

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА – ОБЪЕДИНЕНИЕ ТУРИСТОВ МОСКВЫ
РУССКИЙ КЛУБ ВЕЛОПУТЕШЕСТВИЙ



**Отчет о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута
первой категории сложности
«На край света»,
совершенном группой Русского клуба велопутешествий
в период с 04.05.2019 по 11.05.2019 2019 года
в районе Севера Португалии**

Маршрутная книжка №1/5-104, выдана МКК ФСТ – ОТМ

Руководитель группы: Борисенко Нина Павловна
Адрес: 127247, Москва, 800-летия Москвы, 6-107,
npb1401@gmail.com, 8-926-248-8426

Судья по виду спорта (Потапенко А.И.)
Отчет использовать в Библиотечке РСТ-ОТМ



Оглавление

1 Справочные сведения о маршруте	4
1.2 Проводящая организация Федерация спортивного туризма	4
1.2. Район маршрута	4
1.3 Краткая характеристика маршрута	4
1.4 Обзорная карта маршрута	5
1.5 Высотный профиль маршрута	6
1.6 Определяющие препятствия	7
1.7 Сведения об участниках похода	9
1.8 Материалы к отчету	10
1.9 Сведения о выпускающей МКК	10
2. Идея и цели маршрута	10
3. Характеристика района похода	10
4. График движения заявленный	12
5. График движения фактический	12
6. Изменения основного маршрута и их причины	12
7. Техническое описание и летопись маршрута	13
День №1, 04.05.2019 Porto- Espinho -Gafanha df Nazare – Ilhavo	13
День №2, 05.05.2019 Ilhavo - Figueira da Foz	17
День №3, 06.05.2019 Figueira da Foz - S. Pedro de Moel- Nazare	22
День №4, 07.05.2019 Nazare - Alcobaca - Foz do Arelho	25
День №5, 08.05.2019 Foz do Arelho –Obidos - Peniche	28
День №6, 09.05.2019 Peniche- Santa Cruz – Ericeira	32
День №7, 10.05.2019 Ericeira - мыс Пока - Guincho	35
День №8, 11.05.2019 Guincho – Sintra	38
8. Дополнительные сведения об организации похода	40
8.1 Перечень общественного снаряжения	40
8.2. Состав общехозяйственного ремнабора	40
8.3 Состав общественного ремнабора для велосипедов	40
8.4 Состав личного ремнабора	41
8.5 Перечень неисправностей средств передвижения	41
8.6 Организация питания на маршруте	41
8.7 Состав медицинской аптечки	41
8.8 Финансовый отчет	42
9 Итоги, выводы и рекомендации	44
10. Бальная оценка сложности маршрута	45
10.1 Методика расчета	45
10.2 Расчёт интенсивности	45
10.3 Расчёт автономности	46
10.4 Расчёт суммы баллов за протяжённые препятствия	46
10.5 Расчёт категории сложности похода	46

11. Паспорта Препятствий	47
11.1 Равнинное препятствие - Побережье округа Авейру, ПП1	47
11.2 Равнинное препятствие - Побережье округа Коимбра, ПП2	51
11.3 Равнинное препятствие - Побережье округа Леирия, ПП3	56
11.4 Равнинное препятствие - Побережье округа Лиссабон, ПП4	61
11.5 Препятствие - подъём к городу Синтра, ПП5	65
12. Приложение Допоходное велопутешествие	68

1 Справочные сведения о маршруте

1.2 Проводящая организация Федерация спортивного туризма

– объединение туристов Москвы (<http://fst-otm.net>) Русский Клуб Велопутешествий (<http://veloru.ru>)

1.2. Район маршрута

Север Португалии

1.3 Краткая характеристика маршрута

- Вид туризма - Велосипедный
- Категория сложности похода – 1 кс
- Протяженность активной части похода, км - 509,7
- Продолжительность общая, дней - 8
- Число ходовых дней – 8
- Сроки проведения 4.05.2019-11.05.2019
- Количество участников- 5

Подробная нитка пройденного маршрута

Porto- Espinho -Gafanha df Nazare - Ilhavo - Figueira da Foz - S. Pedro de Moel- Nazare - Alcobaca - Foz do Arelho - Obidos - Peniche-Santa Cruz - Ericeira - мыс Рока /Cabo da Roca – Sintra

Протяжённость активной части – 509,7 км, из них:

- Асфальт дорога хорошего качества, сухая – 487,9 км
- Мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 18,6 км
- Каменистая тропа со множеством ТП -2,2км
- Песок, рыхлый, мокрый – 1,0 км
- Радиальные выходы -11,9 км

Суммарный набор высоты: 5925 м

Общая продолжительность похода – 8 дней

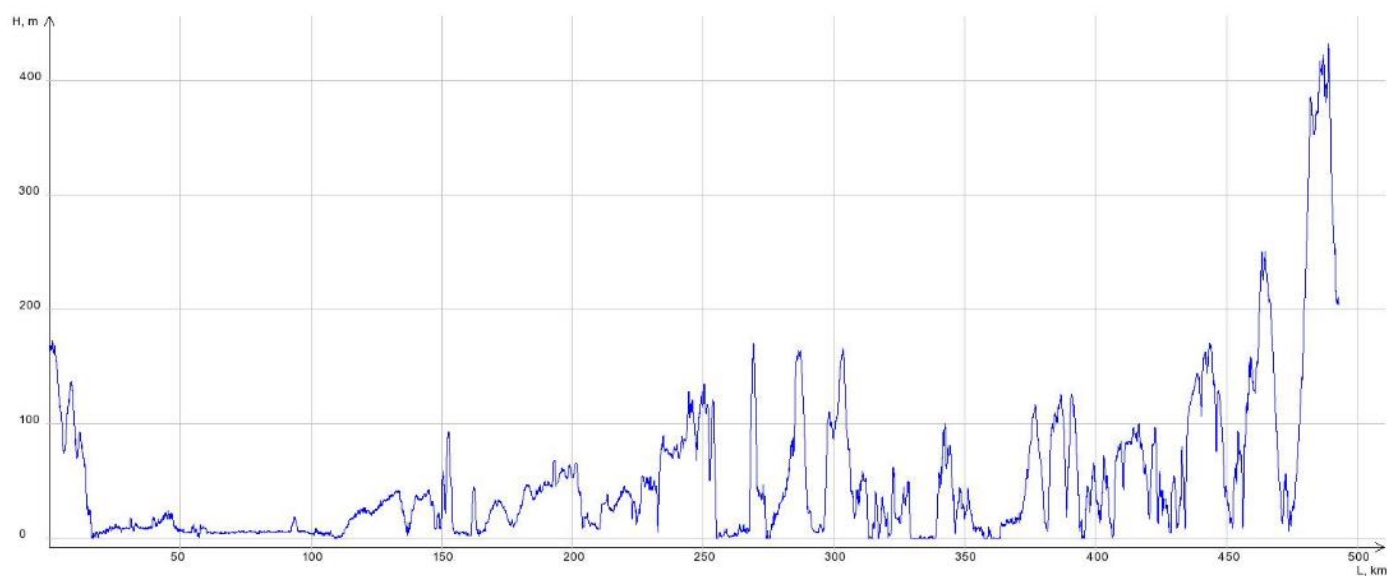
Из них: активная часть – 8 дней

1.4 Обзорная карта маршрута

10 km in 1 cm



1.5 Высотный профиль маршрута



1.6 Определяющие препятствия

Индекс	Вид ПП	Название	Описание	КТ	Ссылка
ПП1	Равнинное	Побережье округа Авейру	Равнинное препятствие "Побережье округа Авейру" начинается от г Порту (фото 1 и 2) после выезда к побережью и идет вдоль океана по велодорожкам и тихим улицам. На 18 км трека велодорожка идет через помосты (фото 5, приравнено к асфальту) на протяжении 3-х км . С 20 по 31 км - отличная велодорожка через сосновый лес (фото 3,4). На 44 км выходим на дорогу вдоль реки Риа Деавейру, трафик на шоссе небольшой (фото 6). Препятствие заканчивается у канала ДиСанДжасинту. Покрытие на всем протяжении препятствия - асфальт, дорога хорошего качества (покрытие на 3 км помостов приравнено к асфальту) Магазины есть в большой количестве, как и кафешки. Воду пополняли в магазине.	1	http://velotrex.ru/files/1578732855_5e198d37a98ee.xml
ПП2	Равнинное	Побережье округа Коимбра	Равнинное препятствие начинается от канала ДиСанДжасинту(г.S Jacinto), первые 4 км - асфальтовые дороги вдоль портовых территорий, на 4-ом км покрытие меняется на мелкий камень , дорога хорошего качества (фото 1-4), препятствия идет вдоль канала де Мира еще 14 км. Далее едем по асфальтовой велодорожке еще 5 км (фото 5, фото 5-2). Потом препятствие выходит на дорогу и 30 км идет по тихим дорогам с практически отсутствующим трафиком через сосновый лес, который несколько лет назад пострадал от пожара (фото 6-7). Далее препятствие уходит к океану второстепенными дорогами и переходит велодорожку в г Фигейра-да-Фош(фото 8). Препятствие заканчивается у р.Мондегу. Покрытие высокого и хорошего качества, асфальт хорошего качества, сухая и мелкий камень - профилированная дорога хорошего качества сухая. Магазины и вода - на 25 км и в г Фигейра-да-Фош.	1	http://velotrex.ru/files/1558472536_5ce467583231a.xml
ПП3	Равнинное	Побережье округа Леирия	Равнинное препятствие начинается у реки Мондегу (город Figueira da Foz), первые 14 км тихие асфальтовые дороги выводят к велодорожке, идущей сквозь сосновый лес, который пострадал от пожара пару лет назад (фото 1-2), рядом с нашей велодорожкой была автомобильная дорога, на которой абсолютно не было машин. Далее также препятствие идет по велодорожке, пейзажи сменяются на более каменистые (фото 3-4), по прежнему без трафика . В итоге	1	http://velotrex.ru/files/1558473133_5ce469adce9a4.xml

Индекс	Вид ПП	Название	Описание	КТ	Ссылка
			препятствие вывод к городу Назаре (фото5) . Препятствие оканчивается у реки Алко, город Назаре. Магазины, продукты и воду можно было закупить в г Назаре и на 33км в г Pedrogão (мелкие магазины)		
ПП4	Равнинное	Побережье округа Лиссабон	Препятствие начинается от города Пенише и идёт преимущественно второстепенными дорогами вдоль океана (см карту препятствия). Покрытие - асфальтовая дорога хорошего качества, сухая (фото 1-3). Поскольку состав группы включал туристов с хорошим опытом походов 2кс - 5кс, несколько раз с целью любования красивыми видами океана выходили на грунтовые тропы с протяжённость не более пары километров. На 46 км препятствия выехали на достаточно загруженную дорогу, которая продолжалась 10 км. Препятствие заканчивается у города Эрисейра. По ходу движения местность становилась более загруженной застройками, чаще встречаются различные поселения, поэтому проблем с продуктами нет. Препятствие по расчёту получилось немного выше 1кт (расчет = 2.23), однако с учётом опыта участников, группа легко с ним справилась.	2	http://velotrex.ru/files/1577653979_5e0916db1bcd.xml
ПП5	Подъем	подъём к городу Синтра	Препятствие начинается от побережья округа Лиссабон и идёт асфальтовыми дорогами вверх к городу Синтра (см карта) . Сначала препятствие идёт по дороге EN 247, которая достаточно комфортна для движения на велосипеде - много тренирующихся шоссейных велосипедистов и низкий трафик движения автотранспорта. Далее после 5км препятствие идёт по пустым асфальтовым дорогам EN247-3 (фото 1 и 2) сквозь лесную местность вплоть до города Синтра. Примечание: В случае прохождения препятствия в дождливую погоду, когда покрытие меняется на мокрый асфальт, оно становится 2 кт.	1	http://velotrex.ru/files/1577651610_5e090d9a68f72.xml

1.7 Сведения об участниках похода

Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Фото	Туристский опыт	Обязанности в группе
Борисенко Нина Павловна	14.01. 1981		4У Новегия, 3У Пиренеи, 2У Вологда	Руководитель, штурман, хронометрист
Демещик Татьяна Владимировна	05.04. 1973		3У Пиренеи, 2У Вологда, 5У(горный)	Завпит, культуролог
Молчанова Екатерина Викторовна	09.11. 1989		4У Новегия, 2У Пиренеи, 2У Вологда	Медик, казначей
Смыслов Андрей Михайлович	30.05. 1967		5У Прибайкалье, 5У Фаны, 4УГрузия- Армения, 4У Норвегия	Механик, фотограф

Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Фото	Туристский опыт	Обязанности в группе
Головко Сергей Григорьевич	03.12. 1986		2У Пиренеи	Завхоз, культуролог второй

1.8 Материалы к отчету

- полный трек маршрута
<https://nakarte.me/#m=10/55.75185/37.61856&l=O&nktl=dgMk3sNlukP0OnOq9uYgGQ>
- адрес размещения электронной версии отчета:
- адрес хранения твердой копии отчета: г. Москва, ул. Александра Солженицына, д. 17, стр. 1. Библиотека ФСТ-ОТМ. тел. +7 495 911 2740

1.9 Сведения о выпускающей МКК

Туристско-спортивная маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) Федерации спортивного туризма - объединения туристов Москвы. Шифр: 177-00-56666252

2. Идея и цели маршрута

Спортивная цель – плавное вхождение в спортивную форму в начале сезоне.

Идеологически - хотелось побывать и доехать до самой западной точки нашего континента – мыс Рока.

Культурно-образовательная целью было ознакомление с достопримечательностями Португалии в городах Порто, Назаре, Алкобаса, Обидуш, Пенише и Синтра.

Кроме всего прочего - погружение в прекрасную природу и колоритную атмосферу Португалии.

3. Характеристика региона и района похода

Португалия - государство на крайнем западе Европы, расположенное в юго-западной части Пиренейского полуострова. Страна имеет сухопутные границы с Испанией (на севере и востоке) и омывается водами Атлантического океана. Португалия обладает богатой историей, уникальной культурой, красивыми городами и очаровательной провинцией. Эта парламентская республика динамично развивается в последние десятилетия и является одним из самых популярных туристических направлений на европейском континенте. Хотя когда-то, совсем недавно, это была одна из самых бедных стран в Западной Европе.

Португалия сильно вытянута с севера юг. В этом направлении ее протяженность составляет 550 километров. С запада на восток она намного компактнее и в среднем ее ширина достигает 180 километров. Примерно в 40 километрах от Лиссабона находится мыс Рока – самая западная точка Евразии.

Климат Португалии средиземноморский, с заметно выраженным влиянием океана (который

удерживает температуру в стране ниже, чем на тех же широтах в Средиземноморье). Север страны, в особенности горный район, отличается высокой влажностью, со средними годовыми суммами атмосферных осадков от 1 до 2 м и более. К югу влажность постепенно уменьшается, климат становится гораздо суше, с продолжительным ясным и жарким летом; на юге среднее годовое количество осадков местами менее 500 мм. Португалия - страна с самым большим в Европе количеством солнечных дней.

Португалия имеет исключительное ландшафтное разнообразие от зелёных холмов на севере, покрытых лесами и виноградниками, до скалистых гор с впечатляющими пейзажами в центральной части и полупустынь на юге. Также страна славится потрясающим побережьем, тёплым климатом и великолепными пляжами.

Характеристика района похода

Поход проходил по Северу Португалии через округа – Порто, Авейра, Коимбра, Леирия и Лиссабон.

Побережье Севера Португалии изрезано слабо и нарушается только эстуариями рек, впадающих в Атлантический океан. На севере к низменным песчаным пляжам впритык подходят горы. На севере и в центральных частях Португалии раскинулись горы и леса, состоящие преимущественно из хвойных пород. Здесь растут в основном сосны, но присутствуют дубы и эвкалиптовые плантации.

Одним из самых знаменитых мест Португалии считается мыс Рока, знакомый многим еще с уроков географии и носящий звание самой западной точки европейской части света. Раньше мыс Рока называли краем света, так как за ним были видны лишь суровые воды Атлантики.

4. График движения заявленный

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
04.05.2019	1	Porto- Espinho -Gafanha df Nazare - Ilhavo	89	вело
05.05.2019	2	Ilhavo - Figueira da Foz - Praia de Pedrogo	95	вело
06.05.2019	3	Praia de Pedrogo - S. Pedro de Moel- Nazare - Alcobaca	69	вело
07.05.2019	4	Alcobaca - Foz do Arelho -Obidos	60	вело
08.05.2019	5	Obidos - Arelho - Peniche	55	вело
09.05.2019	6	Peniche-Santa Cruz - Ericeira	72	вело
10.05.2019	7	Ericeira - мыс Рока /Cabo da Roca	40	вело

5. График движения фактический

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
04.05.2019	1	Porto- Espinho -Gafanha df Nazare - Ilhavo	96,5	вело
05.05.2019	2	Ilhavo - Figueira da Foz	74,5	вело
06.05.2019	3	Figueira da Foz - S. Pedro de Moel- Nazare -	83,4	вело
07.05.2019	4	Nazare -Alcobaca - Foz do Arelho	64,3	вело
08.05.2019	5	Foz do Arelho -Obidos - Arelho - Peniche	56,6	вело
09.05.2019	6	Peniche-Santa Cruz - Ericeira	63,3	вело
10.05.2019	7	Ericeira - мыс Рока /Cabo da Roca	49,1	вело
11.05.2019	8	мыс Рока /Cabo da Roca – Sintra	22	вело

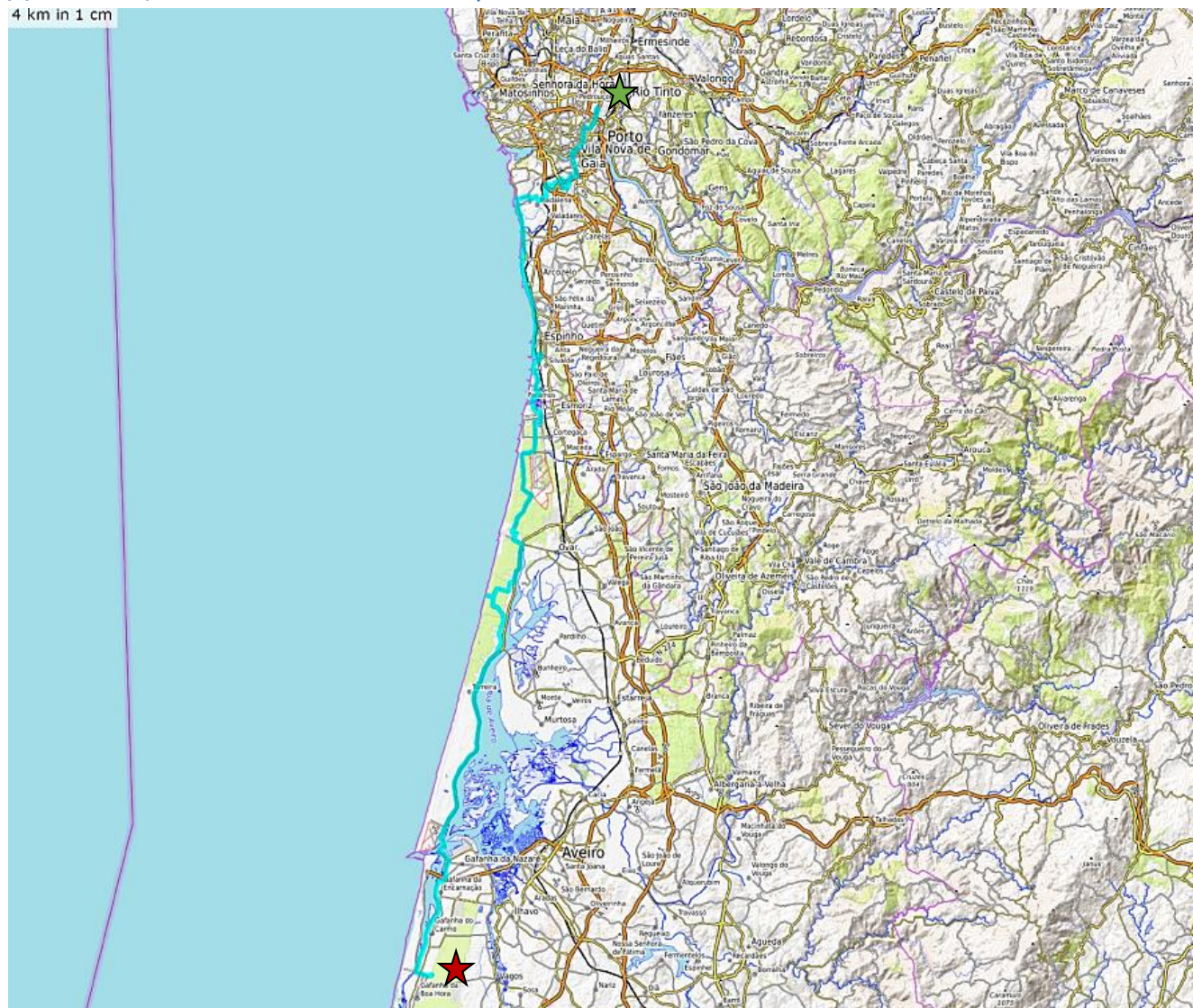
6. Изменения основного маршрута и их причины

По факту успешного прохождению запланированного маршрута до мыса Рока было решено продлить поход на один день и подняться к городу Синтра. Остальных изменений маршрута не происходило. Пару раз в трек вносились небольшие коррективы – дважды были перекрыты дороги, однажды был завал деревьями. Однако эти изменения имели тактический характер, никак не повлиявшие на нитку маршрута.

7. Техническое описание и летопись маршрута

Поход начинался от города Порто, куда участники прибыли по-разному – часть группы приехала в Порто на велосипеде из Лиссабона через континентальную часть Португалии, а кто-то прибыл непосредственно из Лиссабона на электричке. До начала похода ночевали в апартаментах в центре города Порто. Для информации в Приложении приведены материалы о допоходной части путешествия.

День №1, 04.05.2019 Porto- Espinho -Gafanha df Nazare – Ilhavo



Ночевали в апартаментах в центре города Порто.

9.30, 0.0 км Собравшись и позавтракав, движемся по центру города через исторические места города Порто вниз к реке Дору к знаменитому мосту Понти-ди-Дон-Луиш I, там же фотографируемся и прощаемся с этим великолепным городом. **Покрытие – асфальт дороги хорошего качества, сухая.**

10.30 -11.30, 10,1 км Поскольку в Декатлоне в центре Порто не оказалось нужного количества газа, решили немного изменить маршрут и заехать в магазин Декатлон, находящийся на другой стороне реки Дору и в попутном нам направлении. Осуществляем закупки.



Рис.1-1 Знаменитый мост Понти-ди-Дон-Луиш I



Рис.1-2 Покидаем город Порто

12.30 ,16.5 км. Через 6 км подъехали к побережью и наконец-то увидели океан. Радости у участников похода не было предела. Решили сделать 10 минутный перерыв и насладиться волнами и атмосферой океана. **Начало ПП1**



Рис.1-3 Увидели океан



Рис.1-4 У океана

12.40-14.20, 36.5км Движемся вдоль океана по второстепенным дорогам, иногда едем по деревянным помостам, такая дорога длится примерно 20 км. Солнце светит, приятно дует

свежий океанский ветер, рельеф плоский - настроение отличное.

14.20, 36.5 км Делаем перерыв на 15 минут, чтобы съесть по мороженому



Рис.1-5 Движемся по помостам вдоль океана



Рис.1-6 Велодорожки идут по помостам

14.50, 40.1км Вышли на велодорожку, которая проходит через сосновые леса – очень приятно по ней ехать, рядом машины практически отсутствуют, периодически мы встречаем коллег-велосипедистов. Эта велодорожка длится 12 км.



Рис.1-7 Движемся по живописным велодорожкам

16.00, 58.5км Остановились для обеда и купания в запланированном месте на диком пляже. На пляже почти никого, только пару рыбаков. Океан оказался очень мощным и бодрящим, много в нем некупаешься.



Рис.1-8 Обед на пляже



Рис.1-9 Освежиться в океане

17.30, 58.5км Пообедав и познакомившись с океаном, продолжаем движение по тихим дорогам в лесу.

18.10, 64.1 км Через некоторое время выходим на шоссе EN 347 , которое идет вдоль канала, машины проезжают, но редко. Встречаем стоянки с интересными лодками, а также мастерские, где строят лодки. Фотографируемся. Но надо ехать – впереди еще паром.



Рис.1-5 Постройка лодки



Рис.1-6 Едем вдоль канала

19.10, 80.2 км Подъехали к паромной станции. Наш паром будет через 20 минут. Вообще надо быть внимательными к расписанию, следующий паром будет только через 3 часа. Проезд бесплатный. **Окончание ПП1.**



Рис.1-7 В ожидании парома



Рис.1-8 Заходим на паром

19.40, 80.2 км Пересекли на пароме канал ДиСанджасинту и прибыли в г. Gafanha df Nazare. Пока ехали на пароме наблюдали за португальской промышленностью – удалось обнаружить минеральные удобрения, хранящиеся под открытым небом. От парома едем по велодорожке. **Начало ПП2.**

20.01, 85.5 км Дорога привела к каналу Aveiro Lagoon. Вдоль канала вела велодорожка. Смена покрытия – **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая.** Ехали на закатном солнце.



Рис.1-9



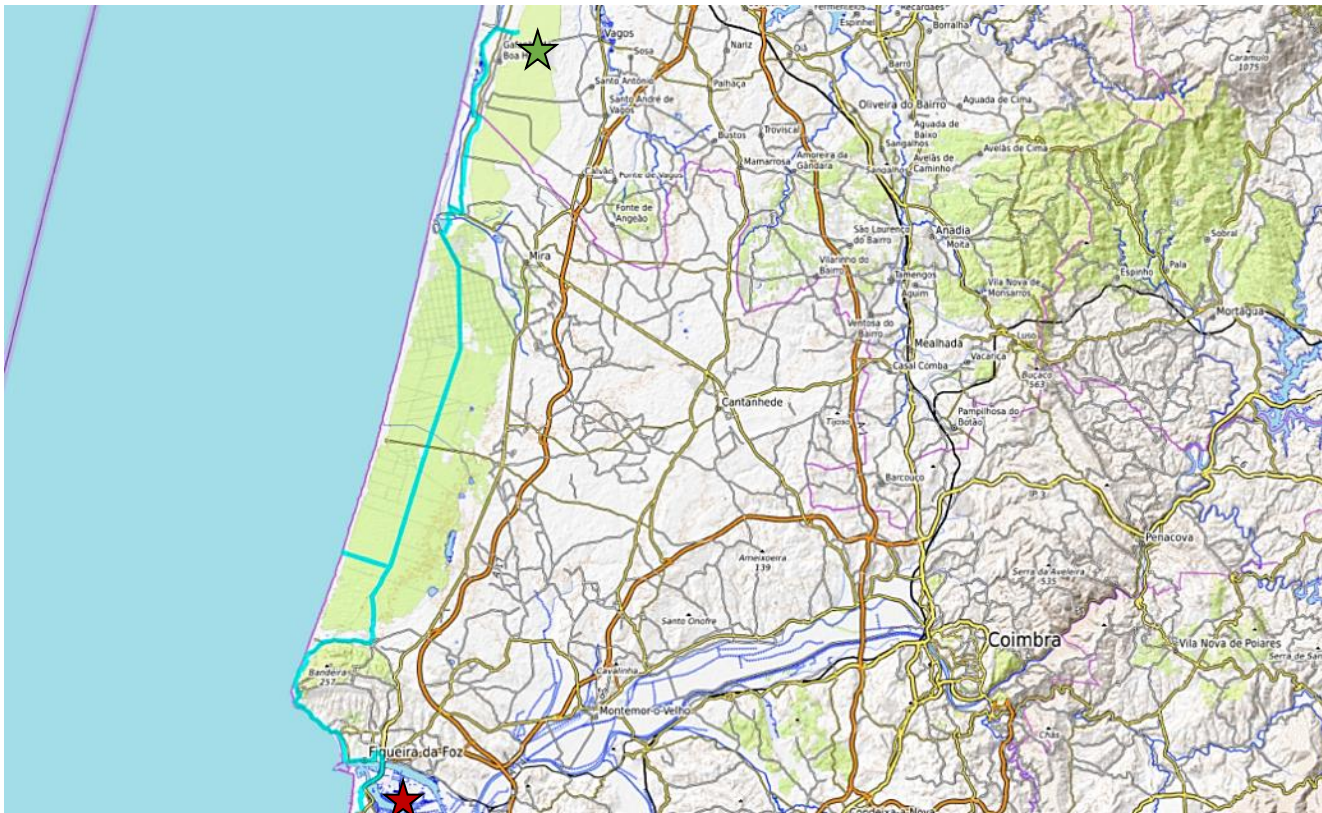
Рис.1-10

20.26, 93.5км Выезжаем в город. Смена покрытия – асфальт дороги хорошего качества, сухая.
20.35, 96.5 км Приехали к месту стоянки, успели засветло.

Итого за день

- Пройденное расстояние: 96.5 км, из них:
 - Асфальт дороги хорошего качества, сухая – 88.5 км
 - Мелкий камень, дороги хорошего качества, сухая - 8.0 км
- Время в движении 7 часа 00 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 13,8 км/ч
- Набор высоты 370 м
- Сброс высоты 528 м

День №2, 05.05.2019 Ihavo - Figueira da Foz



8.00 Подъем, завтрак и сборы. Поскольку вчера приехали поздно, сегодня с утра мы не торопились.



Рис.2-1 Утро.Лагерь



Рис.2-2 Завтрак велотуристов

10.30, 0.0 км (96.5 км) Начинаем движение. Возвращаемся на нашу велодорожку вдоль канала через город.

10.40, 1.3 км выехали на вчерашнюю велодорожку и продолжаем движение вдоль канала. Смена покрытия **мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая**. Едем не торопясь, созерцаем природу.



Рис.2-3 Велодорожка вдоль канала



Рис.2-4

11.15, 7.5 км Наша велодорожка закончилась. Нашли – схему местных веломаршрутов, на которых также указаны достопримечательности и рекомендации к посещению. Фотографируемся и собираем группу. Смена покрытия – **асфальт дороги хорошего качества, сухая**.



Рис.2-5 Карта веломаршрутов и варианты досуга



Рис.2-6 Фото у таблички

12.01, 13.1км Наш трек также проходит через один из указанных веломаршрутов. Движемся по пустынной велодорожке, которую грамотно организовали в стороне от автодороги.



Рис.2-7 По велодорожке



Рис.2-8 Знак – здесь велодорожка

12.40, 20.1км Наша дорога уходит по асфальтовой дороге в лес, машин нет совсем. Неожиданное зрелище открылось перед нами – все деревья оказались погоревшими. Очень необычные чувства от движения по последствиям стихии. Решили сделать небольшой перекус.



Рис.2-9 Небольшой привал в лесу



Рис.2-10 Последствия пожара

13.10 Продолжаем движение по пустынным дорогам в сухом лесу



Рис.2-11 Дорога идет через погоревшие леса



Рис.2-12

15.10, 44.4км Приехали на запланированное место для обеда и купания в океане. пляж опять дикий и кроме нас здесь всего пару рыбаков, что нам очень понравилось – можно слиться с природой. Достаточно прохладно и ветрено, но купаться мы все равно будем.



Рис.2-13 Туристы приехали к океану на очередной обед



Рис.2-14 Очередной обед на океане

16.20, 44.4км Пообедали и продолжаем движение. Возвращаемся на нашу дорогу

17.40, 57.5км Приехали к мысу Мондегу, неожиданно дорога стала каменистой. Виды открываются потрясающие. Смена покрытия - [мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая](#). Согласно треку мы должны были пройти низом и выйти в город через пляж, однако дальше наша дорога оказалась перекрыта – пришлось ехать через верх и набирать около 100 метров.



Рис.2-13 Мыс Мондегу



Рис.2-14 Мыс Мондегу

18.03 , 59.0 км Смена покрытия – [асфальт дорога хорошего качества, сухая](#).

18.20 , 60.5 км приехали в тихий курортный город Figueira da Foz на побережье, на городской пляж. Очень развитая инфраструктура – через пляж есть отдельные дорожки для пешеходов, бегунов и велосипедистов. Решили остановиться на 10 минут и выпить кофе с видом на океан.



Рис.2-15 Велодорожка вдоль пляжа



Рис.2-16 Пьем кофе с видом на океан

19.00, 68,9 км Сразу после города мы ушли на потрясающий мост - Edgard Cardoso bridge ,

мост очень необычной конструкции, длиной около 2 км. Мы сразу решили ехать по пешеходной зоне, никого из пешеходов не встретили, пару раз останавливались для осмотра футуристического пейзажа. **Окончание ПП2.**

19.25, 71.4 км Пересекли мост. **Начало ПП3**

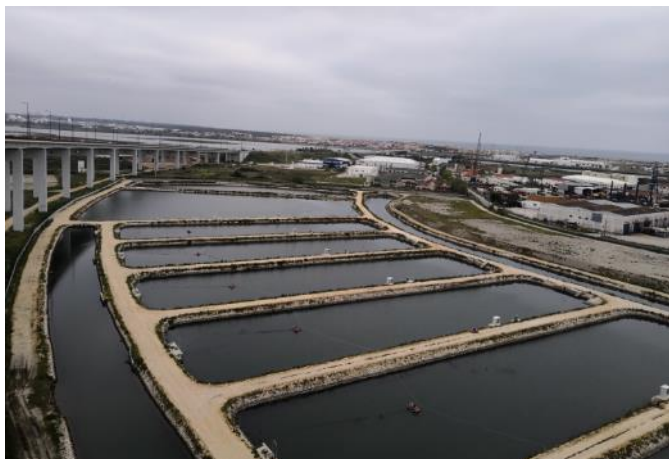


Рис.2-17 мост -Edgard Cardoso



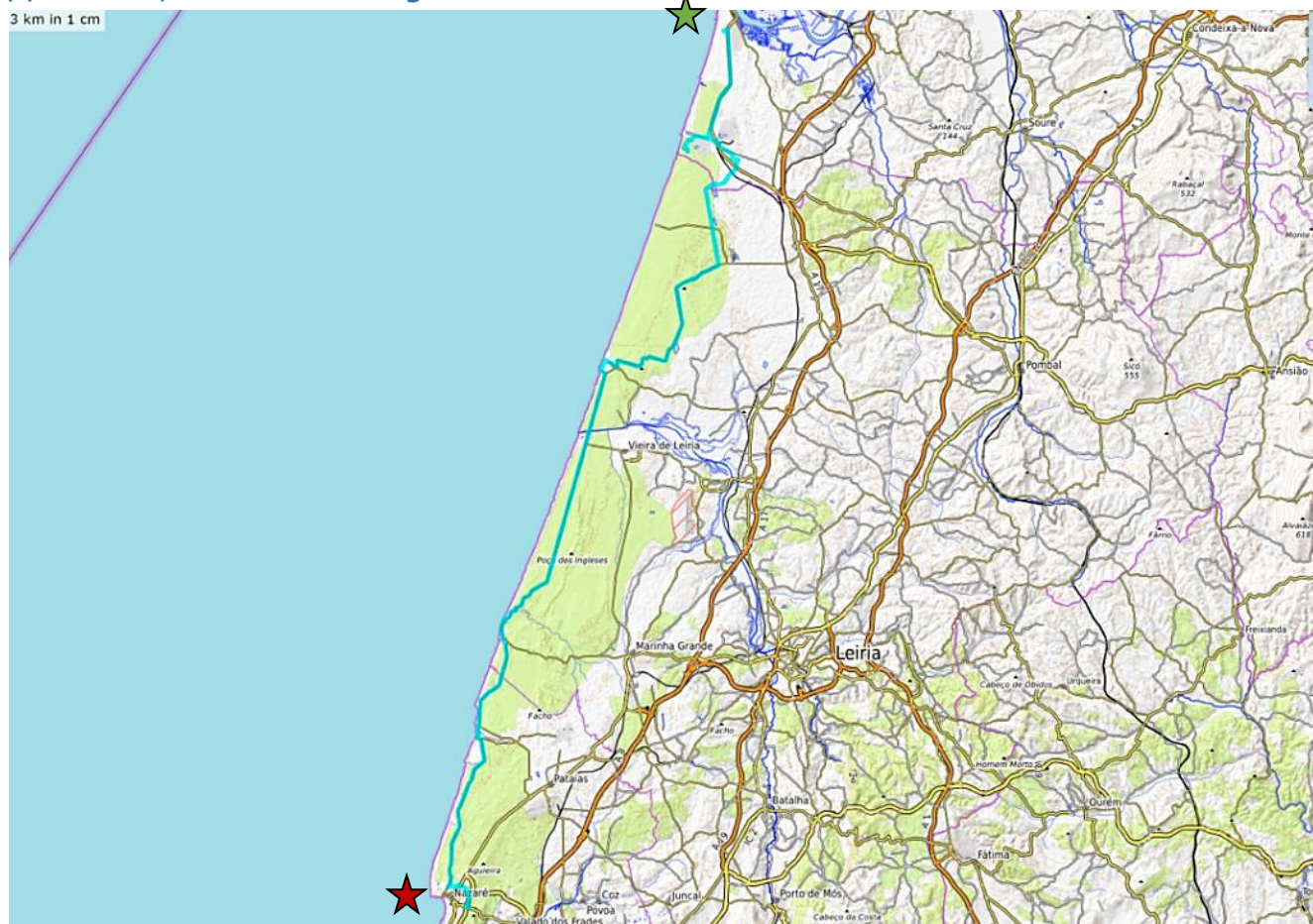
Рис.2-18 Стоянка

19.40, 74.5 км Приехали на место стоянки у поселения GALA.

Итого за день

- Пройденное расстояние: 74.5 км, из них:
 - Асфальт дорога хорошего качества, сухая – 68,3 км
 - Мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 6,2 км
- Набор высоты 478 м
- Сброс высоты 485 м
- Время в движении 5 часа 17 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 14,1 км/ч

День №3, 06.05.2019 Figueira da Foz - S. Pedro de Moel- Nazare



7.30 Подъем, завтрак и сборы.

9.13 Выезжаем на маршрут в направлении г.Назаре. Облачно, ехать комфортно.

9.50, 10км Дорога должна была пойти через лес, однако мы уперлись в завалы. Решили вернуться и объехать через шоссе.



Рис.3-1 В Португалии тоже бывают завалы..



Рис.3-1 На дорогах только мы

10.12, 15.2км Решили ехать по технологической дороге, покрытие также асфальт. Машин нет совсем, для них был знак стоп.



Рис.3-3 Едем по технологической дороге



Рис.3-4 Неожиданно появилась велодорожка

11.01, 24.2 км Неожиданно для нас наша технологическая дорога вышла на велодорожку. Очень странно, на велодорожке не было никого но на автодороге рядом также никого не было.



Рис.3-5 На дорогах никого кроме нас



Рис.3-6

11.50, 38.1 км По пустынным дорогам и пустынным пейзажам мы приехали в г Педрау, к счастью здесь все-таки была жизнь. Зашли в магазин и расположились на набережной для обеда, как положено, с видом на океан. В это раз никто купаться не стал – прохладно.



Рис.3-7 Обед



Рис.3-8 Обед на набережной

13.30 Продолжаем движение после обеда по тихим улицам вдоль океана.

13.45, 39.5км Снова вышли на велодорожку, идущую параллельно автодороге.

14.35, 57.9 км За час проехало около 5 машин. На велодорожке по-прежнему никого кроме нас не было. Подъезжаем к поселку, велодорожка закончилась.

14.45, 58.5км Неожиданно сверху образовался парашютист, он приземлился прямо перед нами около лагуны с пляжем. Зрелище невероятное. Мы решили остановиться пообщаться и заодно отдохнуть под солнцем и на ветерке с океана, погулять по пляжу. Красоты этого пляжа нас настолько покорили, что решили здесь искупаться, тем более что мы располагали временем.

15.50 Продолжаем движение



Рис.3-9 К нам кто-то прилетел



Рис.3-10 Минуточка релакса на океане

17.30, 78.5 км Мы наконец-то подъехали к известному городу Назаре. Ранее это была тихая рыбацкая деревушка в центре Португальского побережья, сейчас стала домом для одной из самых известных мировых волн. Однако у Назаре всегда были непростые отношения с океаном, многие жители деревни – рыбаки, и многие семьи потеряли друзей и родственников в океане во время сильных штормов. Как только приходит зима, волны Северного каньона становятся очень большими и с мощью обрушиваются на скалы. Местные серферы начали кататься на гигантских волнах с помощью гидроциклов уже в 2005 году, однако по-настоящему внимание всего мира это место привлекло в 2011 году, когда проезд Гарретом Макнамарой самой большой в истории волны на споте Назаре был занесен в книгу рекордов Гиннеса. **Окончание ППЗ.**

17.50, 79.5 км Прежде чем останавливаться на ночевку едем за продуктами в магазин. Покупки в магазине



Рис.3-11 город Назаре



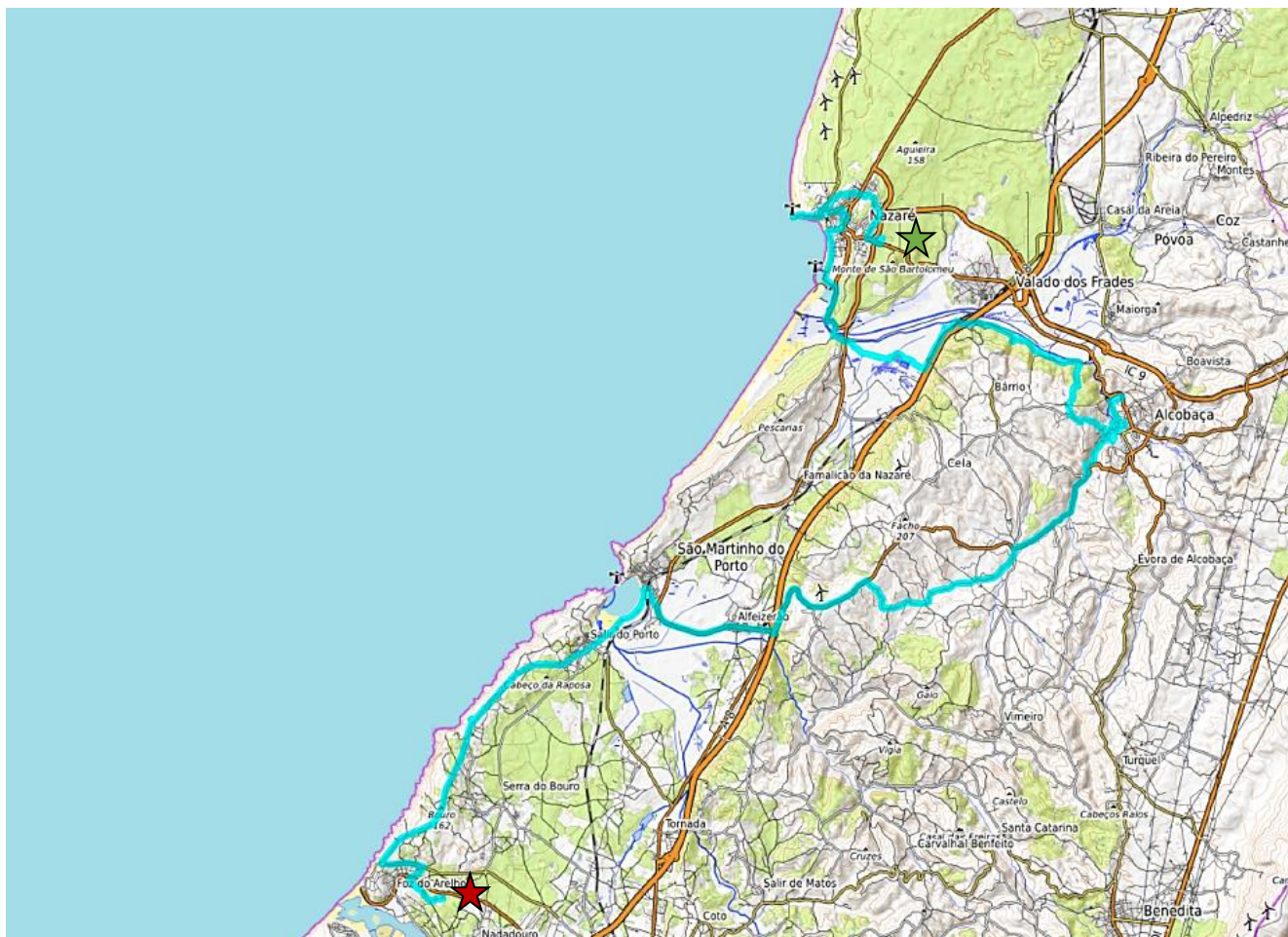
Рис.3-12 Гуляем по городу

18.20, 83.4 км Подъехали к месту ночевки. Вечером решили отправиться на прогулку по знаменитому пляжу Назаре.

Итого за день

- Пройденное расстояние: 83,4 км, из них:
 - Асфальт дороги хорошего качества, сухая – 83,4 км
- Набор высоты 618 м
- Сброс высоты 531 м
- Время в движении 5 часа 52 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 14,2 км/ч

День №4, 07.05.2019 Nazare - Alcobaca - Foz do Arelho



7.30 Подъем, завтрак и сборы. Утром моросил дождик



Рис.4-1 место ночевки



Рис.4-2 Завтрак -каша с клубникой

10.30 Выежаем на трек. Сначала осматриваем центральную площадь города- собор, церковь и саму площадь. На площади очень колоритно, женщины в интересных нарядах продают всякие местные сладости. Гуляем.



Рис.4-3 город Назаре, площадь



Рис.4-4 Местный колорит

11.30, 4.5 км Едем вниз к побережью. Впереди музей, форт и маяк Forte de Sao Miguel. Именно здесь установлен мировой рекорд по сёрфингу .



Рис.4-5 Назаре- мекка сёрфинга



12.30, 6.0км Посетили запланированные достопримечательности – небольшой, но интересный музей сёрфинга, можно увидеть серфы пятидесятилетней давности, фотографии знаменитых серферов. А также изучить материалы и узнать причину явления таких волн в этом месте.

12,41, 11.1 км **окончание ППЗ**

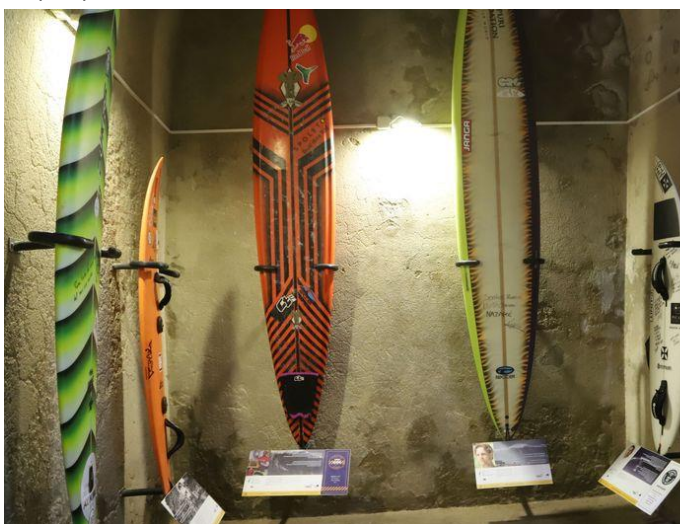


Рис.4-6 Музей сёрфинга



Рис.4-7 Маяк

12.50, 12,5км На улице туманно, дождик прошел пока мы были в музее. Едем тихими улицами и полевыми дорогами к городу Алкобаса.

14.40, 24.5 км Подъехали к г Алкобаса. При въезде в город преодолели очень крутой спуск, было непросто маневрировать по узким улицам с таким градиентом. Название городка произошло от названий двух его рек — Алкоа и Баса.

Наша цель – культурная, посетить монастырь Санта-Мария де Алкобаса, основанный первым португальским королём Афонсу Энрикешем в 1153 году и в течение двух столетий служивший королевской усыпальницей. Монастырь хранит легенду о великой и трагичной любви короля Педру I и Инессы ди Кастро. Осматриваем.



Рис.4-8 Алкобаса



Рис.4-9 Площадь Алкобасы

16.00, 27.46км После осмотра монастыря очень захотелось есть, тем более, что уже давно пришло время обеда. Обед устроили у магазина Континенталь.

16.55, Продолжаем движение, наша задача выехать к побережью.

18.30, 48.1км Выехали по шоссе к г. São Martinho do Porto, на протяжении 20км местами трафик машин был относительно насыщенный и некомфортный для уже привычного нашего несмешного движения в одиночестве.

20.00, 64.3км Прибыли к месту ночевки в поселок Foz do Arelho. Сегодня у нас был очень насыщенный день, посетили 3 крупных культурных точки. На ужин приготовили жаркое из чечевицы.



Рис.4-10 São Martinho do Porto

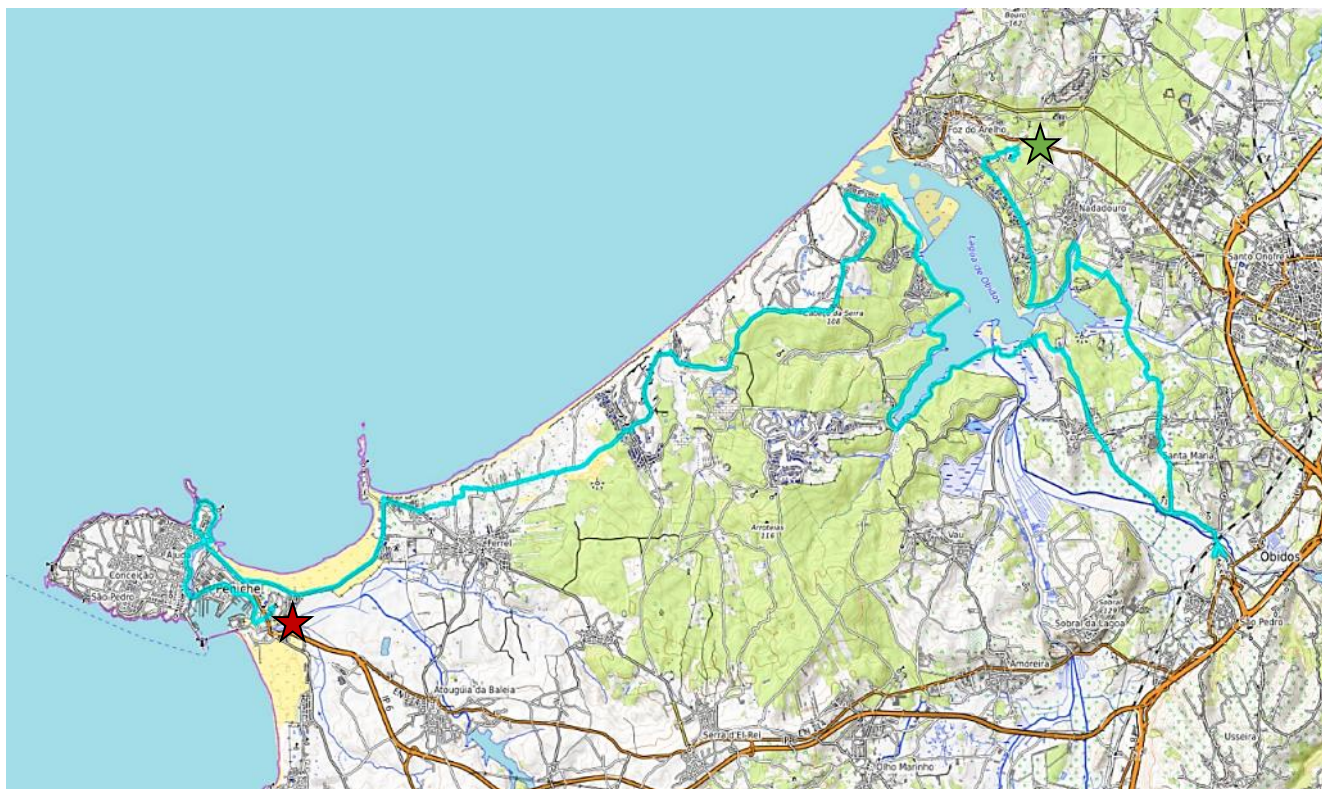


Рис.4-11 Ужин туриста

Итого за день

- Пройденное расстояние: 64,3 км, из них:
 - Асфальт дороги хорошего качества, сухая – 64,3 км
- Набор высоты 948 м
- Сброс высоты 968 м
- Время в движении 5 часа 37 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 11,4 км/ч

День №5, 08.05.2019 Foz do Arelho –Obidos - Peniche



8.30 Подъем, завтрак и сборы.

11.00 Выдвигаемся на маршрут.

11.59, 9.7 Движемся вдоль залива, а потом живописными дорогами к г Обидуш, трафика нет совсем. Очень красиво.



Рис.5-1 Живописные дороги



Рис.5-2 Обидуш, город-крепость

12.40, 14,1 км Подъехали к воротам города Обидуш.

Обидуш –город, в котором сохранено средневековье. Это один из самых древних и по-настоящему сказочных городков в стране. Поселение основано кельтами и в период расцвета Римской империи город считался важным портом. Мы приехали достаточно рано, туристов было немного, и мы даже устроили у ворот велорыцарский турнир. Велосипеды поставили у запасного выхода(входа) в город, у ворот и пошли на осмотр.



Рис.5-3 Любоваться- не налюбоваться



Рис.5-4 Обидуш, город-крепость

14.10 Город наполнен цветами, белоснежными виллами, тихими, живописными улочками и мощеными дорожками. Время в этом сказочном городке пролетело незаметно. Но к указанному времени группа собралась. Продолжаем движение. Возвращаемся к океану.



Рис.5-5 Обидуш- сохранившееся
средневековье



Рис.5-6 Обидуш- сохранившееся
средневековье

14.30, 19.8км Дорога перешла в велодорожку EVR, проходящую через парк. [Смена покрытия- мелкий камень, дрога хорошего качества., сухая.](#) Очень красивая местность. Ехать одно удовольствие.

14.50, 21.2 км Остановились на обед в специально оборудованном месте.



Рис.5-7 Мостик живописный



Рис.5-8 Вид с вышки

15.30 Продолжаем движение

15.40, 24.2 км [Смена покрытия – асфальт дороги хорошего качества, сухая](#)



Рис.5-9 Обед туриста



Рис.5-10 Встреча

Удалось увидеть, как местные ловят моллюсков – погрузившись по пояс в воду, рыбаки охотятся на ракушки с ситом.



Рис.5-11 Особенности «национальной рыбалки»



Рис.5-12 Схема маршрутов

18.25, 51.1 км Подъехали к городу Пенише, город известен тоже как мекка серфинга. Здесь именно любители учатся стоять на доске. Понаблюдав за серферами в воде, мы не увидели ни одного покоряющего волны, то ли волн мало, то ли они еще учатся.

Делаем петлю вокруг города, чтобы хорошенько его осмотреть. Заезжаем на смотровую площадку, наблюдаем скалистый берег, и характерную для Португалии картину - с высоты 30 метров рыбаки ловят рыбу в бушующем океане ... и ловят же!



Рис.5-13 Пенише



Рис.5-14 Особенности «национальной рыбалки»-2

19.58, 56,6км Осмотрев город, подъехали к месту ночевки. Место отличается очень сильным ветром, надежно фиксируем палатки. Вечером мы отправились в ресторан, отведать дары океана. В Португалии великолепная кухня!



Рис.5-15 Дары океана

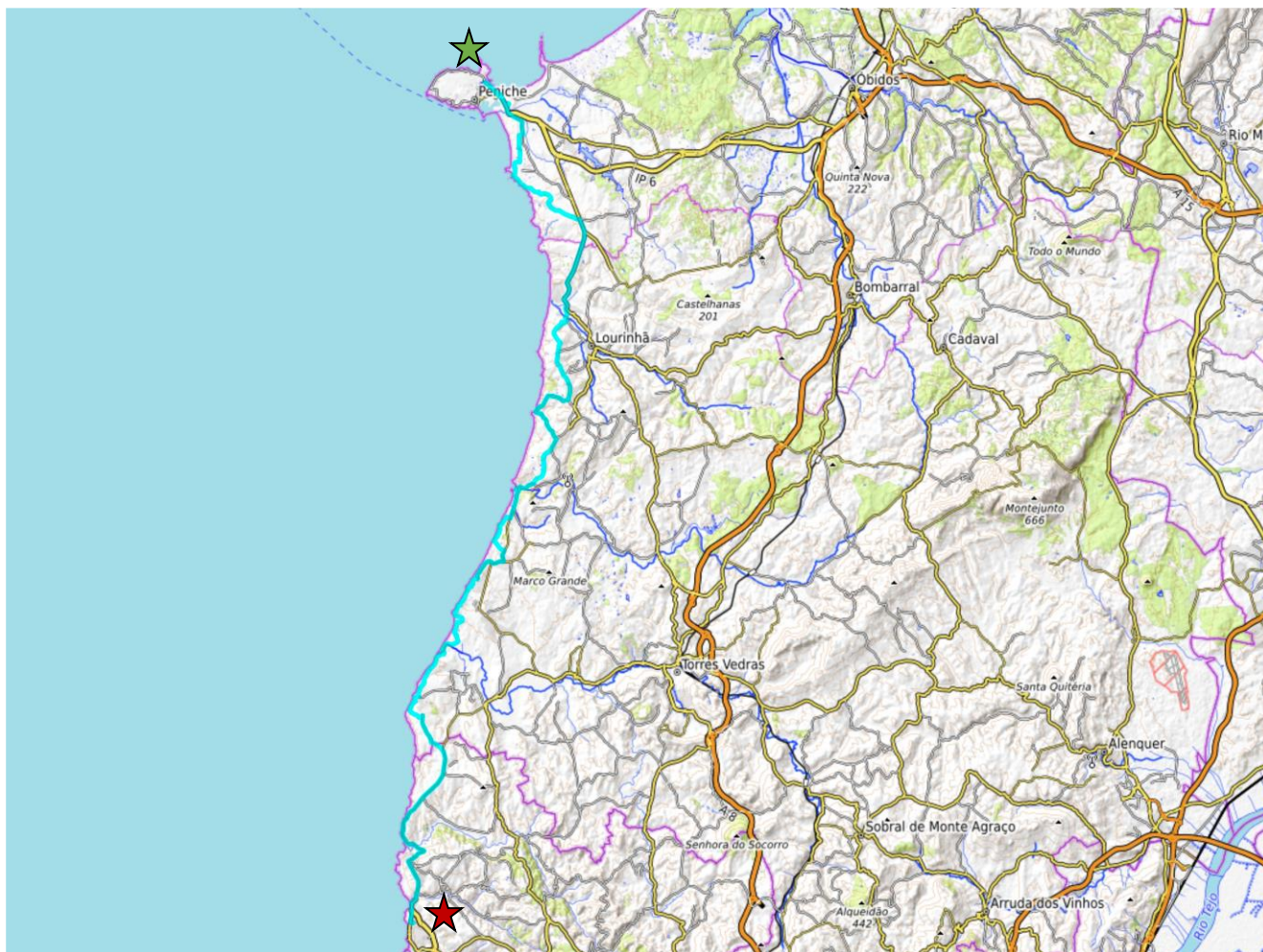


Рис.5-16 Дары океана2

Итого за день

- Пройденное расстояние: 56,6 км, из них:
 - Асфальт дороги хорошего качества, сухая – 52,2км
 - Мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая – 4,4 км
- Набор высоты 674 м
- Сброс высоты 754 м
- Время в движении 4 часа 17 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 13,2 км/ч

День №6, 09.05.2019 Peniche- Santa Cruz – Ericeira



8.00 Подъем, завтрак и сборы.

10.11 Выезжаем из лагеря, на улице прохладно, хотя дождик прекратился

10.30, 2.1 км Приехали опять в центр Пенише, делаем закупки продуктов.

11.20, Закупившись всем необходимым едем дальше по треку.

11.33, 4.0 км **Начало ПП4**



Рис.6-1 Смотровая площадка



Рис.6-2 Обед в Порто-Ново

12.31, 11.5 км Едем вдоль океана, дует очень сильный встречный ветер. Еле едем. При планировании маршрута изучали розу ветров местности – по статистике ветра здесь преимущественно северные, северо-западные и северо-восточные. Сегодня все наоборот:)

13.35, 25.5км Подъехали к смотровой площадке, собираем группу.

14.20, 31.5 Подъехали к г Порто-нова. Здесь у нас был запланирован обед. Место оказалось

очень красивым – есть и стол, и вид, и океан..

15.40 Продолжаем движение



Рис.6-3 Коллеги на вело с прицепом



Рис.6-43 Спуски

16.25, 43.1 км Ушли с автодороги, чтобы не делать петлю, преодолеваем песочный участок. С багажом очень непросто. Песчаный участок всего 1000 метров.



Рис.6-5 Песчаный переход



Рис.6-6 Переход взбодрил

17.10, 44,0км Собираем группу, обмениваемся впечатлениями, место очень пейзажное.

18.30, 48.3 Продолжаем движение вдоль океана, ближе к Эрисейре трафик машин становится непривычно насыщенный.

19.55, 63,3км Приехали к месту ночевки. **Окончание ПП4** Начался ливень. Успели. Ужин у нас сегодня был рыбный – праздничная рыбная солянка.



Рис.6-7 Эрисейра, и здесь серферы



Рис.6-8 Лагерь



Рис.6-9 Рыбная солянка

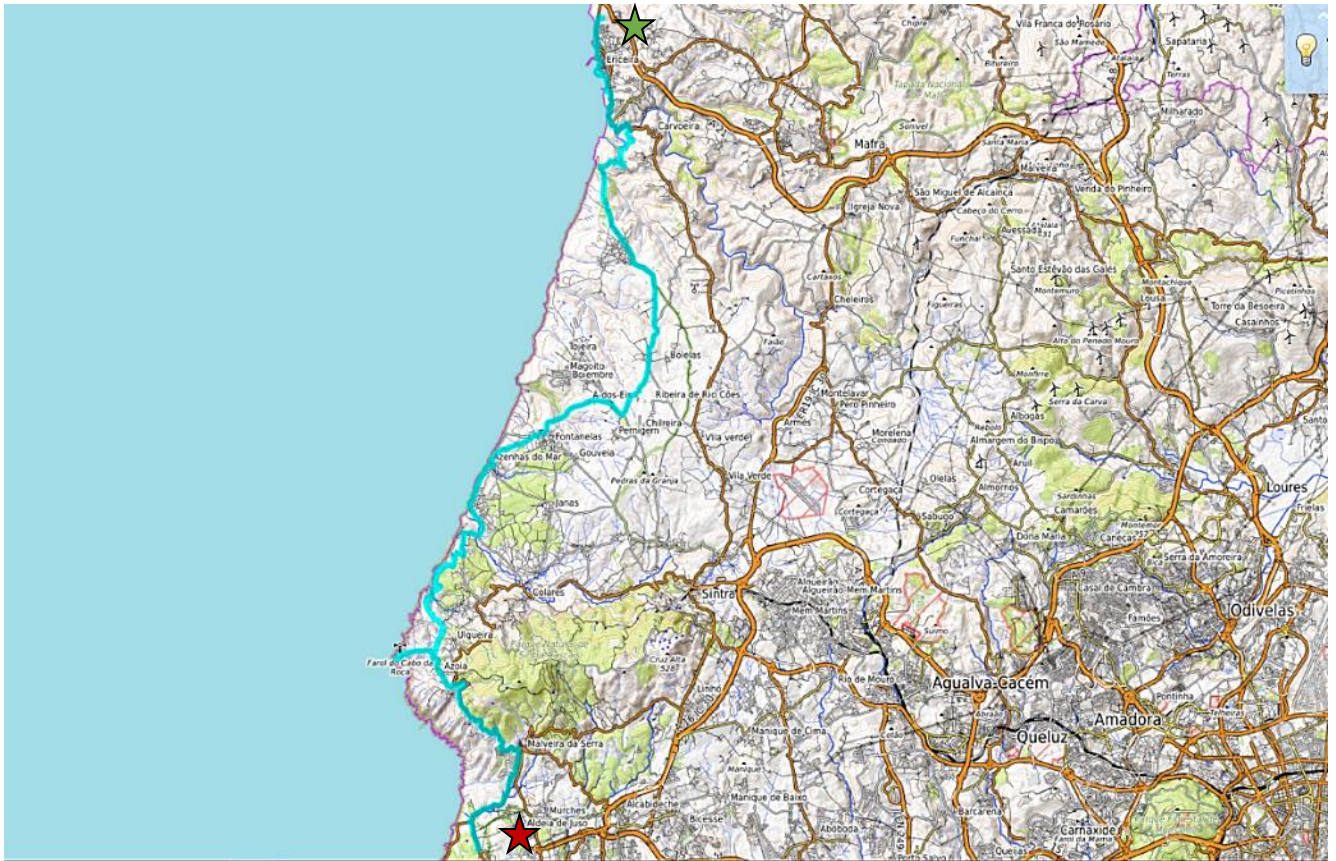


Рис.6-10 А у нас рыбный день

Итого за день

- Пройденное расстояние: 63,3 км, из них:
 - Асфальт дороги хорошего качества, сухая – 62,3 км
 - Песок, рыхлый, мокрый – 1,0 км
- Набор высоты 1095 м
- Сброс высоты 1069 м
- Время в движении 5 часа 34 мин.
- ССД (средняя скорость движения) — 11,4 км/ч

День №7, 10.05.2019 Ericeira - мыс Рока - Guincho



11.10 Выезжаем на трек, дождик прекратился.

12.01, 7.5 км Нашли очень красивый вид с рекой. Остановились на осмотр и фотосессии



Рис.7-1 Вид



Рис.7-2 Панорама

12.40 Продолжаем движение



Рис.7-3 Алкобаса



Рис.7-4 Красиво в Португалии

15.15, 26.2км Остановились на обед в красивом месте. Заодно будем сушиться, ночь была

дождливая



Рис.7-5 Сушимся



Рис.7-6 ...и обедаем

16.10 Пообедали, посушились, собрались и выезжаем. Впереди – мыс Рока.

15.35, 29.5 км Решили проехать по скалистому берегу. Карта обещала нам потрясающие виды, а также труднодоступный , дикий пляж. **Смена покрытия – каменистая тропа со множеством ТП, сухая**



Рис.7-7 По тропе



Рис.7-8 Иногда через заросли

16.55, 31.7 км Непросто пробираться через заросли . Но необычно и виды компенсируют неудобства. Также посетили великолепный тайный пляж. **Смена покрытия – асфальт дороги хорошего качества, сухая.**



Рис.7-6 Мы достигли края Света



Рис.7-7 Мыс Рока

18.01, 36.1км Ура, мы достигли края света- мыса Рока! Очень красиво. Здесь невероятная энергетика места. Будем осматривать и фотографироваться. Раньше мыс Рока называли краем света, так как за ним были видны лишь суровые воды Атлантики.

19.40 Выезжаем по шоссе , очень комфортная дорога почти без машин



Рис.7-8 Закат



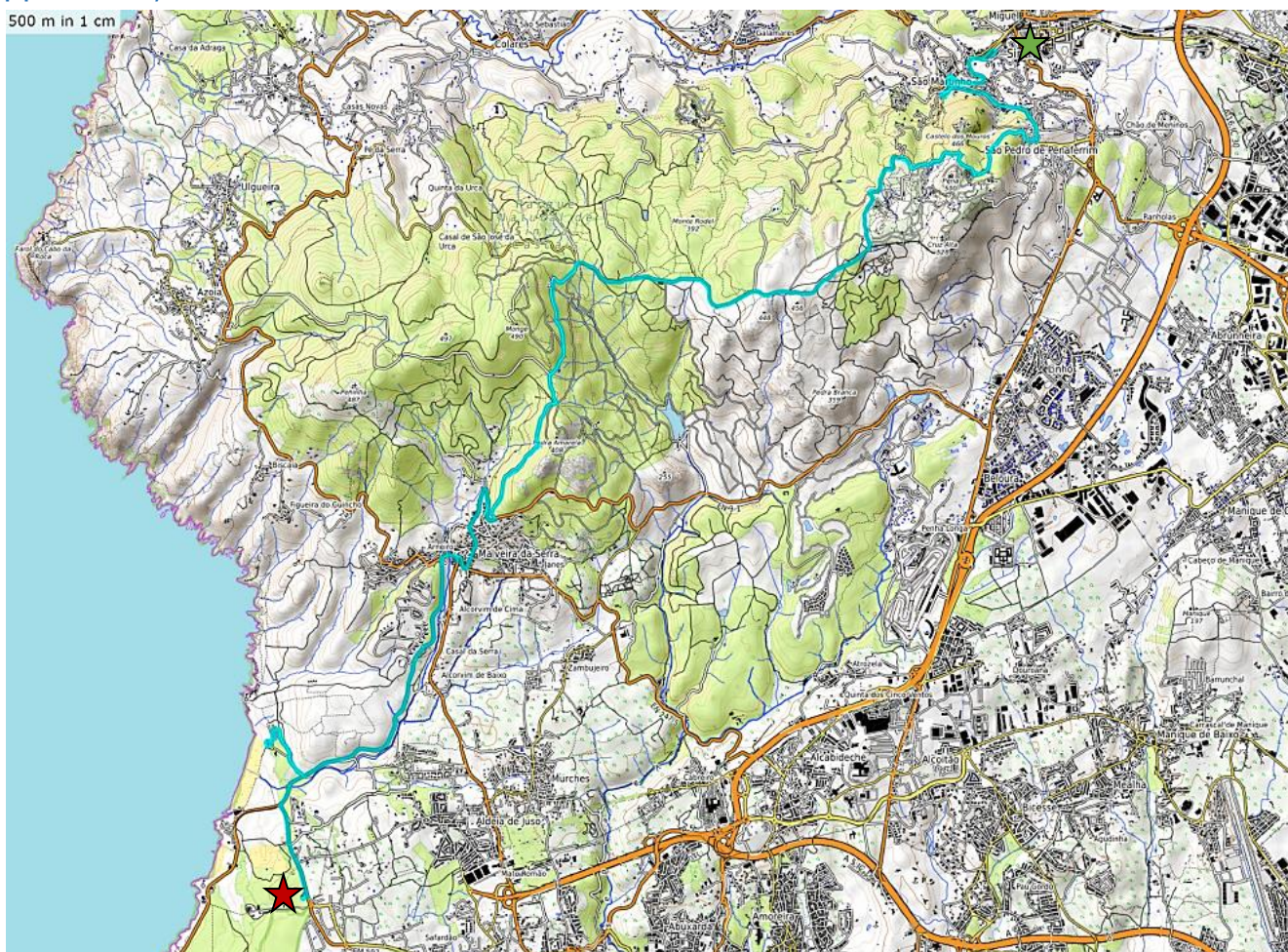
Рис.7-9 Закат с видом на мыс Рока

20.20, 49.1 км Быстро спустились по шоссе к месту ночевки на закатном солнце.

Итого за день

- Пройденное расстояние: 49,1 км, из них:
 - Асфальт дорога хорошего качества, сухая – 46,9 км
 - Каменистая тропа со множеством ТП, сухая-2,2 км
- Набор высоты 1045 м
- Сброс высоты 1031 м
- Время в движении 4 часа 327 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 10,8 км/ч

День №8, 11.05.2019 Guincho – Sintra



8.30 Подъем, завтрак и сборы. Торопиться сегодня некуда – остался подъем в Синтру и домой, но сначала мы заедем попрощаться с океаном.

10.40 Начало движения, едем к океану, пляжу Гуинче.

11.00, 2.5 км Подъехали к океану, у нас есть час на прощание с океаном.

12.05, Начало ПП5 Выезжаем на шоссе EN247. Дорога достаточно комфортна для движения на велосипеде - много тренирующихся шоссейных велосипедистов и низкий трафик движения автотранспорта.

12.30, 7.5 км Далее после 5км дорога идёт по пустым асфальтовым дорогам EN247-3 сквозь лесную местность вплоть до города Синтра. Подъем очень комфортный – небольшой градиент, и дорога пролегает через лес, ехать одно удовольствие.

13.33, 15.6 км, Собираем группу, отдыхаем на перекрестке. В далеке виднеются красочные шпили дворца.



Рис.8-1 Прощаемся с океаном



Рис.8-2 Площадь Поднимаемся в Синтру

14.00, 19.5 км Подъехали к дворцу, идем на осмотр. Велосипеды пристегнули рядом с охраной. В отличии от остальных мест нас поразило огромное количество туристов.

15.10, Закончили осмотр дворца и дворцового парка, огромное количество туристов конечно

напрягает, продолжаем движение

15.22,22.0км Подъехали к городу, здесь решили пообедать и попрощаться. Поход окончен. Кто-то улетает уже сегодня, а кто-то остается для осмотра столицы. **Окончание ПП5**



Рис.8-3 Дворец Пены, Синтра



Рис.8-4 Прощание и обсуждение дальнейших планов



Рис.8-5 Вокзал в Лиссабоне, отсюда же стартовали



Рис.8-6 Сборы в аэропорту, заняли тот же угол

Итого за день

- Пройденное расстояние: 22,0 км, из них:
 - Асфальт дороги хорошего качества, сухая – 22,0 км
- Набор высоты 687 м
- Сброс высоты 562 м
- Время в движении 2 часа 36 мин.
- ССД (средняя скорость движения)— 8,5 км/ч

8. Дополнительные сведения об организации похода

8.1 Перечень общественного снаряжения

Перечень общественного снаряжения с указанием массы каждой единицы приведен в таблице ниже

Наименование	Кол-во	Масса, кг
Палатка 2 местная	1	2,2
Палатка 2 местная	1	1,6
Палатка 1 местная	1	1,5
Кан титановый малый	1	0,5
Кан титановый средний	1	0,6
Горелка	2	0,4
Баллон газовый 450 мл	7	2,5
Навигатор	1	0,3
Комплект элементов питания	1	0,5
Ремонтный набор	1	2,5
Аптечка медицинская	1	1,9
Хозяйственный набор	1	1,3
Фототехника набор	1	1,9
Суммарная масса снаряжения		17,7

8.2. Состав общехозяйственного ремнабора

Общехозяйственный ремонтный набор включает:

• Ножницы
• Резинки
• Шило сапожное
• Булавки разные
• Иглы швейные разных размеров
• Ремнабор для палаток (клей, заплатки, трубочки для ремонта дуг)
• Наперсток
• Нитки хлопчатобумажные
• Скотч армированный

8.3 Состав общественного ремнабора для велосипедов

Ниже представлена информация о составе общественного ремнабора, используемого для технического обслуживания и ремонта велосипедов.

Запчасти	Расходные материалы
Каллипер тормозной с адаптером 1 шт	Скотч армированный 1шт
Тормозной рычаг (универс.) 1шт	Изолента 1шт
Тросики и рубашки, наконечники (торм.) Компл	Смазка жидкая 100 г
Покрышка 26 1шт	Крепеж Компл.
Покрышка 27.5 1 шт	Проволока стальная 0,5 м
Педаль запасная Компл	Проволока медная 5 м
Также набор инструментов(шестигранники, ключи и др)	

8.4 Состав личного ремнабора

Состав личного ремнабора каждого участника включал:

- Набор шестигранников
- Спицы каждого размера по 4 шт. (передние, задние левые, задние правые).
- Петух запасной - 1 шт.
- Запасные камеры - 2 шт.
- Колодки тормозные - 2 комплекта.
- Комплект для ремонта камер (VELOAPTECHKA).
- Насос - 1 шт. на двух человек.
- Щетка для чистки узлов велосипеда.

8.5 Перечень неисправностей средств передвижения

Неисправности в ходе прохождения маршрута отсутствовали, поскольку проходил по покрытию высокого качества. Только однажды меняли камеру заднего колеса в результате прокола.

8.6 Организация питания на маршруте

В процессе подготовке к походу, провели опрос пищевых предпочтений участников, также провели анализ доступных продуктов, продаваемых в регионе. Исходя из полученных данных, была составлена раскладка, включавшая в себя злаковые, большое количество свежих овощей и фруктов, мясных продуктов и сыров.

Учитывая район проведения маршрута, все продукты закупали в ходе похода, так как по маршруту присутствовало большое количество магазинов с широким ассортиментом. На завтрак в основном готовились каши из овсяных хлопьев и мюсли, приготовленные на воде с добавлением сухого молока, а также бутерброды с разнообразными местными сырами и колбасой. На обед в основном были салаты в зависимости от пожеланий участников, а также бутерброды с разнообразными сырами и колбасами. Также зачастую покупали фрукты – клубнику, манго, яблоки и другие фрукты. На ужин готовились макароны, чечевица, рис с мясными продуктами. Пару раз мы выходили в кафе – пробовать местные деликатесы и свежие морепродукты.

Ассортимент популярных магазинов, находящихся в Португалии, можно посмотреть на их сайтах магазинов:

- Continente (<https://www.continente.pt/>)
- Lidl (<http://www.lidl.pt/pt/index.htm>),
- Intermarche (<http://www.intermarche.pt/>)

8.7 Состав медицинской аптечки

Информация о перечне медикаментов и медицинских приспособлений, входящих в состав походной аптечки, приведена в таблице ниже.

Антисептики	
Йода раствор спиртовой 5%	1 флак
Марганцовка, порошок	1 флак
Фурацилин 20 мг	10 таб
Водорода перекись	1 флакон
Хлоргексидин	1 флакон
Разное	
Английская булавка	2 шт
Ножницы маникюрные	1 шт
Пинцет	1 шт
Термометр медицинский	1 шт

Наименование	Количество
Антибиотики	
Амоксиклав 625	14 таб
Цифпрофлоксацин 500 мг	10 таб
Анальгетики, жаропонижающие	
Кетонал 50 мг	20 капсул
Колдрекс	5 пак.
Парацетамол 500 мг	10 табл.
Антигистаминные	
Тавегил 1 мг	10 таб
Кларитин	10 таб
Мази	
Пантенол спрей	1 бал.
Финалгон мазь 20 г (Вольтарен эмульгель 50 г)	1 туба
Цинковая мазь 10% или антисептический тальк	1 уп.
Левомеколь 40 г	1 туб
Желудочно-кишечные	
Имодиум 2 мг	10 таб
Маалокс	10 таб
Активированный уголь 250 мг	20 таб
Смекта 3 г пак	10 пак
Но-шпа 40 мг	10 таб
Энтерофурил 200 мг	8 капсул
Лекарства для уха, горла, носа	
Софрадекс	1 пузырек
Граммидин	10 таб
Пастилки от кашля Доктор Мом	20 шт
Пиносол	1 флакон
Альбуцид	1 пузырек
Перевязочные материалы	
Бинты стерильные (широкие,15см)	2
Бинты стерильные (средние,10см)	6
Салфетки стерильные 10x10	10 шт
Эластичный бинт	2
Лейкопластырь (рулончик), 2-3 см шириной	1
Лейкопластырь бактерицидный, узкие наклейки	20 шт
Омнипласт (широкий дышащий пластырь)	1 рулон

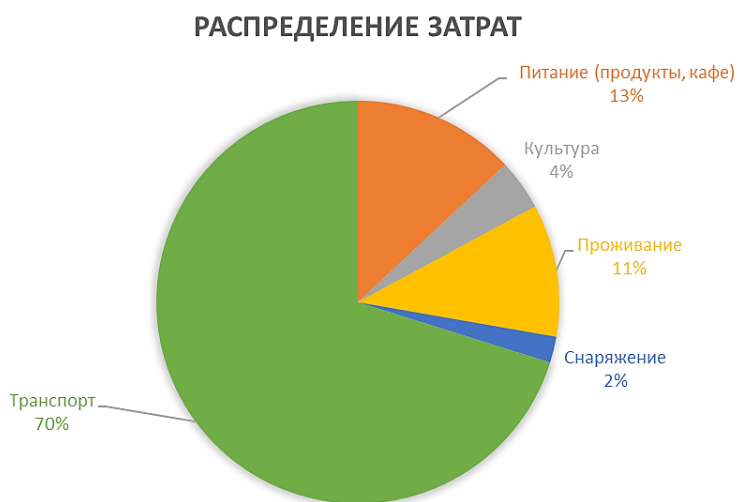
8.8 Финансовый отчет

Ниже представлена сводная таблица расходов на поход по статьям затрат с распределением по категориям.

Дата	Название расхода	Сумма, Евро или руб	Сумма, евро	Категория	Комментарий / распределение	Сумма за 1 чел, Евро
фев.19	Авиаперелет Москва-Лиссабон-Москва	35000,0	486,1	Транспорт	Прямой рейс, покупка заранее. За 1 чел	486,1
апр.19	Аптечка	831,0	11,5	Снаряжение	На группу	2,3
апр.19	Другое снаряжение	2340,0	32,5	Снаряжение	На группу	6,5
03.05.2019	supermarket Porto	71,3	71,3	Продукты	На группу	14,3
03.05.2019	Апартаменты Порто	11748,0	163,2	Проживание	На группу	32,6
04.05.2019	ferry	10,5	10,5	Транспорт	На группу	2,1
04.05.2019	camp gas	26,6	26,6	Снаряжение	На группу	5,3
04.05.2019	supermarket lidl	902,4	12,5	Продукты	На группу	2,5
05.05.2019	camping orbitur 1	2381,7	33,1	Проживание	На группу	6,6

Дата	Название расхода	Сумма, Евро или руб	Сумма, евро	Категория	Комментарий / распределение	Сумма за 1 чел, Евро
05.05.2019	кафе	5,6	5,6	Кафе и рестораны	На группу	1,1
05.05.2019	ORBITUR GALA	2517,8	35,0	Проживание	На группу	7,0
06.05.2019	supermarket 1 beach	12,3	12,3	Продукты	На группу	2,5
06.05.2019	мороженое	3,1	3,1	Продукты	На группу	0,6
06.05.2019	supermarket continent	1676,5	23,3	Продукты	На группу	4,7
06.05.2019	camping orbitur nazare	30,2	30,2	Проживание	На группу	6,0
06.05.2019	restaurant nazare	105,0	105,0	Кафе и рестораны	На группу	21,0
07.05.2019	Museum Nazare	29,0	29,0	Культура	На группу	5,8
07.05.2019	supermarket alcobasa	22,7	22,7	Продукты	На группу	4,5
07.05.2019	Museum alcobasa	35,0	35,0	Культура	На группу	7,0
07.05.2019	camping orbitur 2	2311,6	32,1	Проживание	На группу	6,4
08.05.2019	Обидуш дегустация	4,0	4,0	Культура	На группу	0,8
08.05.2019	restaurant peniche	75,1	75,1	Кафе и рестораны	На группу	15,0
08.05.2019	camping peniche	9,7	9,7	Проживание	На группу	1,9
09.05.2019	intermarche supermarket	2785,5	38,7	Продукты	На группу	7,7
09.05.2019	battaries	2,5	2,5	Снаряжение	На группу	0,5
09.05.2019	camping foz do orelho	30,7	30,7	Проживание	На группу	6,1
10.05.2019	camping ericeira	37,0	37,0	Проживание	На группу	7,4
10.05.2019	CONDICAO SABOROSA, CASCAIS	5873,3	81,6	Кафе и рестораны	На группу	16,3
11.05.2019	PARQUES SINTRA	5318,6	73,9	Культура	На группу	14,8
11.05.2019	Электричка Синтра-Лиссабон	5,0	5,0	Транспорт	за 2х чел	2,5
					ИТОГО	698,1

Итого затраты по категория, на 1 чел.	Евро
• Питание (продукты, кафе и рестораны)	91,1
• Культура	28,4
• Проживание	74,2
• Снаряжение	14,6
• Транспорт	489,7
ИТОГО	698



9 Итоги, выводы и рекомендации

Основным итогом является успешное прохождение похода с получением максимального спектра удовольствий от разнообразия жизни на велосипеде.

Португалия отличное место для вхождения в спортивную форму благодаря интервальным рельефным участкам. Страна насыщена красивыми пейзажами, природой и достопримечательностями. По сравнению с другими странами Европы Португалия относительно недорогая страна, однако стоимость авиаперелета достаточно высокая, рекомендуется приобретать билет заранее и по возможности избегать наиболее популярных дней вылета. В остальном сложностей возникнуть не должно – продукты в большом ассортименте доступны в населенных пунктах, имеются большие супермаркеты, вдоль побережья останавливаться лучше в кемпингах, поскольку диких подходящих мест практически нет, машины уважительно относятся к велосипедистам, и по маршруту похода трафик был незначительный.

Португалия может быть смело рекомендована к проведению походов 1-2 кс.

10. Бальная оценка сложности маршрута

10.1 Методика расчета

Расчёт категории сложности (КС) похода проведён по «*Регламенту категорирования велосипедных туристских маршрутов*» (редакция от 2018г. на 2018-2019гг). Расчёт проведён с использованием программы «*Калькулятор велосипедных препятствий*» (velotrex.ru)

$$КС = С \times I \times A$$

С – показатель сложности маршрута, определяется как сумма баллов по всем, идущим в зачет протяженным препятствиям (ПП)

А – показатель автономности

I – интенсивность прохождения маршрута

10.2 Расчёт интенсивности

Интенсивность прохождения маршрута, рассчитывается по формуле:

$$I = (L_{\phi} \times K_{\text{Эп}} + ЛП) \times T_n / T_{\phi} \times L_n , \text{ где}$$

L_{ϕ} – фактическая протяженность маршрута, км

L_n – номинальная протяженность маршрута по «Регламенту категорирования...» (Таблица №1), км

T_{ϕ} – фактическая продолжительность прохождения маршрута, дней

T_n – продолжительность похода по «Регламенту категорирования...» (Таблица №1)

$K_{\text{Эп}}$ – коэффициент эквивалентного пробега

ЛП – локальные препятствия на маршруте

Коэффициент эквивалентного пробега определяется по формуле:

$$K_{\text{Эп}} = K_{\text{Эп}1} \times \mu_1 + K_{\text{Эп}2} \times \mu_2 + \dots + K_{\text{Эп}n} \times \mu_n, \text{ где}$$

$K_{\text{Эп}1}, K_{\text{Эп}2}, K_{\text{Эп}n}, \dots$ - коэффициенты эквивалентного пробега отдельных участков маршрута, определяемые по таблице №4 «Регламента категорирования...»

$\mu_1, \mu_2, \dots, \mu_n$ - доли расстояния, пройденного по соответствующему типу дороги (L_i) в общей протяженности похода (L_{ϕ}), определяемые как отношение:

$$\mu_i = L_i / L_{\phi}$$

	L_i , км	μ_i	КПК	КЭПи	$\mu_i \times$ КЭПи
р Асфальт дорога хорошего качества, сухая	476	0,956207	0,8	1	0,9562
р Мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая	18,6	0,037364	1,2	1,1	0,0411
р Каменистая тропа со множеством ТП	2,2	0,004419	2,5	1,8	0,0080
р Песок, рыхлый, мокрый	1	0,002009	2,6	1,8	0,0036
Суммарное значение L_{ϕ}	497,8				1,009
Радиальные выходы	11,9				
(Справочно)	509,7				

L_{ϕ}	L_n	T_{ϕ}	T_n	$K_{\text{Эп}}$	ЛП
498	300	8	6	1,009	0

$$I = 1,256$$

10.3 Расчёт автономности

Автономность прохождения маршрута рассчитывается по формуле:

$$A = A_1 \times \mu_1 + A_2 \times \mu_2 + \dots + A_n \times \mu_n, \text{ где}$$

$A_1, A_2, \dots, A_n$ - показатели автономности отдельных участков маршрута

$\mu_1, \mu_2, \dots, \mu_n$ - доли времени, затраченного на прохождение этих участков (T_i) в общей продолжительности похода (T_{Φ}), определяемые как отношение:

$$\mu_i = T_i / T_{\Phi}$$

На протяжении всего похода была **низкая степень автономности - $A = 0,8$** . Поскольку количество населенных пунктов было более одного на каждые 24 часа прохождения участка маршрута.

$$A = A_1 \times \mu_1 + A_2 \times \mu_2 + \dots + A_n \times \mu_n = 0,8$$

10.4 Расчёт суммы баллов за протяжённые препятствия

№ПП	Протяжённые препятствия	КТ	Количество баллов
ПП1	равнинное Побережье округа Авейру	1	1.38
ПП2	равнинное Побережье округа Коимбра	1	1.90
ПП3	равнинное Побережье округа Леирия	1	1.92
ПП4	равнинное Побережье округа Лиссабон	2	2.23
ПП5	подъём к городу Синтра	1	1.85

Согласно «Регламенту категорирования велосипедных туристских маршрутов» в зачёт протяжённых препятствий пойдут
 $9,28 \rightarrow 9$ баллов

Следовательно

$$C = 9$$

10.5 Расчёт категории сложности похода

$$C = 9,0$$

$$I = 1,256$$

$$A = 0,8$$

$$КС = 9,0$$

Количество баллов соответствует **I категории сложности**.

11. Паспорта Препятствий

11.1 Равнинное препятствие - Побережье округа Авейру, ПП1

Общие сведения

Наименование:	равнинное Побережье округа Авейру
Страна:	Португалия
Регион:	Север Португалии
Границы:	река Дору (г Порту)-канал ДиСанДжасинту
Характер дороги:	дорога высокого качества
Характер покрытия:	асфальт
Время прохождения:	4.05.2019
Автор паспорта:	Борисенко Н.П.
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	1
Статус паспорта:	утверждён 15.01.2020

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	59420
Максимальная высота, м:	24
Минимальная высота, м:	0
Набор высоты, м:	215
Сброс высоты, м:	211
Количество точек GPS-трека:	759
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	78
Общее ходовое время:	7 ч. 12 мин. 42 сек.
Чистое ходовое время:	3 ч. 41 мин. 27 сек.
Общая скорость движения:	8.24 км/ч
Средняя ходовая скорость:	16.1 км/ч

Параметры учётной записи

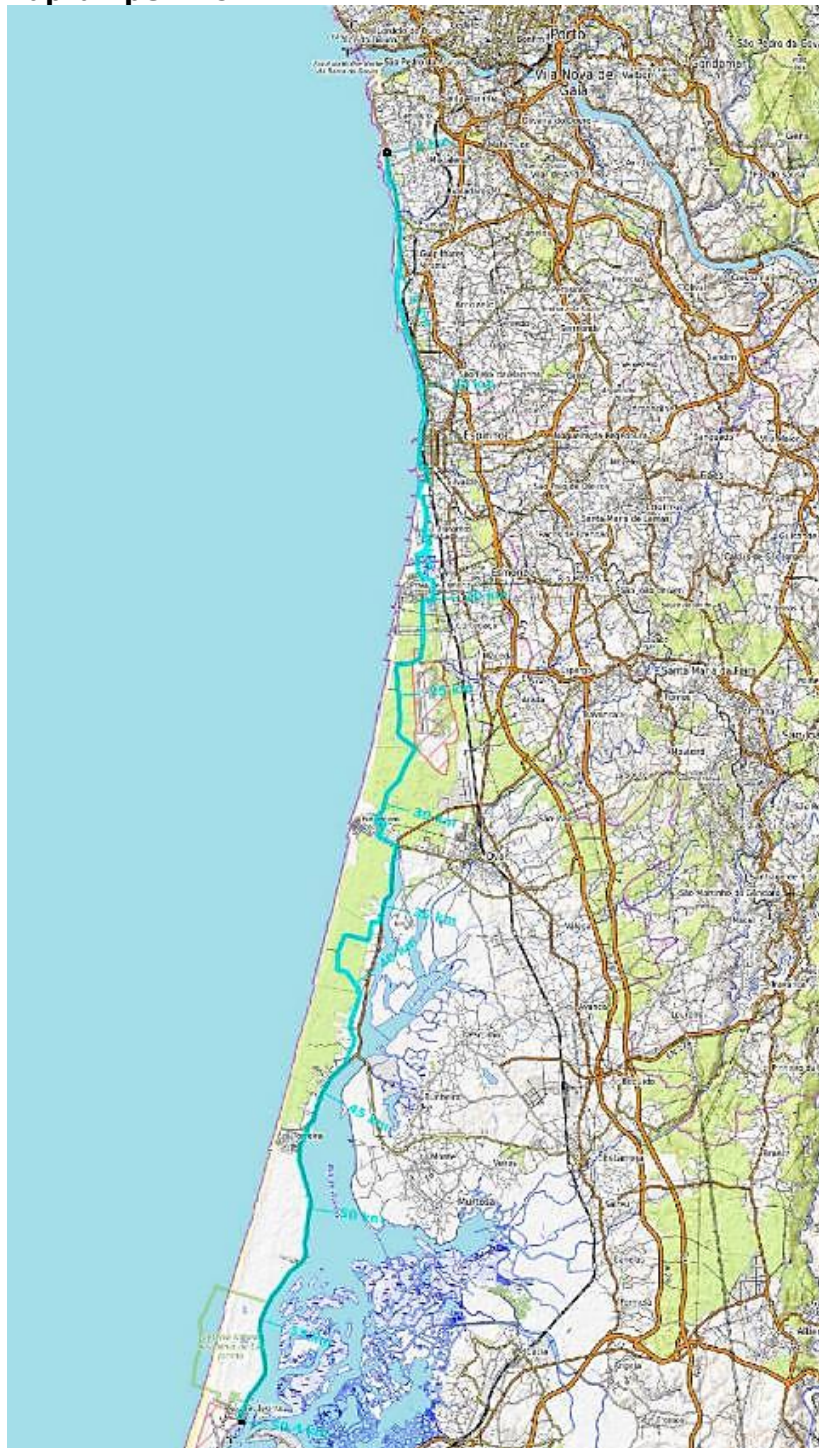
№ учётной записи:	2313
Загрузил:	npb1401
Дата загрузки:	11.01.2020
URL:	http://velotrex.ru/files/1578732855_5e198d37a98ee.xml

Описание препятствия

Равнинное препятствие "Побережье округа Авейру" начинается от г Порту (фото 1 и 2) после выезда к побережью и идет вдоль океана по велодорожкам и тихим улицам. На 18 км трека велодорожка идет через помосты (фото 5, приравнено к асфальту) на протяжении 3-х км . С 20 по 31 км - отличная велодорожка через сосновый лес (фото 3,4). На 44 км выходим на дорогу вдоль реки Риа Деавейру, трафик на шоссе небольшой (фото 6). Препятствие заканчивается у канала ДиСанДжасинту, где далее мы воспользовались паром.

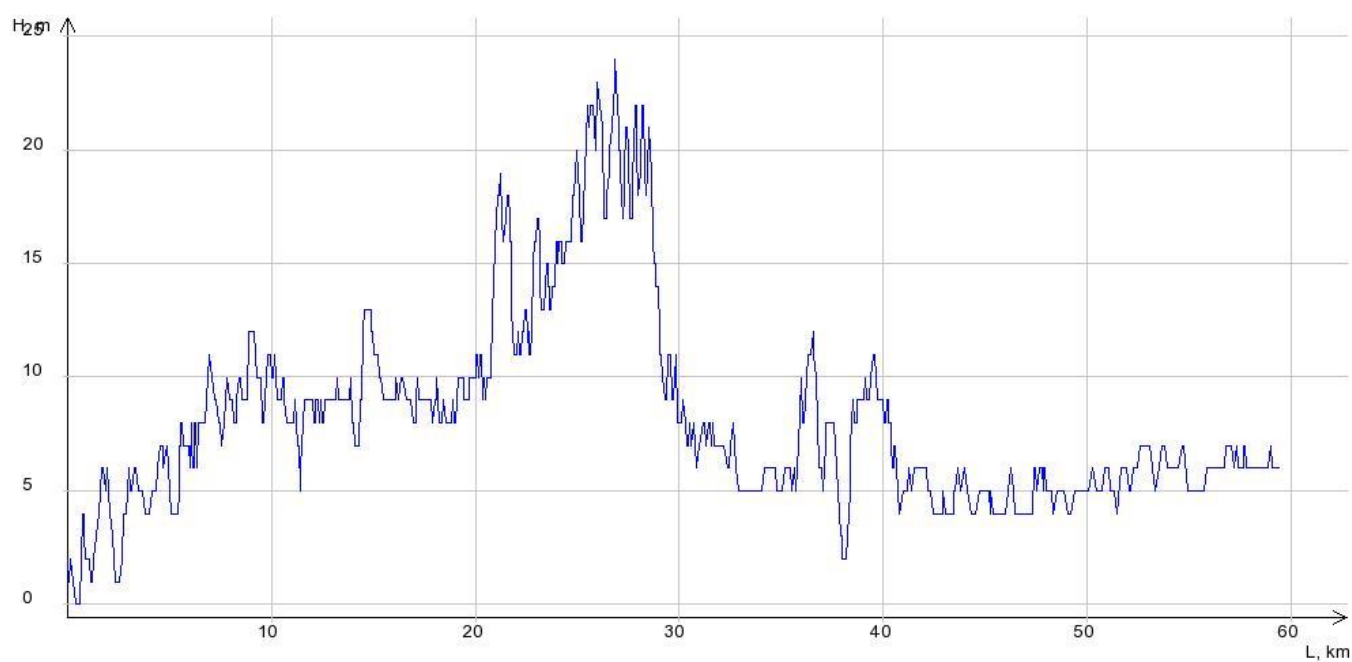
Покрытие на всем протяжении препятствия - асфальт, дорога хорошего качества (покрытие на 3 км помостов приравнено к асфальту) Магазины есть в большом количестве, как и кафешки. Воду пополняли в магазине.

Карта препятствия



Карта

Высотный профиль



Фотографии



1.1



2.2 ПОРТО



3.3



4.4



5.5



6.6

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Лпп): 59.42 км

Протяжённость ЛП (Лп): 0 км

$$Кпр = 1 + (Лпп - Лп)/100 = 1.59$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 59420 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	59420	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	фото 1-6

$$Кпк = 0.80$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 215 м

$$Кнв = 1.11$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 1.54%

Средний уклон спусков: 1.50%

$$Ккр = 0.98$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 8.18 м

$$Кв = 1.00$$

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$С = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$Г = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

$$КТ = 1.59 * 0.80 * 1.11 * 0.98 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.38$$

Препятствие соответствует I категории трудности

11.2 Равнинное препятствие - Побережье округа Коимбра, ПП2

Паспорт протяжённого препятствия

Общие сведения

Наименование:	равнинное Побережье округа Коимбра
Страна:	Португалия
Регион:	Север Португалии
Границы:	канал ДиСанДжасинту(г.S Jacinto) - река Мондегу
Характер дороги:	Дорога высокого и хорошего качества
Характер покрытия:	асфальт, мелкий камень
Время прохождения:	05.05.2019
Автор паспорта:	Борисенко Н.П.
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	1
Статус паспорта:	утверждён 11.01.2020

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	72678
Максимальная высота, м:	93
Минимальная высота, м:	0
Набор высоты, м:	414
Сброс высоты, м:	389
Количество точек GPS-трека:	1090
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	67
Общее ходовое время:	23 ч. 22 мин. 1 сек.
Чистое ходовое время:	5 ч. 12 мин. 52 сек.
Общая скорость движения:	3.11 км/ч
Средняя ходовая скорость:	13.94 км/ч

Параметры учётной записи

№ учётной записи:	2314
Загрузил:	nrb1401
Дата загрузки:	22.05.2019
URL:	http://velotrex.ru/files/1558472536_5ce467583231a.xml

Описание препятствия

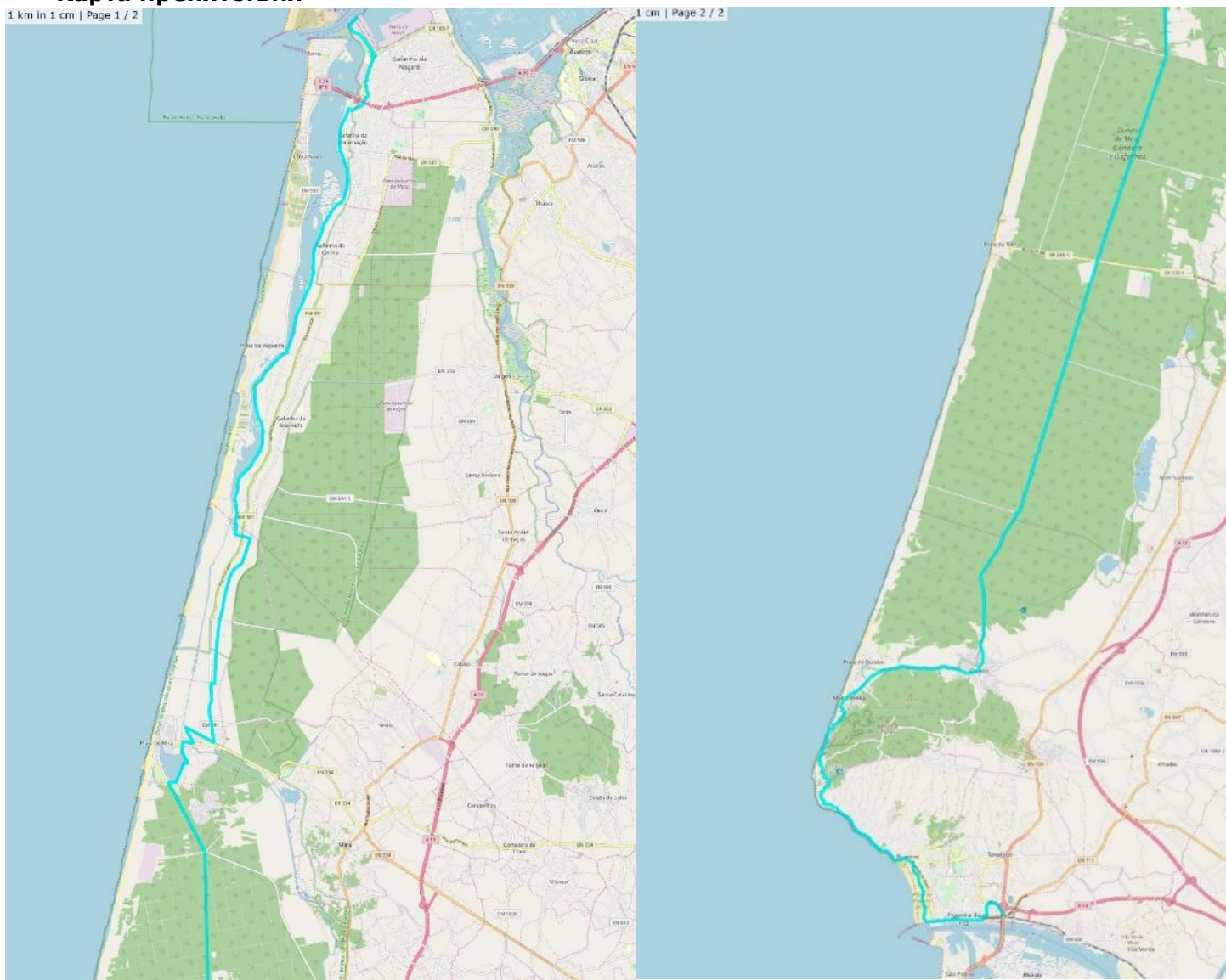
Равнинное препятствие "Побережье округа Коимбра" начинается от канала ДиСанДжасинту(г.S Jacinto), первые 4 км - асфальтовые дороги вдоль портовых территорий, на 4-ом км покрытие меняется на мелкий камень , дорога хорошего качества (фото 1-4), препятствия идет вдоль канала де Мира еще 14 км. Далее едем по асфальтовой велодорожке еще 5 км (фото 5, фото 5-2). Потом препятствие выходит на дорогу и 30 км идет по тихим дорогам с практически отсутствующим трафиком через сосновый лес, который несколько лет назад пострадал от пожара (фото 6-7). Далее препятствие уходит к океану второстепенными дорогами и переходит велодорожку в г Фигейра-да-Фош(фото 8). Препятствие заканчивается у р.Мондегу.

Покрытие высокого и хорошего качества: асфальт хорошего качества и мелкий камень, дорога сухая.

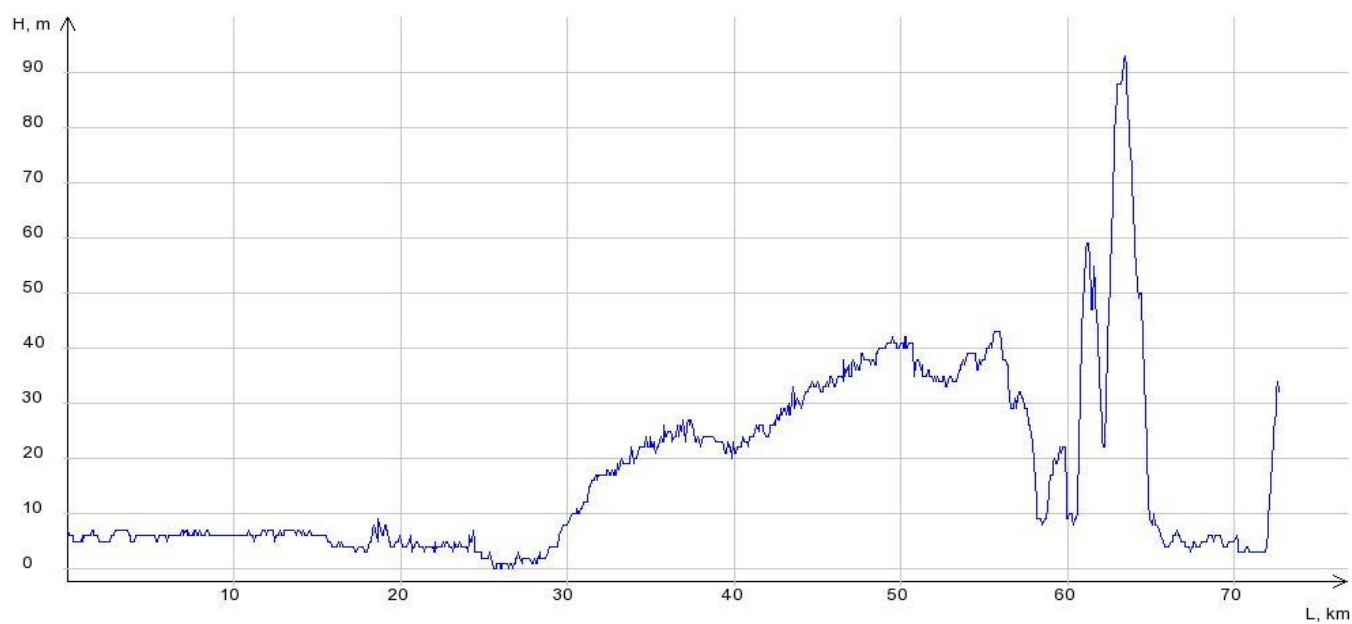
Комментарии: канал ДиСанДжасинту в начале препятствия преодолели на пароме , ходит редко (надо смотреть расписание).

Магазины и вода - на 25 км и в г Фигейра-да-Фош

Карта препятствия



Высотный профиль



Фотографии



1



2



3



4



5



6



7



8



5-2

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Лпп): 72.678 км

Протяжённость ЛП (Лп): 0 км

$$Кпр = 1 + (Лпп - Лп)/100 = 1.73$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 72678 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	58478	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	фото 5-8
2	14200	Мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая	1.20	фото 1-4

$$Кпк = 0.88$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 414 м

$$Кнв = 1.21$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 2.49%

Средний уклон спусков: 2.38%

$$Ккр = 1.03$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 17.58 м

$$Кв = 1.00$$

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$С = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$Г = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

$$КТ = 1.73 * 0.88 * 1.21 * 1.03 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.90$$

Препятствие соответствует I категории трудности

11.3 Равнинное препятствие - Побережье округа Леирия, ППЗ

Паспорт протяжённого препятствия

Общие сведения

Наименование:	равнинное Побережье округа Леирия
Страна:	Португалия
Регион:	Север Португалии
Границы:	река Мондега(г Figueira da Foz) - река Алко (Nazare)
Характер дороги:	Дорога высокого качества
Характер покрытия:	асфальт, дорога хорошего качества сухая
Время прохождения:	06.05.2019
Автор паспорта:	Борисенко Н.П.
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	1
Статус паспорта:	утверждён 11.01.2020

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	78929
Максимальная высота, м:	121
Минимальная высота, м:	0
Набор высоты, м:	610
Сброс высоты, м:	609
Количество точек GPS-трека:	972
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	81
Общее ходовое время:	41 ч. 6 мин. 46 сек.
Чистое ходовое время:	5 ч. 9 мин. 27 сек.
Общая скорость движения:	1.92 км/ч
Средняя ходовая скорость:	15.3 км/ч

Параметры учётной записи

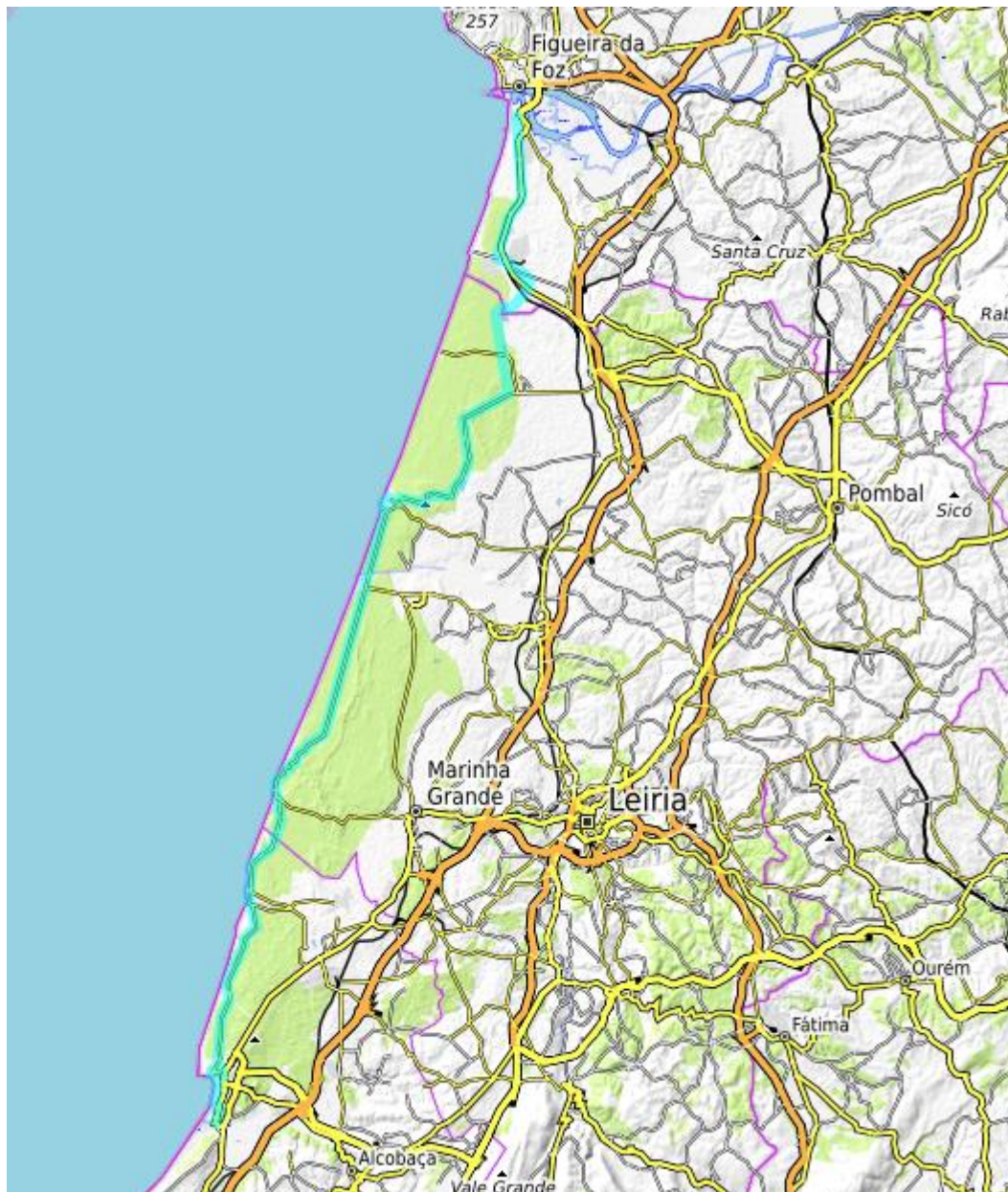
№ учётной записи:	2315
Загрузил:	nrb1401
Дата загрузки:	22.05.2019
URL:	http://velotrex.ru/files/1558473133_5ce469adce9a4.xml

Описание препятствия

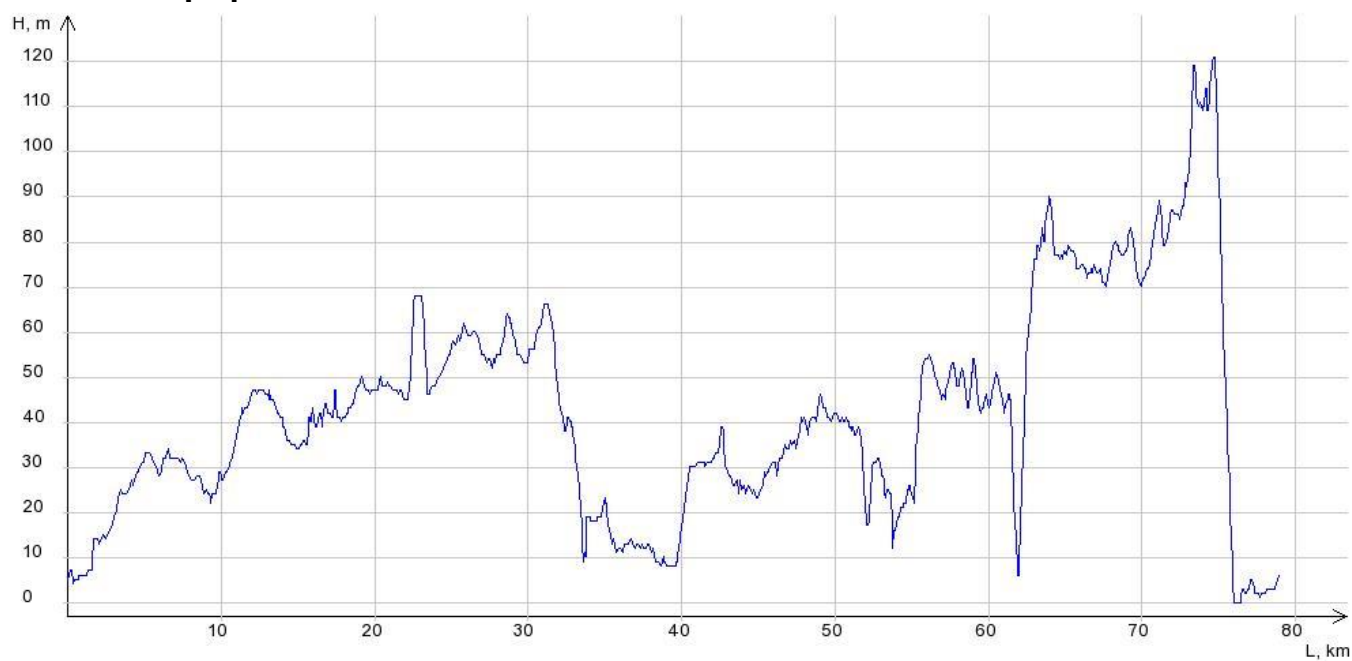
Равнинное препятствие "Побережье округа Леирия" начинается у реки Мондегу (город Figueira da Foz), первые 14 км тихие асфальтовые дороги выводят к велодорожке, идущей сквозь сосновый лес, который пострадал от пожара пару лет назад (фото 1-2), рядом с нашей велодорожкой была автомобильная дорога, на которой абсолютно не было машин. Далее также препятствие идет по велодорожке, пейзажи сменяются на более каменистые (фото 3-4), по прежнему без трафика . В итоге препятствие вывод к городу Назаре (фото5) . Препятствие оканчивается у реки Алко, город Назаре.

Магазины, продукты и воду можно было закупить в г Назаре и на 33км в г Pedrog (мелкие магазины).

Карта препятствия



Высотный профиль



Фотографии



1



2



3



4



5



6

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Лпп): 78.929 км

Протяжённость ЛП (Лп): 0 км

$$Кпр = 1 + (Лпп - Лп)/100 = 1.79$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 78929 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	78929	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	Фото 1-6

$$Кпк = 0.80$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 610 м

$$Кнв = 1.30$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 2.13%

Средний уклон спусков: 2.41%

$$Ккр = 1.03$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 42.20 м

$$Кв = 1.00$$

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$С = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$Г = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

$$КТ = 1.79 * 0.80 * 1.30 * 1.03 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.92$$

Препятствие соответствует I категории трудности

11.4 Равнинное препятствие - Побережье округа Лиссабон, ПП4

Общие сведения

Наименование:	равнинное Побережье округа Лиссабон
Страна:	Португалия
Регион:	Север Португалии
Границы:	г. Пенише - г. Эрисейра
Характер дороги:	Дорога высокого качества
Характер покрытия:	асфальт, дорогая хорошего качества сухая
Время прохождения:	09.05.2019
Автор паспорта:	Борисенко Н.П.
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	2
Статус паспорта:	утверждён 16.01.2020

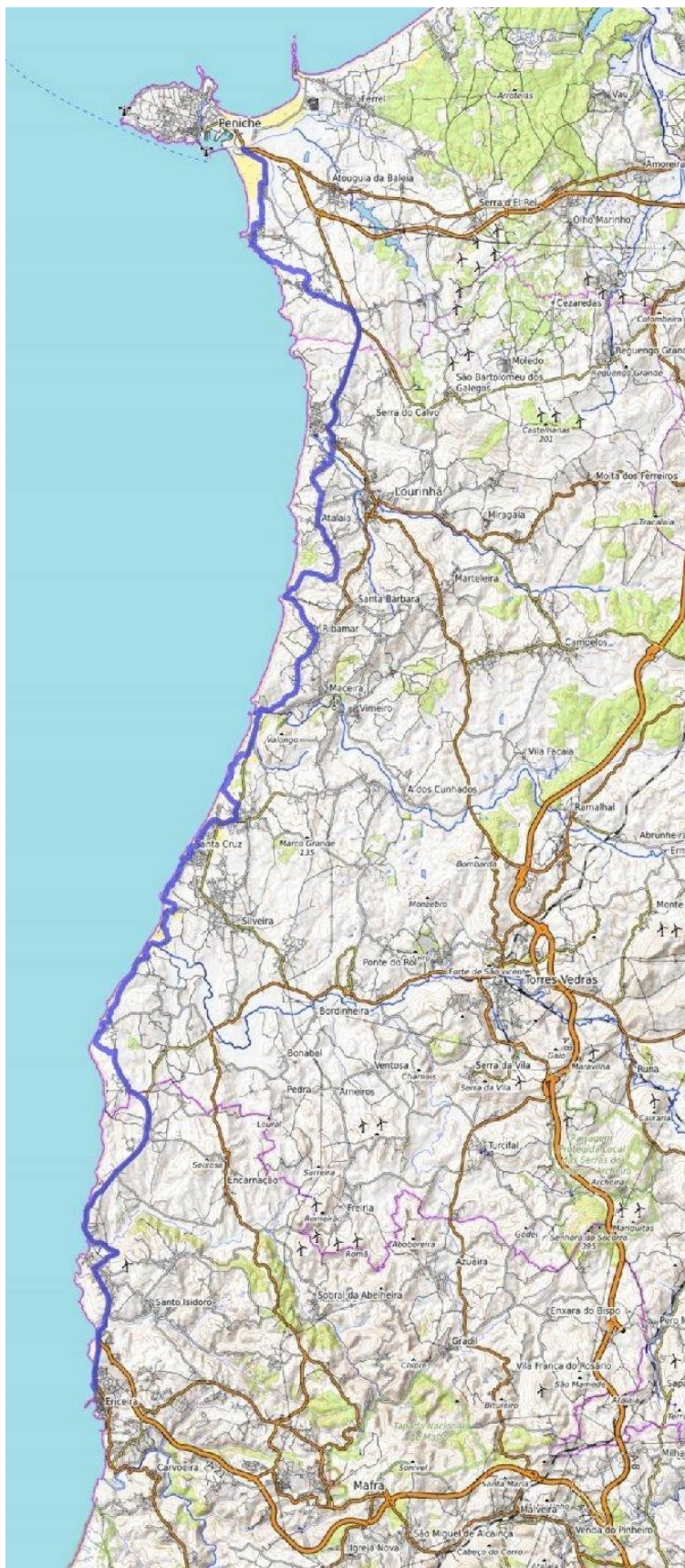
Параметры препятствия

Протяжённость, м:	58240
Максимальная высота, м:	126
Минимальная высота, м:	0
Набор высоты, м:	952
Сброс высоты, м:	939
Количество точек GPS-трека:	1022
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	57
Общее ходовое время:	24 ч. 17 мин. 21 сек.
Чистое ходовое время:	5 ч. 37 мин. 39 сек.
Общая скорость движения:	2.4 км/ч
Средняя ходовая скорость:	10.35 км/ч

Параметры учётной записи

№ учётной записи:	2854
Загрузил:	nrb1401
Дата загрузки:	30.12.2019
URL:	http://velotrex.ru/files/1577653979_5e0916db1bcde.xml

Описание препятствия

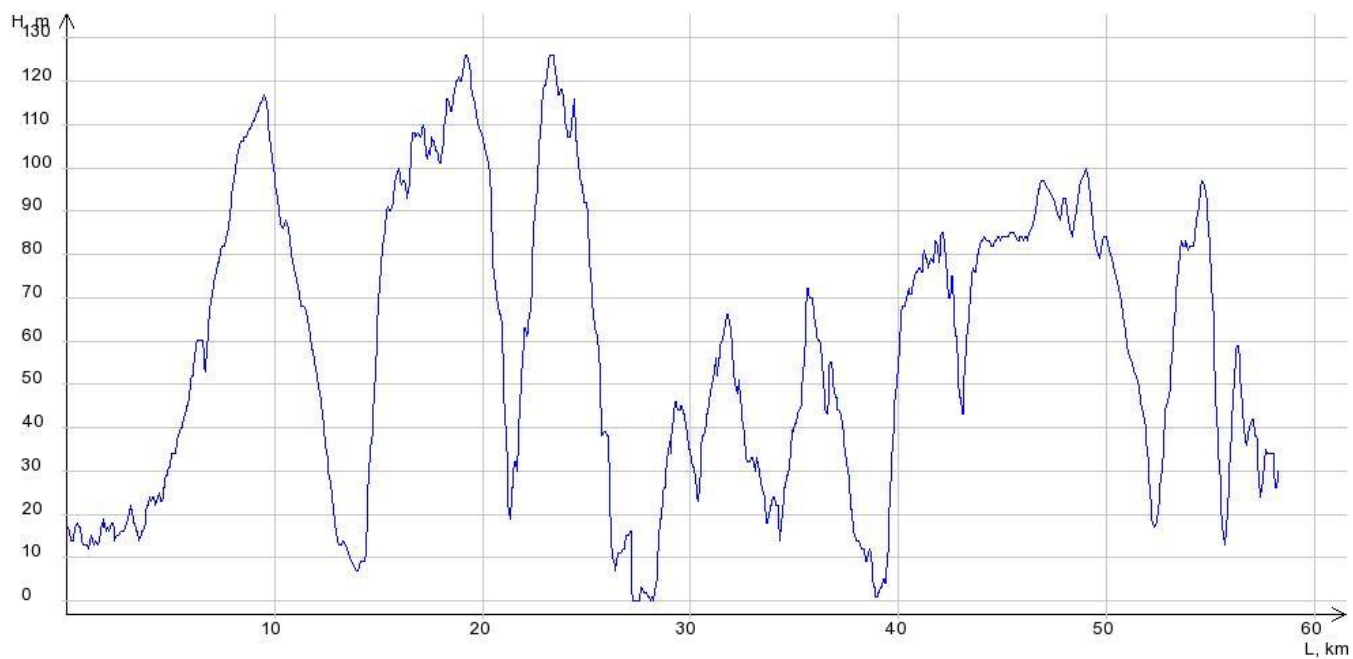


Препятствие начинается от города Пенише и идёт преимущественно второстепенными дорогами вдоль океана (см карту препятствия). Покрытие - асфальтовая дорога хорошего качества, сухая (фото 1-3). Поскольку состав группы включал туристов с хорошим опытом походов 2кс - 5кс, несколько раз с целью любования красивыми видами океана выходили на грунтовые тропы с протяжённость не более пары километров. На 46 км препятствия выехали на достаточно загруженную дорогу, которая продолжалась 10 км. Препятствие заканчивается у города Эрисейра.

По ходу движения местность становилась более загруженной застройками, чаще встречаются различные поселения, поэтому проблем с продуктами нет. Препятствие по расчёту получилось немного выше 1кт (расчет = 2.23), однако с учётом опыта участников, группа легко с ним справилась.

Карта пп

Высотный профиль



Фотографии



1



2

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Лпп): 58.24 км

Протяжённость ЛП (Лп): 0 км

$$Кпр = 1 + (Лпп - Лп)/100 = 1.58$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 58240 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	58240	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	фото 1-3

$$Кпк = 0.80$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 952 м

$$Кнв = 1.48$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.31%

Средний уклон спусков: 3.97%

$$Ккр = 1.19$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 58.50 м

$$Кв = 1.00$$

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$С = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$Г = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

$$КТ = 1.58 * 0.80 * 1.48 * 1.19 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 2.23$$

Препятствие соответствует II категории трудности

11.5 Препятствие - подъём к городу Синтра, ПП5

Паспорт протяжённого препятствия

Общие сведения

Наименование:	подъём к городу Синтра
Страна:	Португалия
Регион:	Север Португалия
Границы:	побережье - город Синтра
Характер дороги:	Дорога высокого качества
Характер покрытия:	асфальт, дорогая хорошего качества сухая
Время прохождения:	11.05.2019
Автор паспорта:	Борисенко Н.П.
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	1
Статус паспорта:	утверждён 16.01.2020

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	16003
Максимальная высота, м:	432
Минимальная высота, м:	11
Набор высоты, м:	548
Сброс высоты, м:	293
Количество точек GPS-трека:	359
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	45
Общее ходовое время:	4 ч. 27 мин. 4 сек.
Чистое ходовое время:	1 ч. 48 мин. 39 сек.
Общая скорость движения:	3.6 км/ч
Средняя ходовая скорость:	8.84 км/ч

Параметры учётной записи

№ учётной записи:	2855
Загрузил:	nrb1401
Дата загрузки:	29.12.2019
URL:	http://velotrex.ru/files/1577651610_5e090d9a68f72.xml

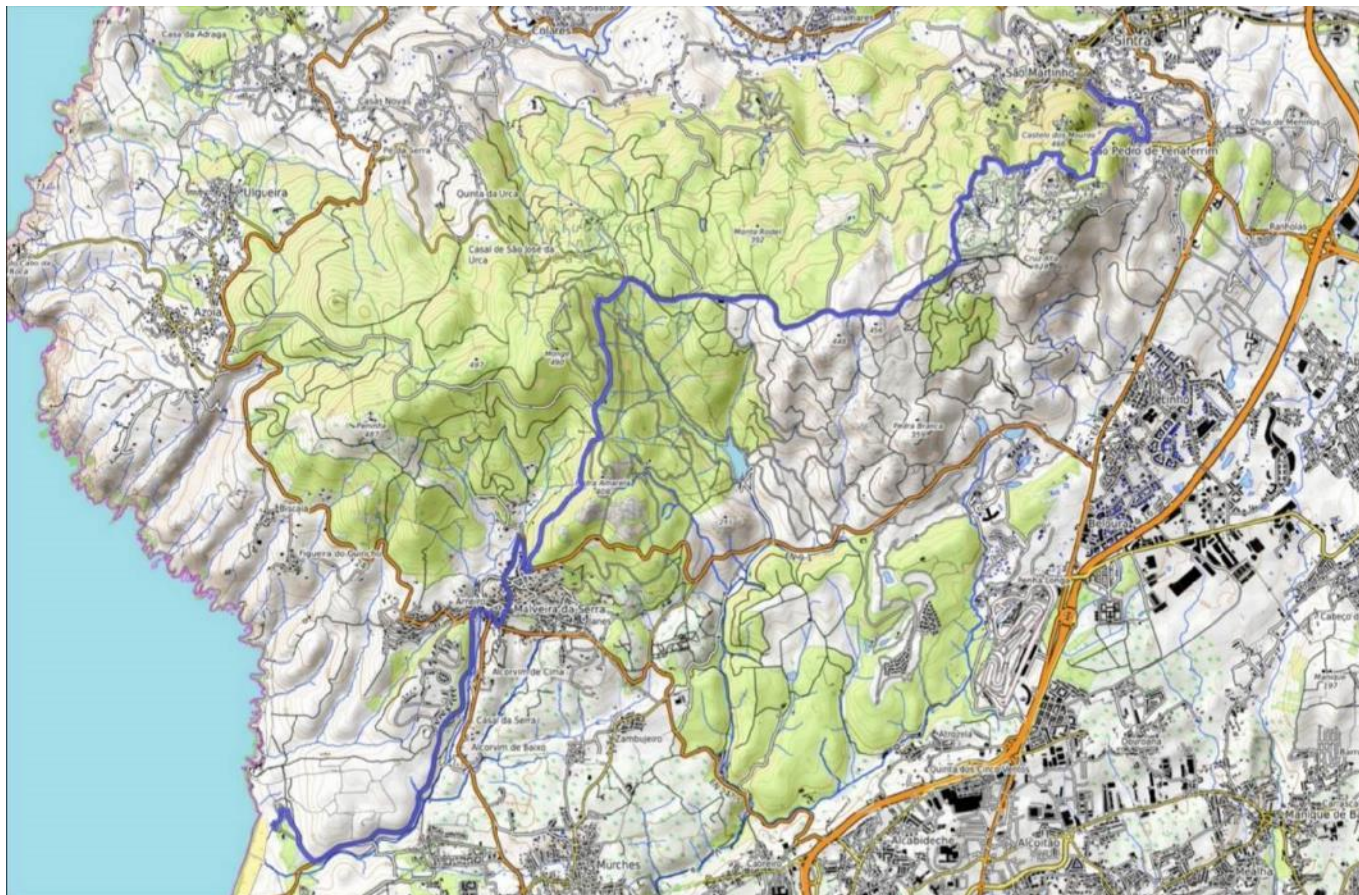
Описание препятствия

Препятствие начинается от побережья округа Лиссабон и идёт асфальтовыми дорогами вверх к городу Синтра (см карта) .

Сначала препятствие идёт по дороге EN 247, которая достаточно комфортна для движения на велосипеде - много тренирующихся шоссейных велосипедистов и низкий трафик движения автотранспорта. Далее после 5км препятствие идёт по пустым асфальтовым дорогам EN247-3 (фото 1 и 2) сквозь лесную местность вплоть до города Синтра.

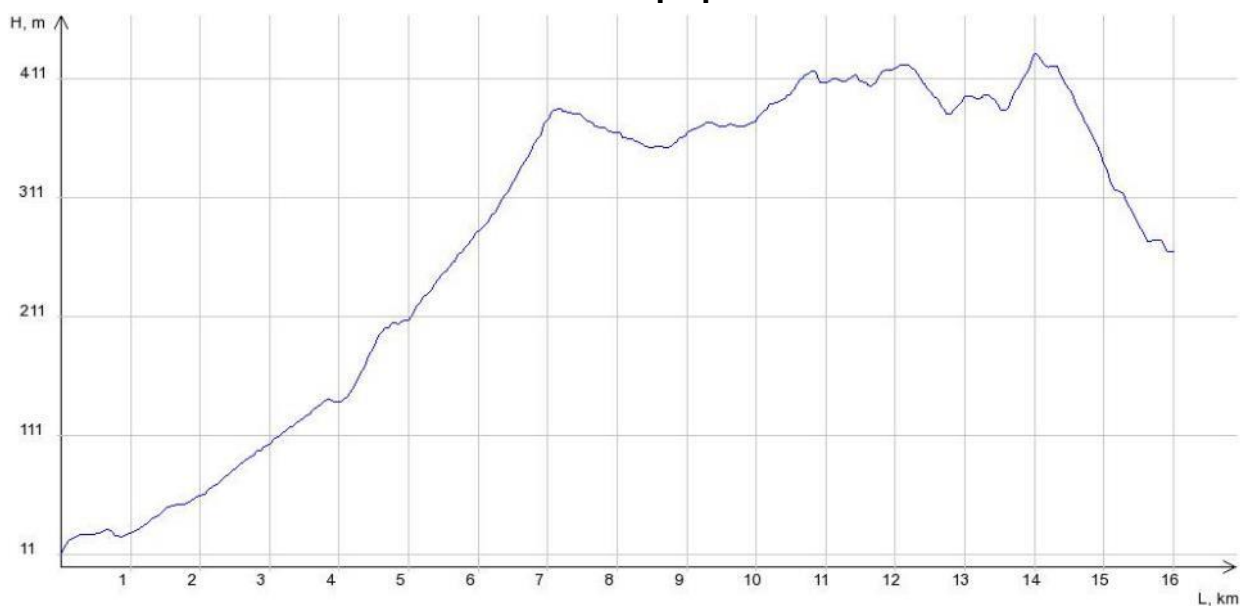
Примечание :В случае прохождения препятствия в дождливую погоду, когда покрытие меняется на мокрый асфальт, оно становится 2 кт.

Карта препятствия



Карта

Высотный профиль



Фотографии



1. подъем по асфальту



2. асфальт

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Лпп): 16.003 км

Протяжённость ЛП (Лп): 0 км

$$Кпр = 1 + (Лпп - Лп)/100 = 1.16$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 16003 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	16003	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	фото 1-2

$$Кпк = 0.80$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 548 м

$$Кнв = 1.27$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 6.08%

Средний уклон спусков: 7.22%

$$Ккр = 1.57$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 278.01 м

$$Кв = 1.00$$

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$С = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$Г = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

$$КТ = 1.16 * 0.80 * 1.27 * 1.57 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.85$$

Препятствие соответствует I категории трудности

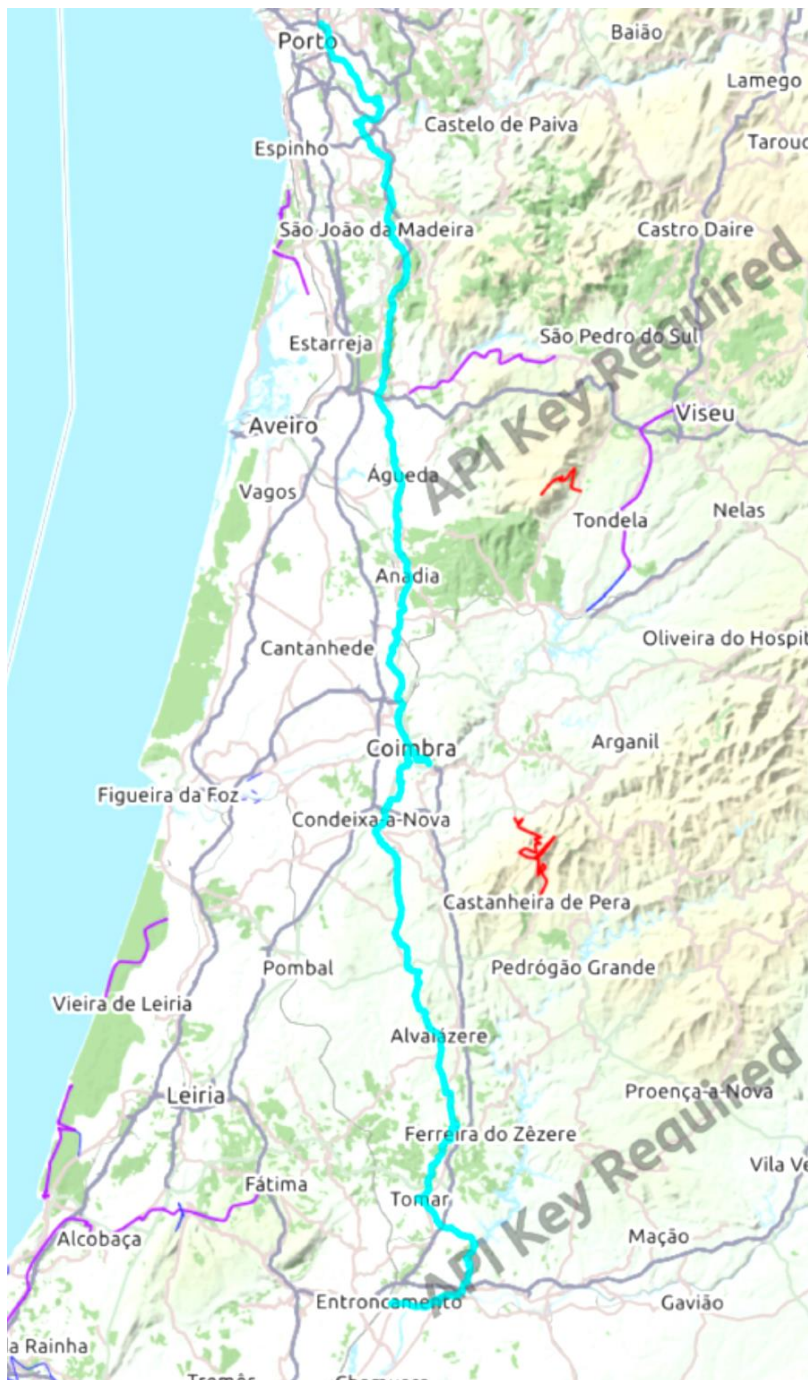
12. Приложение Доходное велопутешествие

4 участников группы к старту похода в городе Порто добирались на велосипеде.

Стартовали в г. Entroncamento - 100 км от г. Лиссабон и ехали по континентальной части Португалии. Это была отдельное насыщенное путешествие.

В основном маршрут шел по известному пути **Camino de Santiago** (популярный паломнический маршрут, ведущий из разных точек Европы в испанский город Сантьяго-де-Компостела. По легенде, в Кафедральном соборе Сантьяго хранятся мощи одного из двенадцати апостолов — Святого Иакова, небесного покровителя Испании).

Однако при подготовке похода мы немного изменили маршрут Camino de Santiago, оптимизировав для езды на велосипеде – по возможности убрав населенку в пользу природных парков, лесов и тд. Второй и третий день – частично ехали по маршруту МТБ гонки.



Маршрут прошли за 5 дней, с 27.04 по 02.05 (27.04 и 2.05 – неполные дни).

Трек с разбивкой по дням <https://nakarte.me/#m=9/39.94554/-8.32489&l=Ocm/W&n2=&nktl=lmfmwWVsXLMFPNkeGpOeXA>

День 1, 27.04.2019 Entroncamento –Томар (кемпинг 12 км от города)

Стартовали ближе к вечеру (закупка, осмотр Лиссабона, сборы велосипедов, электричка из Лиссабона). Зато увидели то, что мало кто видел - волшебный замок Алмура в ночи, тот что находится на острове, очень красиво! Поздно приехали в кемпинг, он закрыт - уже решили лезть через забор...но смогли таки открыть калитку..)

Итого за день -22,3 км и 373 м подъема.



Едем на старт маршрута



Волшебный замок Алмуро в ночи

День 2, 28.04.2019 Томар – дер. Ansião

День был очень активным.

В утра мы посетили мистический город Томар , монастырь и замок Тамплиеров - последнее пристанище ордена. Как кто-то писал «... эти парни сражались не для дам.. , не для наживы или амбиций, а ради святого дела..!» Заодно придумали чеки - виртуальные деньги, давали кредиты считали проценты, разбогатели и поставили в зависимость всю Европу, за что и поплатились... А система осталась...



Знаменитое окно



Байки про тамплиеров

Потом ехали по пути Camino de Santiago. На выезде из Томара нас ждала каменистая дорога, на которой только что проходила гонка мтб - кругом развесили ленточки с символикой тамплиеров - будем считать это они к нашему приезду подготовились ...) потом были шикарные живописные дороги в эвкалиптовых лесах , но правда изматывающие - резкие подъёмы и каменистое покрытие + 2 км заросшей дороги с колючками.

Итого за день -62 км и 1250 м подъем.



Дорога готова!



Только что закончилась мтб гонка



с багажом не тоже самое , что на пустом



Живописными дорогами



Закат на исходе активного велодня

День 3, 29.04.2019 дер. *Ansião* – г. *Coimbra*

3-ий день был бомбическим, маршрут получился почти без населенки, по живописные каменистым дорогам, вдоль долин, Навстречу нам попадались только местные поджарые мтбшники в обтягивающей форме..

Отдельно стоит отметить эвкалиптовые леса, ехать по ним не передать как прекрасно. Сегодня мы проехали без колючек.

Ранним вечером спустились к городу Коимбра. Коимбра - культурная столица Португалии.

Итого за день 48,5 км, набор – 615 метров



Немного мтб



Каменистые дороги



Живописные пейзажи



Эвкалиптовые леса



Культурная столица - Коимбра



Коимбра - португальский Оксфорд

День 4, 30.04.2019 г. Coimbra - Агуева,

Сегодня были асфальтовые дороги, а также эвкалиптового леса с каменистыми и песчаными дорогами. Стало больше населенки...

Итого за день 60 км и 700м набора



День 5, 1.05.2019 г. Агуева- дер. Sandim

С утра было дождливо, но через пару часов распогодилось. Ехали в основном по асфальту и около 20 км по лесной дороге, в том числе по эвкалиптовому лесу- мелкокаменистая дорога. Ночевали в доме с фруктовыми садами, где мы полакомились от души, по цене он нам вышел на уровне кемпинга.

Итого за день 60 км и 1320м набора



1 мая - Мир. Труд Май!



Местные хранилища



Лесными дорогами



Эвкалипт – это вещь!

День 6, 02.05.2019 дер. Sandim – г. Порто

Наша задача неспешно попасть в город Порто (заселение в наши апартаменты с 14 часов) . Ехали по шоссе вдоль побережья реки Дору, искупались. Несмотря на близость Порто движение по шоссе достаточно комфортное и только уже совсем рядом с Порту машины начали напрягать. Итого за день: 27,5 км и 590 м набора



Особенности рельефа Порто!



Въезжаем через интересную промзону

Полезная информация

Дополнительная часть маршрута (Лиссабон-Порто) проходила по континентальной части Португалии, вдали от туристических маршрутов, благодаря этому удалось познакомиться с особой атмосферой и колоритом Португалии. Однако вследствие отсутствия туристического трафика, на маршруте почти нет кемпингов - только вблизи Томара и в г. Коимбра, с магазинами дела обстоят лучше – на два дня пути продукты точно можно закупить, отдельно стоит отметить - в мелких городах местные не знают английского языка.

Маршрут не является совсем простым - на нем присутствуют и разбитые каменистые дороги, и хороший рельеф. Однако благодаря опыту участников мы успешно его проехали.

Данный маршрут может быть рекомендован для походов 2кс и выше.