



**ФЕДЕРАЦИЯ  
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Федерация спортивного туризма России



## **О Т Ч Ё Т**

**о прохождении спортивного маршрута  
1 категории сложности  
по Краснодарскому краю, совершенного группой  
туристов Краснодарского края в период  
с 7 августа 2018 г. по 25 августа 2018 г. в рамках  
экспедиции «Кубанская кругосветка»  
под руководством Поддубного А.А.**

### **Маршрутная книжка №**

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**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Справочные сведения о походе
2. Расчет категорийности маршрута
3. Участники группы
4. Цели, задачи и общая характеристика маршрута
5. Характеристика района похода
6. График движения заявленный и фактический
7. Дневник похода
8. Перечень общественного снаряжения
9. Состав аптечки
10. Перечень запчастей и инструментов
11. Состав хозяйственного ремнабора
12. Питание
13. Выводы и предложения

### 1. Справочные сведения о походе.

Группа туристов Краснодарского края, в рамках экспедиции «Кубанская кругосветка» в составе 11-ти человек совершила с 07 по 25 августа 2018г. велосипедный поход 1 к.с. в Краснодарском крае по маршруту

*Маршрут:*

*ст. Кавказская- ст. Успенская – с. Белая Глина – с. Шевченковское – ст. Куцевская- ст. Староминская – г. Ейск – пос. Ясенская Переправа – г. Приморско –Ахтарск – ст. Степная – ст. Петровская – пос. Красный Октябрь – ст. Голубицкая – пос. Ильич – пос. Сенной – х. Атамань.*

**Протяженность активной части – 859,7 км**

**Из них:** по асфальту – 670,7 км  
по гравийным, грунтовым и горным дорогам – 189 км

**Общая продолжительность похода – 19 дней**

**Количество ходовых дней – 16 дней**

Основными участниками похода являлись несовершеннолетние дети с разных районов Краснодарского края в возрасте от 14 до 17 лет.

Маршрут: Равнинная часть: ст. Кавказская – х. Атамань (859,7 км)

Этот район Краснодарского края интересен памятниками героям ВОВ, бескрайними полями, песчаными пейзажами Азовского побережья. живописными ландшафтами.

## АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА

Из любой точки маршрута выход до дороги с автомобильным движением не более 15 км.

Телефоны Кубань- СПАС:

ст. Успенская: (8-861-54) 7-25-50  
ст. Кущевская 8-928-228-02-00  
г. Приморско – Ахтарск (8-861-43) 2-14-03  
г. Темрюк: (8-861-48) 5-13-55

## 2. Расчет категоричности маршрута

### Определяющие препятствия маршрута.

Местоположение	Тип препятствия	Характеристика препятствия	Протяженность, км
Коса Ясенская	песчаное	Песчаная дорога (рыхлый песок глубиной до 5см).	16 км
Ст. Степная – ст. Чебургольская	равнинное	Гравий. Дорога не укатанная мерки камень.	28 км.

## Ясенская Коса



ст.Степная-ст.Чебургольская



**Протяженность активной части – 859,7 км**

**Из них:** по асфальту – 670,7 км  
по гравийным и грунтовым дорогам 189 км

**Общая продолжительность похода – 16 дней**

**Количество дней – 3 дня**

**Общий набор высоты 752 - м.**

Маршрут соответствует **первой** категории сложности.

### 3. Участники похода

Ф.И.О.	Год рождения	Место работы, учебы	Туристский опыт	Обязанности в группе
Поддубный Александр Александрович	20.12.1981	ООО ВиПСтрой, менеджер	1 К.С. Вело. Участник.	Руководитель
Ёрж Максим Григорьевич	03.06.1975	СОШ №45 учитель	Руководитель «Кубанской кругосветки» 2017 г.	Заместитель руководителя. Завхоз
Бирюкова Ангелина Юрьевна	09.08.2001	ГБОУ среднего профессионального образования "Новороссийский социально-педагогический колледж" Краснодарского края	н/к походы	Секретарь: записи проведения вечерних, культурных, воспитательных мероприятий
Гетманов Владимир Витальевич	06.02.2001	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение / средняя общеобразовательная школа /поселка Псебая номер 20/ 10 класс	н/к походы	Помощник завхоза: организация питания на маршруте.
Самохвалов Владимир Андреевич	27.08.2003	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №7	н/к походы	Помощник завхоза: организация питания на маршруте.
Болотин Игорь Владимирович	07.08.2001	ГБПОУКК Краснодарский технический колледж	н/к походы	Ремонтник: обучение участников и самостоятельное проведение ремонта общественного снаряжения. Фиксируют каждую поломку в
Уторов Илья Михайлович	12.12.2002	Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа #4 станицы Раздольной	н/к походы	Ремонтник: обучение участников и самостоятельное проведение ремонта общественного снаряжения. Фиксируют каждую поломку в журнал.
Юдин Сергей Сергеевич	25.06.2003	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа 19 станицы Марьянской	н/к походы	Экскурсовод: проведения в конце каждого рабочего дня пятиминутной лекции о животном, растительном мире Краснодарского Края. Доведение интересных фактов о месте расположения.
Шалашный Максим Сергеевич	04.11.2003	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №31	н/к походы	Хронометрист: контролировать график движения группы на маршруте. Составление отчета о преодолении маршрута

				с технической стороны( работают в паре при окончании экспедиции уже имеют готовый отчёт)
Карасев Владислав Сергеевич	15.06.2003	муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-средняя общеобразовательная школа № 4	н/к походы	Хронометрист-фотограф: Контролировать график движения группы на маршруте. Фотографирование преодоление маршрута с технической стороны( работают в паре, при окончании экспедиции уже имеют готовый отчет
Фокин Алексей Сергеевич	28.03.2002	ГБПОУКК НПТ	н/к походы	Медик: Напоминать о личной гигиене участникам. Оказание первой помощи простейшими средствами (зеленка, йод, пластырь) Контроль здоровья участников. Проводит ежедневно опрос о состоянии здоровья и фиксирует в свой журнал. Составляет отчет после каждого этапа о проведении своих работ.

#### 4. Цели и задачи похода:

**Спортивная:** путешествие на велосипеде вдоль границ Краснодарского края.

**Социальная:** пропаганда здорового образа жизни, взаимопонимания людей различных национальностей, образа жизни и вероисповедания, объединение детей и молодежи на основе идей патриотизма, воспитание у подрастающего поколения чувства гражданственности, преданности России и Кубани.

**Образовательная:** приобщение детей и молодежи к духовному наследию российского народа, воспитание полноценного гражданина Родины, развитие спортивного туризма, расширение кругозора, содействие воспитательному процессу в образовательной сфере. Накопление банка данных по материалам экспедиции для дальнейшего использования в учебном процессе.

#### 5. Характеристика района похода

##### КЛИМАТ

Климат Кубано-Приазовской низменности умеренно континентальный, с недостаточным увлажнением. Здесь преобладает теплая и солнечная погода. Средняя годовая температура  $+11^{\circ}$ . Лето жаркое. Июль имеет среднемесячную температуру  $+22^{\circ}$  (Краснодар). Средняя температура января примерно  $-4^{\circ}$  (Кущевская). Однако бывают морозы до  $20^{\circ}$ . Осадки выпадают преимущественно в виде дождей. Даже зимой идут чаще дожди, чем снег. Общего количества осадков достаточно для нормального увлажнения большей части низменности, но они распределяются по месяцам очень неравномерно, и поэтому летом при господстве восточных ветров часто бывают засухи.

В северной и северо-восточной части Кубано-Приазовской низменности (Ейский и Кущевский районы) холодная зима и жаркое лето (температура воздуха доходит до  $+35^{\circ}$ ). Безморозных дней 183. Осень более короткая, чем в других местах края. Восточные и северо-восточные ветры иногда весной и зимой приносят пыльные бури. Они поднимают высоко в небо частицы верхнего плодородного слоя почвы, выдувают и уносят семена. Такие бури причиняют огромный урон сельскому хозяйству.

В Павловском, Тихорецком и Кавказском районах неустойчивая зима с резкими переходами от отрицательных к положительным температурам, ранняя, но холодная в первой половине весна, жаркое лето и сухая теплая осень. Летом идут ливневые дожди с ветрами и грозами. Вторая половина лета обычно засушливая. Годовое количество осадков — 600 миллиметров.

В Краснодаре, а также в Усть-Лабинском, Динском и Крымском районах западные и юго-западные ветры приносят дожди, зимой они идут вперемежку со снегом. Иногда в декабре часто дует северо-восточный ветер. В целом климат Кубано-Приазовской низменности считается благоприятным для произрастания самых разнообразных зерновых, технических и плодовых культур.

Климат Таманского полуострова засушливый. Лето сухое, жаркое (средняя температура  $+24^{\circ}$ ), зима относительно мягкая и влажная. Безморозных дней — 222. Осадков за год выпадает от 350 (Тамань) до 500 миллиметров (Темрюк). Максимальное количество их бывает осенью и зимой. Летом иногда идут ливневые дожди. Наблюдаются северо-восточные ветры, нередко большой силы. Климат предгорий

умеренно континентальный, без резких колебаний суточных и месячных температур. Климатические условия местности предопределяются её высотой. Так, в западной части района, более низкой, среднегодовые температуры близки к 11°, на востоке местность выше, и они опускаются до 8°. Почти каждая долина имеет свой микроклимат. Лето длится 4—5 месяцев. Средняя температура его постепенно нарастает, с 14—15° в мае до 20—22° в августе (максимальная +38°). Осень и весна теплые, дожди в это время бывают редко. Годовая сумма осадков в юго-восточной части предгорий 600—800 миллиметров; в южной — 800—1000 миллиметров. Выпадает град. Иногда он уничтожает посевы. Засухи в летнее время сравнительно редки и непродолжительны.

Зима короткая (2—3 месяца) и мягкая. Средняя месячная температура воздуха в январе минус 1,5° (Белореченск). Снег выпадает в декабре, январе и феврале, но быстро тает. На южных склонах гор и холмов он обычно исчезает в течение суток.

Лето тысячи туристов устремляются сюда, чтобы побродить по дремучим лесам, испытать свою силу в альпинизме, побывать в парках, ботанических садах, посмотреть памятники седой древности. Туризм — это и отдых, и физическая закалка, и познание богатств и красоты родного края.

Азовское море. Оно резко отличается от Черного моря и находится на северо-западе нашего края. Берега его песчано-ракушечные, безлесные, невысокие. Площадь моря 38.800 квадратных километров, в 11 раз меньше Черного. Глубина не превышает 14 метров. Вода опресняется реками Кубанью и Доном. Поэтому она содержит мало соли и легко замерзает на 1—3 месяца (с декабря по март). Раньше всего лёд появляется в Таганрогском заливе, затем в Ейском, Бейсугском и Ахтарском лиманах.

Летом вода сильно прогревается и нередко у берегов температура её достигает 30° тепла. При продолжительно дующих северо-восточных ветрах Азовское море мелеет, так как много поверхностной воды уносится через Керченский пролив в Черное море. Ширина пролива от 4 до 15 километров, длина 41 километр, глубина около 4 метров.

Азовское море — уникальный водоем, который еще недавно считался самым богатым по рыбным запасам. Мелководность и низкая соленость моря создают благоприятный режим для сельди, судака, осетровых и других пород рыб. Сейчас поставлена задача — возродить былую славу Азовского моря. По морю перевозятся различные грузы. На Азовском побережье края расположены города: Ейск, Приморско-Ахтарск и Темрюк.

Реки. Физическая карта Краснодарского края покрыта тонкими извилистыми синими жилками. Это показаны наши реки. Одни — горные — бегут быстро, бурно, другие — равнинные, текут медленно, спокойно.

В северной части Кубано-Приазовской низменности в сторону Азовского моря текут степные реки: Кирпили, Бейсуг, Челбас, Сосыка, Ея. У всех тихое течение, илистое дно, низкие берега, зачастую поросшие влаголюбивой растительностью (тростник, осока, камыш). Многие степные реки не доходят до Азовского моря, теряются в приморских лиманах. В летний период они местами пересыхают, образуя ряд озёр. Реки начинаются у небольших родников, выбивающихся из-под склонов балог, Пополняются в основном за счет стока талых вод. Зимой замерзают на 1—2 месяца.

Кубань — одна из крупных и многоводных рек Северного Кавказа. Началом её считается место слияния рек Уллукам и Учкулан, вытекающих из-под ледников, расположенных на юго-западном склоне горы Эльбрус. Длина Кубани вместе с Уллукамом 906 километров. Длина самой Кубани — 870 километров, площадь бассейна 57900 квадратных километров. Более 700 километров (среднее и нижнее течение) находится в пределах Краснодарского края. В верховье Кубань неглубокая, типичная горная река, стремительно текущая в узкой долине. В среднем и нижнем течении глубина её значительна, берега пологие, в нижнем — низкие. Обширная дельта изрезана рукавами и ериками. Извилистость Кубани настолько велика, что на некоторых участках путь по реке примерно в 2 раза длиннее, чем расстояние по прямой между теми же

пунктами. Встречаются мели, что затрудняет регулярное судоходство. Перевозят грузы, пассажиров. За последние годы участились случаи загрязнения реки различным мусором и отработанными водами промышленных предприятий. Что приводит к гибели рыб. У хутора Тиховского, Кубань разделяется на два рукава: Кубань и Протоку. Кубань течет мимо станиц Троицкой, Варениковской и вливается в Азовское море близ Темрюка. Река Протока проходит около Славянска-на-Кубани и впадает в Азовское море у посёлка Ачуево. Кубань имеет притоки, все они стекают с северных склонов Большого Кавказа. В верхнем и среднем течении в неё, в пределах края, впадают следующие крупные реки: Уруп, Лаба (Белая, Пшиш и Псекупс в Краснодарское водохранилище, Афипс — в Шапсугское водохранилище).

Река Кубань пополняется за счет таяния ледников, снега, дождей и подземных вод.

Кубань и степные реки в жизни населения края имеют большое значение. В них вылавливают рыбу, разводят уток, гусей, водой орошают поля...

Озера. Вблизи береговой линии Азовского и Черного морей есть озёра, образовавшиеся в результате отделения от моря заливов волноприбойным наносным валом. К ним относятся: Ханское (в 50 км к югу от Ейска), Голубицкое (в 7 км к северо-западу от Темрюка), Солёное (в южной части Таманского полуострова), Чембурка (в 3 км к северо-востоку от Анапы), Суджукское (в 2 км от Новороссийска). Все эти озёра соленые. Грязь озер используется в лечебных целях.

Озера есть в долинах степных рек и в низовье Кубани. В 25 километрах на восток от Армавира находятся два Убеженских озера — Большое и Малое. Грязи их целебные.

Плавни. Они образовались от разливов степных и горных рек, от скопления дождевой воды в низменных местах. Плавни, примыкающие к Азовскому морю, называются Приазовскими. Они заросли камышом, тростником, рогозом. Во время летней жары вода во многих из них испаряется. Некоторые плавни осушены. Их плодородные земли используются под посевы риса и огородных культур.

Лиманы — это неглубокие водоемы, созданные деятельностью Азовского и Черного морей, степных рек и Кубани. Общее число их около 250. Наиболее крупные — Ахтанизовский, Восточный, Кирпильский, Ейский. Лиманы, в которые впадают реки, имеют пресную воду. Но они постепенно осолоняются морской водой, нагоняемой ветром. Соленость воды непостоянна. Лиманы делятся на две группы: Приазовские и Причерноморские. Площадь зеркала их различна.

Приазовские лиманы — это удобные нерестилища и богатые кормовые угодья для рыб — осетровых, рыба, шемаи, тарани, леща, судака, сазана.

Питьевая вода в Краснодаре обладает высокими вкусовыми качествами. В ней мало минеральных солей, а по бактериологическому составу она идеально чистая. Берут её из скважин, из песчаных пластов, залегающих на значительной глубине.

Минеральные источники — воды, содержащие растворимые соли или газы. В различных районах края открыто более 200 минеральных источников, ценных в лечебном отношении. Известные из них — сероводородные в Сочи и Ейске, серно-щелочные в Горячем Ключе, йодо-бромные в Хадыженске.

В Сочи мацестинскими сероводородными ваннами и различными физиопроцедурами медицинские работники здравниц добиваются эффекта при лечении заболеваний суставов, органов дыхания нетуберкулезного характера, кожных и нервных болезней. В Ейске лечат заболевания суставов, радикулиты и другие болезни. Горяче-Ключевские источники, еще их называют Псекупскими, излечивают ревматизм, желудочно-кишечные, кожные и нервные заболевания.

## РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

На территории Краснодарского края растительность распределяется по зонам. Здесь ярко выражена широтная и вертикальная зональность. Зона степи занимает всю Кубано-Приазовскую низменность. В недалеком прошлом это была разнотравно-типчаково-

ковыльная степь. В настоящее время почти вся она распахана и превращена в необозримые колхозные и крестьянско-фермерские поля, где возделывают пшеницу, кукурузу, сахарную свеклу, подсолнечник, ячмень, овоще-бахчевые культуры. Всего в крае насчитывается более 3 тысяч видов растений.

Вдоль дорог, по склонам балок и на вершинах курганов можно встретить дикорастущие травянистые растения: пырей ползучий, лютик дикий, донник желтый, полынь горькую, подорожник, мать-и-мачеху, лебеду, осот полевой, зверобой, бессмертник. В лесополосах — дуб, орех, акация и другие породы деревьев..

## ЖИВОТНЫЙ МИР

Расселение животных в крае зависит от природных условий. Степи, леса, плавни, реки, озера и моря заселены различными представителями фауны.

В северо-восточной части края, на Кубано-Приазовской низменности, распространены степные животные. Здесь обитают полевые мыши, суслики, тушканчики, кроты, хомяки. Все они приносят вред сельскому хозяйству. Живут в норах, питаются зерном, листьями. Из хищников встречаются лисицы, ласки, хорьки. Из птиц — жаворонки, перепела, серые куропатки, вороны, сороки. Есть и хищные — коршуны, сычи, совы, лунь степной.

В садах и парках можно увидеть зябликов, синиц, овсянок, скворцов.

В дельте Кубани, в плавнях и лиманах водятся дикие кабаны, лисицы, водоплавающие птицы: пеликаны, чайки, утки, чибисы, кулики, гуси, цапли, иногда прилетают лебеди. В лиманах живет ондатра. В плавнях Калининского района находится крупнейшая в крае многовидовая колония аистообразных.. Промышляют медведь, волк, шакал, енотовидная собака, барсук, лисица, куница. На берегах рек — норка и выдра. Они хорошо ныряют и плавают, питаются рыбой, лягушками.

Из пресмыкающихся имеются: ужи — обыкновенный и водяной, гадюки — степная и гадюка Кознакова (встречается высоко в горах), безногая ящерица веретеница и желтопузик.

Утром лес и долины предгорий наполняются пением и щебетанием различных птиц. Стрекочат сороки, свистят дрозды, кукуют кукушки, перекликаются сойки,

В Азовском море обитают рыбы: тарань, сельдь, осетровые (белуга, осётр, севрюга), тюлька, шемая, ставрида.

В реках и лиманах живут: лещ, густера, жерех, сазан, сом и другие рыбы.

## 6. График движения заявленный и фактический

10.08.18	1	ст. Кавказская- ст. Успенская	67,7
11.08.18	2	ст. Успенская – с. Белая Глина	47,9
12.08.18	3	с. Белая Глина – с. Шевченковское	80,3
13.08.18	4	с. Шевченковское – ст. Кущевская	87
14.08.18	5	ст. Кущевская – ст. Староминская	65,7
15.08.18	6	ст. Староминская – г. Ейск	76
16.08.18	7	г. Ейск	Дневка

17.08.18	8	г. Ейск – пос. Ясенская Переправа	87,8
18.08.18	9	пос. Ясенская Переправа – г. Приморско - Ахтарск	31,9
19.08.18	10	г. Приморско – Ахтарск – ст. Степная	76,6
20.08.18	11	ст. Степная – ст. Петровская	86,8
21.08.18	12	ст. Петровская – пос. Красный Октябрь	58,5
22.08.18	13	пос. Красный Октябрь – пос. Ильич	78
23.08.18	14	пос. Ильич	Дневка
24.08.18	15	пос. Ильич – пос. Сенной	28,4
25.08.18	16	пос. Сенной – х. Атамань	27,4

### График движения фактический

Дата	День	Участок	Протя- женность, км	Ходовое время, час*	Покрытие/способ передвижения	Естественные препятствия
07.08.2018	1	ст. Кавказская- ст. Успенская	67,7	4,54	Грунт, гравий – 17,7км асфальт – 50км (VELO)	Набор высты 87 м.
08.08.2018	2	ст. Успенская – с. Белая Глина	47,9	3,50	Грунт, гравий – 5,4км асфальт – 42,5км (VELO)	Набор высоты 66м.
09.08.2018	3	с. Белая Глина – д. Новоивановская	57,5	4,35	Гравий, грунт – 32км асфальт – 25,5км (VELO)	Набор высоты 59м.
10.08.2018	4	д. Новоивановская- ст. Кугоейская	79	6,30	Гравий, грунт-13км асфальт-66км (VELO)	Набор высоты 57м.
11.08.2018	5	ст. Кугоейская- ст. Кущёвская	41	2,25	Асфальт_41км	Набор высоты 29м.
12.08.2018	6	ст. Кущевская – ст. Староминская	65,7	4,10	Грунт, гравий – 15,7 асфальт – 50км (VELO)	Набор высоты 26м.
13.08.2018	7	ст. Староминская – г. Ейск	76	3,32	асфальт – 76км (VELO)	Набор высоты16м
14.08.2018	8	г. Ейск	-----	-----	ДНЕВКА	-----
15.08.2018	9	г. Ейск – пос. Ясенская	87,8	4,50	асфальт – 87,8км (VELO)	Набор высоты 32м.

		переправа				
16.08.2018	10	пос. Ясенская Переправа – ст.Бриньковская	53	2,40	Песок, грунт – 20,9 Асфальт-32,1	Ясенская Коса. Рыхлый песок глубиной до 3см
17.08.2018	11	ст.Бриньковская	-----	-----	ДНЕВКА	
18.08.2018	12	ст.Бриньковская- ст. Степная	38	2,50	Грунт, гравий – 33км асфальт – 5км (VELO)	Набор высоты 16м
19.08.2018	13	ст. Степная – д.Чебургольская	54	5,26	Грунт, гравий – 24,8 асфальт – 29,2км (VELO)	Набор высоты 14м.
20.08.2018	14	д.Чебургольская - пос. Красный Октябрь	58,5	3,20	Грунт, грейдер – 26,5 асфальт – 32км (VELO)	Набор высоты 16м.
21.08.2018	15	пос. Красный Октябрь – ст. Голубицкая	34,9	1,57	асфальт – 34,9км (VELO)	Набор высоты 72м.
22.08.2018	16	ст. Голубицкая	-----	-----	ДНЕВКА	-----
23.08.2018	17	ст. Голубицкая – пос. Ильич	42,9	2,04	асфальт – 42,9км (VELO)	Набор высоты 76м.
24.08.2018	18	пос. Ильич – пос. Сенной	28,4	1,38	асфальт – 28,4км (VELO)	Набор высоты 81м.
25.08.2018	19	пос.Сенной- х.Атамань	27,4	1,38	асфальт – 27,4км (VELO)	Набор высоты 26м.

Итого пройдено 1447 км

### Таблица метеонаблюдений

Дата	Время	Тем-ра воздуха (с°)	Ветер	Облачность	Осадки
07.08.2018	8:00 14:00 20:00	19 35 28	Штиль Ветер в Ветер с\з	Ясно	-
07.08.2018	8:00 14:00 20:00	23 35 26	Ветер ю\з Ветер с\в	Ясно  Облачно	-
08.08.2018	8:00 14:00 20:00	26 35 29	Слабый ю\в Штиль	Облачно	-
09.08.2018	8:00 14:00 20:00	19 23 20	С\в средний	Пасмурно	Слабый дождь
10.08.2018	8:00 14:00 20:00	22 27 25	С\в средний	Ясно	-
11.08.2018	8:00	22	С\в	Ясно	-

	14:00 20:00	28 22	Средний		
12.08.2018	8:00 12:00 14:00	23 27 20	С с\в средний	Ясно Облачно	-
13.08.2018	8:00 14:00 20:00	24 29 20	Слабый С\в	Ясно	-
14.08.2018	8:00 14:00 20:00	24 33 30	Слабый Средний С\в	Ясно	-
15.08.2018	8:00 14:00 20:00	25 37 29	Слабый Средний	Ясно	-
16.08.2018	8:00 14:00 20:00	27 34 29	Средний С\в	Ясно	-
17.08.2018	8:00 14:00 20:00	26 34 29	Средний С\в	Ясно	-
18.08.2018	8:00 14:00 20:00	29 34 30	Средний С\в	Ясно	-
19.08.2018	8:00 14:00 20:00	26 30 29	Средний с\в	Ясно	-
20.08.2018	8:00 14:00 20:00	25 32 28	Средний с\в	Ясно	-
21.08.2018	8:00 14:00 20:00	21 30 27	Слабый С\з	Ясно	-
22.08.2018	8:00 14:00 20:00	26 34 29	Слабый з С\з	Ясно	-
23.08.2018	8:00 14:00 20:00	20 31 26	Средний С С\В	Ясно	-
24.08.2018	8:00 14:00 20:00	26 31 27	Средний С\В	Ясно	-
25.08.2018	8:00 14:00 20:00	29 34 27	Слабый с\в Штиль	Ясно	-

## **7. Дневник похода**

### ***2018-07-08 Первый день четвёртого велоэтапа «Кубанская кругосветка»***

8.20. Мы выехали в направлении ст.Успенская . Нас сопровождал экипаж ДПС. После второй ходки у Юли заел механизм переключения скоростей. Реммастер Игорь за 10 мин. устранил поломку и мы продолжили движение.Всего 7 ходок.Средняя скорость 18,9км/ч.Макс.скорость 32,8 км/ч.

**Всего пройдено: 67,7 км**

**Из них:**

**по асфальту – 50 км**

**по грунту, гравию – 17,7 км**

**Время в пути 4,54 ч.**



### ***2018-08-08 День второй. Белая Глина***

В 6:35 утра мы уже выехали и направились в Белую Глину. Дорога была замечательная, асфальтированная и без ямок. В Белую Глину мы прибыли до полудня. Встретили нас классно. Мы дали интервью местному телевидению и посетили монумент посвященный памяти расстрелянных советских людей во время Великой Отечественной войны в 1942-1943 года

**Всего пройдено: 47,9 км**

**Из них:**

**по асфальту – 42,5 км**

**по грунту, гравию –5,4 км**

**Время в пути 3,50 ч.**



### **2018-09-08 День 3. д.Новоивановская**

Сегодня мы планируем проехать 60 км. Первая половина пути проходит по асфальту. Со свежими силами, по прохладе мы проехали этот участок очень быстро. Затем выехали на гравийную дорогу и наша скорость, естественно, снизилась. Плюс к тому, у Родиона Юрченко сломался багажник из-за постоянных кочек.. Используя инструменты наши мастера починили багажники и мы поехали дальше. На 7 й ходке у Кости прокол. Всего 8 ходок. Средняя скорость 15,7 км/ч. Макс. скорость 38,6км,ч



**Всего пройдено: 57,5 км**

**Из них:**

**по асфальту – 25,5 км**

**по грунту, гравию – 32 км**

**Время в пути 4,35 ч.**

### ***2018-11-08 День 5. Кущёвская***

Сегодня утром мы проснулись очень бодрыми и выспавшимися. Ночь была прохладной и ветряной, нам не было жарко. Быстро собравшись, мы выдвинулось в путь и за 4 ходки приехали в ст. Кущёвскую. Это был замечательный день! У нас были экскурсии на: Поле казачьей славы, парк Победы, исторический музей и ледовый каток.

**Всего пройдено: 41 км**

**Из них:**

**по асфальту – 41 км**

**по грунту, гравию – км**

**Время в пути 2,25 ч.**



### ***2018.12.08 день 6. Староминская***

Сегодня подъём был как обычно. Ехали быстро. Проехав 3 ходки мы остановились покушать арбузов. Они были очень вкусные и спелые. После мы отправились в назначенное место, в станицу Староминскую. Здесь у нас была экскурсия на квасной завод. На это было интересно посмотреть, как готовят самый вкусный квас в Краснодарском крае. Затем мы попили кваса,

которым нас угостили. После мы продолжили ехать на место ночёвки. Живём мы сегодня на базе "Камышинка".

**Всего пройдено: 65,7 км**

**Из них:**

**по асфальту – 50 км**

**по грунту, гравию – 15,7 км**

**Время в пути 4,10 ч.**



### **2018-13-08 день 7. город-курорт Ейск**

В 9.00 всей группой мы выдвинулись в путь. До Ейска нам надо было проехать около 70 км. Мы проехали их достаточно быстро и почти без происшествий. На выезде из станции Староцербиновской мы остановились и поели арбузов. Они были очень вкусные и освежающие. После двинулись дальше в Ейск. На въезде в город нас встретила машина полиции, она сопровождала нас до места ночёвки. После мы искупались, переоделись и пообедали. Обед был очень сытный и состоял из двух блюд. Сразу же после обеда, мы отправились на книжный рынок. На нём мы приобрели старые книги по дешёвой цене. Вечером мы пошли в музей имени И.Поддубного. Буквально за час мы узнали о жизни такого выдающегося спортсмена и циркача. Нам рассказали много историй из его жизни и его многочисленных победах в французской борьбе. Так раньше называли греко-римскую борьбу. После музея мы прогулялись по городу вместе с экскурсоводом. Было интересно проходить мимо какого-либо старого дома и слышать его историю..

**Всего пройдено: 76 км**

**Из них:**

**по асфальту – 76 км**

**Время в пути 3,32 ч.**

***2018-16-08 день 11 станция Бриньковская***

Сегодняшний день начался по системе 5-6-7. Команда подъём прозвучала в 5:50. Через 2-3 минуты дежурные прокричали ставить тарелки. После завтрака все принялись собирать свои оставшиеся вещи. Стартовали в 7:35.. Как только мы выехали из посёлка сразу начался так называемый "шифер". Под действием постоянного ветра, песчаная дорога превратилась в маленькую пустыню, она покрылась маленькими барханчиками, которые напоминали морские волны. По ним было очень трудно ехать. От сильной тряски багажник Юдина раскрутился. После четвёртой ходки у Данилы прокол заднего колеса. За пять ходок мы прибыли в станцию Бриньковскую. Здесь мама Максима Григорьевича накормила нас вкусной ухой и драниками. Потом после часового отдыха, мы отправились на место ночёвки. Здесь мы поставили палатки, взяли вещи и пошли купаться. Затем нам привезли ужин и мы поели, после чего разошлись по своим делам. Чуть позже нас снова собрали и предложили пойти в магазин и поиграть в футбол. Завтра нас ожидает днёвка.

**Всего пройдено: 53 км**

**Из них:**

**по асфальту – 32,1 км.**

**грунт-20,9 км.**

**Время в пути 2,40 ч.**



***2018-17-08 день 12 днёвка в Бриньковской***

Сегодня у нас была экскурсия по старице Бриньковской. Мы посетили музей и несколько мемориалов. В музее были представлены экспозиции быта казаков, Великой Отечественной войны, фауны данного района. Экскурсовод рассказал нам о возникновении станицы, о её становлении в течении двух веков и процветании на нынешний день. Мы узнали, что знаменитый, первый лётчик-испытатель Г.Я. Бахчиванжи является уроженцем этой станицы. Как известно, он летал на первом реактивном самолёте БИ-1. В сравнительно не большой станице, находится так много памятников, моделей самолётов и скульптур. Здесь в парке находится большая, красивая скульптура казака вместе со своим конём. Вечером к нам пришли ученики школы, в которой мы поставили лагерь. Мы рассказывали о себе, о "кругосветке" и наших приключениях.



### ***2018-19-08 день 13 станица Чебургольская***

Проснулись рано утром, в 5:00 дежурные объявили подъём. Наш путь на сегодняшний день лежал из ст. Степной до станицы Чебургольская. Выход на маршрут состоялся в 6:00. Пролетев около 10 км по асфальту, началась гравийная дорога. На четвёртой ходке прокол у Юли Малаховой. Приехав в станицу Чебургольскую нашу группу поселили в одной из школ. После обеда мы пошли купаться на речку.

**Всего пройдено: 54 км**

**Из них:**

**по асфальту – 29,2км**

**по гравию, грунту – 24.8**

**Время в пути 5,26 ч.**

### ***2018-20-08 день 14 Красный Октябрь***

Проснулись в Чебургольской. Утро выдалось безветренным и прохладным. Позавтракав собрали вещи и тронулись в путь без опоздания. Ехали по асфальту, но он был не очень ровным, но хоть не по гравийной дороге. С утра обычно прохладно, поэтому пока не жарко мы домчались за 2 ходки до п.Элитного. Там мы свернули на грунтовку и ехали по ней прямо до Славянска-на-Кубани. В городе мы выехали на большую хорошую трассу. К обеду мы домчались до посёлка Красный Октябрь. Там мы разместились в

школе Нас тепло встретили:предоставили душ и накормили горячим супом. После все легли спать и читать. Так время прошло до самого ужина, после которого мы играли в подвижные игры.

**Всего пройдено: 58,5 км**

**Из них:**

**по асфальту – 32 км**

**по грейдеру, грунту, – 26,5**

**Время в пути 3,20 ч.**



***2018-21-08 день 15 Голубицкая***

И вот наступил следующий день.. Все собирались не спеша и мы выдвинулись в путь.По пути мы заехали на грязевой вулкан. У всей группы было желание залезть в него , но не было чистой воды чтобы отмыться . Далее проехали город Темрюк, а через 2 ходки добрались до Голубицкой. После того как поставили лагерь, мы отправились на море на велосипедах. Все старались не проколоть камеры на "гарбузиках", которых здесь навалом. На море были большие волны, поэтому купаться было вдвойне веселее. Все до одного ныряли, ловили волны и плавали. На наших лицах было столько восторга и радости! После все выбежали на берег и начали играть в нашу любимую игру «Слон».

**Всего пройдено: 34,9 км**

**Из них:**

по асфальту – 34,9 км

Время в пути 1,57 ч.



**2018-24-08 день 15 Сенной**

Все собрались и в 7:00 мы выкатились из Ильича. До Сенного мы ехали против ветра. По пути мы остановились пособирать миндаль и нарвали по букету сухоцветов для встречи с родными.. В Сенном мы обустроили лагерь и приготовили обед. После дневного отдыха мы решили сходить поплавать в заливе.

**Всего пройдено: 28,4 км**

**Из них:**

**по асфальту – 28,4 км**

**Время в пути 1,38 ч.**



**2018-25-08 день 16 станица Тамань - финиш**

**Всего пройдено: 27,4 км**

**Из них:**

по асфальту – 27,4 км

Время в пути 1,38 ч.



## 8. Перечень общественного снаряжения

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ВЕС В КГ
--------------	--------	----------



Хлоргексидин 0,05%	100мл	2шт
Пантенол спрей	1шт	
Валидол	10таб	
Корвалол	30мл	
Нитроглицерин	10таб	
Но-шпа	30таб	
Баралгин	20таб	
Анальгин	10таб	
Цитрамон	10таб	
Аспирин	10таб	
Парацетамол	20таб	
Кетанов	30таб	
Кофеин натрия бензаат	10таб	
ВитаминС 2,5гр	6шт	
Супрастин	20таб	
Альбуцид капли	1уп	
Визин капли	1шт	
Тера-флю	6пак	
Смекта	10пак	
Лопедиум	10таб	
Фуразолидон	50таб	
Активированный уголь	50таб	
Мезим	20таб	
Маалокс	20таб	
Галазалин капли	1фл	
Пинасол мазь	1шт	
Долобене мазь	1шт	
Левомиколь мазь	1шт	
Спасатель мазь	1шт	
Ножницы	1шт	
Ватные палочки	10шт	
Жгут кровоостанавливающий	1шт	

*У каждого члена группы индивидуальный перевязочный пакет.*

### **Случаи оказания медицинской помощи**

Основные повреждения в данном походе составляли солнечные ожоги, ссадины и ушибы.

Проводилась обработка солнцезащитными кремами открытых частей тела каждые 2-3 часа, что однако не спасало их от обугливания. Последующие страдания облегчали пантенол, мазь спасатель, левомиколь.

Поверхностные механические повреждения кожных покровов, которых было на редкость мало, обрабатывались хлоргексидином и зеленкой, по необходимости применялся бактерицидный лейкопластырь.

#### ***Рекомендации***

Для защиты от солнца желательна светлая одежда с длинными рукавами, она также защитит от клещей(на светлом лучше видно).

**Вывод**

Аптечка в целом удовлетворяла потребностям данного похода

**10. Перечень запчастей и инструментов**

инструменты			запчасти		
1	Гаечные ключи	5шт	1	Втулка переднего колеса в сборе	1шт
	6X7, 8X9, 10X11, 12X13, 14X15.		2	Втулка заднего колеса в сборе	1шт
2	Шестигранники	7шт	3	Спицы	30шт
	2.5, 3, 4, 5, 6, 8, 10		4	Задний переключатель	1шт
3	Конусные ключи 13-15X14-16	2шт	5	Каретка педальная в сборе	1шт
4	Головки 10, 12, 14	3шт	6	Педаль правая в сборе	1шт
5	Ключ газовый	1шт	7	Ось левой педали	1шт
6	Выжимка цепи	1шт	8	Тормозные рычаги	1шт
7	Ключ спицевой	1шт	9	Тормозные колодки	4шт
8	Отвертки шлицевая и крестовая	2шт	10	Манетка заднего переключателя	1шт
9	Съемник шатунов	1шт	11	Эксцентрик переднего колеса	1шт
10	Съемник трещотки	1шт	12	Эксцентрик заднего колеса	1шт
11	Съемник звезд трещотки	1шт	13	Эксцентрик седла	1шт
12	Съемник каретки	1шт	14	Замок седла	1шт
13	Отбортовщик покрышки	1шт	15	Тросики	комплект
14	Надфили	3шт	16	Камера	56шт
	плоский, треугольный, круглый		17	Ремнабор трещотки	комплект
15	Сверла 2.7, 5	2шт	18	Ремнабор покрышек и камер	комплект
16	Метчик М5	1шт	19	Ремнабор цепи	комплект
17	Вороток	1шт	20	Ремнабор обода	комплект
18	Плоскогубцы	1шт	21	Смазка консистентная	100г
19	Пинцет	1шт	22	Смазка жидкая	300г, 4шт
20	Керн	1шт	23	Проволока	2м
21	Ножовочное полотно	1шт	24	крепеж	комплект

**11. Состав хозяйственного ремнабора**

1. Ножницы
2. Шило
3. Иглы швейные разных размеров
4. Проволока мягкая разной толщины (медная, алюминиевая)
5. Изолента
6. Стропа капроновая
7. Нитки капроновые
8. Нитки хлопчатобумажные
9. Лоскутки материи, капрона
10. Булавки разные
11. Застёжка “молния” запасная
12. Резинка “колечком”

За период похода произошло 22 проколов камер.

Поломка держателя заднего переключателя произошла 1 раз.

Поломка 5 багажников

Периодически велосипеды проходили Т.О. по просьбам участников, либо по подозрениям в отдельных недостатках регулировок.

## 12. Питание

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 рюкзаке.

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 3 200-3 500 калорий.

Продукты, которые были выданы на экспедицию, в полной мере восполняли затраченную энергию. Суточный рацион участника экспедиции 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. 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 топленное масло.

На протяжении экспедиции организм участников пополнялся витаминами и минеральными солями. В каждом посёлке можно было купить свежие фрукты и овощи. На вело этапе, 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.

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 путешествии 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, кукурузная, пшеничная. До обеда после 3-й ходки перекусывали по 3 шт. кураги, а после обеда через пару ходок две карамельки с фруктовой начинкой, иногда делали привалы возле бахчи. Группа в 20 человек съела 5 арбузов - это в свою очередь насыщало организм водой.

На ужин готовили различные каши и макароны с тушёной, какой-нибудь напиток - это мог быть какао, кисель или чай с лимоном. К напиткам предлагалось сладкое. В степной зоне практически каждый вечер готовили салат из помидор, огурцов и капусты. Вечером на приготовление пищи можно было потратить больше времени, поэтому дежурные старались приготовить кашу и перед раздачей, пока каша настаивается, участников кормили свиным салом с хлебом или сухарями и только после этого кашу уже раскладывали по тарелкам.

### **Обеспечение продуктами**

Основная часть продуктов на экспедицию была выдана центром туризма и экскурсий Краснодарского края. Всё что не хватало в ходе экспедиции, мы докупали в магазинах. В некоторых районах нас встречали как долгожданных гостей хлебом с солью организованно привозили пищу к месту нашего размещения, угощали домашними пирожками, фруктами, арбузами и квасом. Так же не стоит забывать про родственников, родителей и друзей, которые так же пополняли наши запасы и не скупались на угощения.

### **Список продуктов используемых в экспедиции.**

<b>№</b>	<b>наименование</b>	<b>фасовка</b>	<b>Итого шт</b>	<b>Всего кг на группу</b>
1	Масло подсолнечное	1.000	8	8.000
2	Гречка	0.700	41	28.700
3	Рис	0.700	43	29.5200
4	Макароны, лапша, вермишель	0.450	50	22.500
5	Овсянка	0.450	22	9.900
6	Крупа манная	0.800	15	12.000
7	Крупа кукурузная	0.800	5	4.000
8	Пшеничная крупа	0.700	8	5.600
9	Соль	1.000	4	4.000
10	Сахар	0.800	30	24.000
11	Какао порошок	0.100	14	1.400
12	Чай	0.300	7	2.100
13	Кисель фруктово-ягодный конц. сухой	0.200	30	6.000
14	Печенье сахарное	1.000	23	23.000

15	Карамель с фруктовой начинкой	1.000	20	20.000
16	Козинак подсолнечный	0.150	30	4.500
17	Шоколад горький	0.300	10	3.000
18	Баранки, сушки	0.300	51	15.300
19	Паштет, консерв. мясной	0.310	45	13.950
20	Говядина тушёная консерв.	0.338	50	16.900
21	Колбаса сырокопченая	0.500	8	4.000
21	Масло топленое	0.420	3	1.260
22	Молоко сгущённое с сахаром	0.380	7	2660
41	Лавровый лист	0.020	-	0.120
42	Бульённые кубики «Магги»	0.100	5	0.500
44	Томатная паста	0.380	3	2.000
46	Суп мясной вермишелевый 4 порц.	0.065	84	5.460
48	Суп куриный 4 порц. звездочки	0.065	32	2.016
51	Сухари пшеничные	1.000	20	20.000
52	Зажарка сухая.	0.065	-	1.625
53	Помидоры	1.000	10	10.000
54	Огурцы	1.000	10	10.000

## **Использование продуктов в походе**

### **Мясные изделия**

В ходе экспедиции мясо в основном употребляли в виде консервов, хотя в населенных пунктах иногда нас кормили пищей приготовленной из свежего мяса.

На завтрак мы делали бутерброды, на хлеб намазывали консервированный мясной паштет. Многим участникам этот паштет не нравился, поэтому они отдавали свою порцию ребятам, которые по утрам не ели молочную кашу.

### **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. Несколько раз жарили хлебные лепёшки. Также использовали как заправку для салата и

просто добавляли масло в суп, когда использовали готовую сухую зажарку. Чтобы масло не испачкало вещи при переноске, его мы переливали в пластиковые 1,5 л бутылки, которые хорошо закрывались и были удобны при переноске и использовании.

Топлённое и растительное масло расходуется медленно, поэтому при переноске лучше назначит несколько определённых людей, которые будут его нести. Эти ребята лучше всего будут знать, как его правильно упаковывать и нести. Да и завхоз не будет долго искать, у кого же находится масло.

Сгущенное молоко использовали для приготовления молочных каш и напитков.. Для приготовления какао брали 3 банки. Чтобы напиток был более насыщенный лучше использовать 4 банки сгущёнки на 500 гр. какао порошка и ещё добавит 200-300 гр. сахара.

## **Крупа и макаронные изделия**

. Стоит отметить, что рис, гречневая, кукурузная и пшеничная крупа слишком долго варятся, после приготовления желательно, чтобы каша настоялась и впитала в себя побольше 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 топлёного 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 переноске в рюкзаке все крупы старались пересыпать в сухие пластиковые бутылки, это позволило создать герметичность, прочность упакованному продукту и удобство при транспортировке и использовании. Ребята также оборачивали крупы и макаронные изделия универсальным средством – скотч, это также защищало продукт от влаги и высыпания.

Очень хорошо зарекомендовали себя концентраты супов по 4 порции в пачке: суп гороховый, суп мясной с вермишелью и суп куриный, мясной со звёздочками. На один приём пищи мы использовали 6-7 упаковок супов на группу в 28-30 человек. Суп получался жидким, поэтому добавляли немного картофеля и 450 гр. вермишели или сухого картофельного пюре.

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.

## **Сахар и кондитерские изделия**

Сахар мы брали в виде песка. Перед началом каждого этапа 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, это хватает на 3 приема пищи на группу в 28-30 человек. Очень хороши при переноске бублики. Мы старались их брать больше, но они, как правило, через несколько дней надоедали. Из бубликов мы делали пончики с сахаром. Рецепт: бублики необходимо на несколько секунд окунуть в воду, потом обмакнуть в сахар, надеть на шампур и жарить над углями до образования карамели. Бублики становятся более мягкими и сладкими.. Для приготовления напитков брали следующие продукты: чай, , какао, кисель. Кисель и какао всегда готовили на ужин, т.к. эти напитки готовятся немного сложнее и дольше по

времени. Стоит отметить, что при сильной физической нагрузке, особенно в жаркую погоду, как правило, человек теряет много жидкости, поэтому в обед лучше приготовить 2-3 котла чая, что бы 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», бульонные кубики «магги», приправа «Универсальная», сухой укроп, петрушку и др. Чтобы приправы не рассыпались, лучше всего их перевязывать канцелярскими резинками. Томатную пасту использовали в редких случаях. Несколько раз делали борщ и иногда добавляли в суп, предварительно пережарив её с овощами.

## Подготовка продуктов к походу

В самом начале похода все продукты необходимо разложить по людям на равное количество кучек. Желательно чтобы ассортимент продуктов у каждого участника был одинаковый, как хрупких сухарей, так и жестяных консервных банок. Так, хлеб должен быть роздан всем туристам. Нельзя, чтобы у одного участника оказалась вся крупа или весь сахар: при аварии или потере рюкзака группа может лишиться этих продуктов.

. 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. Почти по такому же принципу производится укладка вело-рюкзака. Только вес должен распределяться на две штанины равноценно.

На каждом этапе в зависимости от дней и условий транспортировки вес рюкзака всегда менялся. По весу у мужчин на 2 кг должно быть больше чем у женщин.

Вес рюкзака в кг/ этапы	этап (вело) 16 дней
мужчины	12 кг
женщины	10 кг

В данной таблице учитывается вес продуктов и группового снаряжения, т.к. личное снаряжение каждый участник для себя предусматривал сам. Разгрузку рюкзаков вели постепенно у всех участников. Сначала разгружали девочек и ребят, которые несли групповое снаряжение, потом остальных участников группы. Все продукты, которые несли ребята, были отмечены у завхоза в меню. Каждое утро перед укладкой рюкзака, завхоз называл участников, которые должны достать продукты на обед.

## Посуда для варки

Для приготовления пищи мы использовали специальные туристские котлы овальной формы. Большие котлы использовали для варки пищи, небольшие котлы для приготовления напитков. Крышки от котлов использовали как тарелки для овощей.

Список инвентаря для приготовления пищи		
1.	Котлы большие с крышками 9,5 л.	2 шт.
2.	Котлы маленькие с крышками 8,5 л.	2 шт.

3.	Половник	2 шт.
4.	Нож	2 шт.
5.	Досточка кухонная	1 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	4 шт.
11.	Бензин	-
12.	Спички, зажигалка	по 2-3 шт.

В основном пищу готовили на костре или на универсальных газовых горелках, которые работают на различных видах топлива. В случае если размещались в школах, то еду готовили на электроплитках.

### 13. Выводы и предложения

Данный веломаршрут прошёл в четвёртый раз в рамках экспедиции «Кубанская кругосветка» и, учитывая опыт предыдущих руководителей, был выбран оптимальный вариант движения и отдыха, а именно: ранний подъём и преодоление основной части маршрута в более прохладное время дня. Обед и послеобеденный отдых больше по времени, чтобы переждать солнцепёк.

В ходе велопохода, долго приходили к идеальной раскладке и количеству грамм на человека в день. 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.

Все остальные выводы и предложения можно найти в данном отчёте выше по тексту.