



**ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Федерация спортивного туризма России



## **О Т Ч Ё Т**

**о прохождении спортивного маршрута  
2 категории сложности  
по Республике Крым,  
совершенного группой туристов Краснодарского края,  
в период с 27 апреля 2018 г. по 7 мая 2018 г.  
под руководством Дерезюк Ю. А.**

### **Маршрутная книжка № 10-18**

Маршрутно-квалификационная комиссия  
РОО «Федерация спортивного туризма Краснодарского края»  
рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтен  
всем участникам и руководителю \_\_\_\_\_ категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке МКК РОО ФСТ КК

№ протокола \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МКК РОО ФСТ КК \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись)

(Ф.И.О.)

**Штамп МКК**

**Краснодар, 2018**

# 1. Справочные сведения

## 1.1. Проводящая организация

<b>Наименование:</b>	
<b>Выпускающая МКК</b>	РОО «Федерация спортивного туризма Краснодарского края»
<b>Адрес клуба:</b>	Г. Краснодар ул. Речная 1
<b>www:</b>	ctekrd.wixsite.com/sutur

## 1.2. Место проведения

<b>Страна:</b>	Россия
<b>Область:</b>	Республика Крым
<b>Район:</b>	Симферополь, Горный Крым, побережье Черного моря

## 1.3. Общие справочные сведения о маршруте

<b>Вид туризма</b>	<b>Категория сложности</b>	<b>Протяженность активной части похода, км (без коэффициента)</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ходовых дней</b>
велосипедный	2	456	11	27.04.2018 – 07.05.2018	11

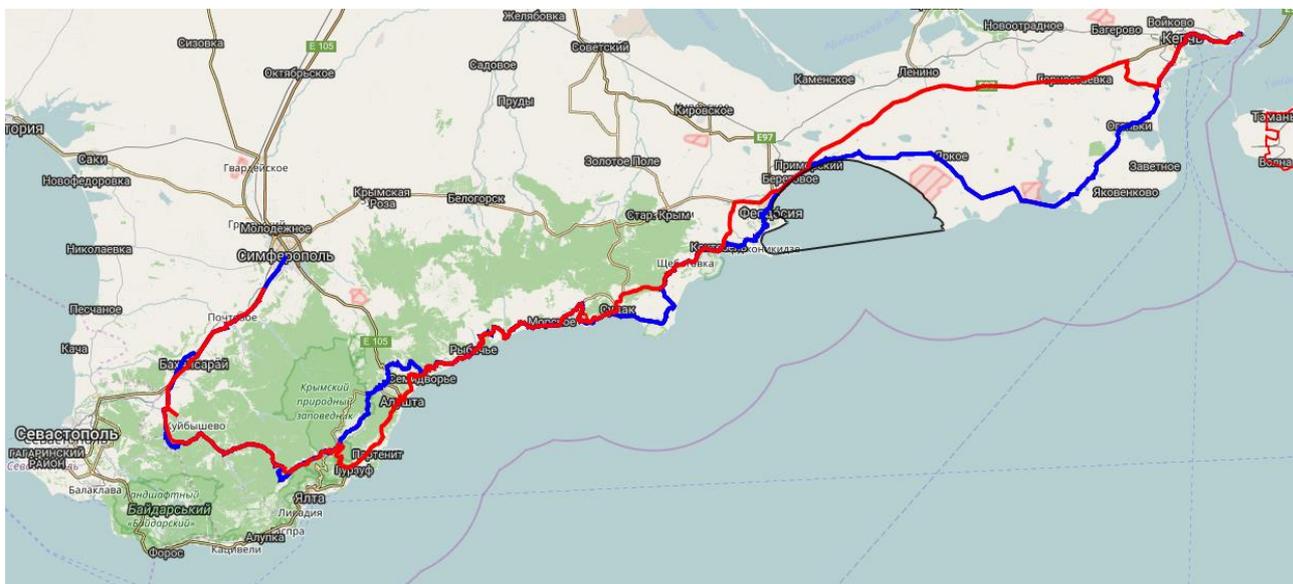
## 1.4. Нитка маршрута заявленная (синяя):

г. Симферополь – г. Бахчисарай – с. Красный мак – Мангуп-Кале – с. Новоульяновка – с. Голубинка – с. Многоречье – Бабуган-Яйла (г. Роман-Кош 1545м.) – с. Изобильное – с. Лаванда – Долина Приведений – с. Лучистое – с. Солнечногорское – пос. Новый Свет – г. Судак – п. Коктебель – г. Феодосия – оз. Узунларское – г. Керчь

## 1.5. Нитка маршрута пройденная (красная):

г. Симферополь – г. Бахчисарай – с. Красный мак – Мангуп-Кале – с. Новоульяновка – п. Аромат – с. Многоречье – Ялтинская Яйла (г. Лапата 1467м.) – Гурзуфское седло (Ялтинский горно-лесной природный заповедник) – с. Партизанское – п. Гурзуф – г. Алушта – с. Солнечногорское – с. Весёлое – г. Караул-Аба – пос. Новый Свет – г. Судак – г. Коктебель – г. Феодосия – г. Керчь

## Обзорная карта.



### 1.6. Сведения об участниках

№ п. п.	фото	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения	Место основной работы, должность.	Домашний адрес, телефон и другие контактные реквизиты
1		Дерезюк Юрий Александрович	19.03.76	ГБПОУ КПК КК г. Краснодар преподаватель	г. Краснодар, ул. Игнатова, д. 7, кв. 47 тел. +7 (928) 418-10-00
2		Савченко Сергей Валентинович	17.02.74	ФГБОУ ВДЦ "Смена" тренер- преподаватель	С. Сукко, ул. Желанная д. 9 кв 5
3		Фишер Артём Андреевич	14.12.00	МБОУ СОШ 16 класс 11 "А" п.Первомайского Белореченский район	Пос. Нижневеденеевский, Белореченского района, ул. Гаражная, д. 4, кв. 1
4		Кириленко Кирилл Вадимович	24.10.01	МБОУ СОШ 29 10 класс без литтеры	г. Темрюк, ул. Мира, 56
5		Высоцкий Дмитрий Викторович	22.07.03	8в класс, БОУ СОШ 31 МО Динской район	Ст. Старомышастовская, Динского района, ул. Выгонная, 96
6		Пикулев Сергей Николаевич	08.12.03	8в класс, БОУ СОШ 31 МО Динской район	Ст. Старомышастовская, Динского района, ул. Горького, 57

7		Дергачева Аполлинария Владимировна	15.07.02	9 класс, МБОУ СОШ 19	ст. Марьянская, Красноармейского района, ул. Краснодарская, 77, корп. 1
---	--	--	----------	-------------------------	---

### 1.7. Адрес хранения отчета

г. Краснодар, ул. Речная 1

### 1.8 Расчет категории сложности маршрута.

$$КС = S * I * A = 19.64 * 1.09 * 0.8 = 17.12 \quad (2\text{кс} - \text{от } 10 \text{ до } 17 \text{ баллов})$$

**Норматив выполнен.**

$$S = 2,12(2\text{КТ}) + 2,49(2\text{КТ}) + 2,08(2\text{КТ}) + 3,97(2\text{КТ}) + 5,50(3\text{КТ}) + 3,48(2\text{КТ}) = 19.64$$

$$I (\text{интенсивность}) = (L_f * K_{\text{Эп}} + L_{\text{П}}) * T_n / (T_f * L_n) = (456 * 1.13 + 1.1) * 8 / (9,5 * 400) = 1.09$$

#### КЭп для 2 кс

Дороги высокого качества (Кпк 0,8-1,1)	143 км	КЭп 1,0
Дороги хорошего качества (Кпк 1,1-1,5)	194 км	КЭп 1,1
Дороги среднего качества (Кпк 1,51-1,9)	107 км	КЭп 1,3
Дороги низкого качества (Кпк 1,91-2,4)	12 км	КЭп 1,5
<b>ВСЕГО</b>	<b>456 км</b>	

$$\text{ИТОГО } K_{\text{Эп}} = 1,0 * 143 / 456 + 1,1 * 194 / 456 + 1,3 * 107 / 456 + 1,5 * 12 / 456 = 1,13$$

**A – (автономность) – 0,8 (низкая)**

# 1.9 Протяженные препятствия

## Протяженное препятствие-1 (Ялтинская яйла)



Параметры расчёта

Наименование:	2018-05-02 11:45:47	Протяжённость участка:	7832 м
Район:	Крым	Минимальная высота:	1238 м
Границы:	Хребет	Максимальная высота:	1455 м
		Набор высоты:	472 м
		Сброс высоты:	271 м

Высотный профиль

Расчёт категориальности протяжённого препятствия по Регламенту 2015 г.

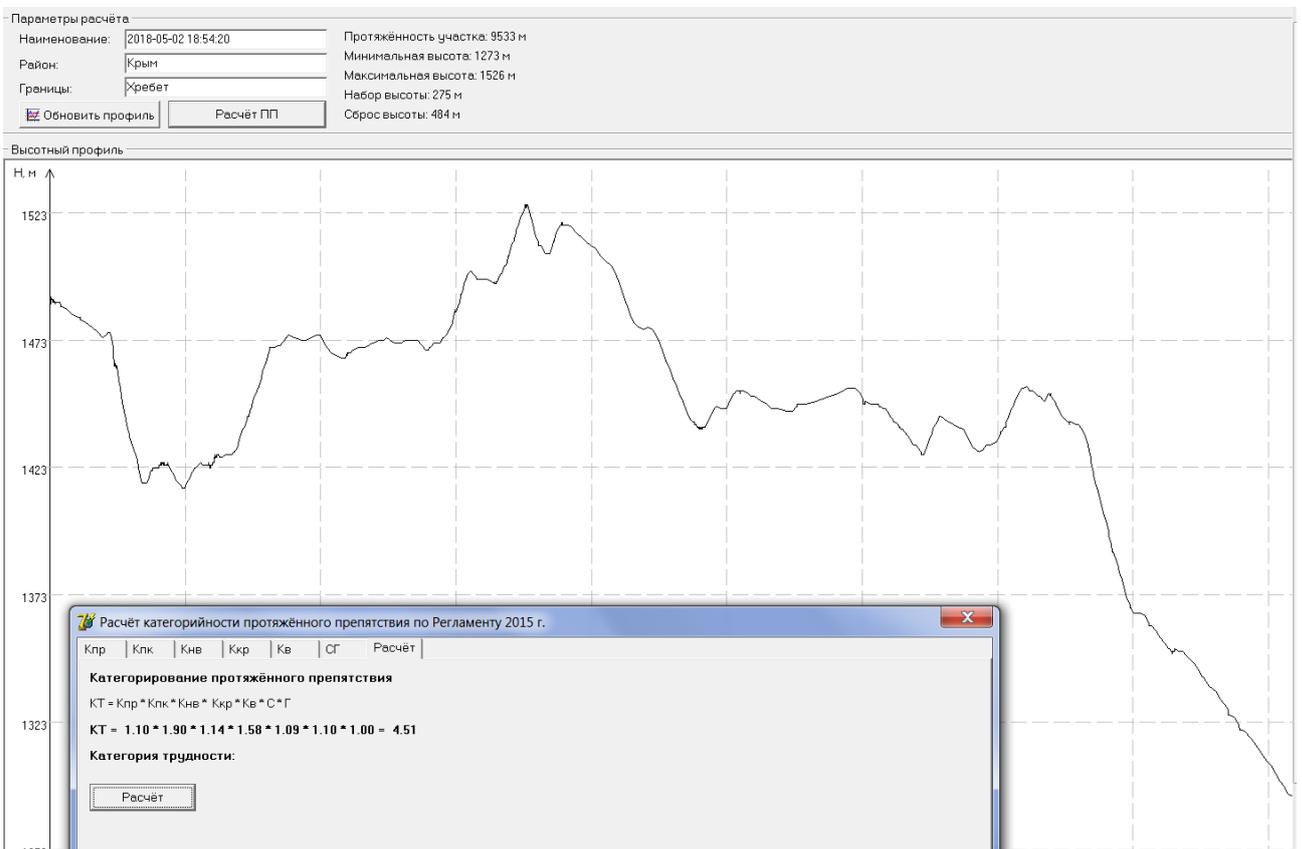
Клр | Клк | Кнв | Ккр | Кв | СГ | Расчёт

**Категорирование протяжённого препятствия**

КТ = Клр \* Клк \* Кнв \* Ккр \* Кв \* С \* Г

КТ = 1.00 \* 1.90 \* 1.24 \* 2.15 \* 1.08 \* 1.10 \* 1.00 = 6.50

**Категория трудности:**



ПП-1 разбит на 2 части из-за выхода из строя навигатора. После замены батареек трек продолжили записывать. По расчетам велокалькулятора это протяженное препятствие III категории сложности.

### *Протяженное препятствие-2 (Гурзуфское седло – г. Алушта)*







Расчёт категорийности протяжённого препятствия по Ре

Кпр | Клк | Кнв | Ккр | Кв | СГ | Расчёт

**Категорирование протяжённого препятствия**

КТ = Кпр \* Клк \* Кнв \* Ккр \* Кв \* С \* Г

КТ = 1.30 \* 0.80 \* 1.35 \* 1.35 \* 1.00 \* 1.10 \* 1.00 = 2.08

Препятствие соответствует II категории трудности

Расчёт

---

Параметры расчёта

Наименование: 2018-05-04 20:32:05 | Протяжённость участка: 29931 м

Район: Крым | Минимальная высота: 19 м

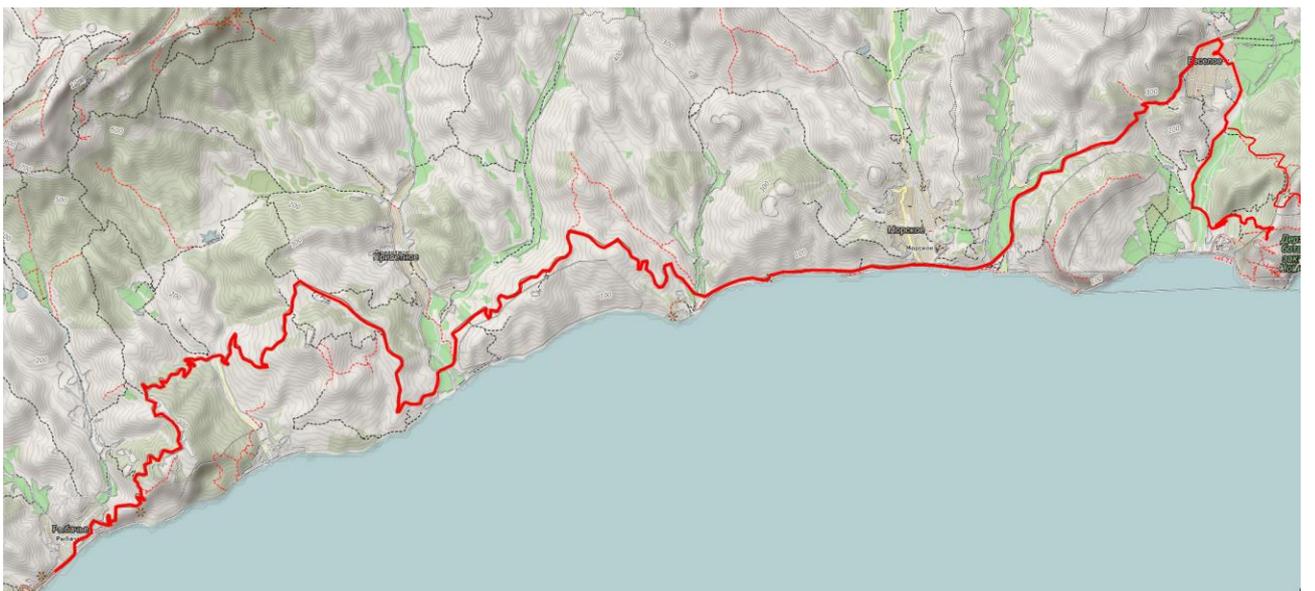
Границы: Алшута - Рыбачий | Максимальная высота: 342 м

Набор высоты: 708 м | Сброс высоты: 706 м

Обновить профиль | Расчёт ПП

Высотный профиль

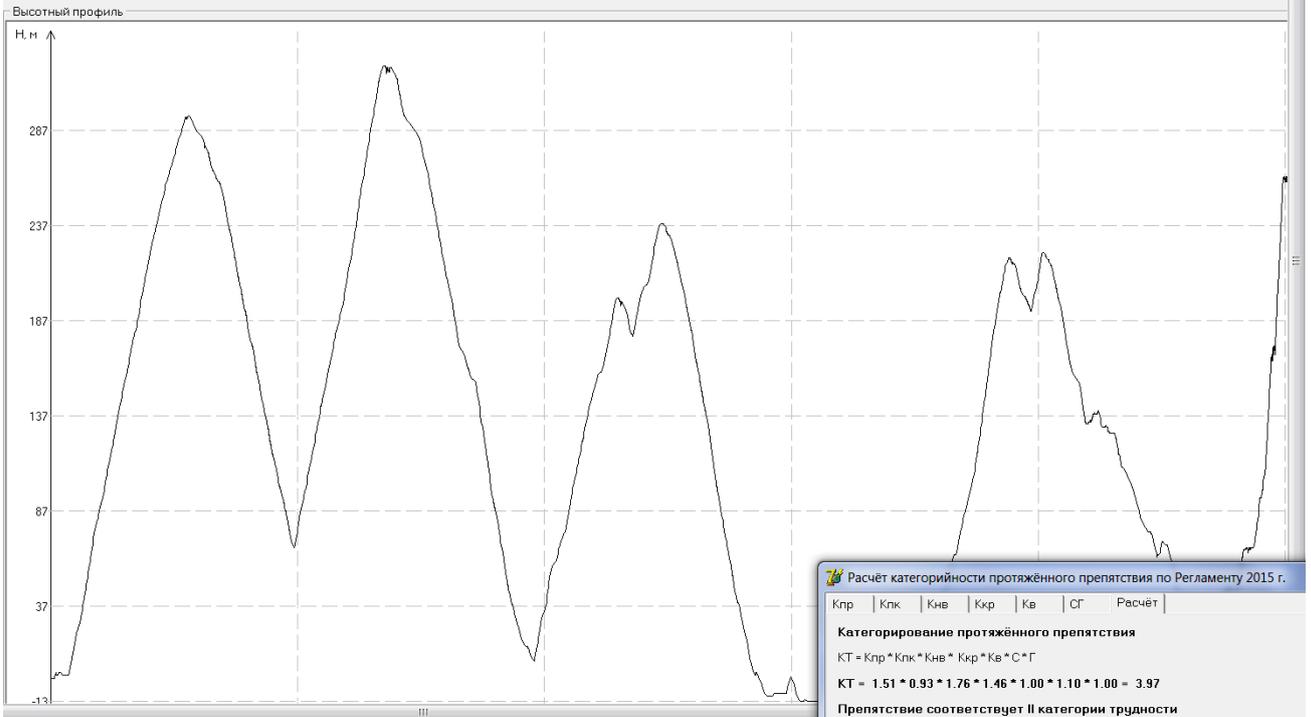
**Протяженное препятствие-4 (пос. Рыбачий – гора Караул-Оба (Новый свет))**





Параметры расчета

Наименование: 2018-05-05 19.13.57 Протяжённость участка: 51417 м  
 Район: Крым Минимальная высота: -13 м  
 Границы: Бачий - г. Караул Аба (Новый свет) Максимальная высота: 321 м  
 Набор высоты: 1521 м  
 Сбор высоты: 1252 м



**Протяженное препятствие-5 (Новый Свет – г. Феодосия)**





Параметры расчёта

Наименование: 2018-05-06 19:23:02 Протяжённость участка: 65491 м

Район: Крым Минимальная высота: 50 м

Границы: Арзул Аба (Новый свет)-Феодосия Максимальная высота: 447 м

Набор высоты: 987 м

Серос высоты: 1252 м

Обновить профиль | Расчёт ПП

Клр | Клк | Кнв | Ккр | Кв | С | Расчёт

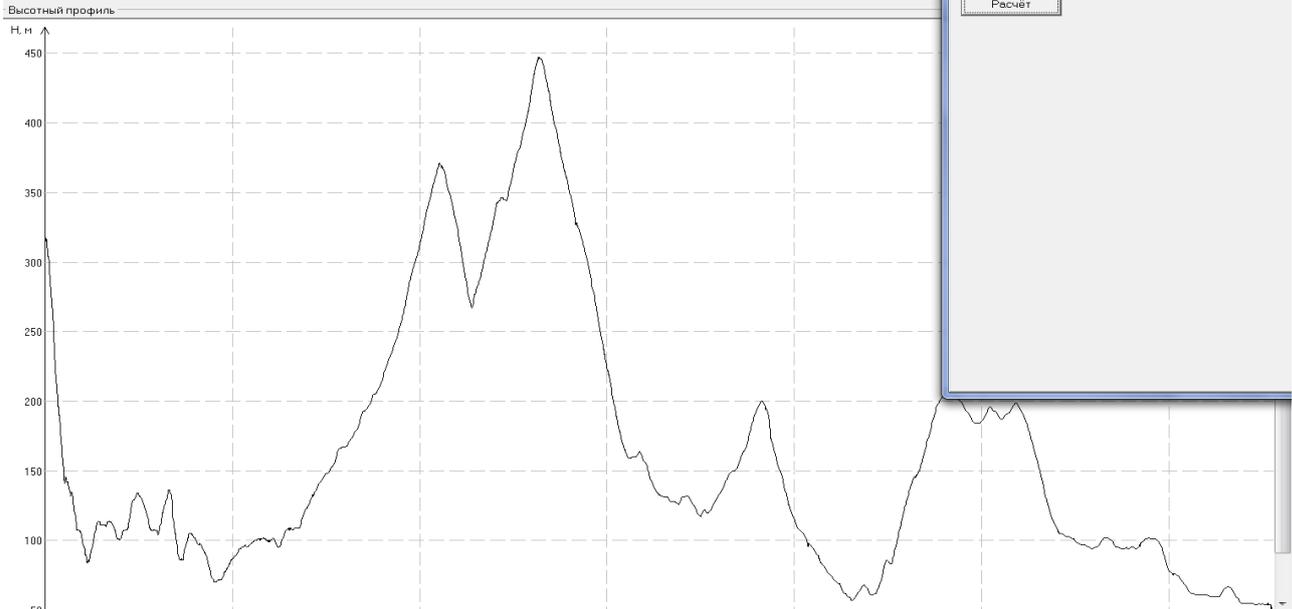
**Категорирование протяжённого препятствия**

КТ = Клр \* Клк \* Кнв \* Ккр \* Кв \* С \* Г

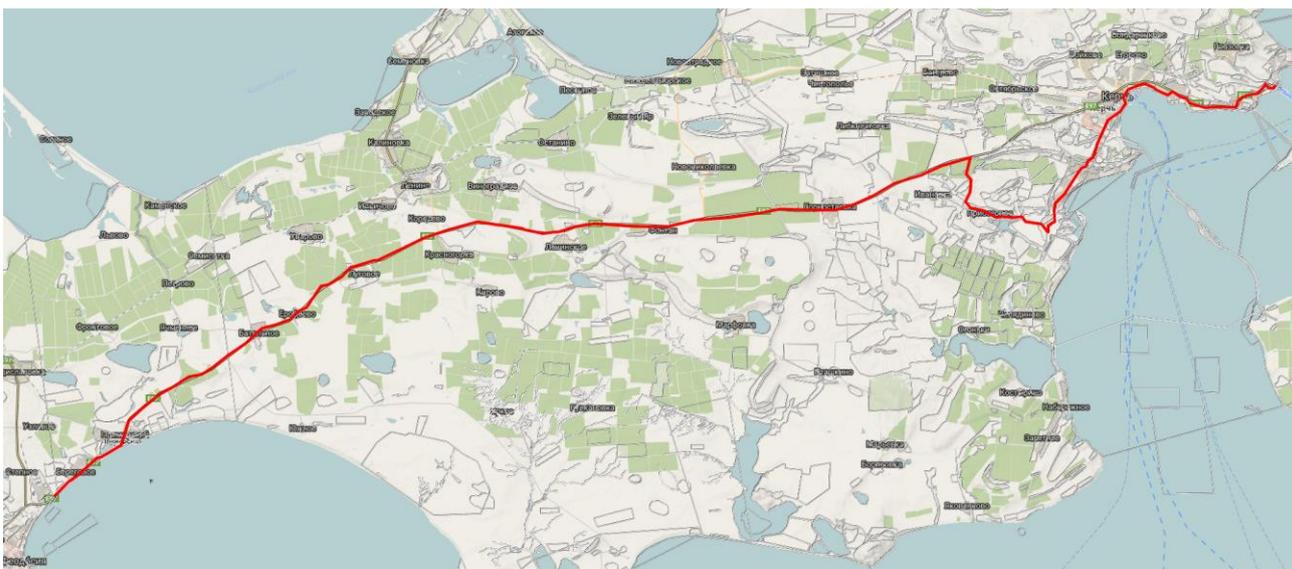
КТ = 1.65 \* 0.80 \* 1.49 \* 1.15 \* 1.00 \* 1.10 \* 1.00 = 2.49

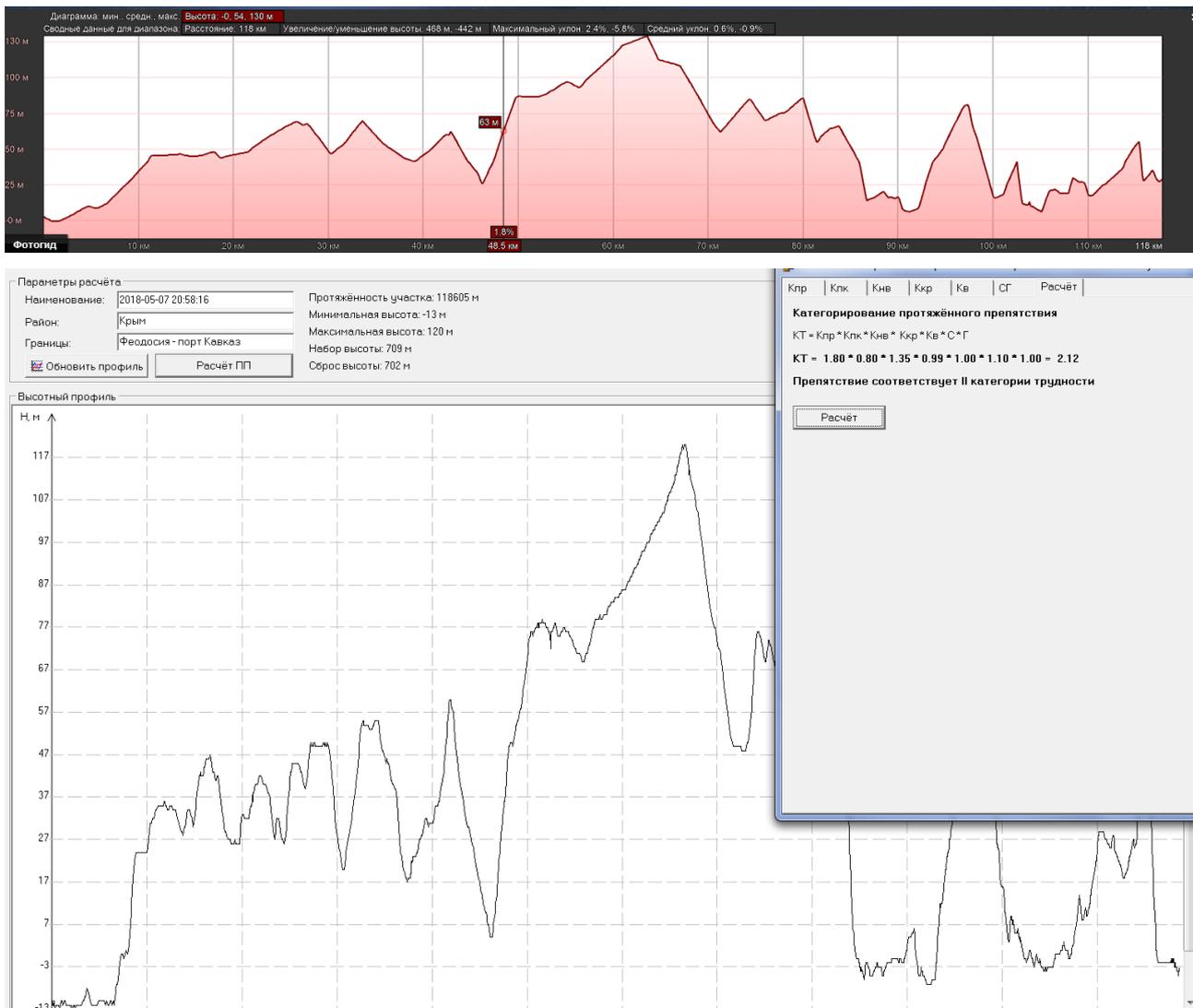
Препятствие соответствует II категории трудности

Расчёт



**Протяженное препятствие -6 (г. Феодосия – Порт Керчь)**





## 2. Техническое описание и дневник похода

### 2.1. Цели и задачи

**Спортивная:** спортивный поход на велосипедах по Республике Крым.

**Социальная:** пропаганда здорового образа жизни, экологически чистого транспорта.

**Образовательная:**

1. Популяризация туризма среди молодёжи, как средства активного отдыха.
2. Знакомство с уникальными и красивыми уголками природы Крыма.
3. Привлечение внимания к сохранению природного наследия.
4. Привитие основ экологической грамотности.
5. Создание условий для самопознания и самореализации.
6. Воспитание общечеловеческих качеств.
7. Накопление банка данных по материалам похода для дальнейшего использования в учебном процессе.

### 2.2 Пропуска, транспорт, расходы, связь

1. Сообщение в ПСО г. Симферополь, отправленное за месяц до похода. По приезду на старт нашего маршрута в г. Симферополь, я съездил в горно-спасательную службу МЧС по Республике Крым, поставила свою группу на учет, получил номер группы (1/201), поставил печать в маршрутной книжке, получил указания об оповещении спасательной службы и наша группа была выпущена на маршрут. Об окончании маршрута и о

прохождении контрольных точек были направлены смс-сообщения по указанному телефону горно-спасательной службы МЧС.

СООБЩЕНИЕ № 11

Начальнику 1 поисково-спасательного отделения г. Симферополя ГУ МЧС России по республике Крым

Сообщаем, что группа туристов г. Краснодара в период с « 28 » апреля по « 08 » мая 2018 г. совершил весенний поход 2 категории сложности по маршруту:

День пути	Дата	Наиболее характерные ориентиры дневного перехода	Предполагаемые места ночлега
1	28.04.18	Г. Симферополь – Мангуп-Кале	Мангуп-Кале
2	29.04.18	Мангуп-Кале – с. Многогоречье	с. Многогоречье
3	30.04.18	С. Многогоречье – пос. Розовый	пос. Розовый
4	01.05.18	Дневка	-
5	02.05.18	Пос. Розовый – пос. Солнечногорский	пос. Солнечногорский
6	03.05.18	Пос. Солнечногорский – с. Веселое	с. Веселое
7	04.05.18	С. Веселое – г. Коктебель	г. Коктебель
8	05.05.18	Дневка	-
9	06.05.18	Г. Коктебель – оз. Узунларское	с. Прудниково
10	07.05.18	оз. Узунларское – с. Приозерное	с. Приозерное
11	08.05.18	оз. Узунларское – г. Керчь	-

В группе всего 8 человек  
 Руководитель группы Рибянцева Наталья Викторовна  
 домашний адрес: пос. Новая Адыгея, ул. Бжеговайская 29 кв. 18  
 телефон: 89183068559 E-mail: miamil16@mail.ru

Маршрутная книжка № \_\_\_\_\_, выдана МКК \_\_\_\_\_

(шифр МКК: \_\_\_\_\_)

Контрольные пункты	Контрольные пункты
с. Многогоречье	24 часа «30.04 – 01.05»
г. Коктебель	24 часа «04.05 - 05.05»
г. Керчь	24 часа «07.05 - 08.05»
	24 часа « »

Группа должна прибыть в Вашу ИСС для постановки на учёт в \_\_\_\_\_ 20\_\_

В связи с невозможностью прибытия в Вашу ИСС просим поставить группу на учёт согласно данному сообщению. SMS-сообщение о выходе на маршрут будет направлено в Ваш адрес до 28.04.18 (ненужный абзац зачеркнуть!)

О прохождении контрольных пунктов группа сообщит Вам SMS-сообщением за подписью Рибянцева Н.В.

МКК для группы следующие особые указания: \_\_\_\_\_

Штамп МКК: \_\_\_\_\_

МКК Куряков В.В. Куряков В.В.

### 2.3 Транспорт.

Для доставки групп на место старта похода, был заказан автобус на 37 мест (с учетом груза). На автобусе группы были доставлены в г. Симферополь. После окончания похода автобус забирал группы в Порт Кавказ.

При заказе автобуса (особенно для велогрупп) нужно учитывать ёмкость багажника, салона и наличие дверей. Наш автобус не подходил для перевозки такого количества людей и багажа. Очень маленький багажник смог вместить в себя только продукты и несколько велорюкзачков. Все велосипеды и большее количество рюкзаков грузились в салон. Вторая дверь в автобусе была чуть больше форточки, загрузка продлилась около 2-х часов. С велосипедов были сняты педали, колеса и задние переключатели, а также некоторым были откручены рули. Все запаковывалось в стрейч-пленку, чтобы не порвать и не испачкать салон автобуса. Но всё равно, как мы не старались, повредили обшивку сидения звездой.

### 2.4. Расходы

1. 7 чел. \* 6000 руб. = 42000 рублей
2. 22000 – транспорт (автобус, паром)
3. 22000 – продукты питания.

## 2.5. Запасные варианты и аварийные выходы с маршрута

Дата	Дни пути	Участки маршрута	Путь, км	Катег. слож-и	Высота перевала	Способы передвижения

## 2.6. Аварийные выходы с маршрута:

1. В любом населенном пункте.
2. В горах – по тропам, ведущим вниз до населенных пунктов, по руслам рек – вниз до населенных пунктов.
3. В населенных пунктах – на общественном транспорте.

## 2.7. Изменение маршрута и их причины

03.05 – вынуждены были спуститься с Гурзуфского седла в г. Гурзуф. Группу не пропустили в Крымский национальный заповедник.

07.05 – Из-за погодных условий Движение по грунтовым дорогам в сторону озера Узунларское было не возможно. Движение группы по асфальтированным дорогам общего пользования.

## 2.8. График движения:

Дата	Дни пути	Участки маршрута	Путь, км	Катег. слож-и	Высота перевала	Способы передвижения
28.04	1	Г. Симферополь – с. Залесное	45	-	-	велосипед
29.04	2	с. Залесное - с. Ходжа-Сала	32	-	-	велосипед
30.04	3	с. Ходжа-Сала – с. Многогорье	34	-	-	велосипед
01.05	4	с. Многогорье – Ялтинская Яйла	7	-		пеше
02.05	5	Ялтинская яйла – Гурзуфское седло	19	3	1467м	VELO-пеше
03.05	6	Гурзуфское седло – г. Алушта <b>Полудневка</b>	40	2	-	велосипед
04.05	7	<b>Полудневка</b> г. Алушта – пос. Рыбачий	31	2	-	велосипед
05.05	8	пос. Рыбачий – пос.Новый свет	52	2	-	велосипед
06.05	9	пос. Новый Свет – г.Феодосия	69	2	-	велосипед
07.05	10	г. Феодосия – Порт Керчь (паром)	118	2	-	велосипед паром
08.05	11	Порт Кавказ – пос. Ильич	9	-	-	Велосипед

## 2.9. Подробное описание маршрута (+фотографии)

**26.04.2018 г.**

Мы выехали из Центра на автобусе, который оказался гораздо меньше, чем ожидали... 25 велосипедов, рюкзаков и туристов, которые отчаянно решили отпраздновать майские праздники в Крыму. 3 группы (2 – двойки и 1 единичка) под предводительством Натальи Рибянцевой, Юрия Дерезюк и Констанции Терентьевой. Разобранные велосипеды. Плохо упакованные рюкзаки и коробки с провизией еле-еле уместились методом тетриса (складывали велосипеды два раза) и мы как килька в томате отправились на старт в Симферополь. Многие из участников впервые посетят республику Крым. Паромная

переправа произвела приятное впечатление, особенно на детей. Все было организовано быстро, заранее купленные билеты, доброжелательные сотрудники парома не заставили нас долго ждать. Водитель автобуса правда произвел не очень приятное впечатление, частенько рисковал и совершал странные и пугающие манёвры. До Симферополя мы доехали к 6 утра, уговорив водителя вывезти нас за город, остановились в местечке Чистенькое, напротив заправки. Даже удалось в туалет пробиться и набрать воды. Разбили лагерь... Завтрак... У некоторых даже сон... Руководители групп уехали в город заявляться в МЧС, а мы складывали провизию, ставили палатки. Поспать в автобусе не удалось никому...

**27.04.2018г.**

**Хронометраж**

12-30 – выезд (дорога на Бахчисарай);

13-00 – ходка (с. Приятное свидание) – ремонт багажника, подтяжка рюкзаков;

13-55 – ходка (перекус);

14-55 – ходка;

15-15 – закупка хлеба и овощей, развилка (Бахчисарай – Мангуп-Кале – Севастополь);

16-20 – смотровая площадка (с. Танковое);

18-20 – стоянка на ночь (с. Залесное, пруд);

19-30 – ужин;

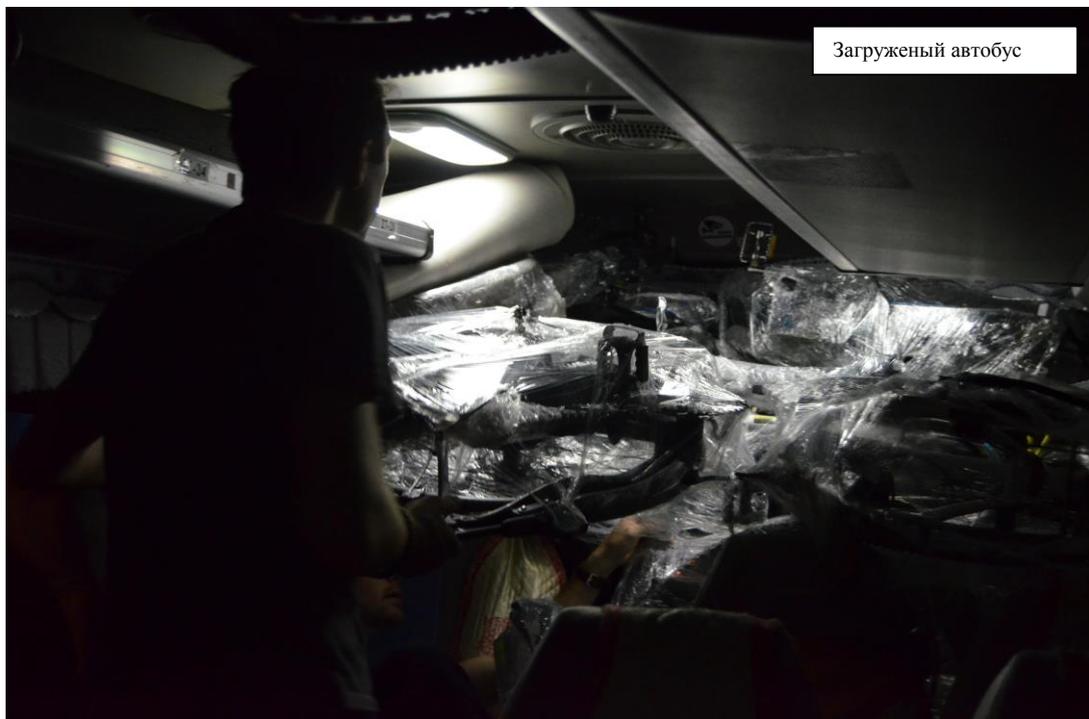
22-00 – отбой.

**Пройдено – 45 км.**

**Время в пути – 7 ч.**

**Ходовое время – 4 ч. 30 мин.**

Группа не скатанная, но опытная, состоящая в основном из ребят прошедших Кубанскую кругосветку и двух инструкторов 30%. Наладить темп езды не представляло никаких сложностей. Маршрут первого дня был построен как раз под раскатку и скатку группы. Совсем небольшой набор высоты, в основном дорога вела под горку, поэтому скорость была приличная и за половину дня мы сделали норму. Лагерь на ночь было решено поставить под Мангуп-Кале, а восхождение на плато оставить на утро! В первый день похода можно выявить практически все неполадки в велосипедах. Таким этот день и был... Самая главная проблема – это багажники... Подтягивали болты, закрепляли уязвимые места металлическими хомутами... В общем пока не ушли в горы, старались все сделать по максимуму. Но все равно – велосипед это техника и мы полностью от нее зависим, поэтому поломки будут неизбежны на протяжении всего пути. Так и случилось, поломка кассеты (высыпались тела качения из обоймы), дальнейшее передвижение на велосипеде невозможно. Принято решение встать на ночёвку и с утра ехать в г. Бахчисарай на рейсовом автобусе за запчастию. Лагерь разбили возле озера, искупались, повозились с велосипедами и отбой. Я и Кирилл, взяв с собой колесо уехали в город, по пути у местных выяснили точное расположение мастерской, замену произвели быстро так, что мы успели на этот же автобус и к 11 часам мы уже были на подходе к лагерю. До лагеря нас подвёз мужчина из Москвы на минивене, оказалось что в районе проходят соревнования по маунтин байку в котором участвовал наш водитель. Группа в наше отсутствие поехали на экскурсию в скальный город Мангуп-кале.



Загруженный автобус



с. Танковое, смотровая площадка

**28.05.2018 г.**

**Хронометраж**

06-00 – подъем дежурные

07-00 – подъем группа

07-10 – зарядка

07-20 – завтрак

08-15 – выезд (с. Залесное – Мангуп-Кале – с. Залесное) – 18 км.

14-30 – перекус

15-00 – выезд (с. Залесное – с. Новоульяновка)

15-25 – поломка переключателя

16-05 – выезд по маршруту

17-00 – остановка для набора воды (с. Ходжа-Сала)

18-15 – стоянка на ночь - балка Джан-Дере (между ск. Юзык-Хая и пл. Мангуп-Кале)

19-25 – ужин

Ремонт велосипедов

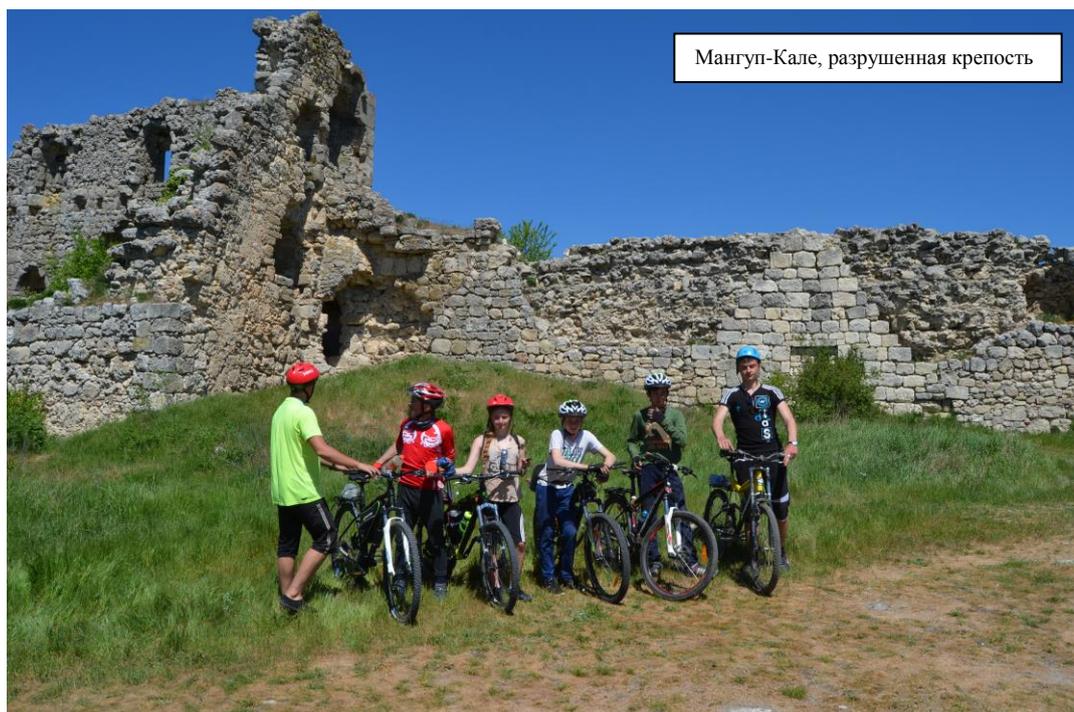
22-00 – отбой

**Пройдено – 32 км.**

**Время в пути – 13 ч. 25 мин.**

**Ходовое время – 5 ч. 30 мин.**

Подъем... Зарядка... Завтрак... Радиальный выход на плато Мангуп-Кале. Тропа сложная, хорошо, что идем без рюкзаков. Если заходить на плато с другой его стороны, то дорога более пологая, но не такая интересная. Поднялись. Фото. Время погулять по разрушенной крепости. Спускались по другой тропе, немного заблудились. Добрались до лагеря, быстрые сборы, перекус и дальше в дорогу. Движемся по асфальту к подножию Мангуп-Кале, минуя озеро (слева от нас) и оставив его позади, едем по грунтовой дороге в сторону пос. Новоульяновка. В с. Ходжа-Сала набираем воды на ужин и завтрак. Дорога в основном из известняка. Белая пыль то и дело взмывает вверх после прохождения авто-мото транспорта. Жарко... Поломка переключателя заняла достаточно большое количество времени, поэтому немного отстаем от графика и останавливаемся на ночь, не доходя до с. Новоульяновка. Рядом с нашим лагерем остановился байкер из Ростова-на-Дону, который снимал на камеру с квадрокоптера горы и нашу группу и любезно предоставил нам видео материалы. Вечером до ужина очередной раз просматриваем велосипеды. На плохой дороге от вибрации начинают раскручиваться болты на багажниках, за этим нужно постоянно следить. Груз в рюкзаках достаточный, поэтому нагрузка на багажник увеличивается и если неправильно распределить груз в рюкзаке, то неминуемо начнет страдать багажник... Обязательно проверять багажники на наличие люфта, своевременно подтягивать болты и гайки креплений.



Мангуп-Кале, разрушенная крепость



**29.04.2018 г.**

**Хронометраж**

06-00 – подъем дежурные

07-00 – подъем группа

07-10 – зарядка

08-30 – выезд (балка Джан-Дере – с. Многогоречье)

09-15 – ходка

10-30 – ходка (с. Новоульяновка) карманное питание

11-45 – ходка

12-05 – ходка, перекус, закупка хлеба и овощей (перекресток Аромат – Плотинное – Соколиное)

13-20 – ходка

14-40 – ходка

15-30 – ходка (с. Многогоречье)

16-05 – подъем на хребет Аю-Даг

17-50 – стоянка на ночь (хр. Аю-Даг), родник, питающий с. Многогоречье.

Личное время, ремонт велосипедов

19-50 – ужин

Отбой по желанию.

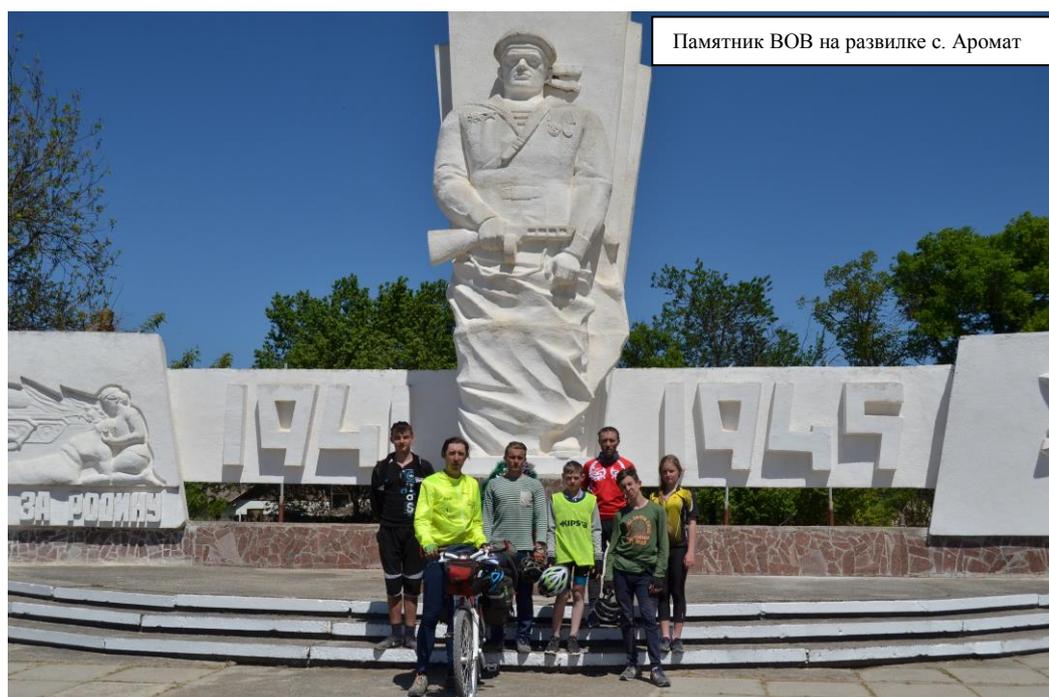
**Пройдено – 34 км.**

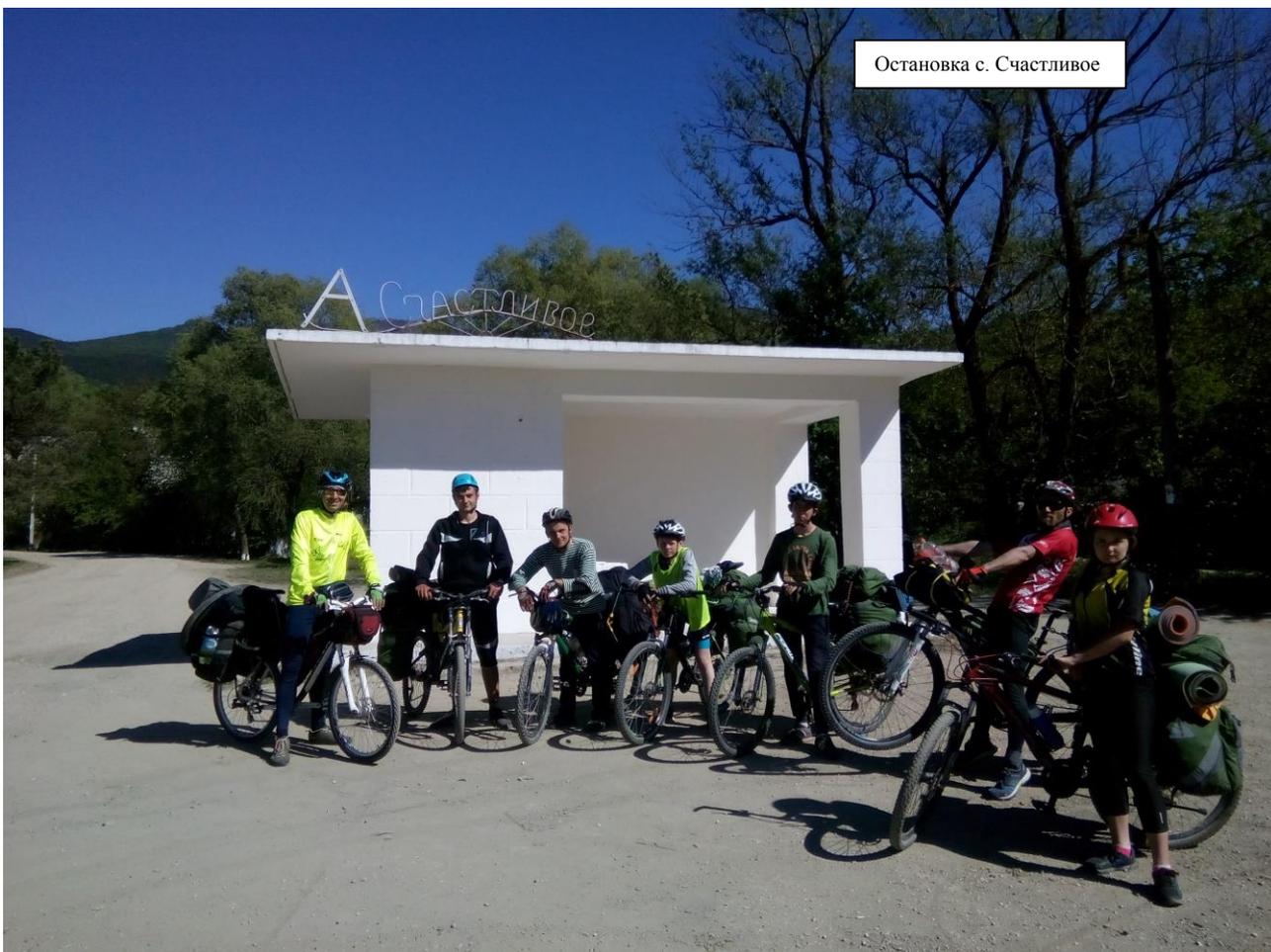
**Время в пути – 7 ч. 20 мин.**

**Ходовое время – 6 ч. 30 мин.**

С утра стало понятно, что день будет жаркий. Сборы немного затянулись, но потом все пошло по плану. У нас закончилась вкатка и начались трудовые будни. Дорога постоянно идет вверх, постоянный набор высоты. Мы приближаемся к Крымским горам, которые нам нужно будет перевалить и спуститься к Черному морю. Асфальт, местами очень плохого качества. Едем внимательно, скорость небольшая, частые проколы. У Кирилла меняем на ободке ленту (ободную), ставим новую камеру. Конец мучениям. Воды расходуется много. Все везут НЗ – 3 л. + для своего пользования. Перекус устраиваем возле магазина, есть возможность купить свои любимые продукты, обходимся без чая. По дороге на встречу

попадают велосипедисты с номерами, у них идет гонка (скорее всего велокросс с элементами ориентирования). Подъехав к с. Многогоречье узнаем у местных где лучше встать на ночь. Указали место возле реки (падать метров на 100 придется, очень не хочется терять высоту), но после разведки выяснилось, что место многолюдное и тем более праздники. Решаем уйти вверх по треку. Преодолеваем очень сложный, но короткий подъем и поднимаемся на хребет Уч Кош Богаз. Все уже сильно устали – и от жары и от дороги, постоянно ведущей вверх. Находим место ночевки, недалеко от ручья, питающего своими водами с. Многогоречье. Рядом стоит группа пешеходников. Располагаемся, ставим лагерь, делаем осмотр велосипедов, ужинаем и отбой по желанию. Завтра предстоит очень тяжелый день. Нам нужно выйти на Ялтинскую яйлу, набрав при этом за небольшой километраж высоту 1000 м.





**30.05.2018 г.**

**Хронометраж**

05-00 – подъем дежурные

06-00 – подъем группа

06-15 – зарядка

06-30 – завтрак

07-30 – выход

07-30 – 11-10 – постоянный подъем с короткими передышками (ходок нет)

11-10 – карманное питание (чай в термосах)

11-50 – 14-10 – подъем с короткими передышками (ходок нет)

15-20 – обед (т/с Кош 1256 м.), недалеко родник 5 корыт (Беш Текме).

16-50 – выход, постоянный подъем (ходок нет)

18-20 – остановка на ночь (г. Ляйлинин-Каясы 1291 м.)

19-50 – ужин

Отбой по желанию

**Пройдено – 7 км. (набор высоты – 593 м.)**

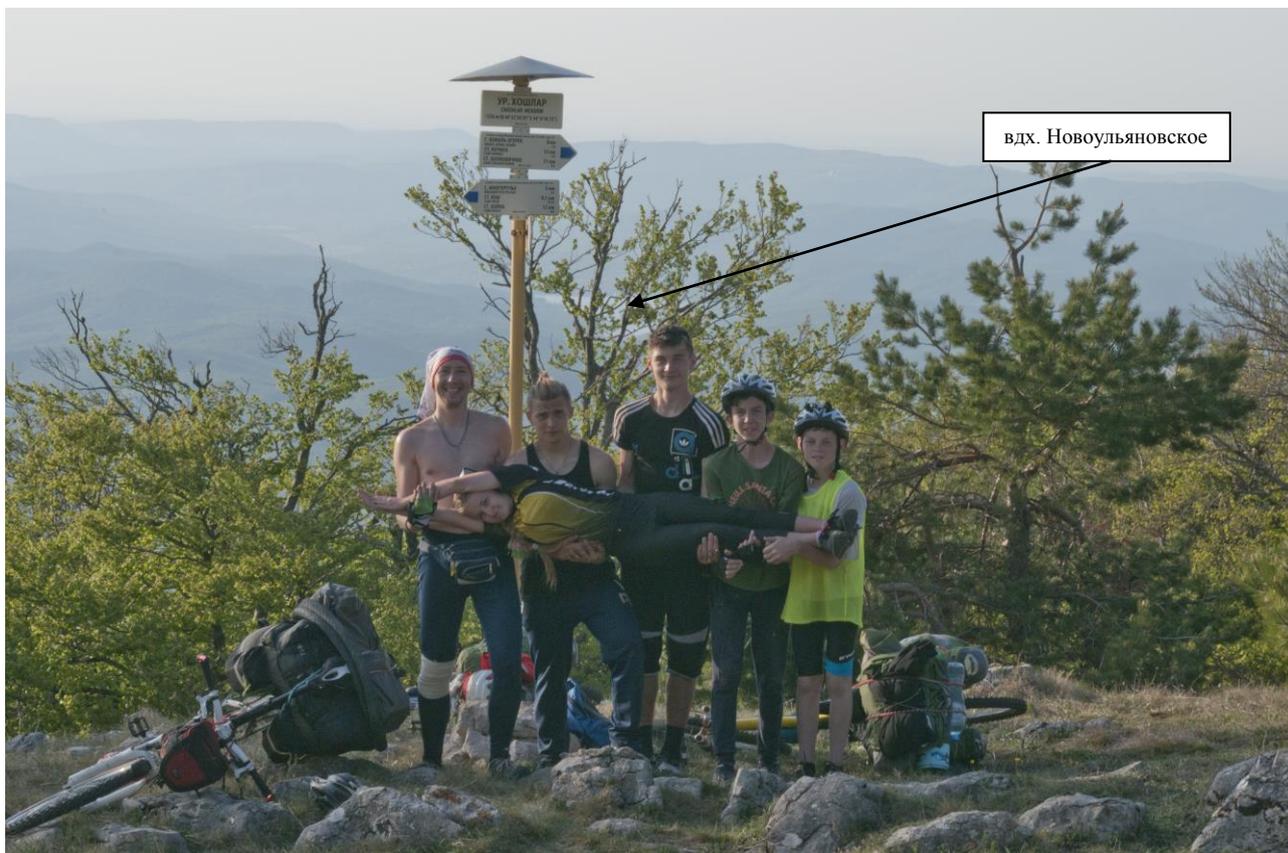
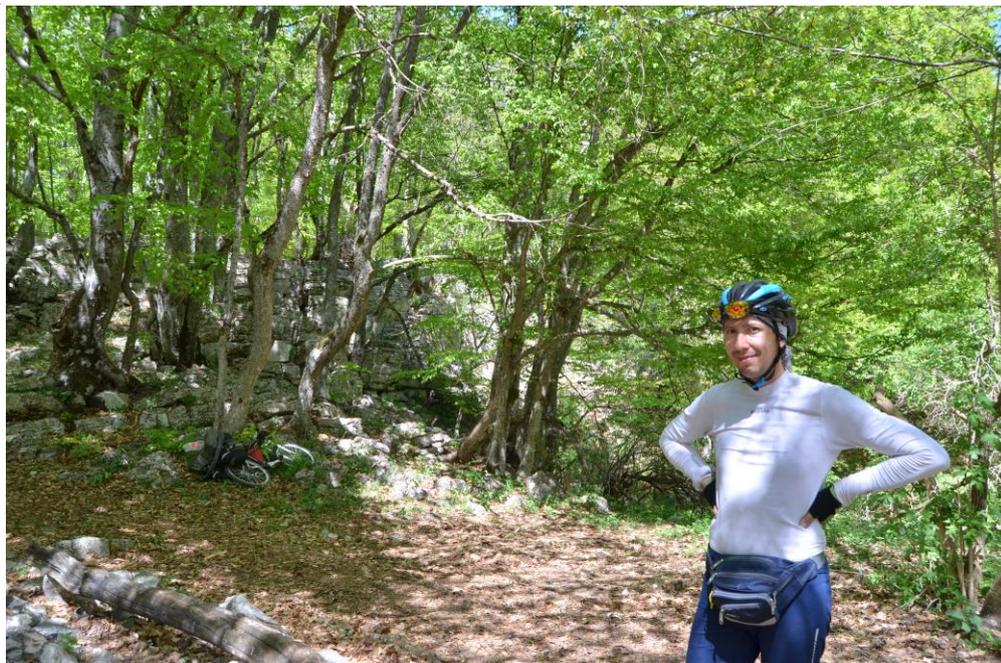
**Время в пути – 11 ч. 20 мин.**

**Ходовое время – 6 ч. 30 мин.**

Я совершил ошибку, решив «срезать по тропе 7 км» на первый взгляд нормального подъёма и группа целый день толкала велосипеды с рюкзаками только вверх, ни одного спуска. На середине пути, сняли рюкзаки с багажников. Водрузили их на спины и челночным способом, помогая друг другу взобрались на гору Ляйлинин-Каясы, которая находится на Ялтинской яйле. Дорога сложная, разъезженная, крупный и мелкий камень (хорошо что сухая)... По началу выручал небольшой траверс, который переплетался с основной дорогой и позволял нам не так сильно упираться... затем дорога разделилась, одна пошла направо( нужно ехать по ней!!!) и была более пологой (траверсировала склон), но более длинной на 7

км. Зря было принято решение продолжать движение по просеке, более короткой и более сложной (потом мы об этом пожалели). Из просеки дорога превратилась в узенькую тропиночку для пеших туристов, которые с состраданием в глазах нас обгоняли, но обратного пути уже не было. Темп был невысокий, постоянно приходилось отдыхать. Так мы потихоньку вышли на поляну, с которой открывался великолепный вид на горы, каньоны и ущелья. Впереди нас ждала т/с Кош и родник Беш Текме (5 корыт). Набрали воды, приготовили обед, 1,5 часа поспали набравшись сил двинули в путь. Нужно было до заката выйти на хребет на Ялтинскую яйлу, чтобы завтра, проснувшись уже не толкать велосипеды, а катиться на них по хребту. Еще несколько часов работы и мы у цели... Высота 1291 м. Виды шикарные... День выдался очень сложным. Ужин, разговоры – делимся впечатлениями... Кто то пошел купаться на родник, кто то фотографировал, а кто-то уже спал...

#### Турстоянка Кош



**01.05.2018 г.**

**МИР, ТРУД, МАЙ!!!**

**Хронометраж**

05-00 – подъем дежурные

06-00 – подъем группа

06-10 – зарядка

06-25 – завтрак

07-05 – выезд

08-10 – 1332 м. (Памятник группе погибших студентов и инструктора 21.10.2004 г.)

09-00 – ходка

09-40 – ходка (Крест – 1427 м.)

11-15 – г. Лапата (1467 м.), карманное питание, чай термос.

12-10 – ходка, крутой спуск (300 м.), страховка 2 человека

13-00 – перекус, отдых.

14-50 – ходка, снежник (1457 м.) под г. Демир-Капу

16-40 – выезд на асфальт (Романовская дорога – 3 км.)

17-05 – крутой спуск(250 м.), страховка 2 человека.

18-10 – ходка Гурзуфское седло

18-40 – остановка на ночь (Ялтинский горно-лесной природный заповедник)

19-55 – ужин

Отбой по желанию.

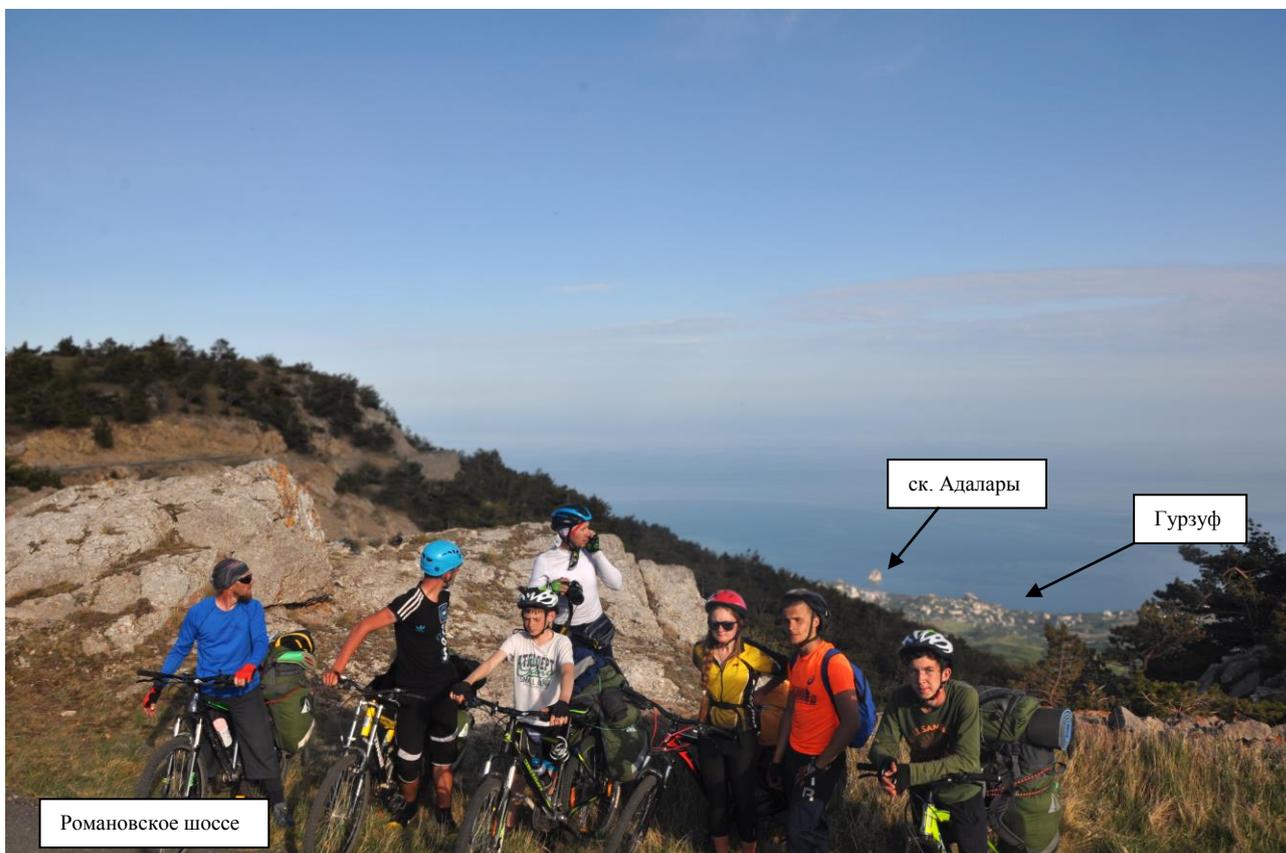
**Пройдено – 19 км.**

**Время в пути – 11 ч. 35 мин.**

**Ходовое время – 6 ч. 43 мин.**

Ранний подъем в ожидании жаркого дня, выехали почти вовремя. Дороги грунтовые, иногда переходящие в песок и камень разных фракций. Движение по яйле в основном на велосипедах. Позади, километров в пяти от нас осталась гора Ай-Петри. А мы держим путь в Крымский национальный заповедник и на г. Роман-Кош. Спуски, подъемы, скалы, обрывы, изобилие цветов и красивые виды, все это было сегодня! В какой-то момент на деревьях и поворотах стали встречаться таблички с указанием направления движения, они остались после проведенных соревнований по велоспорту “Corto Марафон”. Двигались ходками. На пути попало 2 очень сложных и крутых спуска усыпанных камнями. Отработали отлично – спускали велосипеды с рюкзаками по двое. На северных склонах гор стали появляться снежники, на одном из них сделали себе небольшой привал с катанием на хопках. Встретили группу пешеходников из Тулы. Проехав еще пару километров, выехали на асфальтированную “Романовскую дорогу”, ведущую в Крымский заповедник. Немного прокатившись по ней, ушли вправо на Гурзуфское седло, чтобы пройти кордон в заповедник и побывать на г. Роман-Кош. Кордон не прошли, в заповедник не пустили, пришлось с Гурзуфского седла спускаться вниз к населенным пунктам. Проехали 5 км вниз и остановились на ночь в Ялтинском заповеднике. Дежурные съездили на родник за водой, он ниже дороги основной, и мы его проехали, пришлось возвращаться около километра вверх, приготовили ужин. Полчаса на вечерние посиделки и отбой по желанию. Остановились на очень большой поляне Осман-Кош-Чокрак (верхняя Артековская поляна), рядом с охотничьим домиком и небольшим водоемом. Водоем не проточный, заросший... Воду из него не брать. Родник после начала спуска с Гурзуфского седла пара километров.





**02.05.2018 г.**

**Хронометраж**

05-00 – подъем дежурные

06-00 – подъем группа

06-10 – зарядка

07-10 – выезд

08-00 – ходка (встреча с оленем)

10-05 – ходка (выезд на трассу Ялта – Алушта)

13-20 – пляж г. Алушта (начало дневки), закупка продуктов

14-00 – перекус, личное время

17-00 – ремонт велосипедов

19-00 – ужин

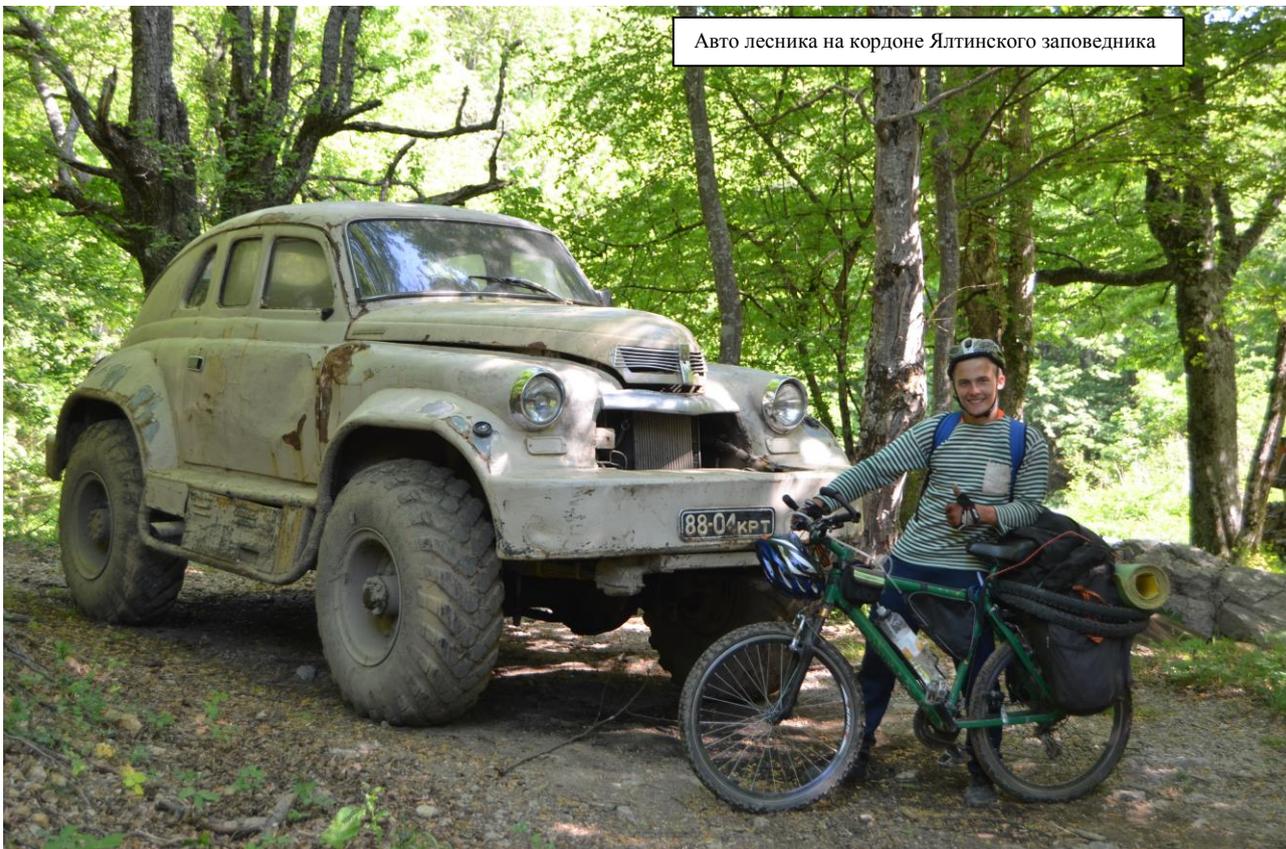
Отбой по желанию

**Пройдено – 40 км.**

**Время в пути – 6 ч. 10 мин.**

**Ходовое время – 4 ч. 50 мин.**

Ранний подъем... Зарядка... Выезд... Движение по дороге – серпантину постоянно вниз. Дорога укатанная, с мелким гравием, но иногда попадаются участки с вымытой колеей, на которой иной раз приходилось спешиваться и передвигаться пешком. Небольшой ремонт велосипеда – 2 спицы в колесе (попала палка) Выезжая из-за поворота слева от себя увидел оленя, который пробежав параллельно мне пару секунд ускакал в лес. После продолжительного спуска, проезжаем шлагбаум в с. Партизанское. На табличке указано, что мы находились в Ялтинском горно-лесном природном заповеднике. Начинается асфальт. Еще несколько километров спуска по нему и мы выезжаем на трассу Ялта – Алушта. Наша цель Алушта и дневка. Дорога широкая с активным трафиком. Есть специальная полоса для велосипедистов. Отличный спуск к Алуште стараемся не разгоняться сильно, так как обочина не очень хорошего качества поэтому едем спокойно. К обеду доезжаем до места дневки на пляж г. Алушта. Встали в центре города, пляж дикий, рядом с обустроенным (туалет, вода, магазин, свет, охрана). Отдыхающих нет, только местные жители. Спокойное место (взяли на заметку). Перекус, личное время, отдых... Вечером ремонт велосипедов смазка цепи. Отбой по желанию.



**03.05.2018 г.**

**Хронометраж**

Подъем по желанию

12-00 – перекус

12-30 – выезд

13-30 – ходка

14-55 – ходка, карманное питание

16-00 – ходка (с. Солнечногорское), закупка хлеба, овощей

16-40 – ходка, храм Святого Николая, музей катастроф на водах

17-30 – остановка на ночь (с. Рыбачье)

19-10 – ужин

Осмотр велосипедов

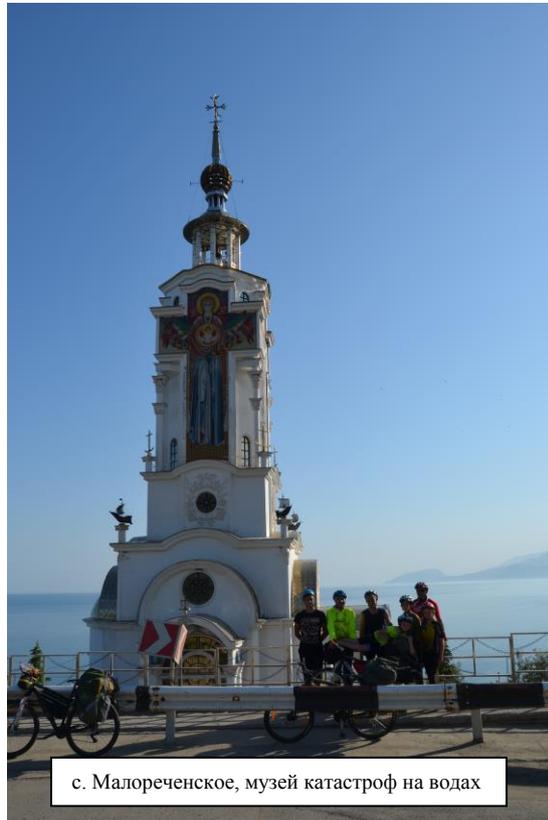
Отбой по желанию

**Пройдено – 31 км.**

**Время в пути – 7 ч. 10 мин.**

**Ходовое время – 3 ч. 50 мин.**

Утром подъем был по желанию. Всем нужен был отдых и нужно было выспаться... После завтрака кто то поехал за сувенирами, кто то остался загорать и купаться на море... После перекуса выехали в сторону пос. Рыбачье вдоль Черного моря. Дорога асфальт отличного качества, множество подъемов и спусков. Ехали ходками, останавливались в интересных местах и фотографировались. Дальше поселка Рыбачье не поехали, т.к. там начинался ряд протяженных перевалов, которые нужно проходить утром, со свежими силами. Поэтому на ночь остановились в поселке, нашли баню и вечером отправились в парилку. Отбой по желанию.





**04.05.2018 г.**

**Хронометраж**

05-00 – подъем дежурные

06-00 – подъем группа

06-15 – зарядка

07-15 – выезд

Движение по перевалам, остановка на вершинах перевалов (не ходками)

10-50 – карманное питание

13-10 – перекус (с. Веселое), закупка хлеба

14-50 – начало подъема на г. Караул-Оба

Движение с небольшими остановками (не ходками)

18-30 – остановка на ночь под вершиной г. Караул-Оба (Заказник Караул-Оба).

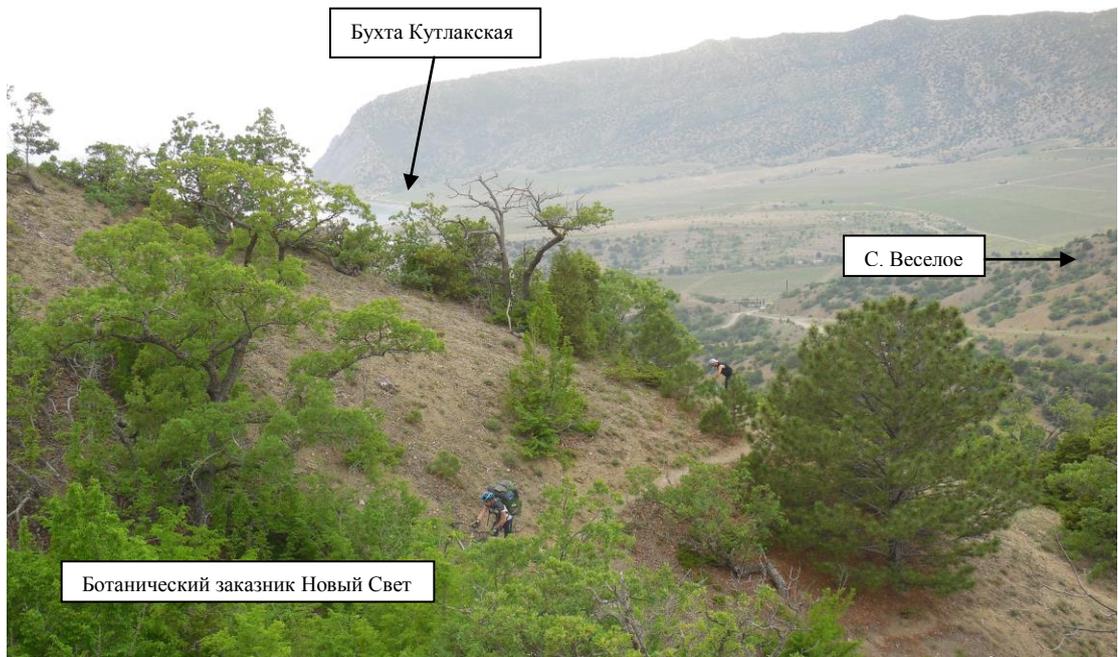
20-10 – ужин

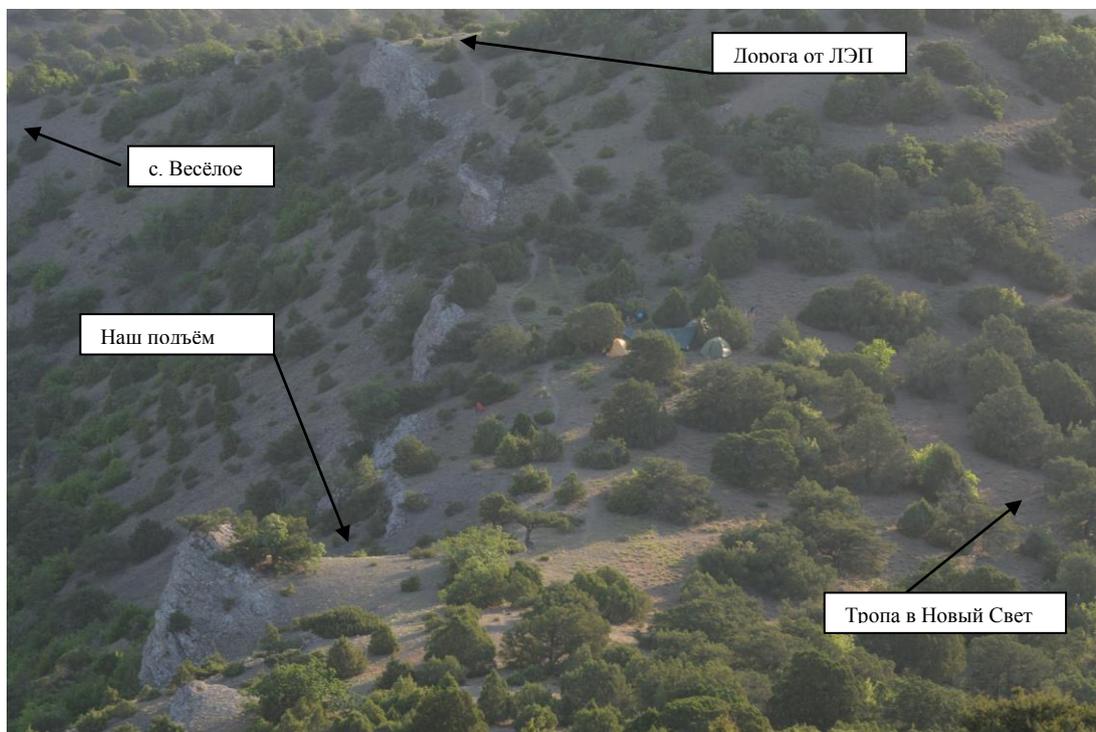
**Пройдено – 52 км. (набор высоты – 1078 м.)**

**Время в пути – 11 ч. 15 мин.**

**Ходовое время – 6 ч. 50 мин**

День начался очень позитивно, с зарядки, с купания в море. Впереди нас ждали очень продолжительные и крутые перевалы (5 шт, один из которых 9 км. постоянной езды вверх). Выехали во время и по прохладе поднимались на первые перевалы. План на жаркую погоду был разработан с вечера – если будет жара, в 12-00 становимся на обед, потом отдыхаем и в 16-00 опять выходим на маршрут. Нам очень повезло с погодой, к обеду начали наплывать облака и мы ехали в очень комфортной температуре, так что график движения не меняли, ехали как обычно с перекусом, а вечером полноценный ужин. Перевалы давались нелегко. Дорога отличного качества с множеством подъемов и спусков. Машин мало, в основном байкеры и легковые автомобили. Подъехав к очередному нашему протяженному препятствию возле поселка Веселый, быстренько перекусили, полюбовались куда нам предстоит взбираться, собрались с духом и пошли. Тропа узкая, между небольшими соснами и можжевельником, обсыпная, не очень длинная, но достаточно крутая и сложно проходимая из-за нестабильного покрытия. То и дело ноги съезжали назад. Сняли рюкзаки и начали наше очередное восхождение... Двигались медленно, очень часто отдыхая и спустя 3 часа мы поднялись на седловину, с которой открывались виды и на село Веселое и на Новый Свет. Начался дождь, и было принято решение разбивать лагерь прямо на седловине. Натянули тенты и приготовили ужин... Дождь закончился. Поднялись на вершину Караул-Оба. Отбой. Лучше начинать подъем вдоль ЛЭП. Более стабильный грунт, и широкая тропа.





**05.05.2018 г.**

**Хронометраж**

06-00 – подъем дежурные

07-00 – подъем группа

07-10 – прогулка на Караул-Оба (вместо зарядки)

08-15 – выезд

09-00 – завтрак (100 руб/чел.) пос. Новый Свет, столовая СССР (местная достопримечательность)

09-45 – выезд

10-10 – ходка

11-10 – ходка, карманное питание

12-15 – ходка

13-30 – перекус (за 7 км. до Коктебеля)

14-30 – выезд

15-45 – ходка

16-15 – ходка, закупка хлеба, овощей.

17-30 – ходка (г. Феодосия)

18-00 – остановка на ночь (обустроенный пляж в 1 км. от Феодосии)

20-00 – ужин

Отбой по желанию

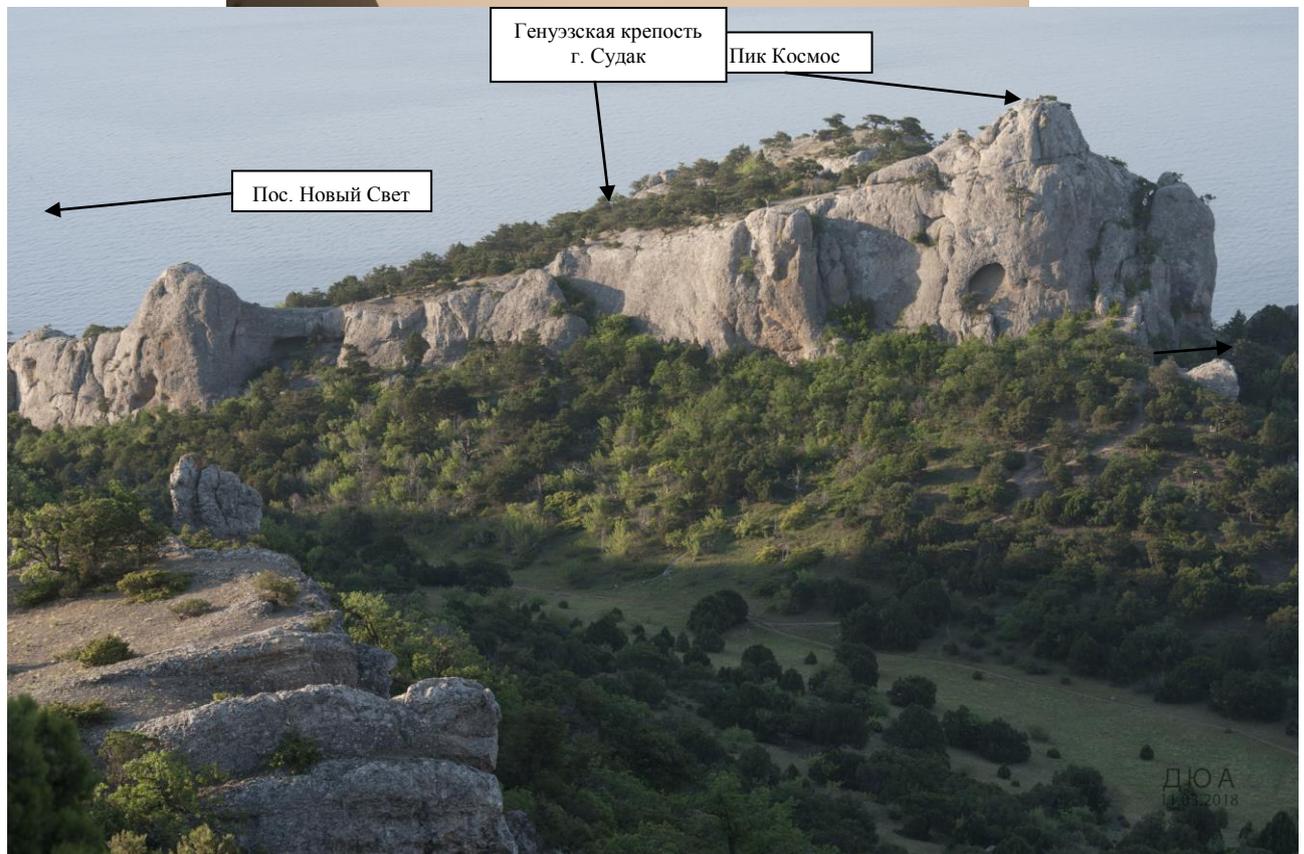
**Пройдено – 69 км. (набор высоты – 694 м.)**

**Время в пути – 9 ч. 45 мин.**

**Ходовое время – 6 ч. 30 мин.**

Утром сделали подъем позже, чтобы осмотреть окрестности и полюбоваться видами с седловины, а так же чтобы попасть в столовую, о которой были наслышаны. Вместо зарядки поднялись на гору Караул-Оба, сделали много красивейших фотографий, попили чай и отправились в Новый Свет. Спускались по тропе, которая идет непосредственно от седловины в поселок. Чтобы спуститься к Царской Бухте, нужно было траверсом пройти на другой хребтик и падать вниз. Мы все красоты бухты осмотрели сверху и решили к ней не спускаться, а двигаться прямо в поселок. Спуск не занял много времени, хотя практически шли пешком, т.к. тропинка узкая и обсыпная, но очень живописная. Позавтракали в столовой (спасибо поварам, очень вкусно), окунулись в эпоху СССР и поехали дальше в сторону г. Судак. Проехали под величественной горой Сокол, остановились, посмотрели на работу скалолазов... Впечатляет!!! Четыре связки отработывали на стене. Проехали транзитом через

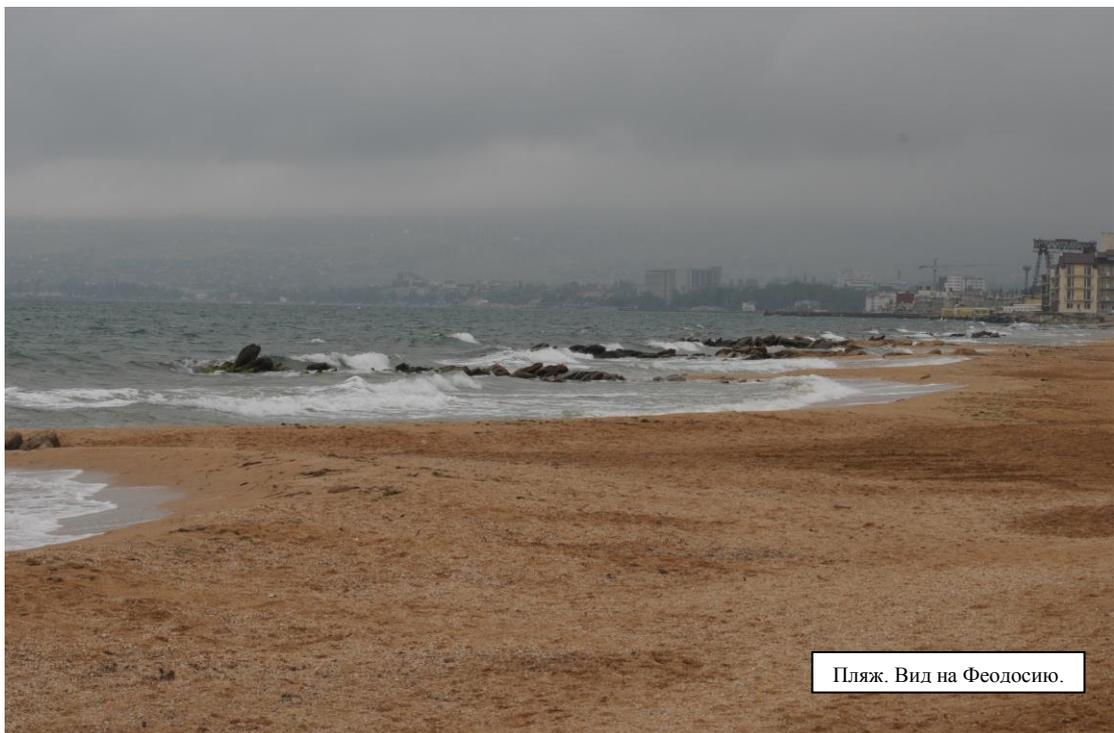
Судак и двинулись к Феодосии. Дорога узкая, трафик увеличивается. Ехали аккуратно, обочина плохая, хотя и есть полоса для движения велосипедистов. Еще несколько красивейших мест перед г. Коктебель, а после начинается степная зона Крыма знаменитая своими ветрами и непостоянной погодой. Так и в этот раз получилось... В Феодосии нас накрыл очень сильный ветер с моросью и низкими тучами... Между Феодосией и с. Береговое мы встали на ночь. Обустроенный пляж – хозяин открыл для нашего пользования туалет, разрешил пользоваться водой и дал добро развести костер (500 руб.). Ветер не стихал, сыпала морось. Нашли укромное местечко для кухни, приготовили ужин. Вечер был романтический – читали любимые стихи... Отбой по желанию.





Дорога пос. Новый Свет-  
Судак





Пляж. Вид на Феодосию.

**06.05.2018 г.**

**Хронометраж**

05-00 – подъем дежурные

06-00 – подъем группа

06-05 – зарядка

07-30 – выезд

08-20 – ходка

09-40 – ходка

11-00 – ходка, карманное питание

12-50 – ходка

13-50 – перекус

14-40 – выезд

15-50 – ходка (развилка Порт ЖРК – прямо, Керчь и переправа – налево)

16-30 – ходка (объезд через пос. Приозерный)

16-55 – выезд на трассу Керчь – порт Кавказ (27 км.)

19-30 – порт Кавказ

21-00 – паромная переправа

21-50 – встали на ночь (коса Чушка)

Отбой

**Пройдено – 118 км.**

**Время в пути – 12 ч. 40 мин.**

**Ходовое время – 7 ч. 30 мин.**

Утро хмурое, ветер немного поменял направление и это хорошо, он стал почти попутным. Правда если дорога уходила чуть вправо, то он оказывался встречным. Нам сегодня предстояло проехать достаточное количество километров и побывать на уникальном соленом Кояшском озере. Но из-за непогоды соваться на грунтовую дорогу нам нельзя, т.к. если мы там застрянем, то мы точно не успеем на заказанный в 12 дня 8 мая автобус, который нас будет ждать в пос. Ильич. А так же при усилении ветра могли закрыть паромную переправу, он которой тоже многое зависит. Поэтому мы изменили маршрут и поехали по асфальту. Дорога асфальт, двухполосная, с активным трафиком, обочина плохая, полоса для велосипедистов есть. Ветер дул в спину и в правый бок, поэтому при обгоне группы большим транспортом, завихрение не создавалось и группа ехала с достаточно ровно и с хорошей скоростью. Усталость и утомление снимали на остановках, выполняя физические упражнения и растяжку. Подъехав на развилку ведущую в порт, поняли, что дорога, которая была раньше асфальтированной разбита и наполнена большегрузными машинами и из за поднимающихся клубов пыли нас могли не заметить на дороге, поэтому поехали по направлению в центр города Керчь. Но т.к. мы двигались вдоль строящейся дороги от нового моста, то через пару километров нам преградили путь охранники и отправили нас в объезд города Керчь по береговой линии через поселок Приозерный. Въехали в город и направились на паромную переправу. Дорога мокрая, узкая, из за строящихся развязок пробки. Выбрались из города и скоро уже были на переправе. Купили билеты, паром отправлялся в 21-00, так что мы успели сделать перекус и немного отдохнуть. Переправа работала исправно, за 20 минут переправились в Краснодарский край, оседлали наших коней и под свет налобных фонарей отправились к месту ночевки. Встали на косе Чушка, возле железнодорожного переезда. Сделали небольшой перекус и отбой.



Трасса г. Феодосия – г. Керчь





Коса Чушка. Дежурные моют котёл.



Коса Чушка. Вид в сторону пос. Ильич.

**07.05.2018 г.**

**Хронометраж**

08-00 – подъем дежурные

09-00 – подъем группа

09-15 - завтрак

10-00 – выезд

11-30 – пос. Ильич, автобус

13-00 – выехали из пос. Ильич

16-30 – Краснодар, ул Речная 1

**Пройдено – 9 км.**

**Время в пути – 50 мин.**

Утром подъем поздний... Выспались. Позавтракали. Собрались и выехали в сторону пос. Ильич, к месту встречи с другими группами и автобусом. Пока ждали автобус. Разобрали и упаковали велосипеды (опыт уже есть – нужно обязательно открутить педали и петухи с переключателями). Замотали пленкой и скотчем и по приезду автобуса быстро загрузились и выехали в г. Краснодар. В Тамани и Темрюке высадили двух участников. В 16-30 подъехали к нашему центру, разгрузились и разъехались по домам. Походы закончены. Все группы выполнили поставленные задачи, исключение составили изменение маршрута из-за погоды.

## 2.7 Итоги похода

Маршрут группой пройден хорошо. Запланированная нитка выполнена практически полностью, за исключением двух мест, которые невозможно было пройти из-за причин указанных выше, но это никак не повлияло на сложность маршрута. Все протяженные препятствия, пройденные в походе соответствуют заявленным. Было пройдено 5 препятствий 2 категории сложности и 1 препятствие – 3 категории. Маршрут достаточно интересный с большим количеством рекреационных объектов.

В велосипедном походе движение по маршруту происходит на велосипедах, а велосипед – это техника и многое зависит от подготовки этой техники. Очень сложно в походе придерживаться запланированного графика из-за поломок. Поэтому в график и был добавлен один день (дополнительный) для исправления неполадок и он нами был израсходован сполна. Самое слабое место – это багажник. Покупая его, нужно не забывать о его грузоподъемности покупайте стальные багажники, хоть они и тяжелее, за то крепче.

## Приложение 1.

### *Питание в походе*

Правильная организация питания важно для укрепления сил и здоровья туриста, что является залогом успеха туристского путешествия. Продукты питания должны покрывать расход энергии во время похода и должны быть рассчитаны на длительное хранение, иметь легкий вес и небольшой объем, так как в большинстве случаев они находятся в велорюкзаке.

Пища должна обладать определенной калорийностью, пищевыми веществами для восстановления изнашивающихся в процессе жизнедеятельности клеток организма - белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями и водой. В походах тратится много энергии, поэтому калорийность суточного рациона должна быть больше нормы, около 3200-3500 калорий.

Продукты, которые были закуплены для похода, в полной мере восполняли затраченную энергию. Суточный рацион участника похода содержал около 70 - 100 г белка, столько же жиров и в 5 раз больше углеводов. Суточный вес продуктов на человека составил в среднем от 0,750 гр. до 1,100 гр. Основными продуктами питания были преимущественно углеводы (крупы и мучные изделия, картофель, сахар, сладости). Из белковых продуктов в рацион были включены мясные, рыбные консервы, паштет, сырокопченая колбаса и ценные для организма молочные белки (сгущенное молоко и сыр), из жиров — подсолнечное и топленое масло.

На протяжении велопохода организм участников пополнялся витаминами и минеральными солями. Почти в каждом посёлке можно было купить свежие фрукты и овощи. Для повышения работоспособности принимали витамин «С» в виде таблеток глюкозы с аскорбиновой кислотой. В жаркое время дня и при сильной нагрузке, в воду добавляли лимонную кислоту и сахар, что помогало утолить жажду и увеличить работоспособность.

Разнообразный набор продуктов позволил обеспечить организм необходимыми минеральными солями. Стоит отметить, что некоторая их часть поступала в организм с питьевой водой.

Большое значение в велопоходе имеет вода. Поэтому все приёмы пищи и ночёвки были привязаны к местам, где находилась питьевая вода. Когда двигались по населённым пунктам, то воду в основном брали у местных жителей. Было несколько моментов, когда приходилось испытывать недостаток в питьевой воде во время обеда. В пути лучше не пить, а при сильной жажде прополоскать рот и выпить 1—2 глотка воды. Утоляет жажду

подкисленная вода. Следует учесть, что на одного человека в походе требуется около 3-х л воды в день, а недостаток в ней быстро и сильно истощает организм, чем нехватки пищи.

Распорядок дня в нашем походе предусматривал трехразовое горячее питание в день. Завтрак планировался с 7:00 до 8:00, но к 7:00 дежурные успевали приготовить еду и всех уже накормить. В основном на завтрак ели молочные каши из макаронных изделий и следующих круп: манная, гречневая, рисовая, гречневая. Также на завтрак предлагались бутерброды с паштетом или колбасой. Из напитков пили кофе 3 в 1 или чай с лимоном. Ко всему этому прилагались какие-нибудь сладости и мучные изделия.

В процессе дневного перехода в период с 10:30 до 11:30 выдавалось карманное питание (сладости, орехи, сухофрукты, мучные изделия).

Обед в походе был заменен плотным перекусом с чаем. В состав перекуса обычно входили бутерброды с колбасой (паштетом, сыром) выдавались сладости и мучные изделия.

Ужин составлял 40 процентов дневного рациона. Готовился суп с тушёной или свежим цыпленком, хлеб или сухари, чай с лимоном, компот или кисель, плюс печенье, бублики или сухарики в прикуску. Разнообразие супов было большим: суп-лапша с вермишелью, гороховый, рассольник, харчо, борщ из свежей капусты. Салаты из свежих овощей.

### **Обеспечение продуктами**

Основная часть продуктов была закуплена в магазинах и гипермаркетах г. Краснодар «Магнит», «Ашан», «Светофор». Непосредственно в Крыму докупались овощи (картофель, лук, свеклу, морковь, капусту, огурцы, зелень), молочные продукты (сметана, масло сливочное, кефир), хлеб.

### **Список продуктов используемых в велопоходе.**

	<b>наименование</b>	<b>фасовка</b>	<b>Итого кг на группу закупили</b>	<b>Итого шт/кг докупили</b>	<b>Всего на группу</b>
1	Масло подсолнечное	1.000	1		1
2	Гречка	0.700	4		4
3	Рис	0.700	4		4
4	Макароны, лапша, вермишель	0.450	6		6
5	Овсянка	0.450	2		2
6	Крупа манная	0.800	2		2
7	Соль	1.000	1		1
8	Сахар	0.800	3		3
9	Чай	0.300	2		2
10	Кофе со сливками 3в1	0.020	50		50
11	Печенье сахарное	1.000	2		2
12	Карамель с фруктовой начинкой	1.000	2		2
13	Козинак подсолнечный	0.15	6		6

14	Шоколад молочный	0.300	15		15
15	Пряники	1.000	1		1
16	Баранки, сушки	0.300	4		4
17	Цыпленок свежий	1.200		2	2
18	Грецкий орех	1.500	1		1
19	Сухофрукты в шоколаде	0.350	4		4
20	Говядина тушеная конс.	0.338	5		5
21	Курага	1.000	2		2
22	Паштет, консерв. мясной	0.310	2		2
23	Конина тушёная консерв.	0.338	7		7
24	Лопатка варено- копченая	1.000	2		2
25	Колбаса сырокопченая	0.500	6		6
26	Сыр 40% жирности	1.000	3		3
27	Сыр косичка копченный	1.000	1		1
28	Масло сливочное	0.380		1	1
29	Молоко сгущённое с сахаром	0.380	8		8
30	Картофель	1.000		4	4
31	Лук репчатый	1.000		2	2
32	Морковь	1.000		2	2
33	Капуста	1.000		3	3
34	Свёкла	1.000		1	1
35	Лимон	1.000	1		1
36	Лавровый лист	0.020	2		2
37	Приправа универсальная «5 овощей»	0.065	4		4
38	Томатная паста	0.380	4		4
39	Хлеб пшеничный белый	0.700		19	19
40	Хлеб пшеничный «Бородинский»	0.450		7	7
41	Зажарка сухая.	0.065	4		4
42	Огурцы	1.000		4	4

**Использование продуктов в походе**  
**Хлебо - булочные изделия**

В пределах цивилизации хлебом мы запасались на 2 дня, т.к. большой запас свежего хлеба тяжел в переноске и плохо сохраняется (особенно в условиях повышенной влажности). Предпочтение отдавали белому хлебу. На один приём пищи уходила по 2 булки хлеба. Средний вес белого хлеба 700 гр., ржаного -500 гр.

### **Мясные изделия**

В ходе велопохода мясо в основном употребляли в виде консервов, хотя в населенных пунктах иногда покупали мороженое куриное мясо Колбаса сырокопченая 6 сортов закупалась в вакуумной упаковке при нормальной температуре воздуха держится довольно долго. Чтобы поверхность колбасы не плесневела, ее надо смазать жиром или подсолнечным маслом. Её ели в основном на завтрак и на обед.

### **Масло-молочные продукты**

Топленое масло в основном добавляли в каши по 150-200 гр, особенно в молочные, что придавало им сливочный вкус. Хранили масло в специальных пластмассовых банка по 500 гр с хорошо закрывающимися крышками, дополнительно заворачивали баночку в пакет.

Растительное масло в основном использовали для поджаривания овощей в суп. Также использовали как заправку для салата и просто добавляли масло в суп, когда использовали готовую сухую зажарку.

Сгущенное молоко использовали для приготовления молочных каш и напитков. На один завтрак на группу в 9 человек уходила 1 банка сгущёнки, в 1 банке-380 гр продукта. Для приготовления какао брали 1 банку. Чтобы напиток был более насыщенный лучше использовать 1 банку сгущёнки на 500 гр. какао порошка и ещё добавит 200-300 гр. сахара.

Замечательно в походе употребляется сыр. Готовили бутерброды и макароны с сыром.

### **Крупа и макаронные изделия**

Набор круп и макаронных изделий был достаточно разнообразным (перечислено выше по тексту), но чаще всего приходилось готовить рис, гречку и макароны, так как их в наличие было много, а остальные крупы приходилось докупать. Стоит отметить, что рис, гречневая, кукурузная и пшеничная крупа слишком долго варятся, после приготовления желательно, чтобы каша настоялась и впитала в себя больше воды. Масса продукта в котле сразу значительно увеличится. Пшеничная крупа очень сытная сама по себе, в неё можно не добавлять тушёнка, а просто положить немного топленого масла. Рожки приготовить довольно просто и быстро, но после варки необходимо подождать 5-10 минут, чтобы еда также напиталась водой. Очень быстро и вкусно варится манная каша – 5-10 минут и готово, но стоит учесть, что всыпать продукт в молоко стоит маленькой тоненькой струйкой, тщательно перемешивая, иначе каша возьмётся комками и будет не такая вкусная.

При перевозке в рюкзаке все пакеты с крупами и макаронными изделиями были перемотаны скотчем, это позволило создать герметичность, прочность упакованному продукту и удобство при транспортировке.

В отличие от обычных способов варки пищи, в походных условиях выгоднее засыпать крупу в кипящую воду, огонь на костре регулировать трудно, а если вода закипела заранее, это позволит меньше держать кашу над огнем, больше шансов, что она не подгорит.

### **Овощи и фрукты**

Из овощей в свежем виде использовали капусту, зелень, лук, морковь и чеснок. Так как овощи имеют свойство портиться, то в основном закупку вели на 1-2 дня.

### **Сахар и кондитерские изделия**

Сахар мы брали в виде песка. Перед началом похода пересыпали его в пластиковые 1,5 л. бутылки. Так сахар находится в водонепроницаемой упаковке, очень удобной при переноске и использовании. В 1,5 л. бутылку вмещается 1,5 кг сахара. Стоит отметить, что при сильной физической нагрузке, тратится больше энергии, соответственно и углеводов, поэтому на горный этап следует взять на 500 гр. сахара больше. Недостаток сахара можно компенсировать глюкозой с витамином С и различными сладостями.

Кондитерские изделия закупили в широком ассортименте: печенье, пряники, бублики, козинаки, халва, карамель с фруктовой начинкой различных сортов, шоколадные конфеты с сухофруктами в ассортименте и шоколад. Плохо себя зарекомендовало печенье. При переноске его очень сложно довести целым. Приходилось тщательно упаковывать и внимательно укладывать в рюкзак, чтобы оно не помялось. Участники аккуратно укладывали печенье в пакеты и обматывали скотчем, такая упаковка придавала небольшую защиту от ударов. Очень хороши при переноске бублики. Шоколад использовали на перевалах и перекусах.

Стоит отметить, что при сильной физической нагрузке, особенно в жаркую погоду, как правило, человек теряет много жидкости, поэтому в обед лучше приготовить на перекус чай, чтобы компенсировать утраченную воду.

#### **Другие продукты**

Чтобы пища была более вкусной, мы периодически закупали приправы, специи и пряности: ванилин, душистый перец, лавровый лист, приправа «5 овощей», сухой укроп, петрушку и др. Томатную пасту использовали в редких случаях. Несколько раз делали борщ и иногда добавляли в суп, предварительно пережарив её с овощами.

Перед выходом на маршрут необходимо тщательно посчитать, сколько вы возьмёте с собой соли. Особенно если маршрут пролегает вдаль от цивилизации. Пищевой рацион соли 12—15 г в день на человека. В жаркое время при повышенном потении участники теряют с потом много соли. Следует учитывать, если предстоит путешествие в таких условиях, то суточная норма на человека должна составлять 30—35 г. Соль лучше всего хранить в пол-литровой пластиковой бутылке, очень удобной в использовании.

На перекус была курага, орехи грецкие, сухофрукты в шоколаде. Курагу в основном мы употребляли на привале после третьей ходки, а изюм иногда добавляли в молочную кашу.

#### **Подготовка продуктов к походу**

В самом начале похода все продукты необходимо разложить по приемам пищи. Желательно чтобы ассортимент продуктов у каждого участника был одинаковый, как хрупких сухарей, так и жестяных консервных банок. Нельзя, чтобы у одного участника оказалась вся крупа или весь сахар: при аварии или потере рюкзака группа может лишиться этих продуктов.

Все продукты должны быть в упаковке, предохраняющей от воды. Лучше дополнительно упаковать продукты в пакет, чтобы держать их вместе и не искать по всему рюкзаку. На дно рюкзака кладутся тяжёлые продукты такие как: консервные банки, картофель, крупы, сахар. В верхнюю часть рюкзака лучше всего положить более хрупкие продукты: хлеб, сухари, печенье. Вес должен распределяться на две штанины равномерно.

Разгрузка рюкзаков ведется постепенно у всех участников. Сначала разгружали тех, кто нес групповое снаряжение, потом остальных участников группы. Все продукты были отмечены у завхоза в меню. Каждое утро перед укладкой рюкзака, завхоз называл участников, которые должны достать продукты на обед и перекус.

#### **Посуда для приготовления пищи**

Для приготовления пищи мы использовали специальные туристские котлы овальной формы. Большой котел использовали для варки пищи, небольшой для приготовления напитков. Крышки от котлов использовали как тарелки для овощей. Также брали сковороду для обжарки овощей.

<b>Список инвентаря для приготовления пищи</b>		
1.	Котел большой с крышкой 9 л.	1 шт.
2.	Котел маленький с крышкой 7 л.	1 шт.
3.	Половник	1 шт.
4.	Нож	2 шт.
5.	Доска кухонная	2 шт.
6.	Терка для овощей	1 шт.
7.	Сковорода	1 шт.

8.	Губка для мытья посуды	2 шт.
9.	Средство для мытья посуды	0,5 л
10.	Универсальные газовые горелки	2 шт.
11.	Бензин	5 л.
12.	Спички, зажигалка	по 2-3 шт.

В основном пищу готовили на костре, мультигорелками пользовались только в районе заповедника.

### Выводы и предложения

Продукты, закупленные для похода в полной мере удовлетворяли потребности организма в белках, жирах и углеводах. Проанализировав, можно сделать следующие выводы. Следует сократить вес продуктов на человека в день с 0,968 до 0,850 гр. Это связано с магазинами, которые встречались на нашем пути. В случае нехватки продуктов их всегда можно докупить по пути. Необходимо добавлять в рацион больше овощей и фруктов. Все остальные выводы и предложения можно найти в данном отчёте выше по тексту. Хотелось поделиться опытом и вместить в данные отчёт больше информации, чтобы помочь новичкам в этом нелёгком деле.

### Приложение 2.

#### Список личного снаряжения

	Наименование	Основные требования к снаряжению	Кол-во	Вес, гр.
<b>Снаряжение</b>				
1.	Велосипед	Цельнорамный. Прошедший ТО	1	8000-15000
2.	Велошлем	Пластиковый	1	500-700
3.	Документы	Паспорт, страховой полис (герметично упакованы)	Комплект	50
4.	Деньги	Упакованы и надёжно спрятаны	Ассорти	10
5.	Рюкзак	80л.	1	1500
6.	Спальный мешок	межсезонный	1	1600
7.	Коврик теплоизолирующий	Стандартный спальный	1	400
8.	Кружка, миска, ложка	Лёгкая (пластик, алюминий или тонкая нержавейка)	1	150
9.	Набор туалетных принадлежностей	Зубная щётка, мыло, носовой платок	Комплект	200
10.	Фонарик	Лёгкий, надёжный, налобный	1	100
<b>Одежда и обувь</b>				
11.	Шапка спортивная (бандана)	Полар или шерсть	1	30
12.	Тёплая кофта	Полар 50-200 (флис)	1	400
13.	Брюки теплые	Полар 50-200 (флис)	1	250
14.	Футболка (веломайка)	Х/б, синтетика	2	400

15.	Нижнее бельё	На своё усмотрение	2 комплекта	400
16.	Кроссовки	Разношенные	2 пара	1800
17.	Носки тёплые	Шерсть или термо	2 пары	250
18.	Носки тонкие	Х/б	2 пары	150
19.	тёплая куртка (жилет)		1	300
20.	Велотрусы	Хлопок или синтетика	2	600
21.	Велоперчатки	специальные	1 пара	60
22.	Полотенце	Полар	1	100
23.	Очки солнцезащитные	пластик	1	100
24.	Термобелье	Хлопок, синтетика	1 комплект	700
<b>Запчасти для велосипеда</b>				
25.	Петух	специальный	1	50
26.	Спицы	Размер своих колес	10	50
27.	Набор шестигранников		1	100
28.	Камеры	Размер своих колес	2	100
29.	Смазка для цепи	специальная	1	100
<b>Итого: в среднем (зависит от веса велосипеда)</b>				<b>22550</b>

**Приложение 3**  
**Список группового снаряжения**

	Наименование	Кол-во	Вес гр.
1.	Палатка 3х. местная	3	11500
2.	Котелок	2	1000
3.	Мультигорелка с подставкой	2	700
4.	Баллоны для горелок	2	1000
5.	Канистра для бензина	1	600
6.	Ремнабор велосипедный	см. список	2300
7.	Карты, компас, документы	набор	400
8.	Аптечка	см. список	1000
9.	Половник (пластик)	1	100
10.	Спички, сухое топливо	3	50
11.	Трос костровое	1	100
12.	Навигатор	1	100
13.	Ремнабор обычный	см. список	600
14.	Тент общий	1	90
15.	Насос напольный	1	600
	<b>Итого</b>		<b>19600</b>

**Приложение 4.**  
**Состав медицинской аптечки**

	Наименование	Кол-во	Применение
<b>Перевязочные средства</b>			
1.	Бинт стерильный 10см*5м	5 шт.	Наложение стерильных повязок
2.	Бинт нестер. 14см*7м	5 шт.	Фиксация шин, наложение стерильных повязок
3.	Бинт эластичный	1 шт.	Фиксация сустава при вывихах и растяжениях
4.	Вата	1 уп.	Для тампонирувания и обработки
5.	Лейкопластырь рулонный	2 рул.	Защита от потертостей (широкий и узкий)

6.	Лейкопл. Бактерицидный	5 шт.	Для закрытия мелких порезов рук, лица
<b>Обеззараживающие и дезинфицирующие средства</b>			
1.	Перекись водорода 3%	1 фл.	Обработка открытых ран
2.	Р-р йода спиртовой 5%	1 фл.	Обработка кожи вокруг места ранения
3.	Калия перманганат	20 гр	Обеззараживание воды, промывание желудка
4.	Кислота борная	20 гр	Для закапывания в уши при воспалении
5.	Фурацилин табл.	1 уп.	Промывание глаз и обширных ран, полоскание горла
<b>Обезболивающие и жаропонижающие средства</b>			
1.	Анальгин	1 уп.	Болеутоляющее
2.	Аспирин	1 уп.	Жаропонижающее (Ацетилсалициловая кислота)
3.	Парацетамол	1 уп.	Комплексное болеутоляющее и жаропонижающее
<b>Возбуждающие средства</b>			
1.	Р-р аммиака 10%	3 амп.	При обмороках давать нюхать
2.	Кордиамин 1 мл	5 амп.	Шок, сердечная недостаточность 1 мл. п/к, в/м
<b>Сердечные средства</b>			
1.	Валидол	1 уп.	При болях в сердце (стенокардии) неврозах, истериях
2.	Нитроглицерин	1 уп.	При приступах стенокардии
3.	Экстракт валерианы	1 уп.	Успокоительное
<b>Желудочные средства</b>			
1.	Уголь активир.	3 уп.	При отравлениях (адсорбент)
2.	Фталазол	1 уп.	Укрепляющее при поносе, дизентерии
3.	Фестал	1 уп.	Для улучшения пищеварения. Содержит ферменты
<b>Спазмолитические средства</b>			
1.	Но-шпа	1 уп.	При болях в животе спастического характера
<b>Антибиотические средства</b>			
1.	Левомецетин	1 уп.	При инфекционных заболеваниях ЖКТ (тиф, лихорадка)
2.	Бисептол	1 уп.	Широк. спект. действия (дыхат., вывод. путей, отит)
3.	Эритромицин	1 уп.	Широк. спект. действия (пневмония, бронхит)
4.	Стрептоцид	1 уп.	При болях в горле, ангине, обширных ранах
<b>Противовоспалительные средства</b>			
1.	Мазь синтомициновая	1 туб.	Способствует быстрому заживлению ран, язв
2.	Пантенол крем	1 туб.	Обработка открытых ран и ожогов (регенерация)
3.	Крем «Спасатель»	1 туб.	От ожогов, обморож., синяков, воспален., обветрив.
4.	Нафтизин	1 фл.	Капли в нос
5.	Зубные капли	1 фл.	При зубной боли
<b>Согревающие средства</b>			
1.	Бальзам звездочка	1 шт.	При мышечных болях и простудных заболеваниях
2.	Финалгон	1 туб.	При болях в суставах, вывихах и растяжениях
<b>Антиаллергенные</b>			
1.	Супрастин	1 уп.	Для снятия симптомов аллергии

<b>Медицинские инструменты</b>			
1.	Жгут кровоостанавлив.	1 шт.	Для остановки кровотечения
2.	Термометр	1 шт.	Измерение температуры тела
3.	Пипетка	2 шт.	Для закапывания в нос, ухо
4.	Ножницы маленькие	1 шт.	Обрезка бинтов и т.д.
<b>Витамины</b>			
1.	Аскорбиновая кислота	кол-во участников * кол-во дней * кол-во таблеток в день	

*Все поместить в удобную сумку-аптечку, разложить по назначению. Внутрь положить листы с показаниями, противопоказаниями, способами и дозами применения по каждому препарату в аптечке или приложить инструкции. Также поместить список всего, что есть в аптечке.*

### **Отчет медика (санструктора)**

В обязанности медика (санструктора) входило: подбор и содержание в постоянной готовности походной аптечки, умение применять находящиеся в ней средства, знание симптомов наиболее распространенных заболеваний и травм, а также приемов оказания первой помощи и лечения, постоянный контроль за состоянием участников, качеством пищи и соблюдением правил гигиены.

К числу заболеваний и травм, основы диагностики и лечения которых в меру своих возможностей должен знать медик (санструктор) в нашем велопоходе в республику Крым, относятся: простудные заболевания, желудочно-кишечные заболевания, укачивание (переезд на машине в течение 4-х часов), укусы насекомых и паукообразных, переутомление, солнечный и тепловой удары, сотрясение головного мозга, гнойничковые заболевания кожи, ожоги, ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи и переломы костей, ранения.

Одним из распространенных заболеваний в любых походах является Переутомление. Переутомление

Любой поход требует большей или меньшей физической нагрузки. В каждый момент организм человека готов к выполнению определенной величины работы (силовой, скоростной, температурной и т.п.), однако, если затраты на нее превышают резервы организма, наступает перегрузка и переутомление.

Возникновение переутомления притупляет внимание участников похода, снижает их готовность к экстренным действиям, замедляет реакцию, что является предпосылкой к несчастным случаям.

К факторам перегрузки относятся: высокая температура воздуха, повышенная влажность, пониженное содержание кислорода, недостаток питания и витаминов, отсутствие привалов или их кратковременность

В нашем походе нагрузка на участников была рассчитана равномерно, поэтому симптомов переутомления у участников не наблюдалось.

Ежедневно, каждое утро все участники получали аскорбиновую кислоту ( по 2 драже)

Одной из частых жалоб являлось незначительные ранения, мозоли, ушибы, полученные при транспортировке велосипедов, а также боли в коленях, что в велопоходе является обычным явлением. При длительной работе на велосипедах, постоянном сидении в одной позе мышцы спины и рук затекали. Поэтому на привалах делали зарядку, растяжку.

Примерный комплекс восстановительной гимнастики.

1. Основная стойка - ноги вместе, руки опущены. Руки вперед-вверх, прогнуться - вдох. Руки опустить вниз, слегка наклониться - выдох (8-12 раз).

2. Ходьба по кругу с махами расслабленных рук перед собой (30 с.).

3. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Двойные пружинящие наклоны корпуса то влево, поднимая вверх вытянутую правую руку, то вправо, поднимая левую руку (10-16 раз).

4. Основная стойка. Мах руками влево, а левой ногой вправо, и наоборот (10-16 раз).

5. Исходное положение — ноги шире плеч, корпус согнуть вперед – вниз, руки в стороны. Боковые махи руками с вращением корпуса в пояснице (12-20 раз).

6. Исходное положение - ноги как можно шире, руки в стороны. Пружинящий выпад левой ногой в сторону, упираясь в ее колено ладонями. Вернуться в исходное положение. Затем пружинящий выпад правой ногой. Выпады можно делать и вперед, тогда в исходном положении ноги вместе (10-12 раз).

7. Исходное положение - ноги шире плеч, руки на поясе. Вращения корпуса то в одну, то в другую сторону (10-16 раз).

8. Исходное положение - ноги шире плеч, ладони на коленях. Вращения ног в коленях с описанием кругов то в одну, то в другую стороны (10-16 раз).

9. Основная стойка. Плавные махи руками то влево с хлопанием правой ладонью по левому плечу, то вправо с хлопанием левой ладонью по правому плечу (12-20 раз).

10. Основная стойка. Двойной пружинящий наклон корпуса вперед, стараясь достать ладонями земли, — выдох. Вернуться в исходное положение - вдох (10-12 раз).

11. Исходное положение — ноги шире плеч, руки в стороны. Расслабленный мах руками перед собой, слегка наклоняя вперед корпус (8-20 раз).

В лесу эти упражнения можно дополнить отжиманиями от ствола дерева, упираясь в него вытянутыми руками. Если имеются невысокие крепкие ветви, провести подтягивания.

Выполнение восстановительной гимнастики позволяет разнообразить нагрузку в походе, предупредить преждевременное утомление мышц ног, рук и нервной системы.

Также были жалобы участников на желудочно-кишечные заболевания: диарея, вздутие, тошнота. При этих симптомах применялись следующие лекарственные препараты:

Диарея - левомицетин, вздутие - активированный уголь, эспумизан, тошнота-полисорб, фестал.

Периодически применялась перекись водорода, йод, клей БФ, эластичный бинт и лейкопластырь. Иногда применялся кеторол для обезболивания и дротаверин для снятия спазмов (при болях в животе).

Делая вывод, можно сказать, что самочувствие участников велопохода было хорошее. Лекарственные препараты применялись 5 раз на всех участников, в течение всего похода. Для будущих походов сделала вывод, что необходимо брать с собой больше эластичного бинта, т.к. одного рулона было мало. Также участником необходимо предлагать брать с собой фиксирующие наколенники. В обязательном порядке (если поход проходит в теплое время года) каждый участник должен брать с собой крем от загара, с защитой не менее 50.

## Приложение 5.

### Список ремонтного набора велосипедного

Инструменты			Запчасти		
1	Гаечные ключи 6X7, 8X9, 10X11, 12X13, 14X15.	по 1 шт	1	Втулка переднего и заднего колеса в сборе	по 1 шт.
2	Шестигранники 2.5, 3, 4, 5, 6, 8, 10	по 1 шт.	2	Передний и задний переключатель в сборе	по 1 шт
3	Конусные ключи 13-15X14-16	по 1 шт.	3	Каретка педальная в сборе	1 шт
4	Головки 10, 12, 14	по 1 шт.	4	Педаль правая и левая в сборе	по 1 шт
5	Ключ газовый	1 шт	5	Эксцентрик переднего и заднего колеса	по 1 шт
6	Выжимка цепи	1 шт	6	Тросики передач и тормозов комплекты	по 1 шт
7	Ключ спицной	2 шт	7	Тормозные колодки передние и задние комплекты	по 1 шт
8	Отвертки шлицевая и крестовая	по 1 шт	8	Кассета в сборе	1 шт

9	Съемник шатунов, кассеты, каретки, трещотки кассеты	по 1 шт	9	Камеры	16 шт
10	Лопаточки для покрышки комплект	1 шт	10	Смазка для цепи, WD-40, литол	по 2 шт
11	Плоскогубцы, мультитул	по 1 шт	11	Хомуты пластиковые, металлические	по 10 шт

### **Список поломок и технического обслуживания велосипедов.**

1. Кириленко К. В. – замена трещётки, 2 прокола, установка ободной ленты, ремонт багажника, смазка цепи.
2. Фишер А. А. – подтяжка каретки, постоянная ослабление затяжки шатуна (слизан квадрат) ремонт багажника, 3 прокола, смазка цепи.
3. Дергачева А. В.– подтяжка багажника, 1 прокол, смазка цепи.
4. Высоцкий Д. В. – регулировка багажника, смазка цепи.
5. Пикулев С. Н. – подтяжка багажника, 1 прокол, регулировка переключателей, смазка цепи.
6. Дерезюк Ю. А. – смазка цепи, настройка заднего переключателя.
7. Савченко С. В. – смазка цепи, настройка заднего переключателя.

### **Рекомендации по итогам похода.**

1. Перед походом провести полное ТО велосипеда с заменой проблемных узлов и запчастей. Уделить особое внимание багажнику и его креплениям. Желательно поставить на проверку.
2. Взять на маршрут пару покрышек.
3. Каждый участник должен иметь свой ремкомплект для своего велосипеда и колес (разные диаметры).
4. На группу иметь запасные крепежные резинки с крючками.
5. Для съема кассеты иметь удлинители рычага (полые металлические трубы).
6. Ходовой день завершать проверкой креплений багажника и тормозов.
7. Утром, перед выездом на маршрут, проводить проверку на случай прокола.
8. Если в группе велосипед с гидравлическими тормозами, иметь на запас комплект механики с ручками.
9. Взять в ремкомплект полые стальные трубки, диаметром чуть больше прутка багажника. Взять с собой куски трубы ПВХ (для ремонта багажника)

При подготовке к походу не покупайте дорогих и облегченных багажников, лучше купить стальной и не очень красивый. Он будет служить вам верой и правдой.

Техническое обслуживание велосипеда во время похода – немаловажный фактор, влияющий на успешное прохождение маршрута. После грунтовых пыльных дорог нужно обязательно вымыть и смазать цепь. До и после горных дорог с крутыми спусками необходимо отрегулировать тормоза. Регулировка переключателя делается до похода, но иногда это приходится делать и во время него (удар по переключателю, не правильное положение велосипеда на боку).

### **Приложение 6.**

#### ***Картографический материал.***

Прилагается