

## МОСКОВСКИЙ КЛУБ ВЕЛОТУРИСТОВ



### ОТЧЕТ

**о велосипедном походе II категории сложности в районе**

**Кольский п-ов, совершенном с 29 июля по 03 августа 2012 года**

Маршрут: Кандалакша – Умба – оз. Мунозеро – п. Октябрьский – Кировск – пер. Кукисвумчорр – база Куэльпорр

**Маршрутная книжка № 1/5 217 (ФСТ-ОТМ)**

Руководитель группы Коробейников А. В.

2012г.

## СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

Группа туристов Московского клуба велотуристов в составе 2-х человек совершила с 29 июля по 3 августа 2012г. велосипедный поход второй категории сложности по Кольскому полуострову, по маршруту: Кандалакша – Умба – оз. Мунозеро – п. Октябрьский – Кировск – пер. Кукисвумчорр – база Куэльпорр

**Общий километраж за 6 дней - 317,13 км**

**Из них по асфальту - 146,4 км**

**По железобетонным плитам - 10,66 км**

**По грейдеру - 145,26 км**

**По разбитым гатям, лужам и болотам - 11,26 км**

**По грунтовке - 3,55 км**

Общая продолжительность похода – 6 дней

Количество ходовых дней – 6 дней

### Определяющие препятствия маршрута.

Припятствие	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Дорога от Кандалакши	Равнинное	Первая	Асфальт с участком крутого подъёма
Участок дороги Кандалакша - Умба	Равнинное	Первая	Асфальт с многочисленными спусками и подъёмами.
Дорога от Умбы до Мунозера	Равнинное	Вторая	Грунтовая дорога с многочисленными глубокими лужами, участками грязи.
Дорога от Мунозера до аэродрома Хариусный	Равнинное	Вторая	Дорога с многочисленными лужами, бродами, гатями, болотами, песчаными участками.
Подъём на перевал Кукисвумчорр	Горное	Первая	Подъём на перевал. Многочисленный броды, участки движение по руслу реки.

### Участники группы.

Фамилия И. О.	Год рожд.	Адрес	Туристский опыт	Обязанности в группе
Коробейников Андрей Викторович	1980	г. Коломна <a href="mailto:andrey_amd@pisem.net">andrey_amd@pisem.net</a>	4У - Кавказ	Руководитель,
			2Р - Крым	штурман, механик
Ярославцева Анастасия Вячеславовна	1977	Г. Москва <a href="mailto:yarostnaya@gmail.com">yarostnaya@gmail.com</a>	2У-Крым	Завхоз, медик, завснар, хронометрист

## ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

### География

Кольский полуостров занимает северо-восточную окраину громадного Балтийского щита, который сложен древнейшими кристаллическими породами возрастом более миллиарда лет.

Это самая северная часть России: он расположен на 66 северной параллели. С Запада на Восток он растянулся на 550 километров, а с Севера на юг - на 400. На Юго-Востоке Кольский омывается Белым морем, а на Северо-востоке Баренцевым. С юга полуостров граничит с Карелией, на западе - с Финляндией и на Северо-востоке - с Норвегией.

Славится Кольский и своими горами: множество хребтов вздымаются в западной и центральной частях полуострова. Крупнейший из них - Хибинские тундры, с самой высокой вершиной полуострова - горой Юдичвумчорр - 1200м высотой. Это самый высокий и, пожалуй, самый известный и посещаемый туристами район Кольского полуострова. Крутые склоны, огромные цирки, снег, лежащий в лощинах и трещинах круглый год, придают невысоким северным горам грандиозный вид. Особенность Хибин - их "столовая" форма. Склоны круты, местами обрывисты, вершины же - практически плоские. К западу от Хибин простирается цепочка невысоких гор - Чуна-, Монче, Волчьи- и Сальные тундры. Восточнее Хибин - Ловозерские тундры - сравнительно невысокие горы, с круглыми вершинами и широкими плато. Их высшая точка - Ангвундасчорр - 1127 метров. Эта система возвышенностей образует Центральный горный район. Группы невысоких гор есть у Кандалакши (Колвицкие тундры), в Печенгском районе. Однако большая часть территории - равнинная. Полуостров условно делят на западную и восточную части. Граница между ними проходит через долину реки Вороньей, Ловозеро, Умбозеро и долину реки Умба. Западная часть области - возвышенная; основной рельеф здесь - пологие возвышенности и долины. На востоке преобладают равнины, местами территория сильно заболочена.

Кольский - водный край, на его территории более 130 000 озёр и рек. Озера покрывают 3-5% от всей площади полуострова. Котловины наиболее крупных озера, как и долины рек, связаны с тектоническими впадинами, разломами и трещинами. Такие озера имеют неровное дно с большими глубинами, мелями и островами, крутые скалистые берега и весьма прихотливые очертания берегов. Количество мелких озера огромно - их в области около ста тысяч. Реки Мурмана, текущие в твердых кристаллических породах, образуют бесчисленные перекааты и пороги, течение их очень быстрое. Вода в реках и озерах Кольского полуострова, как и в Карелии, слабо минерализована, т.е. содержит очень мало минеральных солей. Вдали от населенных пунктов она также и довольно чистая.

К югу от Центрального горного района, от границы с Финляндией до среднего течения Умбы также простирается низина с обширными болотами, многочисленными озерами и редкими возвышенностями.

Территория Кольского полуострова неоднократно покрывалась мощными ледниками, двигавшимися из Скандинавии. Последнее оледенение окончилось на этой территории всего лишь около десяти тысяч лет назад. При своем движении ледники сглаживали и отшлифовывали выступающие скалы, придавая им мягкие, округлые очертания, особенно со стороны, обращенной навстречу движущимся льдам. Такие сглаженные скалы получили название "бараньи лбы". Их можно видеть почти повсеместно.

Ледником созданы фьорды на северо-западе полуострова. Кольский, Печенгский заливы, Ура-губа первоначально, по-видимому, были просто речными долинами. Во время оледенений эти долины служили путями движения ледников. Ледники расширили, обработали долины, а после стаивания льдов море заполнило их, превратив в заливы-фьорды.

## Климат

Большая часть Кольского Полуострова лежит Севернее Арктического Круга. Климат - умеренно-континентальный: средняя температура в январе от -8 до -15 градусов С, летом от +12 до +20. Пожалуй, самая типичная его черта – резкие изменения и большая неустойчивость погоды, связанная с частой сменой воздушных масс.

Климат полуострова формируется в основном под влиянием теплого и влажного воздуха Атлантики, который вторгается с запада, и арктического воздуха, приходящего с севера. Воздух, поступающий из Северной Атлантики, зимой несет с собой погоду влажную и теплую, летом – влажную и прохладную. Арктический воздух – холодный, прозрачный и сухой – приносит похолодание, но летом довольно быстро прогревается.

Влияние окружающих морей сильно сказывается как зимой, так и летом. Зимой моря действуют отепляюще (особенно незамерзающее Баренцево море), летом – охлаждающе. Однако при сильных ветрах и большой влажности даже сравнительно небольшие морозы переносятся тяжело.

Зима длится более шести месяцев, приблизительно с октября по апрель. Полярная ночь накрывает Кольский в декабре и январе, когда солнце не поднимается над горизонтом. Зато летом на Кольском почти не бывает сумерек - с конца мая солнце уже не скрывается за горизонт. Длится лето приблизительно два с половиной месяца, с середины июня до конца августа. От заморозков свободны только июль и август. Самое красивое время на Кольском – осень, особенно сентябрь. После первых сильных заморозков все растения приобретают различную окраску, создавая совершенно фантастические по красоте картины.

## Флора и фауна

Большинство растений тундры – многолетники, и по мере движения к северу число однолетних видов уменьшается. За короткий вегетационный период однолетнее растение может не успеть закончить цикл своего развития. На Крайнем Севере даже многолетники не всегда успевают дать плоды, а семена растений нередко вызревают только на следующий год после цветения.

В тундре много вечнозеленых растений. Такие растения могут использовать солнечный свет сразу, как только освободятся из-под снега, не затрачивая времени и энергии на образование новой листвы.

Кольский полуостров расположен в двух географических зонах – тайге и тундре, между которыми неширокой полосой тянется лесотундра. Лесная зона занимает чуть менее 80% площади полуострова. Леса здесь редкостойные, светлые, высота деревьев не превышает 10-12 м. Преобладают ели трех видов, берёзы четырех видов, сосны, рябины, осины (всего более 650 видов растений). Очень богат мир мхов и лишайников: они покрывают ковром от 50 до 90% поверхности почвы. Из кустарничков растут вереск, брусника, водяника. Зона тундр занимает около 20% территории области. Она тянется вдоль побережья полосой 20-30 км.

Очень богаты кольские леса и тундры на "подножный корм". Грибы растут буквально на обочинах дорог - хорошие, не червивые, благородных пород. Это подосиновики, белые, моховики, маслята, волнушки, сыроежки, опята, лисички. Длится грибная пора с июля по сентябрь.

Северное лето обильно и на ягоды. Ягодный сезон начинается в конце июля - начале августа, когда созревает черника (порой достигает размеров вишни) и голубика. В середине – конце августа спеет брусника и дольше всех держится после первых заморозков. Клюкву и морошку собирают на болотах. Из морошки, которую раньше подавали к императорскому столу, делают чудесное варенье.

Однако помимо туристов есть и другие претенденты на грибы-ягоды - местные жители (животные). В лесах и лесотундрах можно встретить оленей и лосей, бурых медведей, волков, лис, зайцев, росомх и даже песцов. А если не их самих - то их следы,

тропы, лёжки и места кормежки. Очень часто попадаются норвежские лемминги - мелкие животные, похожие на хомяков. Правда, в основном, встречаются их останки. Из пернатых - дикие гуси, утки, куропатки, тетерева, морские орлы, соколы и кречеты, полярные совы. Очень богата рыбалка: из двадцати восьми видов рыб, встречающихся на Кольском полуострове двадцать четыре — объект промысла и любительского рыболовства. Самые часто встречающиеся - налим, щука, плотва, сиг, ряпушка, хариус, снеток, кумжа, форель, голец, паляя, семга.

### **История и современность**

Первые люди появились на Кольском полуострове около 10 000 лет назад. Обнаруженные здесь следы древних цивилизаций относят к эпохе мезолита. Первые жители этого края были европеиды, владевшие луком и копьем. Следующая волна переселенцев (в начале III тысячелетия до нашей эры) пришла из междуречья Оки и Волги. В II - I тысячелетиях до нашей эры на Кольский полуостров с Северного Урала пришли финно-угры, которые, смешавшись с коренным населением, образовали новую народность - протосаамов (предков современных саамов). Русские охотники добрались до берегов Белого моря в IX веке нашей эры, и остались здесь, охотясь на моржей. Моржовые бивни в то время высоко ценились в Европе. Позже объектов промысла и экспорта стало значительно больше. Первые постоянные Русские поселения - Варзуга, Умба и Кандалакша - появились на Терском (южном) берегу Кольского полуострова в XIV веке. Русские поморы (жители побережий Баренцева и Белого морей) создали самобытную культуру, сохранившуюся в отдаленных деревнях Терского берега до наших дней.

Богатые рыбой земли привлекли внимание финнов и норвежцев. Появление русских на полуострове не только способствовало развитию края, но и обеспечивало защиту коренного населения (саамов) от набегов западных завоевателей. Не раз на землю Мурмана приходили шведские и датские войска, английские пираты. В 1854–1855 гг. во время Крымской войны английский флот сжег Кандалакшу, Стрельну, Колу. В XVI-XVIII веках население полуострова в основном занималось рыболовством, зверобойным промыслом, а также соляным промыслом, охотой на пушного зверя, оленеводством. В конце XIX века на Терском берегу начались первые лесоразработки. Открытие в начале XX века минеральных богатств привело к активному освоению полуострова и возникновению большинства городов.

В 1920 году экспедиция во главе с академиком А.Е. Ферсманом начала систематическое изучение природных богатств полуострова. В недрах Хибинских гор участникам экспедиции удалось разведать большие запасы апатита. Начала бурно развиваться промышленность по производству удобрений. Город Хибиногорск, впоследствии переименованный в Кировск, стал центром формирующейся отрасли. Запасы никелевых руд, открытые в Мончетундре, послужили основой для создания цветной металлургии. В Мончегорске в 1938 году вступил в строй медно-никелевый комбинат «Североникель».

Во время Второй мировой войны Кольский полуостров стал самым северным районом боевых действий. 29 июня 1941 г. два немецких и один финский корпус развернули наступление на Мурманск. На полуостровах Рыбачий и Средний, отрезанных от основных войск, был создан Северный оборонительный район; его защищали моряки Северного флота. Мурманский порт действовал без перебоев, обслуживая конвои союзников. Мурманск очень пострадал от воздушных налетов, было разрушено более 70% зданий. После войны в области продолжилось строительство промышленных гигантов, вокруг которых возникали новые города. Начало 1960-х гг. – время бурного энергетического строительства в Мурманской области. Сооружались целые каскады и отдельные гидростанции. В 1973 году дала первый ток Кольская АЭС. Сегодня Кольский полуостров - район контрастов: индустриальные горно-промышленные центры, вроде

Мончегорска или Заполярного, соседствуют здесь с огромными участками фантастически красивой, не тронутой человеком природы.

Сейчас на полуострове живет и работает около 1 миллиона человек. Крупнейшие города полуострова: Мурманск (население 320,9 тыс. человек), Апатиты, Кандалакша, Кировск, Кола, Мончегорск, Полярный, Североморск, Оленегорск, Полярный.

### Достопримечательности

Кандалакшский залив - на него открывается вид по дороге из Кандалакши в Умбу. Один из четырёх крупнейших заливов Белого моря, наряду с Двинской губой, Онежской губой и Мезенской губой. Расположен в Мурманской области и Республике Карелия на северо-западе России. Омывает южный берег Кольского полуострова.

В заливе имеются сотни мелких островов шхерного типа. Глубина у западной оконечности достигает 300 м, внутренняя часть мелководная. Место массового гнездования обыкновенной гаги беломорской популяции, других водоплавающих и прибрежных птиц, линьки селезней нырковых уток и крохалей и остановки пролётных птиц. В акватории залива расположен кандалакшский заповедник.

Река Умба - одна из крупнейших рек Кольского полуострова. Длина — 123 км. Площадь бассейна — 6250 км<sup>2</sup>. Исток реки расположен на выходе из Умбозера, впадает в Кандалакшский залив Белого моря. Питание в основном снеговое и дождевое. На берегу реки Умбы мы вставали 2 раза: на обед во 2-й день пути и на ночлег на 4-й день пути.

Заброшенные деревни - "абандоны" на современном сленге, попадаются на всём протяжении пути от Умбы до Октябрьского. В некоторых из них жизнь еще теплится, но большинство давно уже являются просто деталями пейзажа. Среди таких деревень - Восточное Мунозеро (как следует из названия - на берегу Мунозера), население которой состояло из 10 человек (по данным на 2010 год), но где мы не нашли ни одного жителя. Второй деревней, попавшейся нам на пути, была живописная Инга (на берегу реки Инга), где люди живут преимущественно в летнее время. В деревне есть собственная достопримечательность - саамская изба, построенная хозяином-иностранцем для развлечения туристов.

Заброшенный аэродром Хариусный - тоже примечательность из разряда "абандонов". расположен между Ингой и Октябрьским, в глуши, в зарослях молодых березок. Асфальтовая ВПП вытянута почти строго с севера на юг. Ее длина составляет 3 км метров, а ширина — 100 метров. Параллельно основной полосе проходит «рулежка» чуть более скромных размеров. Между ними полоса, заросшая лесом, шириной метров 250. «Рулежка» и ВПП соединены четырьмя перемычками. На «рулежке» три заасфальтированных кармана с промаркированными местами для стоянки бортов. Всего 27 мест. В местах стоянок ширина «рулежки» достигает 200 метров. Есть заброшенная вышка, с которой управляли взлетом/посадкой, и несколько хозяйственных построек, все в состоянии полной запущенности.

Это был запасной полевой аэродром 987 Морского ракетно-авиационного полка (МРАП), который базируется в знаменитом Североморске-3.

Музей Венедикта Ерофеева в Кировске. К сожалению, этого писателя знают, в основном, потому, что он написал "матерную книжку про алкоголика, который ехал и не доехал". Я не буду здесь останавливаться на том, что мата в книге гораздо меньше, чем можно услышать за 10 минут на московской улице (и гораздо меньше, чем в некоторых более "благопристойных" произведениях). Венедикт Васильевич Ерофеев написал не одну поэму в прозе "Москва -Петушки" - внимания заслуживают и его драматические произведения, и его записные книжки. Что же до пресловутой "М-П", то это одно из наиболее глубоких произведений литературы второй половины XX века, которое еще будет оценено по достоинству. В сущности - это новое Евангелие, понять которое способен только непредвзятый читатель.

В. Ерофеев родился в г. Кандалакше 24 октября 1938 года. В 1947 семья его переехала в Кировск, который стал родным городом будущего писателя. Здесь прошли его лучшие годы. В 1955 Венедикт окончил среднюю школу № 1 с золотой медалью. Уехав из Кировска, Ерофеев никогда не забывал его: часто приезжал в любимый город, в письмах к сестре Тамаре просил ее почаще писать о Кольском полуострове и о Кировске. Он долго жил в Москве и Московской области, здесь же написал свои произведения. Скончался Венедикт Васильевич 11 мая 1990 года. В память о нем в Кировской центральной городской библиотеке им. А. М. Горького (проспект Ленина, 15) создан маленький, но очень уютный музей, где за символическую плату в 10 рублей расскажут об этапах творческого пути писателя и о всём, что связано с его жизнью и творчеством.

Полярно-альпийский ботанический сад-институт (ПАБСИ) Кольского научного центра РАН (им. Аврорина) в Кировске. ПАБСИ является самым северным (67° 38' с. ш.) ботаническим садом в России, и одним из трёх ботанических садов мира, расположенных за полярным кругом; в его коллекции — 2,5 тыс. растений со всех континентов. Но для того, кто интересуется растительностью Заполярья и Кольского полуострова он не представляет большого интереса: представлены в нем в основном культурные растения, которые адаптированы к условиям полярного климата (такие же, как и в средней полосе). А так же оранжерея с тропическими растениями (но для того, чтобы посмотреть на пальмы и монстеры не обязательно ехать так далеко на север из Москвы)!

Заброшенный вокзал города Кировска - довольно популярный у путешественников-"сталкеров" (так называют себя любители лазить по заброшенным строениям) "абандон". К сожалению, поезда и электрички в этот город-горнолыжный курорт не ходят. И самолёты не летают. Весь сервис по обеспечению туристов приемлемым по комфорту и цене жильём, отдыхом (бани, сауны), трансфером лежит на крепких плечах жителей города.

Перевал Кукисвумчорр - нужно преодолеть на пути из Кировска к базе КСС Куэльпорр. Можно сказать, что оттуда открывается прекрасный вид на хибинские горы и долину реки Кунийок. Но это же можно сказать практически о любой точке на пути из Кировска к базе.

## **АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА**

На участке Кандалакша-Умба возможна выброска автотранспортом. На участке Умба-Октябрьский возможна помощь водителей внедорожников, данный маршрут пользуется популярностью. В прошлом году группе раз в день и чаще попадались джипы. Около Ингозера возможна помощь грибников, которых забрасывают на машинах с целью сбора грибов и ягод. От Октябрьского возможна выброска автотранспортом. При нехватке времени можно срезать маршрут от Кировска проехать сразу на Апатиты. На базе Куэльпорр возможна помощь МЧС, джиперов, других туристических групп. С база Куэльпорр возможна выброска автотранспортом в Кировск и Апатиты.

Телефоны КСС Крыма:

Мурманская областная ПСС:

184230 Мурманская обл., г. Кировск, ул. Советской Конституции, 3 (81531) тел. 9-18-80, од-13-77, 9-17-03

Островский Анатолий Александрович (д.т. 9-62-07)

Кандалакшский ПСО

г. Кандалакша, ул. Первомайская, 9

(81533) 2-35-37 Нурдаев Геннадий Иосифович

## ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА

Изменений маршрута не было, маршрут пройден полностью и в срок.

### ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ЗАЯВЛЕННЫЙ

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
29.07	1	<i>Кандалакша – Оз. Шогуй (талый ручей)</i>	73	<i>Вело</i>
30.07	2	<i>Оз. Шогуй – р. Печема</i>	66	<i>Вело</i>
31.07	3	<i>Р. Печема – оз. Восточное Мунозеро</i>	38	<i>Вело</i>
1.08	4	<i>оз. Восточное Мунозеро- оз. Ингозеро</i>	43	<i>Вело</i>
2.08	5	<i>оз. Ингозеро – оз. Щучье</i>	32	<i>Вело</i>
3.08	6	<i>оз. Щучье – база Кульэльпор</i>	66	<i>Вело</i>

### График движения фактический

День пути	Дата	Участок	Протяженность, км	Ходовое время	Покрытие/способ передвижения	Естественные препятствия
1	29.07	Кандалакша – озеро Малое	72,62	5:36	Асфальт – 72,62	Многочисленные спуски и подъёмы
2	30.07	Озеро Малое – Лямукса	59,92	5:17	Асфальт – 38,23 км Грейдер – 21,69 км	Многочисленные спуски и подъёмы на асфальте. На грунте местами грязь, глубокие лужи
3	31.07	Лямукса – Муна	64,58	8:21	Грейдер – 50,03 км По разбитым гатям, лужам, болотам – 11,11 км Грунтовка – 2,5 км	Глубокие лужи, разбитые гати, переправы
4	1.08	Муна – река Умба	60,38	6:51	Грейдер – 54,47 км По разбитым гатям, лужам, болотам – 0,15 км Асфальт – 5,76 км	Глубокие лужи, разбитые гати, переправы
5	2.08	Река Умба – Кировск	33,7	3:01	Железобетонные плиты – 10,66 км Асфальт – 23,26 км	-----
6	3.08	Кировск – база Куэльпорр	25,91	3:16	Асфальт – 6,63 км Грунтовка – 1,05 км Грейдер 18,23 км	Подъём на перевал Кукисвумчёрр, местами дорога идёт по руслу реки, глубокие лужи.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА

29 июля 2012 года

07.08 выгрузились из поезда "Москва-Мурманск" на станции Кандалакша  
07.44 собрали велосипеды, идем в сторону вокзала

0 км

Солнечно, тепло (+20), легкие перистые облака, ветер слабый

07.53 - выехали от вокзала налево проехали вдоль железнодорожных путей  
Дорожное покрытие - асфальт

0,7 км

07.55 - проехали 700 м, свернули под железнодорожными путями по тоннелю

0,95 км - повернули налево, движемся практически на юг

1,8 км - на развилке взяли правое направление

2,6 км - свернули налево, направление на восток

3,1 км - проехали реку

3,66 км - выехали из Кандалакши

4,57 км

8.23 - привал

8.24 - выехали с привала

Крутые подъемы чередой, покрытие - асфальт

Перистые облака перешли в перисто-слоистые

8,57 км

9.01 - после долгого и нудного подъема и хорошего спуска (уклон 9%) прибыли на смотровую площадку, откуда виден Кандалакшский залив

9.10 - уехали со смотровой площадки, спуск

9,42 км

9.15 - на противоположной стороне дороги родник. Набрали воды.

17,14 км

9.35 – въехали в населенный пункт Лавеньга

Облака больше похожи на кучевые.

9.43 - свернули в поселок Лавеньга, закупаемся в магазине водой и соком. Привал.

Магазин работает с 9 до 21.30, пятница-суббота - с 9 до 23 без перерыва

В том же здании работает и библиотека.

10.05 – выехали с привала.

30,23 км

10.48 - встали на привал

Пасмурно, перистые облака

11.00 выехали с привала

31 км

11.18 - въехали в деревню Колвица

33,35 км

11.21 - выехали из деревни Колвица

38,17 км

11.33 - встали на привал

11.47 - выехали с привала

40,19 км

11.54 - проехали по мосту реку Колвица

41,38 км

12.00 - ждем отстающих

49,48 км

12.30 - встали на привал

12.45 - выехали с привала

51,86 км

12.55 - ищем место для обеденного привала

54,93 км

13.05 - встали на обед на берегу озера Колвицкое, слева от дороги

15.54 - выехали с обеденного привала

Солнечно, знойно, облака почти разошлись.

69,96 км

17.00 - решаем, где вставать на ночевку

72,62 км

17.22 - свернули с дороги налево и встали на ночлег на берегу озера Малое, среди сосен. На месте стоянки есть кострище и подъезд для машин, сухо, но затруднен подход к воде: берег озера сильно заболочен, кроме как в резиновых сапогах к воде не подойти. Вода глубокая (на глаз - свыше 2 м), очень чистая, дно - визуальное - илистое.

21.00 - легли спать.

**Всего за день проехали - 72,62 км**

**Из них по асфальту - 72,62 км**

30 июля 2012

7.00 - подъем

8.38 - позавтракали, собрались

Погода пасмурная. Ночью был дождь, над озером стоит туман.

0 (72,62) км

8.45 - выехали со стоянки

13,6 (86,22) км

9.32 - встали на привал

9.43 - выехали с привала

22,2 (94,82) км

10.11 - начался дождь. Похоже, нас нагнал теплый атмосферный фронт

26,13 (98,75) км

10.43 - проехали реку Пила. Дождь закончился, морось, пасмурно

26,89 (99,51) км

10.38 - встали на привал

10.45 - выехали с привала

30,39 (103,01) км

11.05 - поднялись на горку, встали на привал

11.11 - выехали с привала

35,2 (107,82) км

11.25 - развилка, главная дорога уходит направо, вторая - налево на Умбу. Едем по "левой" дороге.

36,25 (107,82) км

11.31 - по мосту пересекли реку Умба

36,92 (109,54) км

11.35 - поворот с главной дороги на грунтовку, налево на Октябрьский.

37,5 (110,12) км

11.46 - вернулись на 600 метров назад к берегу Умбы и встали на обед. Андрей отправился в г. Умба за покупками.

14.45 Закончили обед, едем до поворота по асфальту.

Погода пасмурная, около 20 градусов тепла, небо равномерно затянуто слоистыми облаками.

15.00 Выехали с привала.

38,23 (110,85) км

15.08 – развилка, поворот налево на грейдерную дорогу

44,39 (117,01) км

15.42 – встали на привал возле информационного щита «Белозерское охотхозяйство», перпендикулярно дороге идет линия электропередач. Дорога - грейдер, широкий, накатанный, местами песок, местами камни.

15.49 – выехали с привала

44,66 (117,28) км

15.51 - река Рума и колодец с ключевой водой с правой стороны

49,89 (122,51) км

16.29 – встали на привал

16.33 – выехали с привала

54,96 (127,58) км

17.01 – встали на привал. Едим чернику, в изобилии растущую вдоль дороги.

17.09 – выехали с привала.

58,41 (131,03) км

17.34 – встали на привал

17.45 – выехали с привала

59,92 (132,54) км

17.46 – ищем место для стоянки

18.10 – встали на ночевку на берегу реки, слева от дороги. Через реку ведет сильно разрушенный мост, за мостом на другом берегу реки начинается заказник. Там висит небольшой щит, информирующий о том, что на территории заказника запрещается охотиться, ставить лагерь, жечь костры и вообще заниматься туризмом и другими видами отдыха.

21.12 – отбой

**Всего за день проехали - 59,92 км**

**Из них по асфальту - 38,23 км**

**Из них по грейдеру - 21,69 км**

**Общий километраж за 2 дня - 132,54 км**

31 июля 2012

07.00 - подъем

Ночью шел дождь, сейчас он тоже накрапывает, сыро. По дороге мимо нас ночью несколько раз проезжали машины.

0 км

8.58 – выехали с ночевки

12,47 (145,01) км

10.19 – выехали на развилку с надписью «Белозерское охотхозяйство», едем прямо, по более широкой и накатанной дороге.

12,98 (145,52) км

10.27 проехали – заброшенное село.

19,15 (151,69) км

10.59 – встали на привал

11.03 – выехали с привала

21,15 (153,69) км

11.15 – развилка двух дорог – визуально примерно одинаковой накатанности. Поехали по левой дороге.

28,59 (161,13) км

11.59 – преодолели очень крутой спуск и очень затяжной подъем.

31,21 (163,75) км

12.21 – развилка, едем по правой дороге вверх.

34,75 (167,29) км

12,46 – поднялись на горку, встали на привал.

12.51 – выехали с привала.

38,15 (170,69) км

13.13 – въехали в деревню Восточное Мунозеро.

13.30 - встали на обеденный привал на берегу озера.

15.12 – выезжаем с обеденного привала.

39,24 (171,78) км – развилка, на развилке свернули налево.

После развилки 2,5 км шла очень плохая дорога – практически грунтовка с разбитыми колеями, потом снова началась очень хорошая грейдерная дорога.

43,91 (176,45) км

15.48 – река шириной около 5 метров и глубиной около 50 см, скорость течения реки примерно 1,5 м/с, дно каменистое, ровное, камни размером с голову взрослой собаки.

46,92 (179,46) км

16.12 – развилка двух практически одинаковых дорог, мы поехали по левой.

48,88 (181,42) км

16.22 – встали на привал.

16.28 – выехали с привала.

Дорога просто отличная.

52,06 (184,6) км

16.53 – глубокая лужа во всю ширину дороги, преодолели я пешком, Андрей в седле.

52,39 (184,93) км

17.01 – начало заболоченного участка, характеризующегося очень сложным рельефом дороги. Поверхность дороги во многих местах покрыта водой, наличествуют старые, давно разъехавшиеся гати, которые зачастую не только не помогают, но и препятствуют прохождению. Бревна редкие, скользкие, нередко лежат поперек дороги.

53,89 (186,43) км

17.12 – мост, скорее гать через реку, провели велосипеды по настилу пешком.

56,32 (188,86) км

17.24 – встали на привал.

17.29 – выехали с привала.

60,61 (193,15) км

18.07 – ручей и большая лужа, не пересекаемые вброд. Идем по очень гнилой гати.

61,12 (193,66) км

18.20 – очень глубокая лужа – глубина больше 50 см, тяжелый брод, обойти невозможно, дно илистое, велосипеды вязнут.

61,34 (193,88) км – конец участка непрерывной заболоченности

62,61 (195,15) км – еще одна очень глубокая лужа с илистым дном, глубина больше 80 см, края дороги так же заболоченные, не обойти. Проходим вброд.

63,17 (195,71) км

18,59 - конец участка заболоченности

64,44 (196,98) км

19.05 - Вышли на открытое пространство: большая поляна, остатки брошенной деревни Муна. Ищем место для ночлега.

64,58 (197,12) км

19.21 – встаем на ночевку на берегу реки Муна, удобный спуск к воде, можно ополоснуться в реке возле моста, есть дрова – доски от разрушенных домов, открытое место, довольно мало комаров. Погода пасмурная, сплошная пеленаслоистых облаков, тепло, трава и земля сухие.

21.30 - легли спать.

**За день пройдено всего - 64,58 км**

**Из них по грейдеру - 50,03 км**

**Из них по разбитым гатям, лужам и болотам - 11,11 км**

**Из них по грунтовке - 2,5 км**

**Общий километраж за 3 дня - 197,12 км**

1 августа 2012

7.00 - подъем.

Ночью дождя не было, облака слоистые, рассеиваются, местами проглядывает солнце.

Тепло

0 (197,12) км

9.06 – выехали с ночлега.

1,4 (198,52) км

9.21 – довольно большая лужа. Брод.

4,43 (201,55) км

9.38 – развилка трех дорог. Наиболее накатанной выглядит левая, едем по ней.

5,27 (202,39) км

9.49 – развилка двух дорог, едем по левой. Возможно, через короткий промежуток обе дороги сходятся.

5,83 (202,95) км

9.52 - лужа и гать приблизительно 100 м.

6,59 (203,71) км

9.55 – река шириной около 7 м, глубиной около 40 см, с течением примерно 1,5 м/с. Дно каменистое, камни крупные, ровные. Пересекли вброд. Слева, за зарослями деревьев, располагался деревянный мост, не заметный с дороги.

8,78 (205,9) км

10.09 – проезжаем дорожный знак ограничения скорости «30» и въезжаем в поселок Инга.

Он полузаброшенный – видимо, в нем живут исключительно дачники. Привал.

Слоистые облака почти рассеялись, остались только немного перистых облаков и появились кучевые. Светит солнце.

Из поселка Инга ведут дальше 2 дороги: налево ведет более трудно проезжаемая дорога, где только джиперы с лебедками могут проехать, она 14 км, направо – более гладкая дорога длиной 10 км. По ней ездят даже обычные машины. Едем по правой дороге.

Саамская изба.

9,17 (206,29) км

10.42 – выехали с привала по правой дороге.

9,64 (206,76) км – развилка. Направо дорога чуть поднимается, налево более ровная. Едем по правую дороге.

11,34 (208,46) км – развилка двух дорог. Правая на подъем, левая ровно. Облака стягиваются в кучево-дождевые, душно, едем по левой дороге.

13,98 (211,1) км

11.12 – пересекаем какую-то неширокую (7 м) реку по очень плохому, рассыпающемуся мосту. Слева есть удобный, неглубокий (30 см) брод, дно каменистое (камни некрупные).

15,23 (212,35) км

11.24 - дорога раздваивается, идем по левой, более накатанной. По правую руку видно длинное узкое озеро Большой Эпеш. Кучевые облака всё больше и больше затягивают небо, возможно, будет сильный дождь.

15,41 (212,53) км

11.26 – еще одна развилка. Едем по левой дороге.

17,8 (214,92) км

11.49 – глубокая лужа, переходим вброд.

18,78 (215,9) км

11.56 - дорога примыкает к другой, идущей справа налево. Едем налево.

22,17 (219,29) км

12.10 - развилка, на развилке идем налево.

22,39 (219,51) км

12.25 – встали на обед на берегу реки Инга, которая вытекает из Ингозера, перед мостом. Мост деревянный, частично разрушенный, но перевести по нему велосипед не составит труда.

14.00 – начался мелкий, неприятный дождик. Впереди больше не предвидится серьезных бродов, поэтому переобулись в обычную обувь для езды.

14.11 – выехали с обеда.

22,88 (220) км

14.19 – развилка, едем по правой дороге. Дождь прекратился.

24,68 (221,8) км

14.27 – развилка: прямо лужа, налево – гать. Едем по гати налево.

27,15 (224,27) км

14.31 – развилка, едем налево.

27,41 (224,53) км

14.40 – развилка, едем направо.

27,9 (225,02) км

14.57 – встали возле заброшенной деревни, разыскиваем родник с очень вкусной водой. Развилка, дорога поуже идет направо, прямо – дорога чуть-чуть получше. Высокая облачность, темные кучевые облака не закрывают солнца, жарко.

15.03 – не найдя родника, поехали прямо.

28,4 (225,52) км

15.12 – большая лужа, объезжаемая.

33,88 (231) км

15.52 – примыкание равнозначной дороги слева.

34,89 (232,01) км

15.58 – справа видно озеро. Там же видна хорошая стоянка, много дров.

38,91 (236,03) км

16,24 – развилка двух дорог. Похуже идет прямо, получше – направо. Движемся направо.

39,51 (236,63) км

16,29 – развилка. Прямо идет более широкая дорога, налево – похуже. Сворачиваем налево.

40,17 (237,29) км

16.33 – доехали до заброшенного аэродрома. Движемся по взлетно-посадочной полосе к другому ее концу. Дорожное покрытие, если можно так выразиться – серый асфальт с вкраплениями камня.

43,15 (240,27) км

16.49 – достигли конца ВПП. Встали на привал. Здесь есть мобильная связь, можно позвонить или отправить смс-ку.

17.01 – поехали с ВПП налево по асфальту.

43,33 (240,45) км

17.03 - заехали на дополнительную полосу, оттуда пошла широкая грейдерная дорога. Местами плотный неглубокий песок, местами попадаются довольно крупные (20-50 см в диаметре) камни.

44,17 (241,29) км

17.07 – примыкание слева направо еще одной грейдерной дороги, едем направо.

45,77 (242,89) км

17.16 – наша дорога примыкает к более широкой грейдерной дороге (не меньше 10 м в ширину). Справа на углу, образованном смыканием этих дорог – сооружение, похожее на могилу с памятником-пирамидкой, украшенное атрибутами армейской формы – фуражками, гимнастерками, сапогами. Едем налево.

46,12 (243,24) км

17,18 – ручей, убранный в трубу под дорогой.

49,21 (246,33) км

17,41 – развилка: одна дорога уходит прямо, вторая налево. Мы едем налево.

50,16 (247,28) км

17.45 – примыкание дороги справа налево, прямо под «перекрестком» по трубе ручей. Мы едем налево.

55,26 (252,38) км

18.14 – встали на привал.

18.20 – выехали с привала.

57,58 (254,7) км

18.27 – под дорогой река, убранная в трубы.

57,78 (254,9) км

18.29 – выехали на Т-образный перекресток. Перпендикулярно дороге, по которой мы ехали – идет другая, которая на картах обозначена, как асфальт, но визуально представляет собой очень гладкий грейдер с мелкими камнями. Параллельно этой новой дороге за кустами идут опоры линии электропередач и там же – рельсы. Встали на привал.

18.39 – выехали с привала.

59,74 (256,86) км

18.45 – начался настоящий асфальт.

60,34 (257,46) км

18.47 – мост через реку Умба. После моста поворачиваем налево.

60,38 (257,5) км

18.50 – встали на стоянку в очень замусоренном месте на берегу Умбы, в месте, где забрасываются водники. Снова пасмурно, накрапывает. На одном из деревьев висит жестяная табличка с контактом водителя из Кировска, который занимается трансфером. Его зовут Владимир, его жена Лиля занимается расселением приезжих в городе Кировске. Записали номер телефона, может пригодиться.

**За день пройдено всего - 60,38 км**

**Из них по грейдеру - 54,47**

**Из них по разбитым гатям, лужам и болотам - 0,15 км**

**Из них по асфальту - 5,76 км**

**Общий километраж за 4 дня - 257,5 км**

2 августа

8.35 – сегодня встали на 20 минут позже, в 7.20. Всю ночь шел дождь. Сейчас пасмурно, капает с деревьев, но облака закрывают небо.

0 (257,5) км

9.12 – выехали с ночлега. Начался мелкий, морозящий дождь.

1,18 (258,68) км

Прилегание справа широкой грейдерной дороги, асфальт делает изгиб налево. Едем налево.

9,93 (267,43) км

9.55 – встали на привал. Небо затянуто пеленой слоистых облаков, а под ними идут более мелкие и темные, слоисто-дождевые. Впереди видны горы – Хибины.

10.03 – выехали с привала.

12,98 (270,48) км

10.26 - пересекли одноколейную железную дорогу.

13,19 (270,69) км

10.28 - выехали на Т-образный перекресток. Перпендикулярно пошла дорога из железобетонных плит. Поворачиваем налево.

13,64 (271,14) км

10.30

мост через реку Ловчорриок

19,16 (276,66) км

10.51 - мост через реку Айкуайвеньок

20,5 (278) км

10.59 – железобетон перешел в асфальт.

20,8 (286,3) км

11.00 – асфальт вновь сменился железобетоном.

21,11 (278,61) км

11,02 – налево уходит дорога и мост. Впереди слева начинаются башни и корпуса какого-то завода.

23,68 (281,18) км

11.14 – примыкание асфальтовой дороги слева, встали на привал рядом с табличкой «Осторожно, работают Белазы».

11.21 – выехали с привала.

24,15 (281,65) км

11.23 - железобетонное покрытие сменилось асфальтовым.

24,35 (281,85) км

11.25 – примыкание асфальтовой дороги слева, указатель налево «АНОФ-3».

25,24 (282,74) км

11.28 – примыкание асфальтовой дороги слева.

25,83 (283,33) км

11.30 – примыкание асфальтовой дороги справа и железнодорожный мост над дорогой, по которой мы едем.

27,83 (285,33) км

11.35 – примыкание асфальтовой дороги слева, указатель налево «Титан-2».

28,38 (285,88) км

11.38 – Т-образный перекресток. Указатель направо – на Кировск, налево – на Апатиты. Мы едем направо.

28,88 (286,38) км

11.40 - проехали под железнодорожным одноколейным мостом. Отсюда уже виден Кировск.

29,6 (287,1) км

11.47 – справа указатель «Кировск» и информационный щит, на котором перечислены главные туристские достопримечательности города Кировска (см. фото).

30,38 (287,88) км

11.52 – указатель «Кировск» и автозаправка с правой стороны «Роснефть».

31,15 (288,65) км  
12.01 – впереди справа магазин «Продукты».

33,7 (291,2) км  
12.28 – приехали к КСС (ул. Советской Конституции д.3), расположенной в трехэтажном здании МЧС. Надпись над дверью «Мурманский поисково-спасательный отряд». С этого момента у нас начинается полудневка.

**За день пройдено всего - 33,7 км**  
**Из них по железобетонным плитам - 10,66 км**  
**Из них по асфальту - 23,26 км**

**Общий километраж за 5 дней - 291,22 км**

3 августа.

Переночевали в съемной квартире по адресу «ул. Олимпийская 39» (квартиру сняли при посредстве того Владимира, чей телефон был записан нами на месте прошлой стоянки).

0 (291,2) км

13.17 - выехали с места ночевки.

По ул. Олимпийская едем налево, к выезду из города. Погода ясная, солнечная, редкие кучевые облака. Дорога идет на подъем.

2,97 (294,17) км

13.22 - приехали на Т-образный перекресток, на нем сворачиваем налево. Через 40 м – проезжаем под одноколейным железнодорожным мостом.

3,5 (294,7) км

13.25 - выехали на перекресток двух дорог, свернули направо.

4,78 (295,98) км

13.28 - ответвление дороги налево. Свернули налево.

6,37 (297,57) км

13.31 – справа полярный альпийский ботанический сад им. Аврорина

6,63 (297,83) км

13.34 – асфальт закончился, дальше идет широкая (примерно 10 м) ровная грейдерная дорога.

8,69 (299,89) км

13.52 – проехали над узкой горной речкой, убранной в трубу.

8,78 (299,98) км

14.06 – дорога разветвляется. Направо идет более широкий накатанный грейдер, мы едем направо.

9,98 (301,18) км

14.15 – слева вдоль дороги идет узкая, довольно чистая горная речка.

10,59 (301,79) км

14.20 – хорошая грейдерная дорога сворачивает направо (под ней протекает река), а мы движемся прямо, по каменистой грунтовой дороге, которая идет параллельно реке и иногда – в русле этой реки.

10,78 (301,98) км

14.22 – встали на привал, переобуваемся в обувь для бродов. Дорога сложная, каменистая, часто пересекается ручейками, идет на подъем.

14.32 – выехали с привала.

11,64 (302,84) км

14.35 – грунтовка превратилась в приличную грейдерную дорогу.

13,15 (304,35) км

15,08 – встали на привал возле камня, так как Андрей предположил, что нас может накрыть дождем.

15.49 – дождь прекратился, вышло солнце, дождевые облака унесло на Кировск.

16.07 – выехали с привала.

15,77 (306,97) км

16.52 – мы достигли перевала Кукисвумчорр.

24,69 (315,89) км

17.32 – справа артезианская скважина.

25,31 (316,51) км

17.37 – крестообразный перекресток. Направо указатель «Красивый водопад». Мы едем прямо.

25,91 (317,11) км

17.42 – прибыли в конечную точку нашего маршрута – на базу КСС «Коэльпорр»

**За день пройдено всего - 25,91 км**

**Из них по грейдеру - 18,23 км**

**Из них по грунтовке - 1,05 км**

**Из них по асфальту - 6,63 км**

**Общий километраж за 6 дней - 317,13 км**

**Из них по асфальту - 146,4 км**

**Из них по железобетонным плитам - 10,66 км**

**Из них по грейдеру - 145,26 км**

**Из них по разбитым гатям, лужам и болотам - 11,26 км**

**Из них по грунтовке - 3,55 км**

Дополнительные сведения о походе.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ**

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ВЕС В КГ
Палатка 2-х местная	1	1,9
Канны 0,8 и 1,2 литра	2	0,5
Половник	1	0,135
Доска разделочная	1	0,12
Скатерть	1	0,08
Горелка газовая.	2	0,7
Газ	6	1200
Мочалка	1	0,02
Аптечка	1	1,5
Ремнабор	1	5,0
Карты, компас, GPS	1	0,9
Хоз. Набор	1	0,2
Ремнабор	1	2,9
Аптечка	1	2,95
Фотоаппарат	1	1,5

## СОСТАВ МЕДИЦИНСКОЙ АПТЕЧКИ

<b>Расходные материалы, инструменты, вспомогательные средства</b>				
1	Термометр	1	Измерение температуры	
2	Кровоостанавливающий жгут или резинка	1	Остановка артериального кровотечения	Накладывать на одежду при артериальном кровотечении, не более чем на час, записку со временем наложения.
3	Резиновые перчатки (стерильные)	1 пара	Предохранение себя от заражения через кровь	Использовать при контакте с кровью
4	Ножницы	1	Разрезание бинта	
5	Пинцет	1	удаление заноз, инородных тел	
6	Диски ватные	10 шт	Смазывание, наложение компрессов	
7	Палочки ватные	20 шт	Нанесение мазей	
8	Шприц (по 3 мл)	4	В/м инъекции	
9	Стерильные салфетки	8 шт	Наложение на раны	
10	Бинт медицинский (5-7 и 10-14 см)	4 шт	Наложение повязок	
11	Бинт-чулок	4	Фиксация повязки	Бинты разных размеров
12	Лейкопластырь бактерицидный	20 шт.	Заклеивание мозолей, ранок и пр.	
13	Лейкопластырь в рулоне	1	Фиксация повязок	
14	Напальчники	5 шт	Местная защита ран	
15	Охлаждающие пакеты	2 шт.	Прикладывать к месту сильных ушибов	Инструкция на пакете
<b>2. Обработка ран, ушибов, ожогов, укусов, воспалений</b>				
1	Перекись водорода	100 мл	Очистка ран	Механическое удаление грязи из раны
2	Хлоргексидин	100 мл	Обеззараживание	Для слизистых
3	Спиртовые салфетки	6 шт	Обработка кожи перед уколом	
4	Спиртовой раствор йода 3%	1 фл.	Обработка краев ран	Смазывать только края раны, а не ее саму. Можно смазывать кожу на ладонях для

				загрубения.
5	Марганцевокислый калий	1 пуз.	Для промывания желудка, загрязненных ран	Приготовить светло-розовый раствор, процедить через бинт.
6	Левомеколь	1 туб.	Местный антисептик	Не применять при нагноившихся ранах с отделением гноя!
7	Гемостатическая губка	4 шт	Кровоостанавливающее, антисептическое, адсорбирующее, ранозаживляющее.	Наложить на раневую поверхность, зафиксировать повязкой. Стимулирует регенерацию тканей. Можно применять при носовых кровотечениях.
8	Клей "БФ-6"	1	Заклеивание ран	Образует защитную пленку + сам обладает бактерицидным действием
9	Присыпка детская, тальк	1 бут.	Профилактика опрелостей	
10	Диклофенак, мазь	1 туб	При болях в мышцах, суставах.	Обезболивающий, противовоспалительный. Нанести и втереть.
11	Офлокаин	1 туб	местный антибиотик с анестетиком	Обезболивающий противовоспалительный для мелких ран, ссадин, ожогов.
	Троксевазин	1 туб.	Рассасывание синяков, при растяжениях связок, ушибах суставов.	Место ушиба следует растереть мазью 3-4 раза в сутки.
12	Псило-бальзам	1 туб	средство после укусов насекомых	Ослабляет зуд и жжение после укусов насекомых, снимает отечность. Наносить на место укуса несколько раз в день.
14	Декспантенол, крем	1 туб	Увлажнение кожи, борьба с трещинами, ожогами	Может использоваться в качестве косметического крема для защиты лица
15	Метрогил Дента	1 туб	При воспалении дёсен	
<b>4. При инфекционных заболеваниях</b>				
2	Ацикловир	1 туб.	Антибиотик	При высыпаниях герпеса
<b>При заболеваниях органов дыхания</b>				
5	Бальзам "Золотая звезда"	1 баночка	Для облегчения дыхания, головных болей и т.д.	Мазать виски, боковые стороны носа
9	Нафтизин	1 фл.	При насморке	Закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли. Сосудосуживающее, снимает симптомы простуды.
10	Пиносол	1 фл.	При насморке	Закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли. Лечит насморк.

<b>9. Стимулирующие и транквилизирующие средства</b>				
1	Салфетки с аммиаком	3 шт.	При обмороке, потере сознания	Дать подышать, смазать виски пострадавшего.

Препараты для приема внутрь

<b>Обработка ран, ушибов, ожогов, укусов, воспалений</b>				
	Диклофенак, амп.	2 амп	Противовоспалительное	В/м при сильных болях, радикулите
1 3	Цефалексин (капсулы 0,25 г)	20 капс	При нагноении ран	По 2 капсулы 3 раза/сутки до еды. Алкоголь не принимать!

<b>При инфекционных заболеваниях</b>				
	Метронидазол	10 таб	Антибиотик широкого спектра действия	При простуде 1 таблетку 2-3 раза в день.

<b>3. Обезболивающие и жаропонижающие</b>				
1	Парацетамол (0,5 г)	20 таб.	Жаропонижающее, обезболивающее.	При температуре >38 С по 1 таб. 3-4 раза в день. При болях - 2 таблетки одновременно.
2	Кетанов	20 таб.	Обезболивающее	По 1-2 табл. до 4 раз/сутки.
3	Зубные капли	1 фл.	При зубной боли	

<b>5. При заболеваниях органов дыхания</b>				
1	Бромгексин	10 таб.	Отхаркивающее.	По 2 таб. 4 раза/сутки.
2	Стоптусин	10 таб.	Противокашлевое при сухом кашле	Рассасывать
3	Мукалтин	10 таб	Противокашлевое, при влажном кашле	Рассасывать
4	Фурацилин	10 таб.	Для полоскания горла, может применяться и для повязок на раны.	Для полоскания: 4 таблетки растворить в 1 стакане теплой воды. При ангине полоскать 6-8 раз в сутки.
7	Стимунал	1 уп.	Для снятия боли в горле	Таблетки для рассасывания. Укрепляют иммунитет, помогают бороться с простудой.
8	поливитамины "Компливит"		Иммуномодулятор	По 1 драже ежедневно.

<b>6. При сердечно-сосудистых заболеваниях</b>				
1	Валидол	6 таб.	При стенокардии, неврозах, истерии, морской болезни.	Таблетку положить под язык, держать там до полного рассасывания. До 2-4 таблеток/сутки.

<b>7. При аллергических состояниях</b>				
1	Лорагексал	10 таб.	При аллергии.	1 таблетка в сутки. Не обладает седативным эффектом.
2	Преднизолон (ампулы 30 мг)	3 амп.	При анафилактическом шоке.	Шок: взрослому 2 ампулы ввести глубоко в мышцу, а лучше - внутривенно.

<b>8. При желудочно-кишечных заболеваниях</b>				
1	Уголь активированный	20 таб.	При отравлениях	1 таблетка на 1 кг веса, растворить в воде. Вместе с углем другие препараты не принимать.
2	Фестал	10 таб.	При диарее	Препарат содержит ферменты, улучшающие пищеварительный процесс. Принимать по 1 таблетке после каждого приема пищи.
3	норфлоксацин (нолицин, норбактин)	10 таб	При диарее	при кишечных расстройствах, при т.н. "диарее путешественников".
4	Лоперамид	10 капс	При диарее	Принимать только тогда, когда понос не связан с отравлением или кишечной инфекцией (т.е. нет тошноты и рвоты, лихорадки). По 1 капс. 4 раза в сутки (первый прием - 2 капс.).
5	Церукал (метоклопрамид)	10 таб.	Противорвотное	Применять только в случае изнуряющей, "пустой" рвоты, спазмов кишечника. Если рвотные массы отходят - не использовать. По 1 таблетке 3 раза/сутки (первый прием - можно 2 таблетки).
6	Фталазол (0,5 г)	20 таб	При кишечных инфекциях	Принимать по 1 таблетке 4 раза в день (в первый день - до 6 таблеток).
7	Левомецетин (0,5 г)	20 таб.	При тяжелых кишечных инфекциях	В случаях тяжелых инфекций, когда другие средства не помогают. Прием по 1 таблетке 3-4 раза в день до еды.
8	Регидрон	4 пак.	Для восстановления водного баланса после рвоты, поноса	Содержит комплекс солей, позволяющих восстановить нормальный водный баланс организма. Пить в соответствии с инструкцией на пачке.
9	Но-Шпа	10 таб.	Спазмолитик	При почечной и печеночной колике, спазмах желудка, болях в животе, менструации. По 2 таблетки 3 раза в день.
<b>9. Стимулирующие и транквилизирующие средства</b>				
2	Кофеин-бензоат натрия	10 таб. по 0,1 г	При слабости, обморочных состояниях, после потери сознания	По 1 таблетке 2 раза в день.
3	Пустырник	50 таб	При нервозности, агрессии, апатии.	По 1 таблетке 3 раза в день.

**Медицинская помощь в походе не понадобилась:**

**Вывод:** Состав аптечки достаточен для группы из двух человек.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПЧАСТЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

- 1 набор шестигранников 2-8 мм
- 2 конусные ключи (13-14-15-16) 2 шт
- 3 монтажные лопатки 2 шт
- 4 выжимка цепи (7-9 скоростей)
- 5 ключ авид т10-т25
- 6 аптечка для камер
- 7 плоскогубцы перекидные
- 8 кусачки для тросов
- 9 ключ спицевой
- 10 болты М5\*20 7 штук, М5\*10 6 штук
- 11 трос тормозной 1 шт
- 12 трос переключателя 1 шт
- 13 набор надфилей
- 14 петух запасной для каждого велосипеда
- 15 камеры 3 шт
- 16 смазка консистентная 20 мл
- 17 рубашка 70 см
- 18 вд40 1 баллон
- 19 щётка
- 20 крышка кевларовая
- 21 насос у каждого
- 22 отвёртка крестовая малая
- 23 стяжки пластиковые 10 шт
- 24 хомуты стальные 5 шт
- 25 запасные стойки багажника 2 шт.

### Перечень транспортных средств и поломок.

Ф.И.О. участника	велосипед	Комплектация	Поломки и профилактика
Коробейников Андрей	Trek 4500 E	Стандартная. Передняя вилка Dart 3. Установлены дополнительные гидравлические тормоза	Неправильно была установлена передняя вилка со значительным люфтом. Слабая затяжка конусов переднего колеса. С помощью соседнего отделения всё починено.
Ярославцева Анастасия Вячеславовна	Kona Caldera (2009)	стандартная	Без поломок

#### **Примечания:**

##### Профилактика

Два раза в день (вечером и в обед) проводился инструментальный контроль креплений багажника.

##### Дополнение

29.07.12

Поломка в соседней группе. Рассыпался подшипник вилки. Из наших запасов была произведена замена.

Обнаружен большой люфт у передней вилки Андрея. С помощью соседней группы произведён ремонт.

30.07.12

Обнаружены незатянутые конусы на переднем колесе Андрея. С помощью соседней группы неисправность устранена.

Вывод: Ремонтный набор достаточен для прохождения походов 2 категории сложности по территории Кольского полуострова. Пред походная подготовка велосипеда должна включать в себя проверку рулевой колонки и проверку затянутости конусов.

### ЗАМЕТКИ ЗАВХОЗА

Для того, чтобы поддерживать себя в форме, была взята раскладка 2 КС для лыжного туризма - 240 ккал/650 гр. При этом предпочтение отдавалось продуктам с низкой массой и продуктам быстрого приготовления. Из сравнительно нововведений были использованы: вяленое мясо (при вялке теряет 2/3 своей массы, из 1 кг сырой говядины получается 300 гр вяленого мяса), гречневые и пшеничные хлопья "Алтайская сказка". Особенно хорошо зарекомендовали себя хлопья - они моментально готовятся, а по БЖУ и калорийности не уступают гречневой и пшеничной крупе. Для завтраков были взяты обжаренные овсяные хлопья Мюсли "Ого" - так же моментально готовятся (экономится газ и время), очень питательные. Вместо сухого молока (не удалось купить) использовались более жирные сухие сливки. Так же использовалось сублимированное мясо - пемикан и сало. Очень хорошо "пошел" лимонный джем "Махеев" - натуральные перемолотые лимоны с сахаром и пектином обогащали наши организмы глюкозой и витамином С.

### РАСКЛАДКА ПО ПИТАНИЮ

	меню	продукт	На 1 человека	На группу
1 день				
Завтрак	В поезде			
Перекус 1	орехи	миндаль, кешью и изюм	20 гр	40 гр
Обед	суп из пакетика с пшеникой, хлеб с сыром и колбасой, чай	суп "Русский продукт"	15 гр	30 гр
		сублимированное пшено	60 гр	120 гр
		хлеб черный	60 гр	120 гр
		сыр	40 гр	80 гр
Перекус	орехи	миндаль, кешью и изюм	20 гр	40 гр
Ужин	тушенка из оленины 338 гр, картофельное пюре – 65 гр, сливки сухие, чай, хлеб	картофельное пюре	33 гр	65 гр
		хлеб черный	50 гр	100 гр
		тушенка из оленины	170 гр	338 гр
		сливки сухие	10 гр	20 гр
		сахар	10 гр	20 гр

2 день				
Завтрак	каша из мюсли обжаренных с сухими сливками, чай, колбасный сыр	мюсли	60 гр	120 гр
		сливки сухие	10 гр	20 гр
		хлеб черный	50 гр	100 гр
		сыр	40 гр	80 гр
		сахар	20 гр	40 гр
Перекус	сладкие сухари	сладкие сухари	25 гр	50 гр
Обед	вяленое мясо, концентрат супа, пшенки, сухари, чай	вяленое мясо	10 гр	20 гр
		суп "Русский продукт"	15 гр	30 гр
		сублимированное пшено	60 гр	120 гр
		супы «Русский продукт»	17 гр	35 гр
		сухари черные	30 гр	60 гр
		сахар	10 гр	20 гр
Перекус	орехи	миндаль, кешью и изюм	20 гр	40 гр
Ужин	сублимированная гречка с пемиканом, чай, сухари	пемикан	25 гр	50 гр
		сублимированная гречка	60 гр	120 гр
		сахар	10 гр	20 гр
		сухари черные	30 гр	60 гр
3 день				
Завтрак	каша из мюсли обжаренных с сухими сливками, чай, колбасный сыр	мюсли	60 гр	120 гр
		сливки сухие	10 гр	20 гр
		хлеб черный	50 гр	100 гр
		сыр	40 гр	80 гр
		сахар	20 гр	40 гр
Перекус	нуга	нуга "Столичные штучки"	60 гр	120 гр
Обед	пемикан с гречкой, сухари, бутерброды с сыром, сладкий чай	пемикан	25 гр	50 гр
		сублимированная гречка	60 гр	120 гр
		сахар	10 гр	20 гр
		сухари черные	30 гр	60 гр
		сыр	40 гр	80 гр
Перекус	орехи	миндаль, кешью и изюм	20 гр	40 гр
Ужин	карпюр с удвоенной порцией вяленого мяса,	картофельное пюре	33 гр	65 гр
		вяленое мясо	10 гр	20 гр

	сухари, сало, чай.	сухари черные	30 гр	60 гр
		сало	25 гр	50 гр
		сахар	10 гр	20 гр
4 день				
Завтрак	мюсли с сухими сливками, чай.	мюсли	60 гр	120 гр
		сливки сухие	10 гр	20 гр
		сахар	20 гр	40 гр
Перекус	сладкие сухари	сладкие сухари	25 гр	50 гр
Обед	бутерброды из сухарей с салом, крепкий сладкий чай, лимонный джем, мёд	сухари черные	30 гр	60 гр
		сало	25 гр	50 гр
		лимонный джем	20 гр	40 гр
		мёд	10 гр	20 гр
		сахар	10 гр	10 гр
Перекус	нуга, ириски	нуга "Столичные штучки"	60 гр	120 гр
		ириски	30 гр	60 гр
Ужин	карпюр с пемиканом и вяленое мясо, бутерброды с салом, сладки чай с джемом, ириски	картофельное пюре	33 гр	65 гр
		пемикан	25 гр	50 гр
		сало	40 гр	80 гр
		сухари черные	30 гр	60 гр
		сладкие сухари	25 гр	50 гр
		ириски	30 гр	60 гр
		сахар	10 гр	20 гр
5 день				
Завтрак	сыр с черными сухариками, парой сладких сухарей, чаем с джемом.	сухари черные	30 гр	60 гр
		сыр	40 гр	80 гр
		сладкие сухари	25 гр	50 гр
		ириски	30 гр	60 гр
		сахар	10 гр	20 гр
Перекус	ириски	ириски	30 гр	60 гр
Обед + ужин	Кафе "Вечернее"			
завтрак	карпюр с тушенкой, бутерброды с салом, сладкий чай	картофельное пюре	33 гр	65 гр
		хлеб черный	50 гр	100 гр
		тушенка из оленины	170 гр	338 гр
		сало	40 гр	80 гр
		сахар	10 гр	20 гр
		ириски	30 гр	60 гр
Перекус	нуга "Столичные штучки"	нуга	60 гр	120 гр

Соль 100 гр. Специи 75 гр.

### Список ремхознабора:

- 1) Набор иголок 5 штук, включая обувную и изогнутую
- 2) Капроновые нити разной толщины - 3 мотка
- 3) Нитки обычные 1 моток
- 4) Скотч широкий полный моток
- 5) Клей «Момент» резиновый обувной средний.
- 6) Момент Супер 2 тюбика.
- 7) Ткань для заплаток (капрон и тега)
- 8) Саморезы (8 шт.).
- 9) Мультитул
- 10) Нож складной.
- 11) Ножницы.
- 12) Капроновая стропа 25 мм (2 м).
- 13) Карабин на стропу 25 мм (2 шт.)
- 14) Проволока медная (2 мм) – 1 м.
- 15) Проволока стальная (2 мм) – 1 м.
- 16) Булавки английские – 3 шт.
- 17) Булавки портновские - 5 шт.
- 18) Точилка для ножей - 1 шт.
- 19) Изолента черная - 1 моток.
- 20) Растворитель ацетонсодержащий - 1 пузырёк
- 21) Мыло хозяйственное для стирки - 1 кусок.
- 22) Шило сапожное с крючком и шило обычное.
- 23) Двухщелёвка на стропу (2 шт.)
- 24) Трёхщелёвка на стропу (2 шт.)

### СТОИМОСТЬ ПОХОДА

<b>Билеты на поезд Москва – Кандалакша</b>	<b>4389,6 руб. /1чел-2194,8/</b>
<b>Билеты на поезд Апатиты – Москва</b>	<b>4224,8 руб. /1чел-2112,3/</b>
<b>Заявка в МКК</b>	<b>40руб. /1чел-20/</b>
<b>Стоимость еды в походе</b>	<b>8159,85 руб.</b>
<b>Аптечка для группы</b>	<b>1043 руб.</b>

**Всего за 6 дней путешествия было истрачено группой в составе 2 человек 16413,25 руб., в том числе считая личные затраты.**

**Стоимость похода составляет по 8206,6 руб. / на 1 человека.**

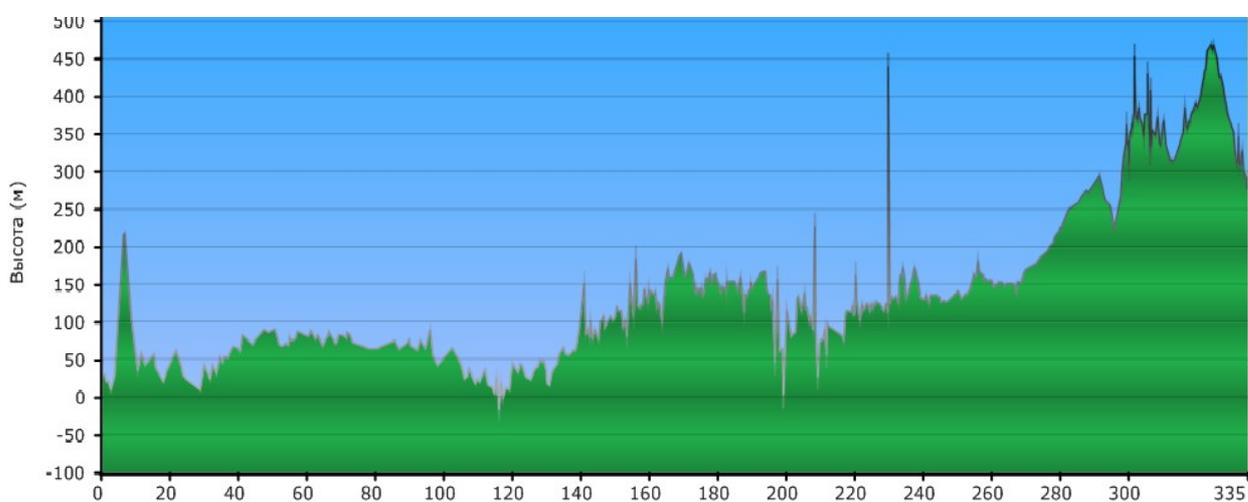
Дополнительно: Поход был пройден по принципу: «Ни в чём себе не отказывай». При желании можно в разы сократить бюджет.

## Советы:

1. На станции медвежья гора продают много вкусных пирожков с ягодами. Цены сильно разнятся от продавца к продавцу.
2. В Кировске есть музей Венедикта Ерофеева.
3. В Кировске есть ботанический сад. Растения в основном тропические, местный растительный мир почти не представлен.
4. От базы Куэльпорр есть возможность договориться о трансфере в Кировск или Апатиты.
5. Сниматься с учёта в КСС нужно лично или по телефону. Попросили сотрудника МЧС на базе снять нас с учёта, ответил хорошо и не снял. Хорошо сами заехали по дороге, а то уже звонили, хотели объявлять тревогу.

## Бальная оценка сложности велосипедного маршрута.

Высотный график похода.



## Автономность велопохода.

Показатель автономности:  $A=0,9$

4 ночёвки в полевых условиях = коэффициент автономности 1.

1 ночёвка в городе = коэффициент автономности 0,5.

$$A=1*(4/5)+0,5*(1/5)=0,9$$

Интенсивность

$$I = (Lф + ЛП)*Тн/(Тф*Ln) = (317,13+0)*1,2*8 / (6*400) = 1,26$$

## Расчет категории трудности протяженных препятствий.

### Первое.

Общая информация о препятствии:

Район: Кольский полуостров

Подрайон: город Кандалакша.

Границы: Город Кандалакша – Окрестности города.

Расчет по формуле: (для равнинных участков)  $КТ = Kпк*Kпр*Kпер*Kв *СГ$

$Kпк$  (асфальт) – 0,8

Протяжённость препятствия = 10 км

$$Kпр = 1 + Lпп/100 = 1+10/100 = 1,1$$

Кпер – 1,4 (Сильно пересечённая местность с уклонами дорог более 6 % и перепадами высот от 100 до 200 метров)

Кв – 1

(до 500 м, прочие)

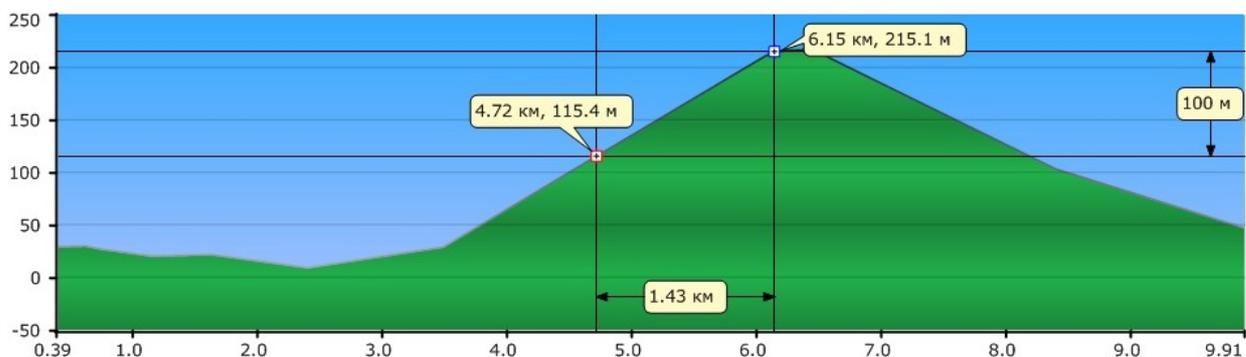
СГ – 1

(Равнины и низкогорья, с 15 апреля по 15 октября)

КТ = 0,8\*1,1\*1,4\*1\*1 = 1,232

**Согласно ЕВСКТМ препятствие первой категории сложности.**

Высотный график препятствия и проверка величины уклона:



$$КР=(215-115)/100*100=7,07$$

**Второе.**

Общая информация о препятствии:

Район: Кольский полуостров

Подрайон: Дорога вдоль Кандалакшского залива.

Границы: Дорога вдоль Кандалакшского залива.

Расчет по формуле:

(для равнинных участков)  $КТ = Кпк * Кпр * Кпер * Кв * СГ$

Кпк (асфальт) – 0,8

Протяжённость препятствия = 80 км

$Кпр = 1 + Lпп/100 = 1+80/100 = 1,8$

Кпер – 0,8

Кв – 1 (до 500 м, прочие)

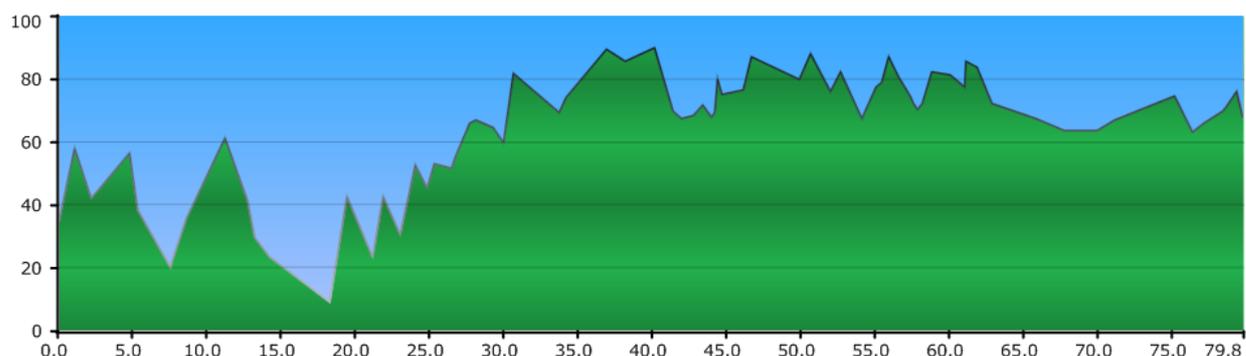
СГ – 1

(Равнины и низкогорья, с 15 апреля по 15 октября)

КТ = 0,8\*1,8\*0,8\*1\*1 = 1,152

**Согласно ЕВСКТМ препятствие первой категории сложности.**

Высотный график препятствия и проверка величины уклона:



## Третье

Общая информация о препятствии

Район: Кольский полуостров

Подрайон: Умба

Границы: начало грунтовой дороги от Умбы до Окрестностей Мунозера.

Расчет по формуле: (для равнинных участков)  $КТ = К_{пк} * К_{пр} * К_{пер} * К_{в} * СГ$

$К_{пк}$  - коэффициент дорожного покрытия - 1,3

Грейдер с участками крупных камней, песком, грязью, лужами

Протяжённость препятствия - 64,3 км

$К_{пр}$  - коэффициент протяженности препятствия

$К_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 64,3/100 = 1,643$

$К_{пер}$  - коэффициент пересеченности местности - 0,8

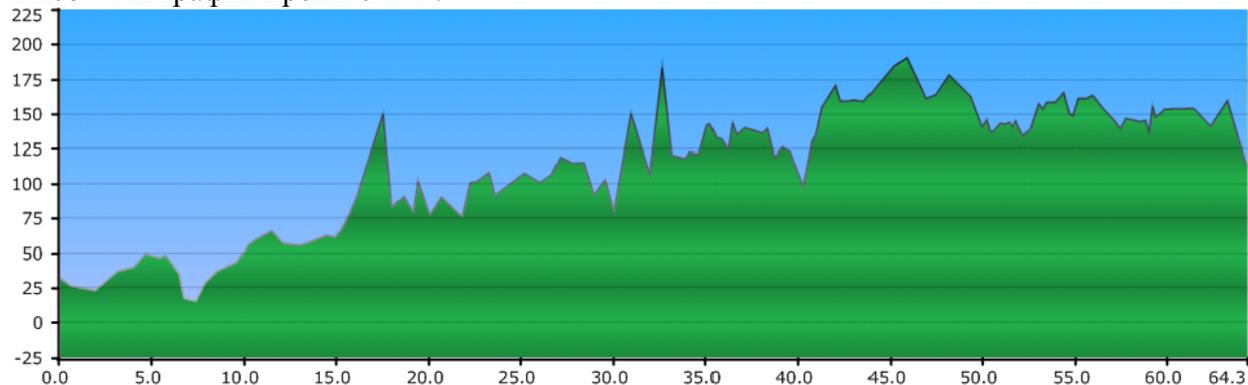
$К_{в}$  - 1 (до 500 м, прочие)

Сезонно-географический показатель  $СГ = 1$

$КТ = 1,3 * 1,643 * 0,8 * 1 * 1 = 1,7$

**Вывод: Препятствие 2 КТ**

Высотный график препятствия:



## Четвёртое

Общая информация о препятствии

Район: Кольский полуостров

Подрайон: Окрестности Мунозера и Ингозера.

Границы: окрестности Мунозера – Ингозера – начало аэродрома Хариусный.

Расчет по формуле: (формула для равнинных участков)  $КТ = К_{пк} * К_{пр} * К_{пер} * К_{в} * СГ$

$К_{пк}$  – коэффициент дорожного покрытия - 1,6

крупнощебеночная и песчаная дорога

Протяжённость препятствия 60,8 км

$К_{пр} = 1 + L_{пп}/100 = 1 + 60,8/100 = 1,608$

$К_{пер}$  - коэффициент пересеченности местности - 0,8

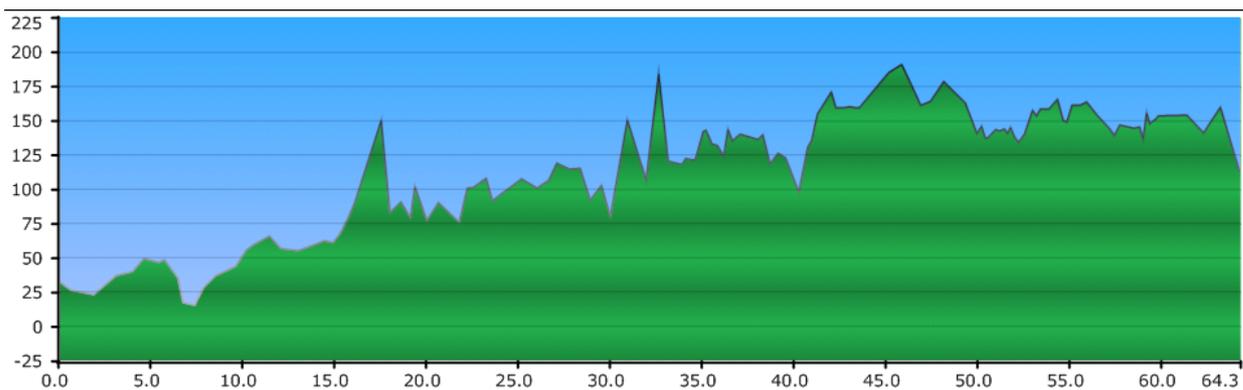
$К_{в}$  - коэффициент абсолютной высоты - 1.

Сезонно-географический показатель - 1.

$КТ = 1,6 * 1,608 * 0,8 * 1 * 1 = 2,05$

**Вывод: Препятствие 2 КТ**

Высотный график препятствия:



### Пятое

Общая информация о препятствии

Район: Кольский полуостров

Подрайон: район Кировска

Границы: выезд из Кировска – вершина перевала Кукисвумчорр.

$КТ = К_{нв} * К_{в} * К_{пк} * К_{кр} * СГ$

$К_{нв}$  - коэффициент набора высоты = 1

Набор высоты :  $469 - 352 = 117\text{м}$

$К_{в}$  - коэффициент абсолютной высоты = 1

Значение коэффициента дорожного покрытия ( $К_{пк}$ ) = 1,3

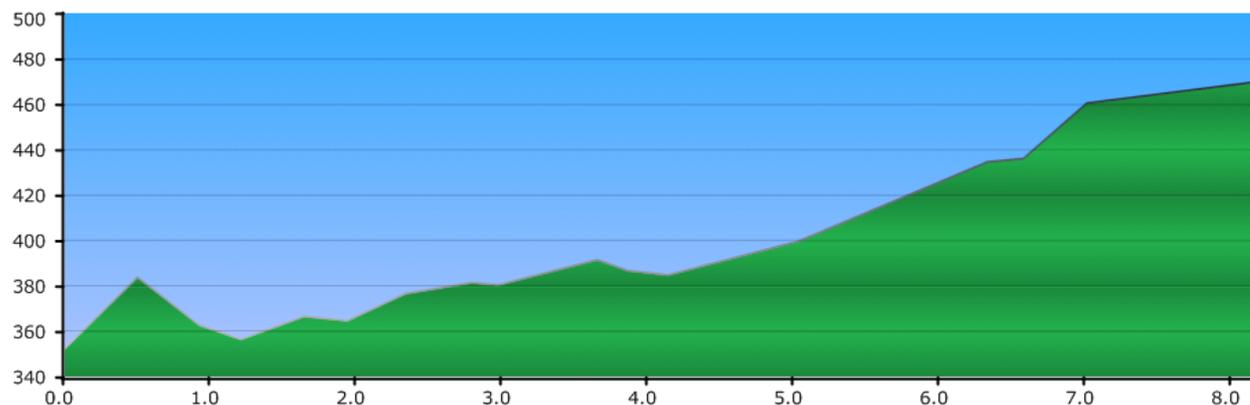
$К_{кр} = 1$

Сезонно-географический показатель ( $СГ$ ) – 1

$КТ = 1 * 1 * 1,3 * 1 * 1 = 1,3$

### Вывод: Препятствие 1 КТ

Высотный график препятствия:



### Сумма баллов за препятствия

Протяженные препятствия	К.Т.	КС
Дорога от Кандалакши	1	1,232
Участок дороги Кандалакша - Умба	1	1,152
Дорога от Умбы до Мунозера	2	1,709
Дорога от Мунозера до аэродрома Хариусный	2	2,058
Подъём на перевал Кукисвучорр	1	1,3
(И)		<b>6,7</b>

За протяженные препятствия 1КС в зачет идёт 3 балла. В итоге П = 6,7

**Категория сложности**

$КС=П*Г*А=6,7*1,13*0,9 = 10,38$  баллов

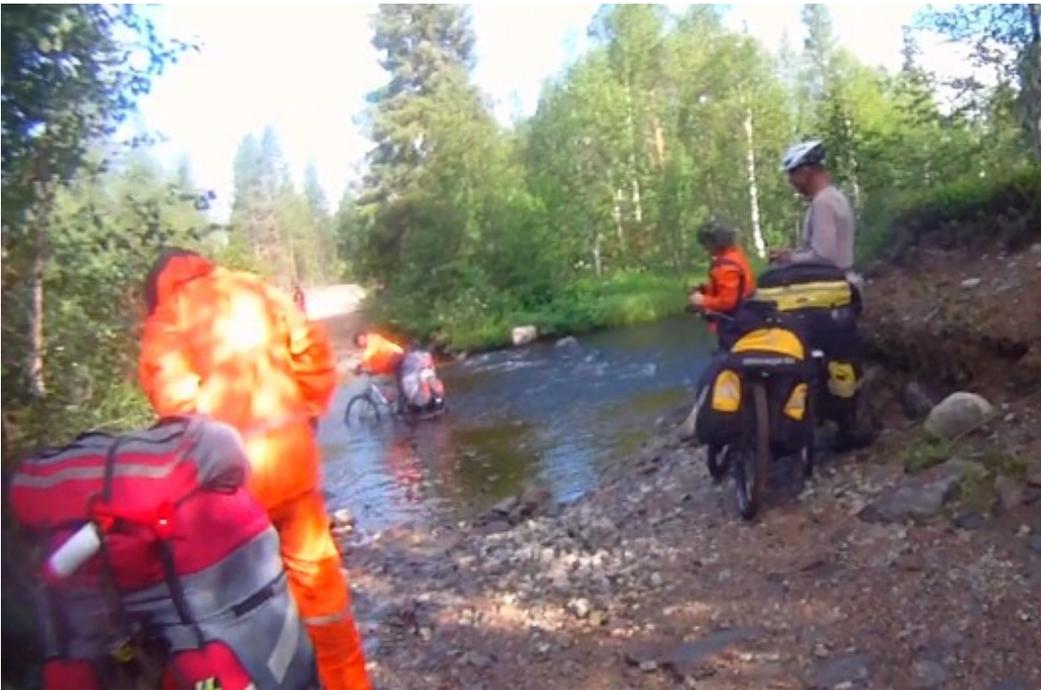
**Маршрут соответствует заявленной категории сложности.**

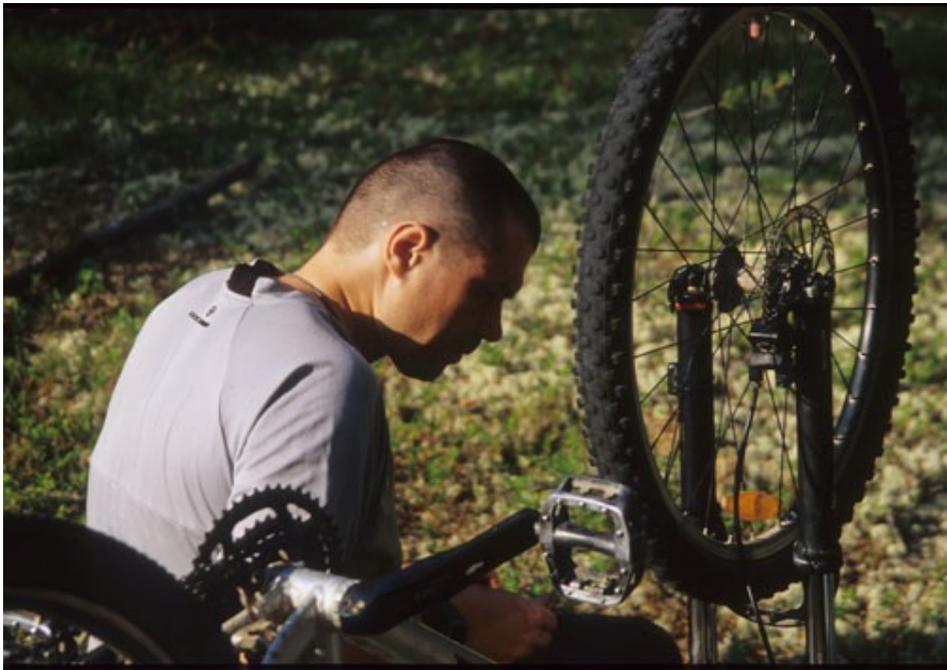




















# КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

