сусідніх поселень. Ночівля біля невеликого гірського озера, любуючись туманом, що сповзає в долину з гір.

17.08.2013

17 день

Виїжджаємо о 8 ранку. Жителі гірської частини Іспанії займаються в основному скотарством. Величезні стада корів пасуться на лугах. В порівнянні з Альпами, Піренеї більш пологі. В обід під'їжджаємо до містечка Ля Молін на перевалі La Creueta (1888м) (фото 39) – гірськолижний курорт з розвинутою інфраструктурою. При в'їзді в місто стоїть пам'ятник арт-мистецтву (фото 40). Обід.

Друга частина дня проходить по ґрунтовій дорозі по лісовій зоні (фото 41). По лісу збираємо ягоди. Рухатись в затіненій частині на багато легше, тому о 5 годині вечора подолавши останні кілометри, розбиваємо табір біля гірської річки. Ночівля.

18.08.2013

18 день

Продовжуємо подорож в напрямку міста Ріполь. По дорозі зустрічаються все частіше індустриальні об'єкти по переробці гірських корисних копалин. Під містом Ріполь знаходиться машинобудівний завод, який забезпечує країну залізнодорожним транспортом. Обід в Ріполі (фото 42).

Після обіду рухаємось в напрямку Барселони. До міста потрапляємо майже вночі. Вартість проживання в готелях та хостелсах перевищує межі розумного (мінімум 120 євро за добу). Тому прийняли рішення розбити табір на периферії. Недалеко від Барселони в напрямку аеропорту знаходиться курортне містечко Гава. Після довготривалого спілкування з іспанцями з'ясували місцезнаходження автокемпінга, на території якого розміщене наметове містечко (16 євро за добу) (фото 43).

19.08.2013

19 день

О другій годині ночі вийшли до берега Середземного моря, скупалися та відмітили вдале закінчення подорожі.

З ранку до вечора провели екскурсію по Барселоні з відвідуванням таких видатних міст, як Собор Святого Сімейства (фото 44) та тріумфальна арка (фото 45).

20.08.2013

20 день

Виліт з аеропорту Барселона.

Всього подолали 1390 км - з коефіцієнтом 1,2.

4. Результати походу, висновки, рекомендації

Похід було проведено в заявлені терміни, без змін. План-графік походу виконаний без відхилення. Всі ночівлі були проведені в раніше запланованих місцях. Ночівлі планувалися виключно в природній зоні, що значно зберегло бюджет групи.

Погода була в цілому дуже спекотною. В регіоні Південної Франції в районі Провансу існує значна проблема з водою. Багато часу було втрачено на дорожніх розв'язках біля великих міст.

Запаси продуктів поповнювали виключно в великих супермаркетах з акційними пропозиціями та знижками. Харчування в придорожніх кафетеріях та бістро недоцільно з-за дорожнечі.

Рекомендовано мати чималий запас велокамер та газових балонів (не всі заправки мають вільно в продажі газ для примусів).

5. Додатки

5.1. Список спорядження (групового)

Найменування	Вага, кг
Документи	0,4
Намет	3
Каструля -2	0,3
«Грілка» 1 шт + ремнабор	0,8
Лампа газова	0,12
Склотканина	0,25
бензин 6 л.	5
Балон газ 6 шт	3,72
Мотузка 1 (25м)	1,8
Мотузка 2 (25 м)	1,8
Карабіни заг 4шт	0,32
Фотоапарат 1шт	0,4
Акумулятори для фотоапарату	0,15
GPS + батарейки	0,4
Ремнабор	3
Аптечка	2,5
ВСЬОГО	<u>24</u>

Розрахунок загальної ваги, що взяли в похід

№ п/п	Найменування	На 1 чол, кг	На групу 4 чол., кг
1	Групове спорядження	6	24
2	Особисте спорядження	10	40
3	Продукти харчування	12	48
ВСЬОГО		28 кг	112 кг

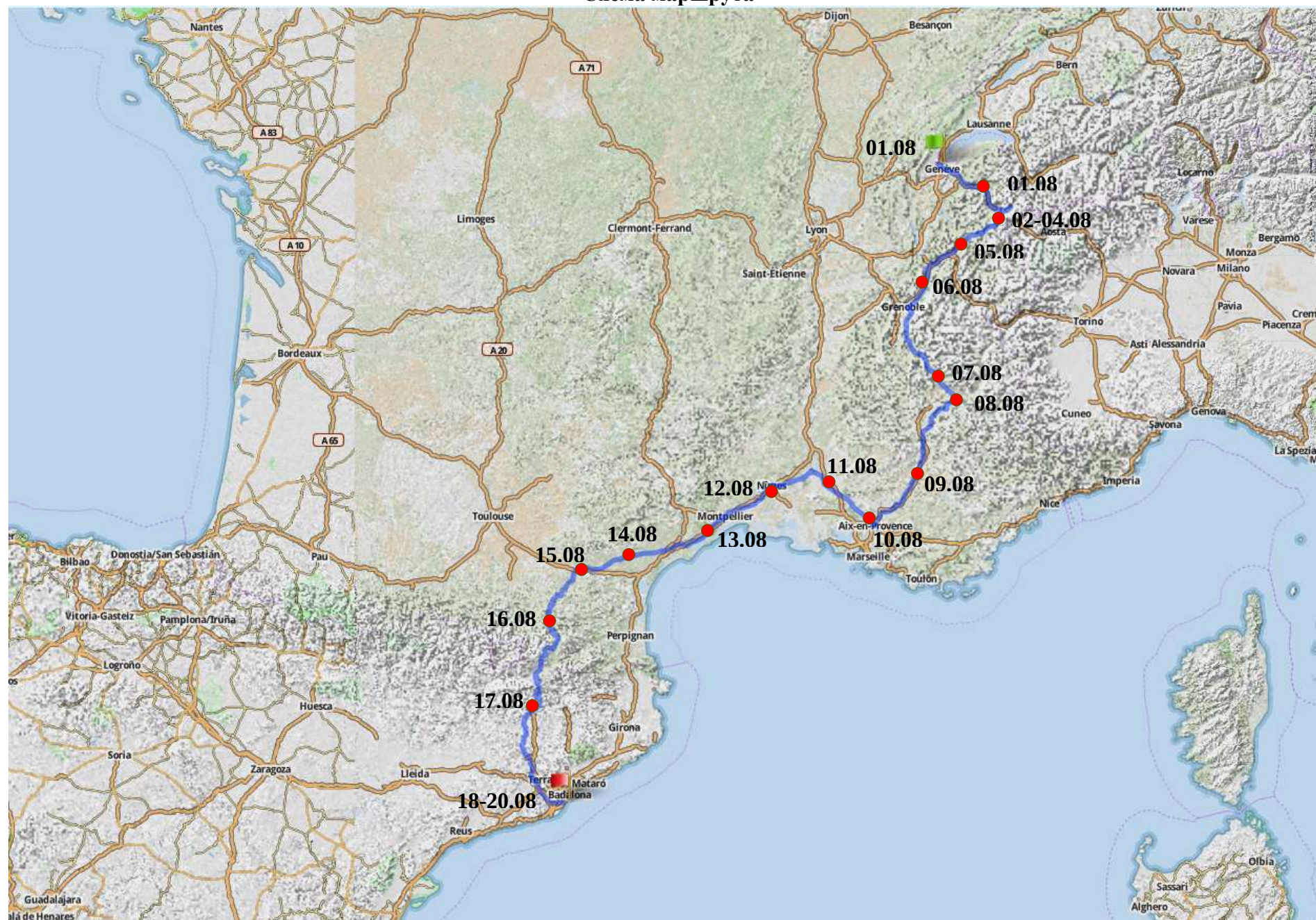
5.2. Склад аптечки

Найменування	Доза		Всього	Спосіб застосування	Призначення
	разова	добова			
Аспірин, анальгін	1 таб	4 рази	16 таб	4	Жарознижуюче, знеболювальне
Парацетамол	1 таб	4 рази	16 таб	4	Жарознижуюче
Цитрамон	1 таб	3 рази	10 таб	4	Головний біль
Баралгін	1 таб	4 рази	8 таб	4	Зубний, головний біль
Трамал	1 таб	4 р(до 8 т)	8 таб	4	Сильне знеболювальне
Каметон			1 фл	4	Запалення гортані
Фарингосепт	1-2 таб	3 рази	20 таб	4	Біль в горлі, ангіна
Амброксол (лазолван)	1 таб	3 рази	20 таб	4	Для виділення мокротиння в горлі
Бромгексин	1 таб	3 рази	20 таб	4	Бронхіти, грудний кашель
Макропен (еритроміцин)	1 таб	3 рази	15 таб	4	Антибіотик широкого спектра дії
Цефалексин	1 таб	3 рази	15 таб	4	Антибіотик широкого спектра дії
Диклофенак	1 таб	4 рази	12 таб	4	Болі суглобів
Корвалол	60 кап	3 рази	1 фл	4	Серцеве
Нітрогліцерин			1 упак	4	Серцево-судинне
Еуфелін	1 таб		10 таб	4	Спазмолітик
Но-шпа	2 таб	3 рази	30 таб	4	Спазмолітик
Трентал	0.1 мг	4 рази	12 таб	4	Обмороження (застосовувати в теплі)
Фестал	1-2 таб	3 рази	15 таб	4	Проблеми травлення їжі
Вугілля активоване			20 таб	4	1таб х 10кг ваги (абсорбент)
Фосфалугель	1 пакет	6-8 пак	6 пак	4	Печія, болі в шлунку
Сенадексин(гутталакс)			1 фл	4	Послаблююче

Фуросемід	1-2 таб	1 раз вранці	10 таб	4	Сечогінне (набряк)
Лоратадін	1		10 таб	4	Антигістамінне (протиоалергічне)
Галазолін	1 кап		1 фл		Розширює периферичні судини
Піносол			1 фл		Краплі в ніс
Альбуцид	2 кап	кож. 2г	4 фл		Краплі для очей
Валідол			30	4	Болі в серці
Трамал, кетонав	2 мл	До 4р/доб	4+2 амп	1,2,3	Знеболювальне загальне
Кордіамін, кофеїн	1 амп	2рази	6 амп	1,2,3	Підтримка серцевої діяльності
Лідокаїн 1-2%, ультракаїн		До 10мл	8 амп	2	Знеболювальне місцеве
Анальгін	1 амп		6 амп		Знеболювальне загальне
Дімедрол	1 амп		4 амп		Посилює дію знеболювального
Но-шпа	1 амп		6 амп		Болі, спазми живота
Вікасол	1 амп		2 амп		Судиннорозширююче
Пантенол			1 фл	зовніш.	Опіки, обмороження
Синтоміцинова мазь			1 тюб	зовніш.	Антисептик для обробки ран, опіків
Солкосерил-желе			1 тюб	зовніш.	Епіталізація дрібних ран
Фастум-гель			1 тюб	зовніш.	Знезаражувальне при забоях, розтягах
Долобене			1 тюб	зовніш.	Забої, розтяги
Фіналгон (випросал)			1 тюб	зовніш.	Зігріває
Мазь «Спасатель»			1 тюб	зовніш.	
Вазелін			1 тюб	зовніш.	Від обвітрювання шкіри
Помада гігієнічна			1 шт	зовніш.	Від вивітрювання шкіри
Крем від сонця			1 тюб	зовніш.	Проти сонячних опіків
Зеленка			1 бут	зовніш.	
Йод			1 бут	зовніш.	
Гідроперит			12 таб	зовніш.	Знезаражувальне
Стрептоцид			10 таб		Знезаражувальне, Болі в горлі
Мазь Вишневського			1 тюб	зовніш.	Сильні нагноєння
Нашатирний спирт			1 фл		

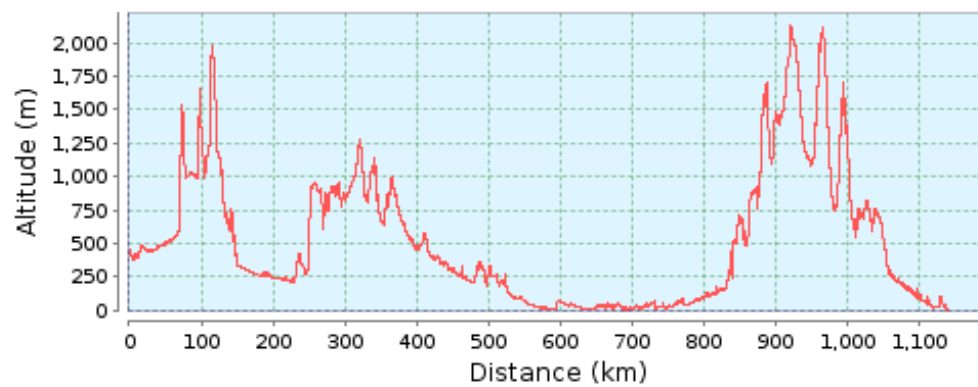
Етиловий спирт			500 мл		
Еластичний бинт			3		
Широкий бинт нестерильний			3		
Вузький бинт нестерильний			3		
Стерильна пов'язка			3		
Стерильний бинт			5		
Трубчатий бинт			2		
Шприці, голки (2+5 мл)			10 шт		
Пластир рулон			3 шт		
Пластир бактерицидний			20 шт		
Ножиці			1 шт		
Піпетка			1 шт		
Дитячий крем			1 тюб		
Аскорбінова кислота	0,5 г	0,5 г	80 таб	4	
Полівітаміни			3 упак.		
Регідрон			4 упх20 г		Сольовий розчин
Упаковка медаптечки			2 шт		
Способи застосування: 1 — внутрішньовенно, 2 — внутрішньом'язово, 3 — підшкірно, 4 — перорально					

Схема маршрута



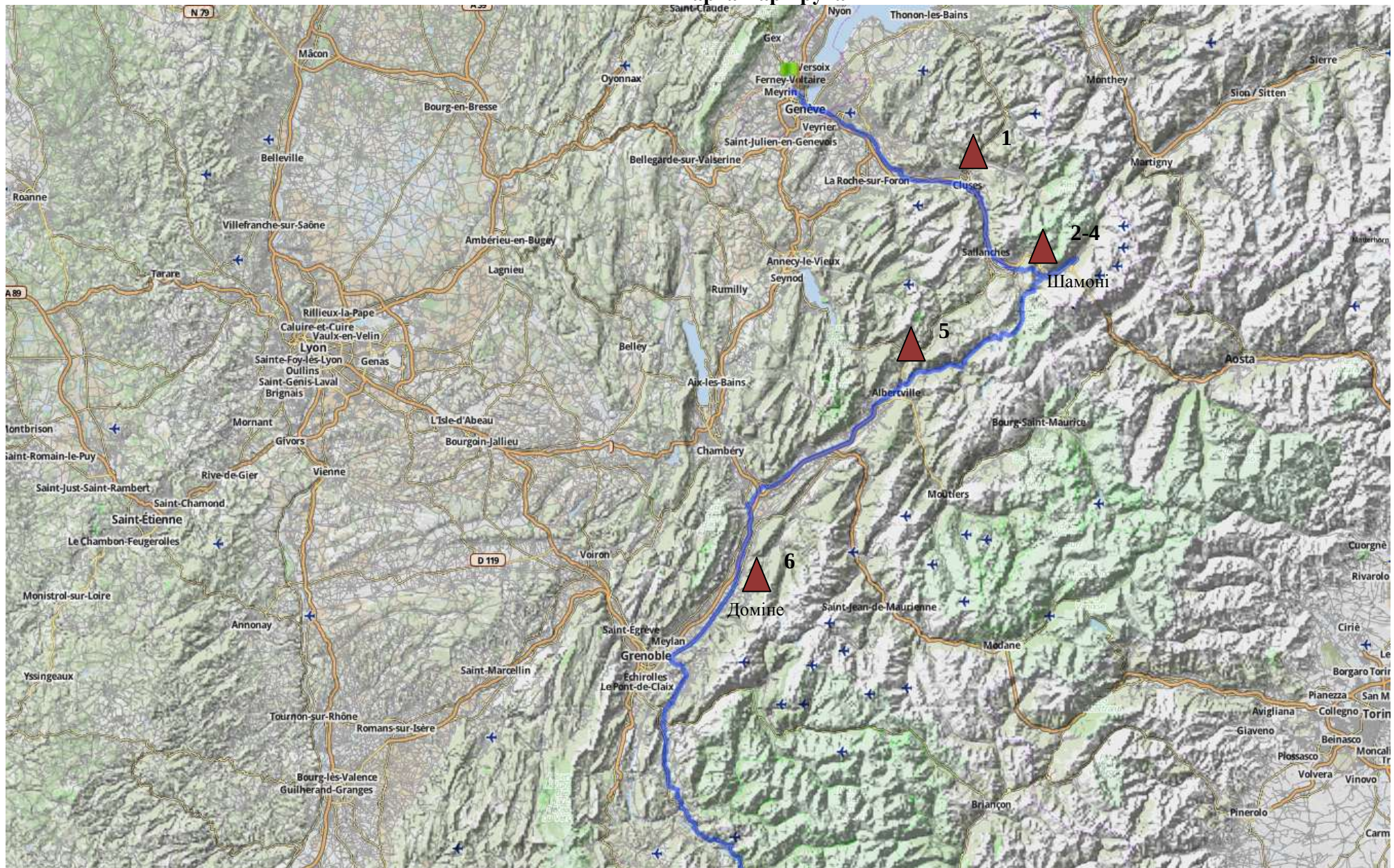
Висотний графік

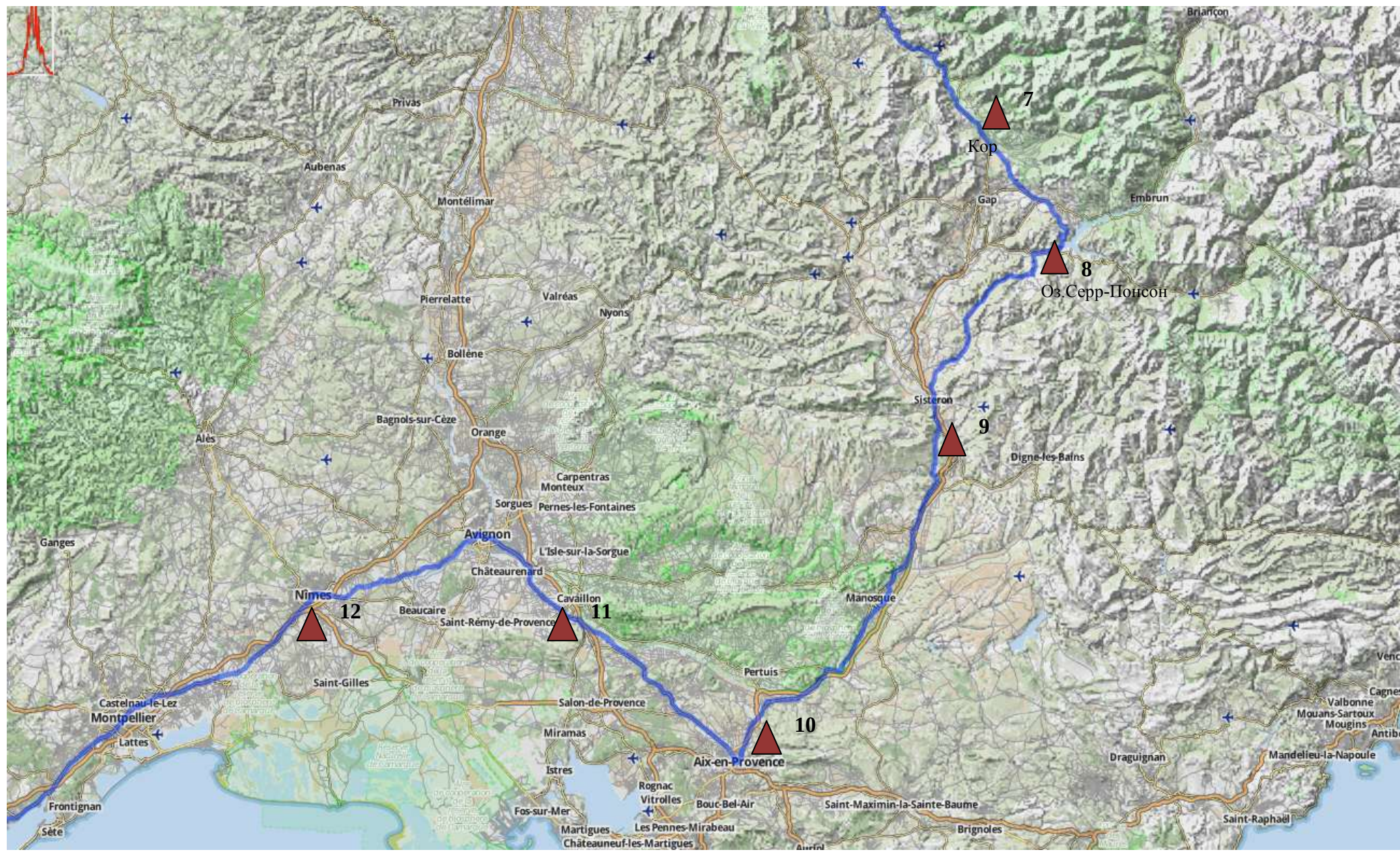
Профиль высоты

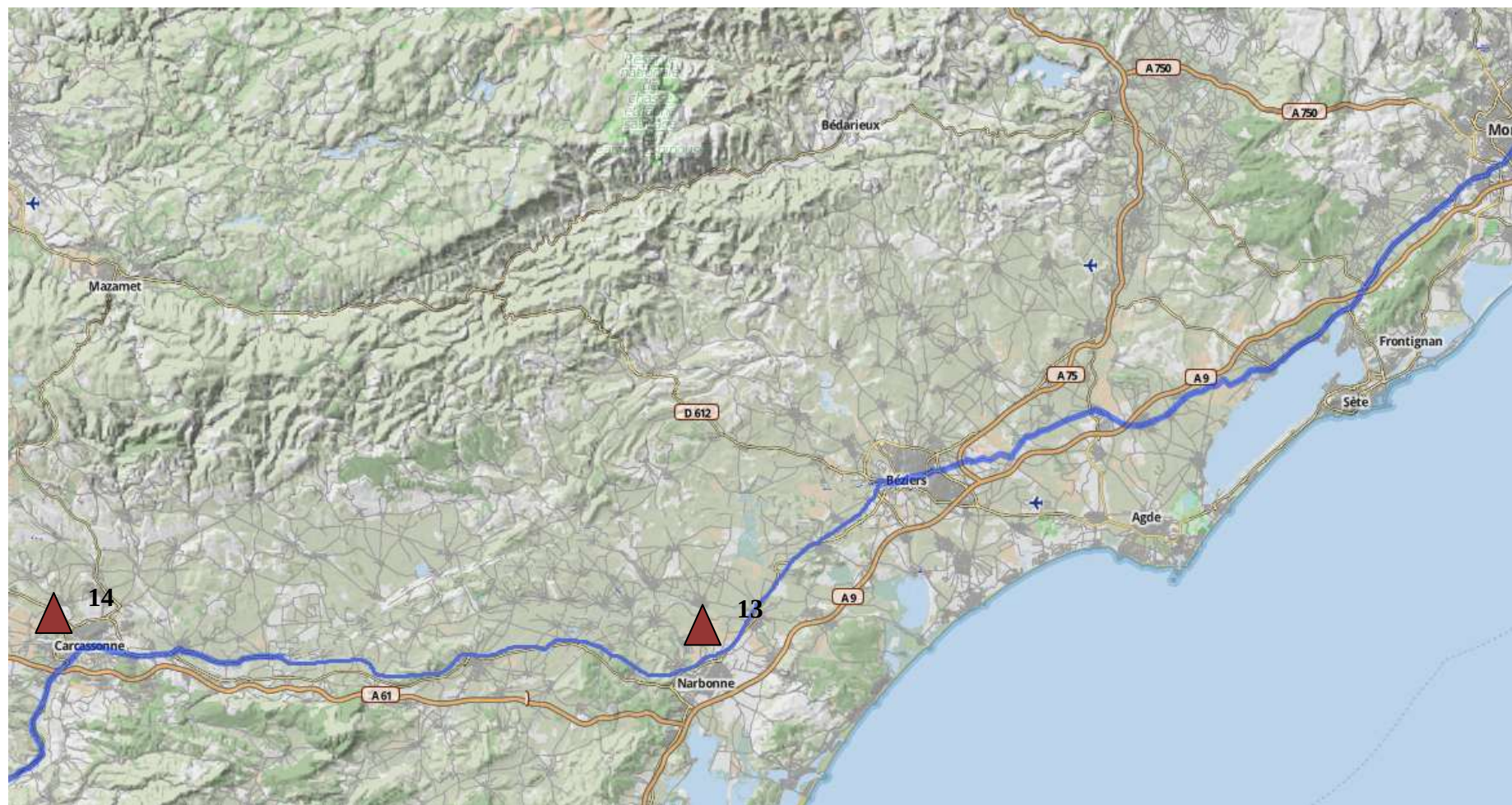


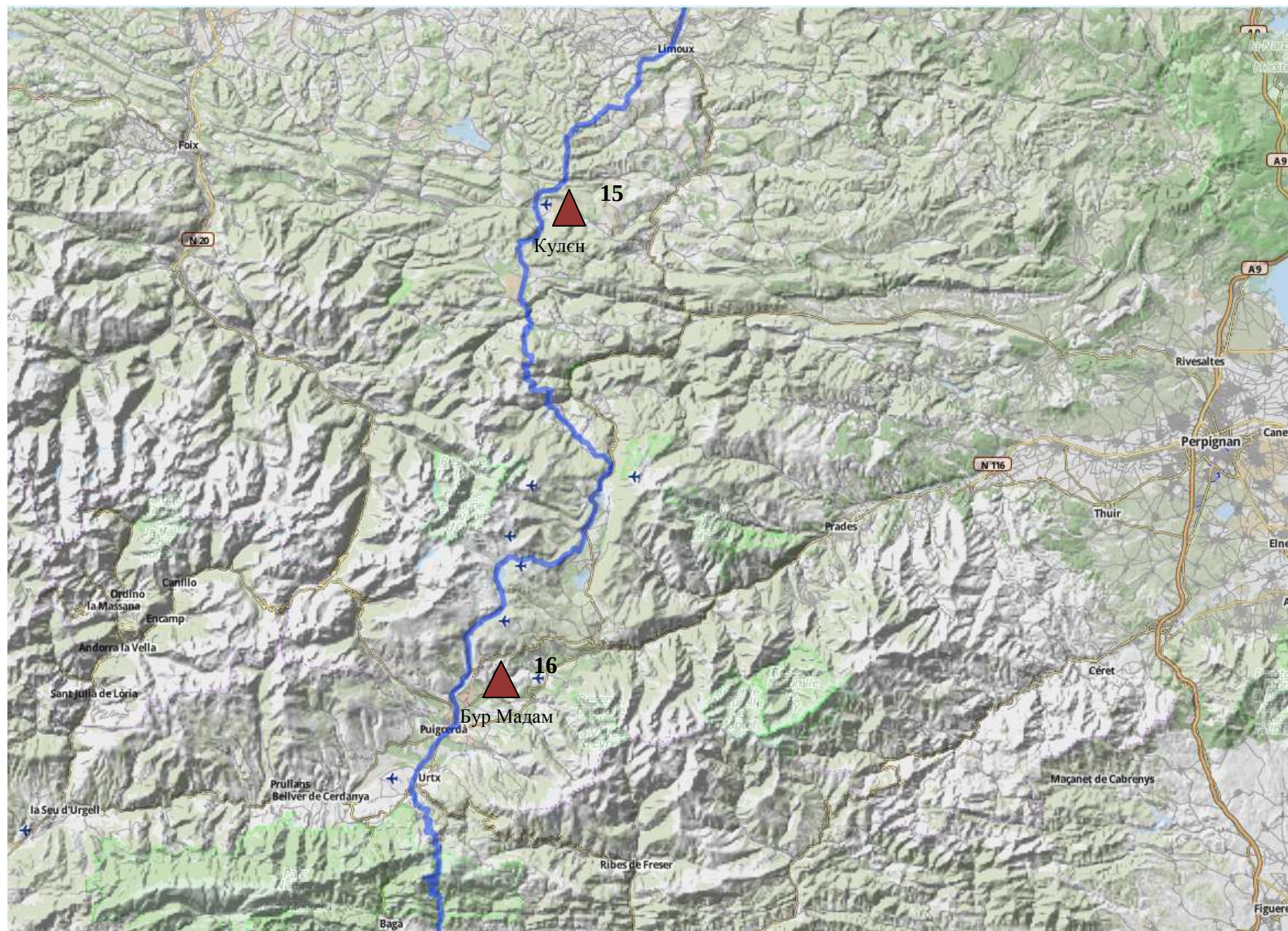
Довжина маршруту	1158 км
Сумарний набір висоти	18661м

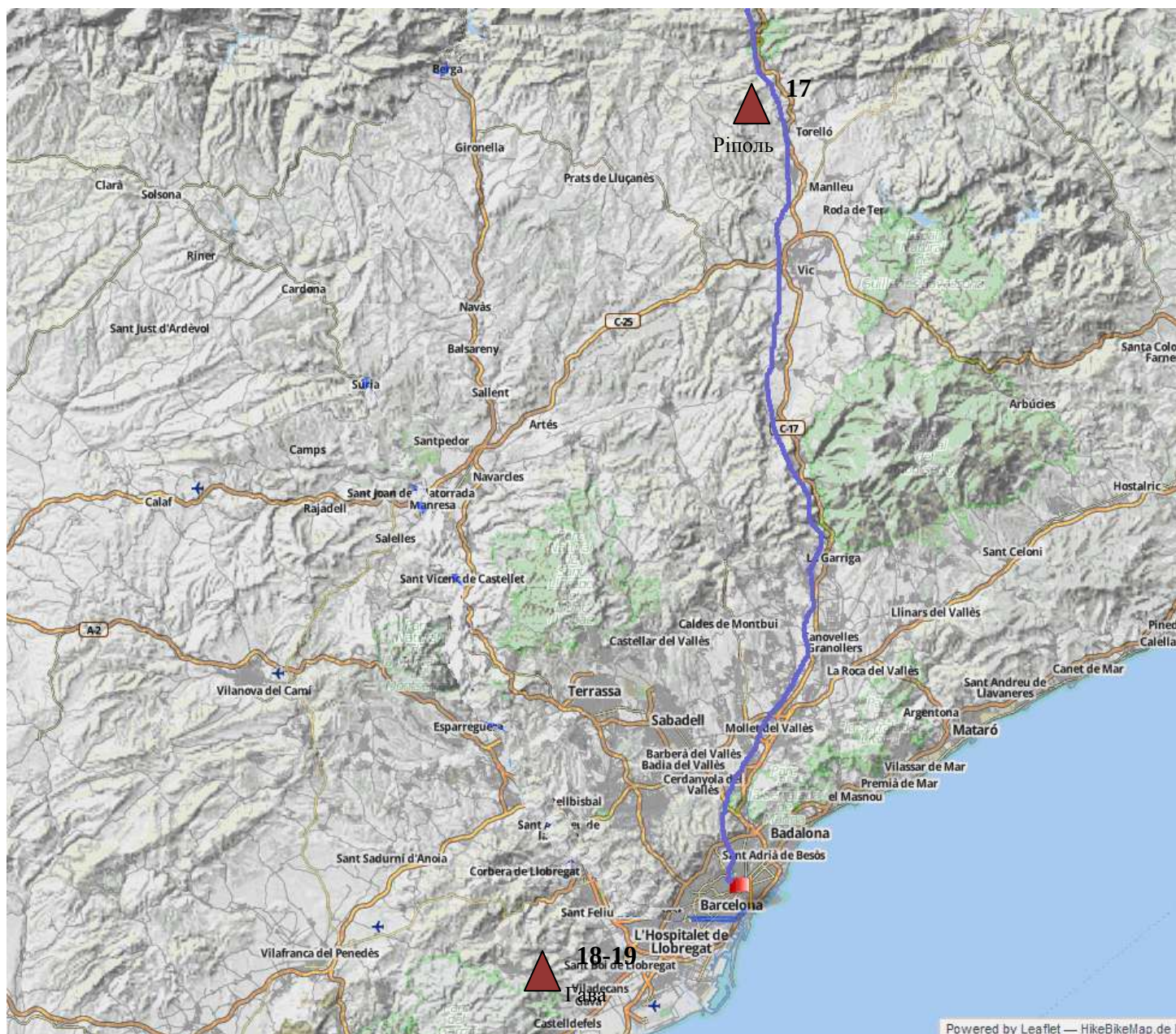
Карта маршрута











ФОТО



Фото 1 Женевське озеро



Фото 2 м.Клюз



Фото 5 Сходження на Мон Блан



Фото 6 після ночівлі на льодовику Refuge de Tete Rousse



Фото 7 приют Aiguille du Gouter під Мон Блан



Фото 8 вихід на перемичку



Фото 9 Мон Блан



Фото 10 Зубчата дорога Мон Блан. Станція les Rognes



Фото 11 Дорога на Альбервіль



Фото 12 Альбервіль



Фото 13 Доміне



Фото 14 Дорога на Гренобль



Фото 15 Гренобль



Фото 16 перевал Лафрей



Фото 17 Кор (кантон Corps)



Фото 18 дорога Наполеона.



Фото 19 оз.Серр-Понсон



Фото 20 каплица на оз.Серр-Понсон



Фото 21 фортеця Сістерон



Фото 22 скала в Сістерон



Фото 23 лавандова фейерія Провансу



Фото 24 Екс-ан-Прованс



Фото 25 Авіньон



Фото 26 Папський палац в Авіньоні



Фото 27 Міст. Авіньон



Фото 28 Акведук. Нім



Фото 29 Амфітеатр. Нім



Фото 30 Нарбон



Фото 31 Фортеця Каркасон



Фото 32 Піренейський каньон



Фото 33 французькі Піренеї



Фото 34 перевал Св.Де ля Кулен (1711м)



Фото 35 перевал Кол-де-ля Порше (1577м)



Фото 36 дорога на Бур Мадам



Фото 37 Бур Мадам



Фото 38 Ворота в Испанию



Фото 39 до перевала La Creueta



Фото 40 перевал La Creueta (1888м). Пам'ятник арт-мистецтву в м.Ля Молін



Фото 41 дорога в лісовій зоні на Ріполь



Фото 42 Ріполь



Фото 43 наметове містечков м. Гава



Фото 44 Барселона. Собор Святого Сімейства



Фото 45 Барселона. Триумфальна арка