



**Федерация  
спортивного туризма  
Кубани**

г. Краснодар, ул. Красноармейская, д.113  
тел./факс.: 8(861)255-88-38, вт.- ср. (с 8-00 до17-00)

Сайт : [www.fstkub.ru](http://www.fstkub.ru),

email: [fst\\_kuban@hotmail.com](mailto:fst_kuban@hotmail.com)

## **О Т Ч Ё Т**

**о прохождении спортивного маршрута  
1 категории сложности  
по Краснодарскому краю,  
совершенного группой туристов МО Кореновский  
район Краснодарского края,  
в период с 25.03.2018 по 30.03.2018  
под руководством Попова В.А.**

### **Маршрутная книжка № 2/18**

Маршрутно-квалификационная комиссия  
КРОО «Федерация спортивного туризма Кубани»  
рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтен  
всем участникам и руководителю 1 категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке МКК КРОО ФСТКубани

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

Председатель МКК КРОО ФСТ Кубани \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Штамп МКК

**Краснодар, 2018 г.**

Поход совершён группой туристов из ст.Платнировской и г.Краснодара, по Кореновскому, Выселковскому и Усть-Лабинскому району, с 25 марта по 30 марта 2018 года, посвящён 75-летию освобождения Кубани от немецко-фашистских захватчиков. Цель похода состояла в посещении братских могил и мемориалов.



Руководитель группы **Попов Виктор Александрович**

Адрес: Краснодарский кр., Кореновский район, ст.Платнировская, ул.Третьякова, д.19

телефон: 8(918)338-11-34 E-mail: popov20072008@yandex.ru

**В работе над отчётом участвовали:**

Фатеева А. В. – заместитель руководителя, медик, Зав. Хозяйством

Попов М. В. – ремонтный мастер, физрук

Козлов П. В. – зам.медика

Шалатов М. И. – заведующий снаряжением

Гарькуша С. И. – зам. ремонтного мастера

Смульский Д. С – помощник завхоза

Болотин И. В. – метеоролог

Гетманов В. В. – хронометрист

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. Справочные сведения

1.1. Проводящая организация

1.2. Район проведения похода

1.3. Общие сведения о маршруте

1.4. Подробная нитка маршрута

1.5. Определяющие препятствия маршрута.

1.6. Расчет категорийной сложности маршрута.

1.7. Состав группы.

1.8. Адрес хранения отчета.

2. Техническое описание маршрута. Фотоотчет.

3. Список группового снаряжения.

4. Список личного снаряжения

5. Список медицинской аптечки

6. Список ремонтного набора.

7. Питание в походе.

8. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.

## 1. СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ

### 1.1. Проводящая организация:

Государственное бюджетное учреждение «Центр туризма и экскурсий»  
Краснодарского края.

**Адрес:** 350007 г. Краснодар, ул. Речная №1

**Телефоны:** 8(861) 267-73-54, 268-88-23, 268-89-73

**Электронная почта:**

centertour23@gmail.com - общая

### 1.2. Район проведения похода

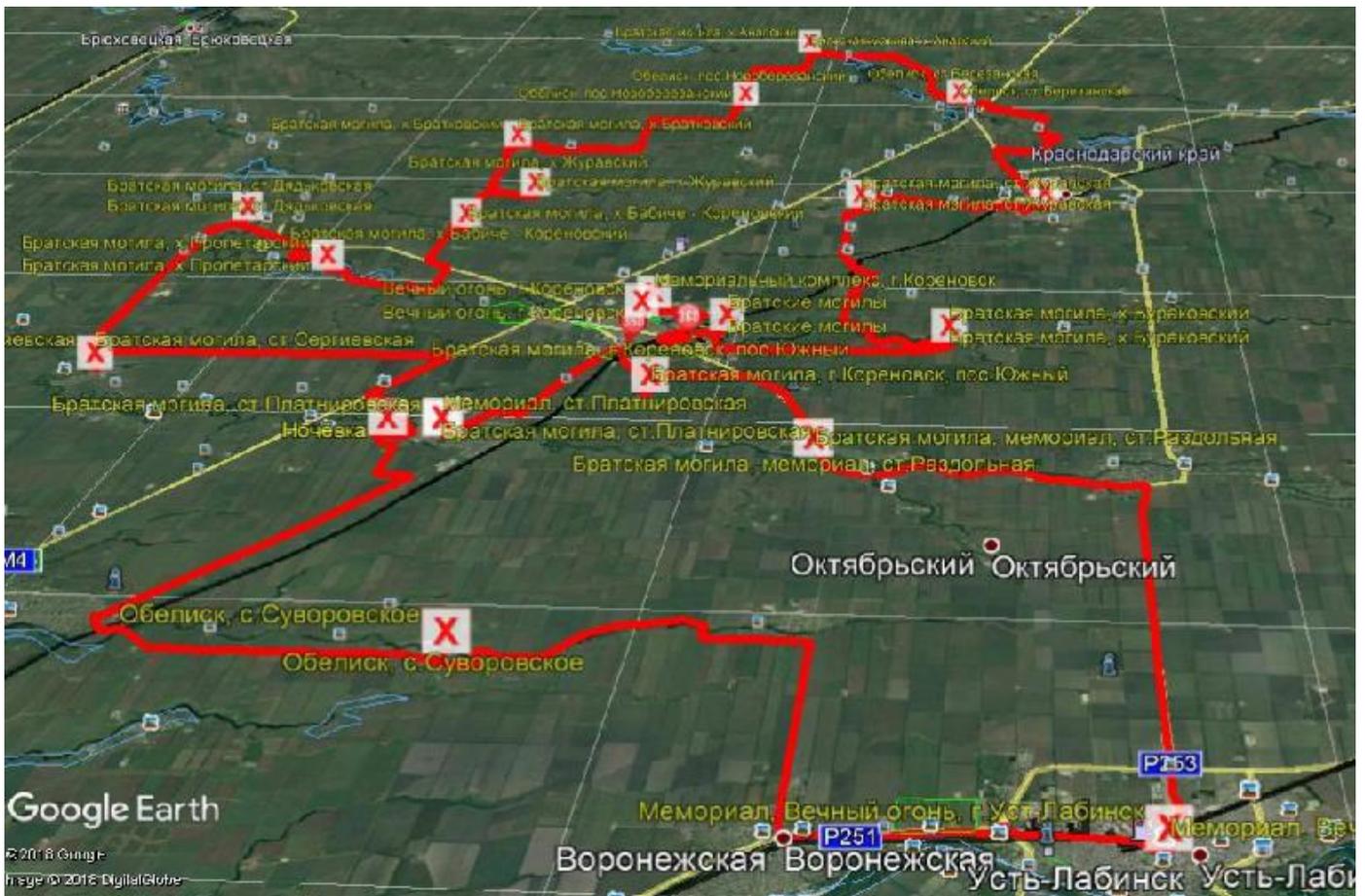
Кореновский, Выселковский и Устьлабинский районы Краснодарского края

### 1.3. Общие сведения о маршруте

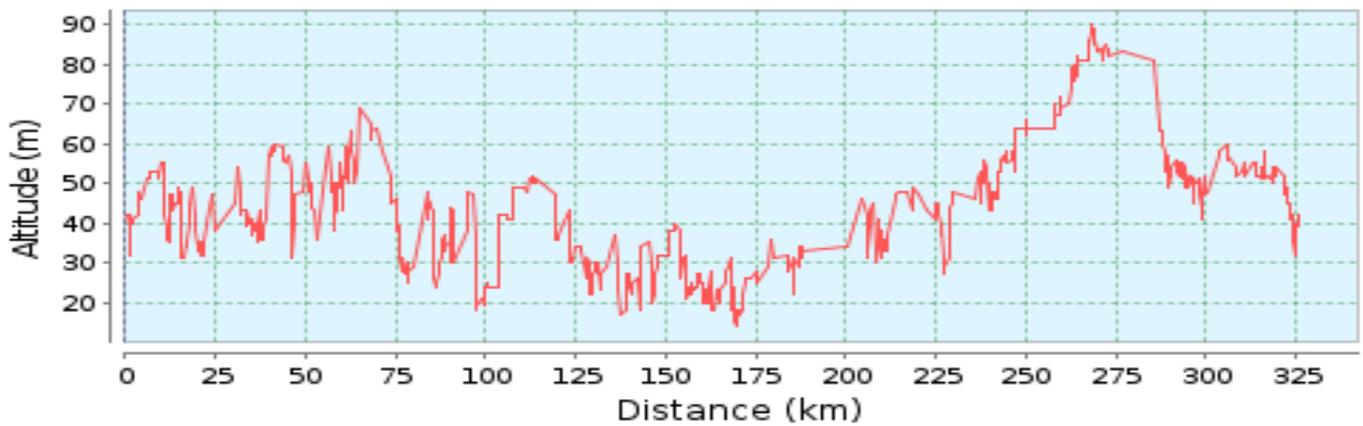
| Вид туризма  | Категория сложности | Протяженность активной части похода, км. | Продолжительность |              | Сроки проведения             |
|--------------|---------------------|--|-------------------|--------------|------------------------------|
|              |                     |  | Общая             | Ходовых дней |                              |
| Велосипедный | первая              | 325,49                                   | 6                 | 6            | 25.03.2018–<br>30.03.2018 г. |

### 1.4. Подробная нитка маршрута

МО Кореновский район , ст.Платнировская – г.Кореновск – МО Выселковский район, ст.Выселки-ст.Березанская – МО Кореновский район, х.Анапский- пос.Новоберезанский – ст.Дядьковская – ст. Платнировская – МО Динской район, ,ст.Пластуновская – МО Усть-Лабинский район, г. Усть-Лабинск – ст.Кирпильская – МО Кореновский район, ст.Раздольная – г.Кореновск – ст.Платнировская



## График высот похода:



Диапазон высот

76 m

Всего подъемов

1 694 m

Всего спусков

1 693 m

## 1.5. Определяющие препятствия маршрута

### Паспорт протяжённого препятствия №1 ст. Сергиевская – ст. Платнировская 17,22 км



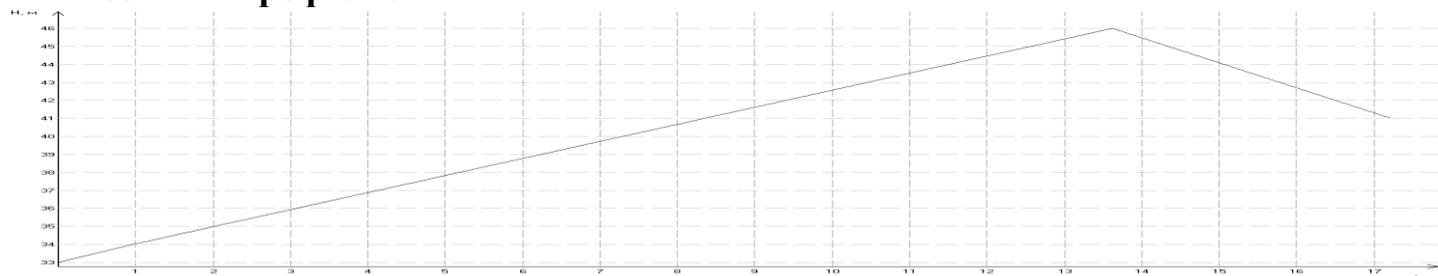
#### Общие сведения

Наименование: *Сергиевская-Платнировская*

Район: Кореновский

Границы:

#### Высотный профиль:



#### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *17220 м*

Минимальная высота: *33 м*

Максимальная высота: *46 м*

Набор высоты: *13 м*

Сброс высоты: *5 м*

#### Расчёт КТ

#### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

| <i>Длина участка</i> | <i>Описание</i>                 | <i>Кпк</i> |
|----------------------|---------------------------------|------------|
| 17220                | Мелкий камень, Разбитый, Мокрый | 1.60       |

$K_{пк} = 1.60$

#### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.00$

#### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *13 м*

$K_{нв} = 1.01$

**Коэффициент протяжённости (Кпр)**

Протяжённость препятствия: *17220 м*

$$K_{\text{пр}} = 1.17$$

**Коэффициент крутизны (Ккр)**

$$K_{\text{кр}} = 1.00$$

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

Сезонный фактор: *Межсезонье*

$$C = 1.10$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$G = 1.00$$

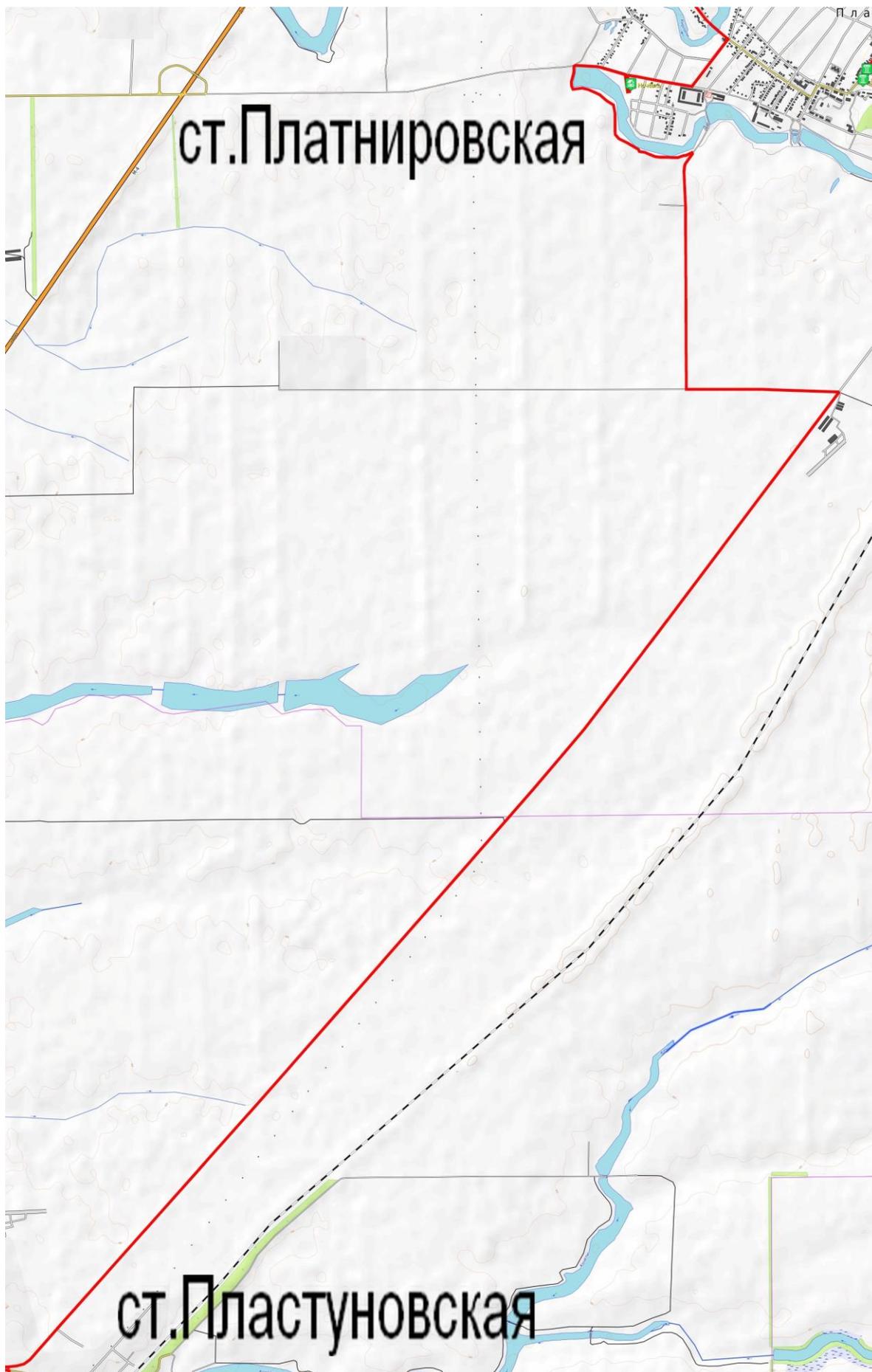
**Категория трудности**

$$KT = K_{\text{пк}} * K_{\text{в}} * K_{\text{нв}} * K_{\text{пр}} * K_{\text{кр}} * C * G$$

$$KT = 1.60 * 1.00 * 1.01 * 1.17 * 1.00 * 1.10 * 1.00 = 2.08$$

Препятствие соответствует II категории трудности согласно таблицы №3 Регламента категорирования (2–4 баллов).

**Паспорт протяжённого препятствия №2  
ст.Платнировская–ст.Пластуновская 15,67 км**



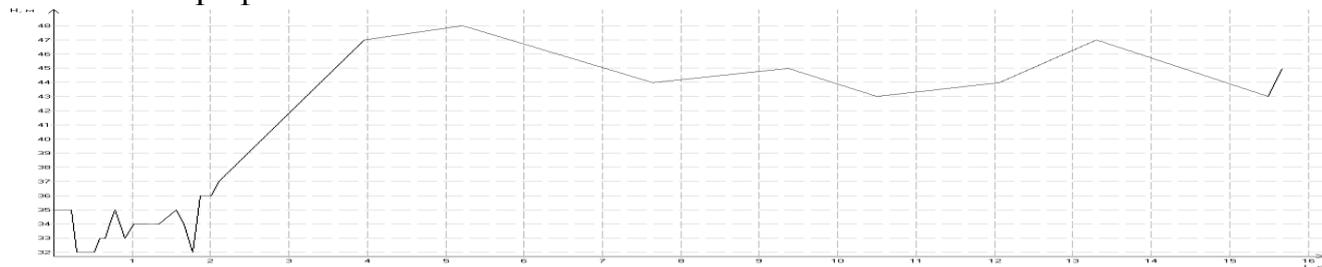
## Общие сведения

Наименование: *ст.Платнировская-ст.Пластуновская*

Район: *Кореновский*

Границы:

Высотный профиль:



## Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: *15672 м*

Минимальная высота: *32 м*

Максимальная высота: *48 м*

Набор высоты: *28 м*

Сброс высоты: *18 м*

## Расчёт КТ

### Коэффициент покрытия (Кпк)

*Характеристика покрытия*

| <i>Длина участка</i> | <i>Описание</i>         | <i>Кпк</i> |
|----------------------|-------------------------|------------|
| 15672                | Грунт, Разбитый, Мокрый | 2.40       |

$K_{пк} = 2.40$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Кавказ*

$K_{в} = 1.00$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *28 м*

$K_{нв} = 1.01$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *15672 м*

$K_{пр} = 1.16$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 0.99$

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

Сезонный фактор: *Межсезонье*

$C = 1.10$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$\Gamma = 1.00$

### Категория трудности

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

$КТ = 2.40 * 1.00 * 1.01 * 1.16 * 0.99 * 1.10 * 1.00 = 3.06$

Препятствие соответствует II категории трудности согласно таблицы №3 Регламента категорирования (2–4 баллов).

**Протяженность активной части – 325,49 км**

**Из них:**

**Всего подъемов – 1698 м.**

**Всего спусков - 1697 м.**

**Общая продолжительность похода – 6 дней**

**Количество ходовых дней – 6 дней**

### **1.6 Расчет категорийной сложности маршрута.**

$$КС = S * I * A$$

$$S = 2,08(2КТ) + 3,06(2КТ) = 5,14$$

$$I \text{ (интенсивность)} = (Lф * Кэп + ЛП) * Тн / (Тф * Ln) = (325,87 * 1,13 + 0) * 6 / (6 * 300) = 1,227$$

**A – (автономность) – 0,8 (низкая)**

#### **Кэп для 1 кс**

|  |           |         |
|--|-----------|---------|
| Дороги хорошего качества (Кпк от 1,11 до 1,50) | 292,978   | Кэп 1,1 |
| Дороги среднего качества (Кпк от 1,51 до 1,90) | 17,220 км | Кэп 1,3 |
| Дороги сверхнизкого качества (Кпк свыше 2,40)  | 15,672 км | Кэп 1,8 |

**ВСЕГО**

**325,87 км**

**A – автономность – 0,8 (низкая)**

$$\text{ИТОГО: } Кэп = 1,1 * 292,978 / 325,87 + 1,3 * 17,22 / 325,87 + 1,8 * 15,672 / 325,87 = \mathbf{1,13}$$

**КС = S \* I \* A = 5,14 \* 1,227 \* 0,8 = 5,045 1кс (от 3 до 9 баллов согласно таблицы №1 Регламента категорирования). Норматив выполнен**

## 1.7. Состав группы

| № | Фото  | Ф. И. О.                   | Год рождения | Тур. опыт | Обязанности                                      |
|---|---|----------------------------|--------------|-----------|--|
| 1 |    | Попов Виктор Александрович | 1975         | 1,2,3к.с. | Руководитель                                     |
| 2 |   | Фатеева Алёна Васильевна   | 1992         |           | Заместитель руководителя, медик, Зав. Хозяйством |
| 3 |  | Попов Максим Викторович    | 2001         | 1,2,3к.с. | Рем. Мастер, физрук                              |
| 4 |  | Шалатов Михаил Игоревич    | 2001         | 1к.с.     | Зав. Снаряжением                                 |

|   |   |                                    |      |   |                        |
|---|---|------------------------------------|------|---|------------------------|
| 5 |    | Козлов Пётр<br>Витальевич          | 2004 | . | Помощник<br>медика     |
| 6 |    | Гарькуша<br>Сергей<br>Игоревич     | 2002 | - | Помощник<br>ремонтника |
| 7 |   | Смульский<br>Данил<br>Сергеевич    | 2001 |   | Помощник<br>завхоза    |
| 8 |  | Гетманов<br>Владимир<br>Васильевич | 2001 | . | Хронометрист           |
| 9 |  | Болотин Игорь<br>Владимирович      | 2001 |   | Метеоролог             |

*1.8. Адрес хранения отчета, наличие видео и киноматериалов*  
ГБУ «Центр туризма и экскурсий» МКК

## **2. Техническое описание маршрута**

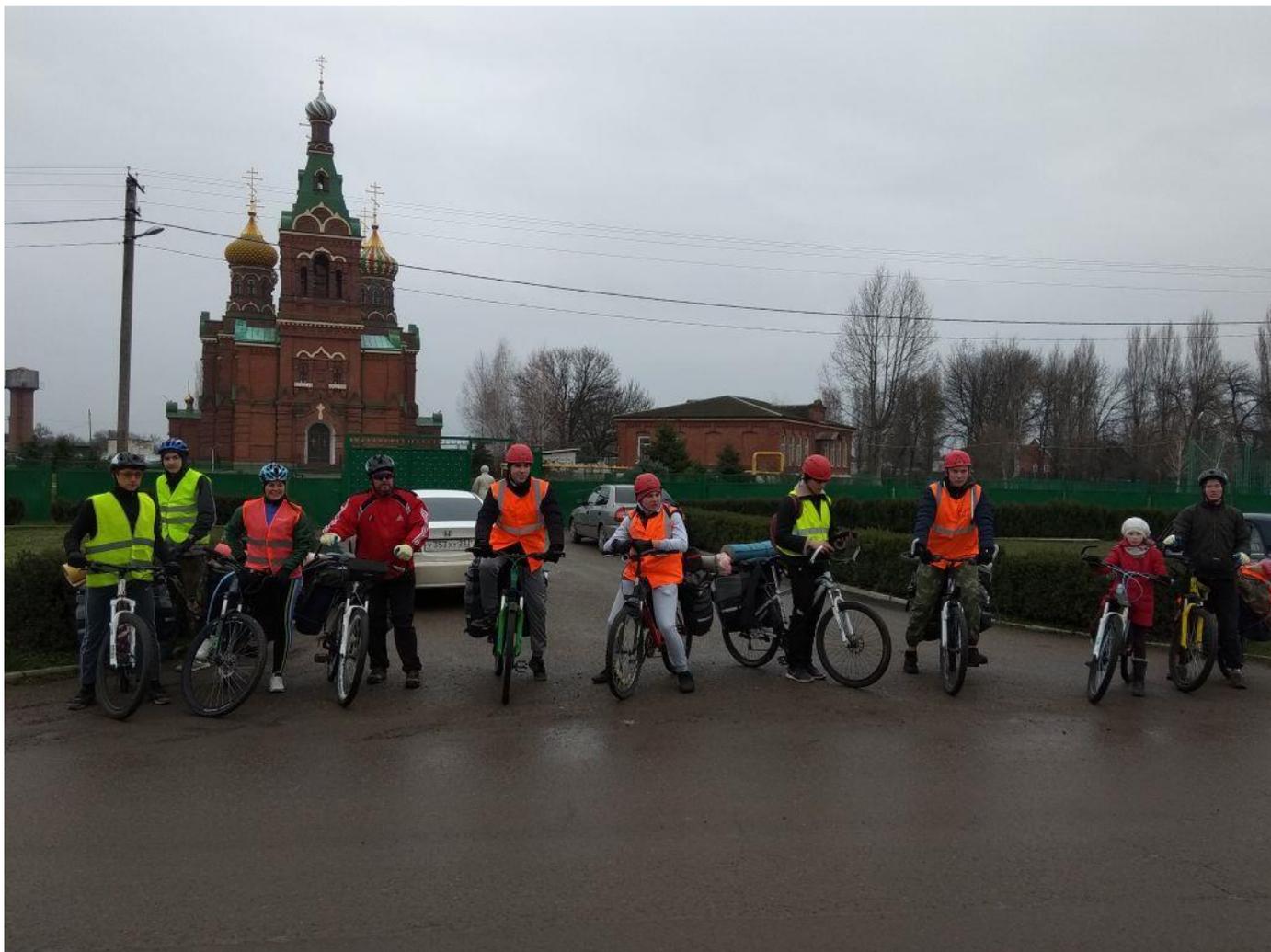
**25.03.2018 г. первый день**

Хронометраж:

За день проехали 33км.

Чистое ходовое время (ЧХВ) – 5ч.31м.





Ст.Платнировска







г.Кореновск, возложение цветов

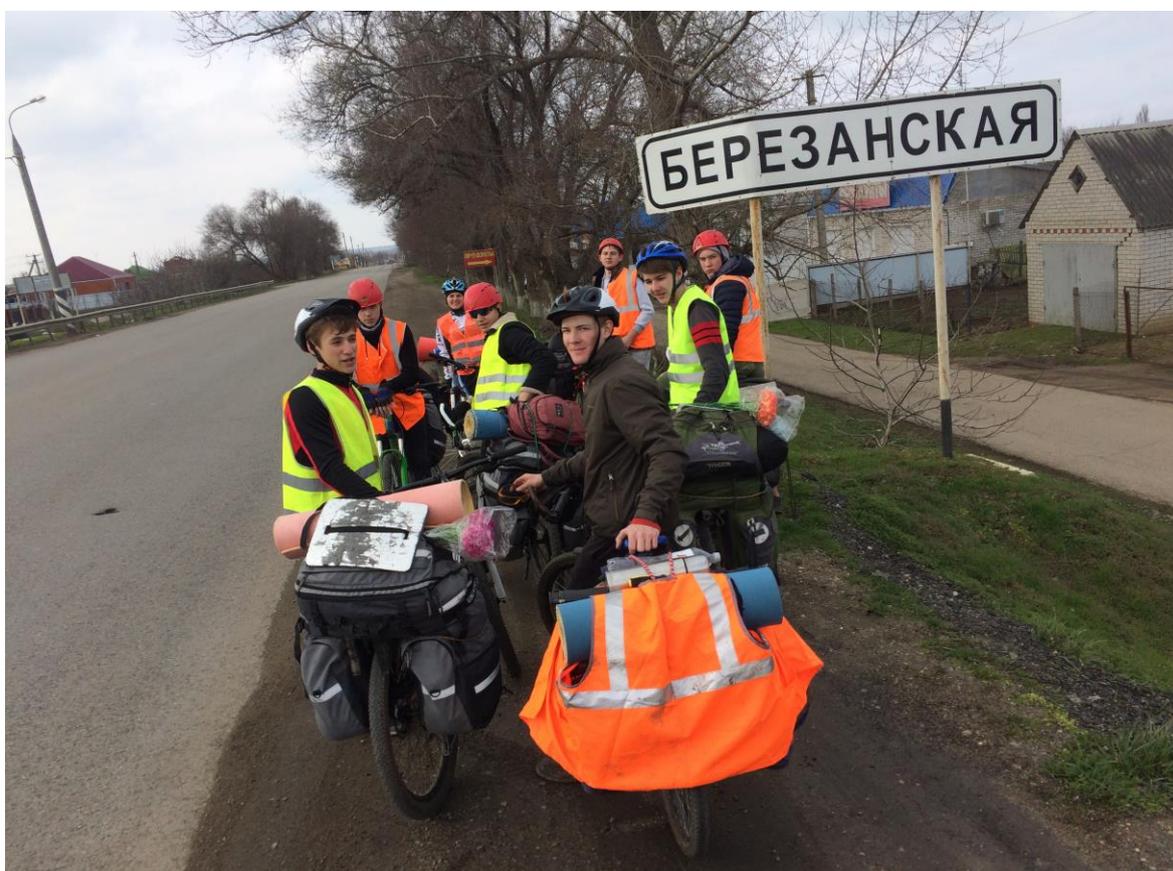
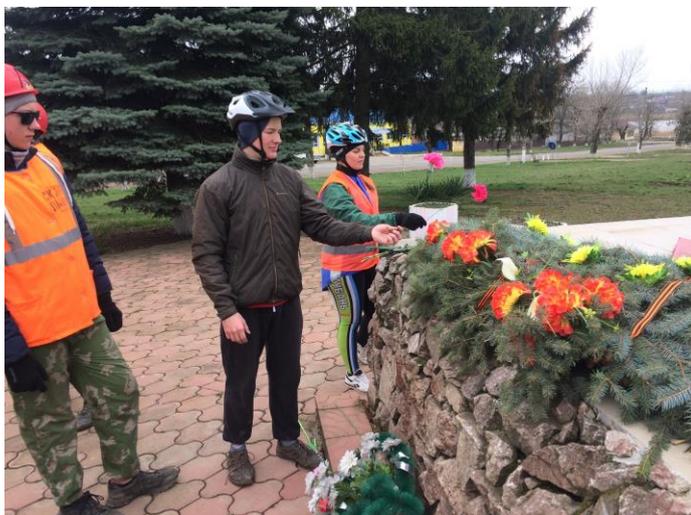
## 26.03.2018 г. второй день

Хронометраж:

За день проехали 52,5км.

Чистое ходовое время (ЧХВ) – 3ч.33м.





## 27.03.2018 г. третий день

Хронометраж:

За день в общем проехали 61,2км.

Чистое ходовое время (ЧХВ) – 4ч10м.



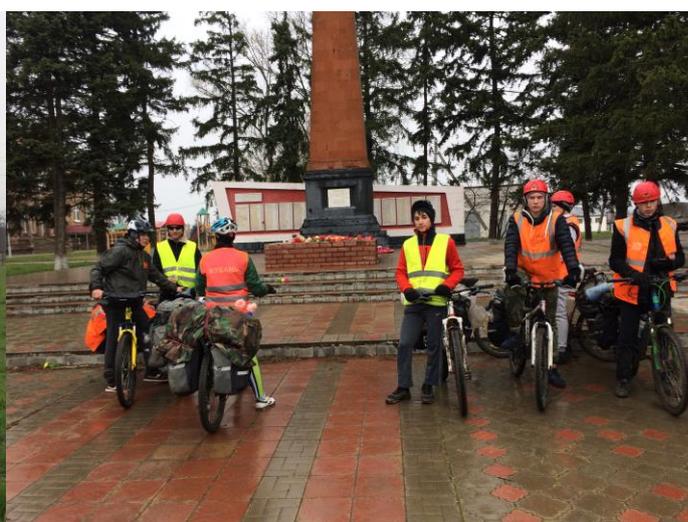


## 28.03.2018 г. четвертый день

Хронометраж:

За день в общем проехали 62,6км.

Чистое ходовое время (ЧХВ) – 5ч.00м





III-1

## 29.03.2018 г. пятый день

Хронометраж:

За день, в общем, проехали 55,6км.

Чистое ходовое время (ЧХВ) – 4ч.41м



III-2

## 30.03.2018 г. шестой день

Хронометраж:

За день проехали 61,0км.

Ходовое время (ЧХВ) – 4ч.07м





Погода резко ухудшилась, все промокли до нитки, и, не доезжая до Усть-Лабинска я решил изменить маршрут и завершить его по более спокойной дороге, минуя оживлённый трафик.

### 3.Список группового снаряжения

|     | Наименование               | Кол-во     | Вес гр.       |
|-----|----------------------------|------------|---------------|
| 1.  | Палатка 3х. местная        | 3          | 10100         |
| 2.  | Котелок                    | 2          | 850           |
| 3.  | Мультигорелка с подставкой | 1          | 100           |
| 4.  | Баллоны для горелок        | 2          | 1000          |
| 6.  | Ремнабор велосипедный      | см. список | 2300          |
| 7.  | Карты, компас, документы   | набор      | 400           |
| 8.  | Аптечка                    | см. список | 1000          |
| 9.  | Половник                   | 1          | 110           |
| 10. | Спички, сух. Топливо       | 3          | 10            |
| 11. | Трос костровое             | 1          | 100           |
| 14. | Ремнабор обычный           | см. список | 250           |
| 15. | Тент общий 4*6м            | 1          | 1100          |
| 16. | Насос напольный            | 1          | 700           |
|     | <b>Итого</b>               |            | <b>198020</b> |

## 4.Список личного снаряжения

| <b>Личное снаряжение</b>             |   |            |
|--------------------------------------|---|------------|
| №                                    | Наименование  | Количество |
| 1                                    | Велорюкзак с водонепроницаемым мешком и чехлом от дождя | 1          |
| 2                                    | Велосипед с багажником                                  | 1          |
| 3                                    | Велошлем  | 1          |
| 4                                    | Теплоизолирующий коврик (каримат)                       | 1          |
| 5                                    | Спальный мешок  | 1          |
| 6                                    | «Хоба»  | 1          |
| 7                                    | Обувь   | 1          |
| 8                                    | Обувь запасная (кроссовки, кеды)                        | 1          |
| 9                                    | Носки (компл)   | 3          |
| 10                                   | Нижнее бельё (компл)                                    | 1          |
| 11                                   | Велотрусы с памперсом                                   | 1          |
| 12                                   | Термобельё (компл)                                      | 2          |
| 13                                   | Штормовой костюм (ветровка)                             | 1          |
| 14                                   | Накидка от дождя или влагозащитный костюм               | 1          |
| 15                                   | Тёплая куртка   | 1          |
| 16                                   | Головной убор   | 2          |
| 17                                   | Рукавицы  | 1          |
| 18                                   | Велоперчатки  | 1          |
| 19                                   | Очки велосипедные атравматические                       | 1          |
| 20                                   | Велобахилы  | 1          |
| 21                                   | Спички (коробка, в упаковке)                            | 1          |
| 22                                   | Часы  | 1          |
| 23                                   | Фонарик налобный  | 1          |
| 24                                   | Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)                        | 1          |
| 25                                   | Туалетные принадлежности (компл)                        | 1          |
| 26                                   | Документы (удостоверение личности)                      | 1          |
| 27                                   | Нательный гермобумажник для документов и денег          | 1          |
| 28                                   | Индивидуальная аптечка                                  | 1          |
| <b>Личное специальное снаряжение</b> |   |            |
| 29                                   | Велоаптечка, две запасные камеры, «петух», насос        | 1          |
| 30                                   | Задний красный сигнал и передняя фара                   | 1          |
| 31                                   | Запасной комплект тормозных колодок и тросиков          | 1          |

## 5. Состав медицинской аптечки

|                              | наименование               | Кол-во | применение                                 |
|------------------------------|----------------------------|--------|--|
| <b>Перевязочные средства</b> |                            |        |  |
| 1.                           | Бинт стерильный<br>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 тампонирования и обработки                      |
| 5.   | Лейкопластырь<br>рулонный | 2 рул. | Защита от потертостей (широкий и узкий)             |
| 6.   | Лейкопл.<br>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.   | Каля 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. спектр. действия<br>(пневмония, бронхит)       |
| 4.                                    | Стрептоцид            | 1 уп.   | При болях в горле, ангине,<br>обширных ранах          |
| <b>Противовоспалительные средства</b> |                       |   |   |
| 1.                                    | Мазь синтомициновая   | 1 туб.  | Способствует быстрому<br>заживлению ран, язв          |
| 2.                                    | Пантенол крем         | 1 туб.  | Обработка открытых ран и ожогов<br>(регенерация)      |
| 3.                                    | Крем «Спасатель»      | 1 туб.  | От ожогов, обморож., синяков,<br>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<br>заболеваниях       |
| 2.                                    | Финалгон              | 1 туб.  | При болях в суставах, вывихах и<br>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<br>день |   |

## 6. Состав ремонтного набора

| №                          | Наименование                             | Кол-<br>во | Основные свойства, примечание    |
|----------------------------|--|------------|----------------------------------|
| <b>Основной инструмент</b> |  |            |                                  |
| 1                          | Универсальный<br>нож-пассатижи, отвёртка | 1          | «Всё в одном»                    |
| 2                          | Иглы разного диаметра                    | 5-7        | Для шитья по разным видам ткани. |
| 3                          | Ножницы                                  | 1          | Средние.                         |
| <b>Расходные материалы</b> |  |            |                                  |
| 4                          | Нитки капроновые                         | >2         | Толстые и тонкие.                |
| 5                          | Булавки                                  | 10         | Мелкие и большие.                |

|   |                         |       |                  |
|---|-------------------------|-------|------------------|
| 6 | Шнур расходный бельевой | 20м   | Оттяжки палаток. |
| 7 | Скотч                   | 1рул. | Большой.         |
| 8 | Суперклей               | 3тюб. | Для склеивания.  |

## Ремонтный набор и запчасти велосипеда

### инструменты

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | Гаечные ключи<br>6X7, 8X9, 10X11, 12X13, 14X15.    | 5шт |
| 2  | Шестигранники(мультишул)<br>2.5, 3, 4, 5, 6, 8, 10 | 7шт |
| 3  | Конусные ключи 13-15X14-16                         | 2шт |
| 4  | Головки 10, 12, 14                                 | 3шт |
| 5  | Ключ газовый                                       | 1шт |
| 6  | Выжимка цепи                                       | 1шт |
| 7  | Ключ для спиц                                      | 1шт |
| 8  | Отвертки шлицевая и крестовая                      | 2шт |
| 9  | Съемник шатунов                                    | 1шт |
| 10 | Съемник кассеты                                    | 1шт |
| 11 | Съемник звезд трещотки                             | 1шт |
| 12 | Съемник каретки                                    | 1шт |
| 13 | Лопаточки для покрышки                             | 1шт |
| 14 | Надфили<br>плоский, треугольный, круглый           | 3шт |
| 15 | Сверла 2.7, 5                                      | 2шт |
| 16 | Метчик М5  | 1шт |
| 17 | Вороток  | 1шт |
| 18 | Плоскогубцы  | 1шт |
| 19 | Пинцет   | 1шт |
| 20 | Керн   | 1шт |
| 21 | Ножовочное полотно                                 | 1шт |

### запчасти

|    |                                       |          |
|----|---------------------------------------|----------|
| 1  | Втулка переднего колеса в сборе       | 1шт      |
| 2  | Втулка заднего колеса в сборе         | 1шт      |
| 3  | Тормозные колодки                     | 4шт      |
| 4  | Эксцентрик переднего и заднего колеса | 1шт      |
| 5  | Эксцентрик седла                      | 1шт      |
| 6  | Тросики                               | комплект |
| 7  | Камера                                | 18шт     |
| 8  | Ремнабор трещотки                     | комплект |
| 9  | Ремнабор покрышек и камер             | комплект |
| 10 | Ремнабор цепи                         | комплект |
| 11 | Смазка консистентная                  | 100г     |

|    |               |          |
|----|---------------|----------|
| 12 | Смазка жидкая | 1 шт     |
| 13 | Проволока     | 2м       |
| 14 | крепеж        | комплект |

### **Рекомендации по итогам похода:**

Перед походом провести ТО велосипеда (уделить особое внимание к состоянию багажника и его креплений).

Каждый ходовой день завершать проверкой крепления багажника, тормозов и ремонтом проколов.

## **7. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ**

Правильная организация питания (особенно в походе с детьми) важно для укрепления сил и здоровья туриста, это залогом успеха туристского похода.

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 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 велорюкзак.

Наши продукты восполняли затраченную энергию. Суточный рацион участника похода содержал около 70 - 100 г белка, столько же жиров и в 5 раз больше углеводов. Основными продуктами питания были преимущественно углеводы (крупы и мучные изделия, овощи, 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.

Разнообразный набор продуктов позволил обеспечить организм необходимыми минеральными солями. В велопоходе участникам выдавались витамины.

Каждый вечер готовился салат из моркови и капусты.

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

|   | <b>наименование</b>         | <b>фасовка</b> | <b>Итого кг/шт на группу закупили</b> | <b>Итого шт/кг докупили</b> | <b>Всего на группу</b> |
|---|-----------------------------|----------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1 | Масло подсолнечное          | 1000           | 0,5                                   | 0                           | 0                      |
| 2 | Гречка                      | 800            | 0,8                                   | 0                           | 0                      |
| 3 | Рис                         | 700            | 0,7                                   | 0                           | 0                      |
| 4 | Макаронны, лапша, вермишель | 500            | 1                                     | 0                           | 0                      |
| 5 | Овсянка                     | 450            | 0,45                                  | 0                           | 0                      |

|    |   |           |         |   |   |
|----|---|-----------|---------|---|---|
| 6  | Крупа манная                            | 800       | 0,8     | 0 | 0 |
| 7  | Крупа кукурузная                        | 800       | 0,8     | 0 | 0 |
| 8  | Пшеничная крупа                         | 700       | 0,7     | 0 | 0 |
| 9  | Соль                                    | 1.000     | 0,2     | 0 | 0 |
| 10 | Сахар                                   | развесной | 1,5     | 0 | 0 |
| 11 | Какао порошок                           | 100       | 1       | 0 | 0 |
| 12 | Чай                                     | 300       | 1       | 0 | 0 |
| 13 | Кофе со сливками 3в1                    | 0.020     | 20шт.   | 0 | 0 |
| 14 | Печенье сахарное                        | 1000      | 2       | 0 | 0 |
| 15 | Карамель с<br>фруктовой начинкой        | 1000      | 2       | 0 | 0 |
| 16 | Козинак<br>подсолнечный                 | 0.15      | бшт     | 0 | 0 |
| 17 | Шоколад молочный                        | 300       | 9шт     | 0 | 0 |
| 18 | Пряники                                 | 1000      | 0,5     | 0 | 0 |
| 19 | Баранки, сушки                          | 300       | 0,3     | 0 | 0 |
| 20 | Изюм                                    | 1000      | 1       | 0 | 0 |
| 21 | Курага                                  | 1000      | 1       | 0 | 0 |
| 22 | Паштет, консерв.<br>мясной              | 310       | 2шт     | 0 | 0 |
| 23 | Сало свиное солёное                     | 200       | 0,2     | 0 | 0 |
| 24 | Колбаса<br>сырокопченая                 | 500       | 0,5     | 0 | 0 |
| 25 | Сыр 40% жирности                        | 200       | 0,2     | 0 | 0 |
| 26 | Масло топлёное                          | 250       | 0,25    | 0 | 0 |
| 27 | Молоко сгущённое с<br>сахаром           | 380       | 2 банки | 0 | 0 |
| 28 | Картофель                               | 1000      | 1       | 0 | 0 |
| 29 | Лук репчатый                            | 1000      | 1       | 0 | 0 |
| 30 | Морковь                                 | 1000      | 1       | 0 | 0 |
| 31 | Капуста                                 | 1000      | 1       | 0 | 0 |
| 32 | Лимон                                   | 180       | 0,18    | 0 | 0 |
| 33 | Лавровый лист                           | 20        | 1уп     | 0 | 0 |
| 34 | Приправа<br>универсальная «5<br>овощей» | 65        | 1уп     | 0 | 0 |
| 35 | Томатная паста                          | 380       | 1банка  | 0 | 0 |
| 36 | Хлеб пшеничный                          | 700       | 21      | 0 | 0 |

|    |        |      |   |   |   |
|----|--------|------|---|---|---|
|    | белый  |      |   |   |   |
| 37 | Огурцы | 1000 | 1 | 0 | 0 |

### Список инвентаря для приготовления пищи

|     |                                  |            |
|-----|----------------------------------|------------|
| 1.  | Котел большой с крышкой 9,5 л.   | 1 шт.      |
| 2.  | Котел маленький с крышкой 8,5 л. | 1 шт.      |
| 3.  | Половник                         | 1 шт.      |
| 4.  | Нож                              | 2 шт.      |
| 5.  | Доска кухонная                   | 1 шт.      |
| 6.  | Терка для овощей                 | 1 шт.      |
| 7.  | Сковорода                        | 1 шт.      |
| 8.  | Губка для мытья посуды           | 1 шт.      |
| 9.  | Средство для мытья посуды        | 0,5 л      |
| 10. | Универсальные газовые горелки    | 1 шт.      |
| 11. | Спички, зажигалка                | по 2-3 шт. |

### Выводы и предложения по питанию

В межсезонные походы желательно добавлять в пищу калорийные продукты и естественными витаминами. Больше взять свежих овощей, особенно чеснока и лука.

### 8. Итоги, выводы, и рекомендации по прохождению маршрута.

Это первый велопоход такого уровня в Кореновском районе, где нитка маршрута, протяжённостью больше 325 км и продолжительностью 6 дней, охватила все братские могилы и мемориалы.

#### Основные цели похода:

Воспитание у подрастающего поколения патриотизма, чувства гражданственности и преданности Отечеству, объединение молодежи на основе идей патриотизма, стремление к возрождению национальных традиций, пропаганда и популяризация туризма среди учащихся, содействие воспитательному процессу в образовательной сфере.

Основная рекомендация для походов в межсезонье в степной зоне:

особое внимание уделить одежде и обуви участников;

применение велобахил – оправданно;

рекомендовано и проверенно: горячие перекусы с использованием запасов готового чая в термосах;

при разработке маршрута учитывать непроходимые участки просёлочных дорог в связи с изменением погоды;

длительность ходового дня планировать с учётом погоды и состояния участников.

#### Вывод

Участники похода повысили уровень физической подготовки, научились находиться и обустраивать быт в условиях окружающей среды, получили опыт для будущих походов.