



ОТЧЕТ

**о велосипедном походе *второй* категории сложности
в районе республики Карелия,
совершенном с 03 по 12 ноября 2011 г.**

Маршрут: Петрозаводск – Чална – ур. Речка – оз. Вохтозеро – оз. Кивач – Найстенъярви – Тойвола – Лахколампи – оз. Пергелелампи – ур. Кайдозеро – оз. Кайд – Линдозеро – оз. Черанга – оз. Ознылампи – Вендеры – Нелгомозеро – Спасская Губа – Юркостров – пос. Гирвас – Уссуна – Сопоха – Кивач – пос. Березовка – Кондопога

Маршрутная книжка № 1/5 – 225 (ФСТ-ОТМ)
Руководитель группы: **Кузов Алексей Владимирович**
Адрес: г. Москва, ул. Снайперская, д. 5, кв. 27.
Тел. (499) 374-28-22

В работе над отчетом принимали участие:
Кузов Алексей – культурная программа, треки, паспорта препятствий, медицинская часть;
Потапенко Андрей – отчёт по механической части, отчёт по снаряжению, фотоотчёт, паспорта препятствий;
Зайцева Екатерина – хронометраж, отчёт по питанию, финансовый отчёт.

2011 г.



СОДЕРЖАНИЕ

Справочные сведения о походе	3
Определяющие препятствия маршрута	4
Участники группы	5
Характеристика района похода.....	6
Смысловая идея похода	9
Общая характеристика маршрута	9
Выводы по маршруту	9
Варианты подъезда и отъезда, другие полезные сведения	10
Адреса и телефоны ПСС.....	10
Аварийные выходы с маршрута	10
Изменения маршрута и их причины	10
График движения заявленный	11
График движения фактический	12
Таблица метеонаблюдений	14
Техническое описание прохождения маршрута (с фото).....	15
Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте	31
Дополнительные сведения о походе	
Перечень общественного снаряжения	32
Перечень личного снаряжения.....	33
Замечания и рекомендации по снаряжению.....	34
Состав хозяйственного ремонтного набора	36
Состав аптечки первой помощи	37
Случай оказания медицинской помощи в походе	41
Эксплуатация и ремонт средств передвижения	42
Стоимость проживания, питания и средств передвижения	45
Питание в походе	48
Балльная оценка сложности велосипедного маршрута	
Расчет эквивалентного пробега по ЛП	56
Расчет категории трудности протяженных препятствий	57
Сумма баллов за препятствия	64
Категория сложности	64
Высотный профиль похода	65
Список используемой в подготовке к походу литературы	66
Ссылки на GPS-треки по дням.....	67
Картографический материал	68

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

Группа велотуристов московского клуба «Зх9» в составе трёх человек совершила с 3 по 12 ноября 2011 г. велосипедный поход 2 к. с. по республике Карелия по маршруту:

Петрозаводск – Чална – ур. Речка – оз. Вохтозеро – оз. Кивач – Найстенъярви – Тойвола – Лахколампи – оз. Пергелемпи – ур. Кайдозеро – оз. Кайд – Линдозеро – оз. Черанга – оз. Ознылампи – Вендеры – Нелгомозеро – Спасская Губа – Юркостров – пос. Гирвас – Уссуна – Сопоха – Кивач – пос. Березовка – Кондопога

Протяжённость активной части: 460 км

Из них:

по асфальту – 175 км;

по лесным грунтово- песчаным каменистым дорогам – 145 км;

по магистральным грейдерам – 62 км;

по лесным грейдерным лесовозным дорогам – 75 км.

Общий набор высоты за поход – 1594 м.

Общая продолжительность похода – 10 дней

Количество ходовых дней – 8 дней



ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА

Границы препятствия	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Р. Чална - р. Малая Суна	равнинное	2	лесная дорога с каменистыми участками, грязью и лужами
Р. Малая Суна - грейдер Р20	равнинное	2	тракторная дорога с колеями и участками крупных камней и бродами; лесная мелкощебёночная и песчаная дорога
Вохтозеро – грейдер к Суюёки	равнинное	1	грунтовая дорога, местами лужи со льдом, преодолеваемые вброд
Грейдер к Суюёки – Лахколампи	равнинное	1	профилированная гравийная дорога с обледеневшими лужами
Лахколампи - Линдозеро	равнинное	2	грейдер и лесная грунтовая дорога с полузамерзшими лужами
Р. Черанга – Спасская Губа	равнинное	2	каменистая лесная грунтовая дорога с песчаными участками и лужами; разъезженный грейдер, с участками жидкой грязи
Спасская Губа - Кивач	равнинное	2	асфальт, местами разбитый



УЧАСТНИКИ ГРУППЫ

Фамилия И.О.	Год рожд.	Адрес	Туристский опыт	Обязанности в группе
Кузов А.В.	1983	Москва, ул. Снайперская, д.5, кв.27	2У-Крым, 1Р-Тульская обл.	Руководитель, штурман, медик, видеооператор
Потапенко А.М	1970	Москва, ул. Плещеева, д. 15, кв. 145	3У-Кавказ, 3 (с эл. 4)Р-Кольский п-ов	Механик, завснар, фотограф
Зайцева Е.Ф.	1969	Москва, Шоссе Энтузиастов, д. 74/2, кв. 126	ПВД (Московская, Тульская, Калужская и Рязанская области)	Завхоз, казначей, культуролог

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

При написании данного раздела мы не ставили перед собой цели рассказать читателю обо всём, что связано с республикой Карелия. Собранные ниже информации является обобщённой характеристикой района похода и содержит сведения, которые могут оказаться полезными при планировании похода по данному региону. Заинтересованным читателям за более подробной информацией мы рекомендуем обратиться к источникам, указанным в списке использованной литературы.

Республика Карелия — республика, субъект Российской Федерации. Входит в состав Северо-Западного федерального округа. Столица — город Петрозаводск. Границит с Архангельской, Вологодской, Ленинградской и Мурманской областями России и с Финляндией.

География

Республика расположена в Северной Европе, в северо-западной части России, омывается Белым морем на северо-востоке.

Основной рельеф республики — холмистая равнина, переходящая на западе в Западно-Карельскую возвышенность. Ледник, отступая на север, сильно изменил рельеф Карелии — появились во множестве моренные гряды, озы, камы, озёрные котловины.

Высочайшая точка Республики Карелия — гора Нуорунен.

Часовой пояс

Республика Карелия находится в том же часовом поясе, что и Москва (по международному стандарту - Moscow Time Zone)

Климат

Климат мягкий с обилием осадков, меняется на территории Карелии от морского к континентальному. Зима снежная, прохладная, но обычно без сильных морозов. Лето непродолжительное и прохладное (по северным районам), с большим количеством осадков. Даже в июне в республике иногда бывают заморозки. Жара бывает редко и наступает на две-три недели по южным районам не каждый год. В северных районах жара бывает крайне редко, и не более нескольких дней.

Гидрология

В Карелии насчитывается около 27 000 рек, из которых самые крупные: Водла (протяженность — 149 км), Кемь (191 км), Онда (197 км), Унга, Чирка-Кемь (221 км), Ковда, Шуя, Суна с водопадом Кивач, Выг.

Также в республике около 60 000 озёр. Ладожское и Онежское являются самыми большими озёрами в Европе. Поскольку территория Карелии располагается на Балтийском кристаллическом щите, то многие реки порожисты и нередко одеты в каменные берега. Реки часто проходят через серии озер, образуя своеобразные "бусы", где бусины - это озера, а связующими нитями служат реки.

С точки зрения велотуриста, реки и озёра — это естественные препятствие и источник питьевой воды. Пересечение крупных рек вброд проблематично, мосты — преимущественно деревянные — в аварийном или близком к аварийному состоянии. Безопасно проехать по деревянному мосту удавалось лишь в том случае, когда по нему проходили лесовозные дороги. В остальных случаях приходилось переходить пешком, нередко неся велосипед на себе. Лесные дороги зачастую пересекаются множеством маленьких рек и протоков, которые образуют протяжённые лужи глубиной до 20 см. В

тёплое время года такие броды преодолеваются в седле. В холодный сезон езда с мокрыми ногами чревата неприятными последствиями. Лучше обходить такие лужи по краю, хотя удаётся это не всегда.

Карелия – лесной край, единственные участки больших открытых пространств здесь – это озёра или болота. Ночёвка на озере в тёплое время года – один из лучших вариантов, т.к. есть вода и меньше комаров. В холодный сезон насекомых нет вообще, а на берегу обычно довольно ветрено. Поэтому стоянки на берегу лесных рек более предпочтительны. С учётом заболоченности берегов стоит оставлять больше времени в конце ходового дня на поиск подходящего места.

Несколько слов про качество воды. По началу нас смущал её цвет. От слегка золотистого в больших озёрах до светло-коричневого в заболоченных лесных речках. Всю воду употребляли после кипячения в течении ~ 5 мин. Ни у одного из участников за время похода не возникло желудочно-кишечных проблем. Некипячёную воду не употребляли.

Флора и фауна

На территории республики обитают 63 вида млекопитающих и 285 видов птиц, многие из которых занесены в Красную книгу. С конца 1960-х стали появляться кабаны, в южные районы заходит косуля. Встречается медведь, рысь, барсук и волк. Пресмыкающихся на территории республики всего 5 видов: гадюка обыкновенная, уж, веретеница, ящерица живородящая и ящерица прыткая.

Насекомых зимой практически не видно, зато летом вокруг множество гнуса: комаров, мокрецов, мошек и слепней разных видов. На юге республики распространены клещи.

В растительном мире Карелии преобладают хвойные леса, к северу — сосновые, южнее — и сосновые, и еловые. Основные хвойные породы: сосна обыкновенная и ель обыкновенная. Реже встречаются ель финская (север республики), ель сибирская (восток). Мелколиственные породы широко распространены в лесах Карелии, это: берёза пушистая, берёза бородавчатая, осина, ольха серая, некоторые виды ив.

Карелия — край ягод, здесь произрастают во множестве брусника, черника, морошка, голубика, клюква, хорошо прижилась в лесах малина, перебравшись из деревенских садов. На юге республики обильно растут земляника и смородина.

В Карелии два заповедника: «Кивач» и «Костомукшский», а также Кемь-Лудский участок Кандалакшского заповедника. На их территориях проложены экологические маршруты, имеются музеи природы, осуществляется научный туризм. В республике три национальных парка — «Водлозерский» (частью находится в Архангельской области), «Паанаярви» и «Калевальский».

Также действуют два музея-заповедника: «Валаам» и «Кижи».

Население

По итогам переписи населения России, которая прошла в октябре 2010 года, численность постоянного населения Республики Карелия 645,2 тысяч человек. Язык – русский. Уменьшение численности населения отмечено во всех районах республики, но в некоторых оно особенно ощутимо. 503,9 тыс. человек (около 78 % населения) — городские жители, оставшиеся 141,3 тыс. человек (22 %) — сельские. Самый малонаселённый район республики (по данным на 2010 г.) — Калевальский, в нём зарегистрировано 8319 человек.

Случаи общения с местным населением в походе были немногочисленными, однако в результате у нас сложилось впечатление о местных жителях как об отзывчивых и доброжелательных людях. Так, при пересечении речки Задняя, мы обнаружили мост, в который провалился гружёный лесовоз. Машину уже вытащили, а от моста осталось немного. Местные рабочие, увидев, что мы собираемся переходить реку с велосипедами,

тут же накидали брёвен, соорудив что-то вроде пешеходного мостика, да ещё и добрая путь пожелали.

Сельское хозяйство

Ведущая отрасль сельского хозяйства — животноводство, преимущественно молочно-мясное скотоводство, свиноводство, птицеводство. Выращивают кормовые культуры. Развито пушное звероводство, рыболовство.

Паспортный режим

Туристам, посещающим западную часть республики, объявленную пограничной зоной, следует иметь при себе удостоверение личности (общегражданские паспорта, детям - свидетельства о рождении) для возможного прохождения паспортного контроля. Для пребывания в некоторых районах пограничной зоны могут также потребоваться дополнительные документы (пропуски, разрешения и т.д.).

При прохождении маршрута в окрестностях Лахколампи наша группа была остановлена сотрудником ФСБ. Командир предъявил паспорт и маршрутную книжку, что исключило дальнейшие проблемы.

Культурно-исторические и природные достопримечательности

Карелия привлекает туристов прежде всего экологически чистой природой и малой плотностью населения. К культурно историческим достопримечательностям в первую очередь следует отнести памятники деревянного зодчества - Музей-заповедник «Кижи» на острове Кижи на Онежском озере, Валаамский монастырь на острове Валаам на Ладожском озере, Успенскую церковь в Кондопоге, Архитектурный ансамбль Ильинского погоста и Муромский монастырь, Старый Олонец, старинные карельские избы деревни Большая Сельга и др.

Среди природных достопримечательностей наибольшего интереса заслуживают: водопад Кивач на реке Суна, Рускеальские водопады на реке Тохмайоки, Рускеальский мраморный каньон, водопад Юканкоски на реке Кулисмайоки, водопад Кумио (Кумо-порог) в 70 км на северо-западе от Вокнаволока, шхеры Северного Приладожья, Национальный парк Паанаярви, Онежские петроглифы – изображения эпохи неолита, выбитые на скалах близ Пудожа, гора Боттоваара и другие.

Транспорт

Между крупными населёнными пунктами ходят маршрутные автобусы. Местные жители преимущественно пользуются личным транспортом. Трафик исчезающее низкий.

Асфальтированы только основные автомагистрали и небольшие участки дороги вдоль крупных населенных пунктов. Преобладают грунтовые дороги и грейдеры различного качества. На лесных участках грунтовых дорог нередким явлением являются броды, мосты – деревянные, зачастую в плачевном состоянии. Поскольку почвы в своем большинстве песчаные – грязи на дорогах немногого, тем не менее, в тёплый и не дождливый сезон передвижение по ним может оказаться непростым из-за обилия сухого песка.

Сотовая связь

Из наиболее популярных в Московском регионе операторов в Карелии в роуминге хуже всего работал «Билайн», средне принимал «МТС». Отправляясь в Карелию, лучше всего иметь SIM-карту «Мегафон». Вообще же расположение участков с сотовым покрытием не поддавалось, на наш взгляд, какому либо логическому объяснению. Можно было обнаружить связь в густом лесу, но не увидеть ее в близлежащей деревне.

СМЫСЛОВАЯ ИДЕЯ ПОХОДА

Целями похода являлись:

1. **Спортивная:** отработка взаимодействия участников в спортивном велопоходе в условиях пониженных температур, освоение нового туристического региона.
2. **Культурно-познавательная:** ознакомление с природными и культурно-историческими достопримечательностями Карелии.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА

Маршрут включал два этапа:

1. **Малонаселённый, с подавляющим преобладанием грунтовых дорог:**

Петрозаводск – Чална – Вохтозеро – Найстенъярви – Тойвала – Лакхоламти – Линдозеро – Нелгомозеро – Спасская Губа

Этот этап проходил в основном по грунтовым лесным дорогам. Качество покрытия варьировалось от малоиспользуемых лесных грунтовок до лесовозных грейдеров, местами просто в замечательном состоянии. Участники окунулись в чарующую красоту дикой карельской природы – камни, сосны, мхи, дикие птицы, болота цветом от хаки до терракоты, мириады озёр и бесчисленные нити рек. Единению с природой способствовала также значительная степень автономности.

2. **Культурно-познавательный:** *Спасская Губа – Гирвас – Кивач – Кондопога*

Группа посетила часовню Спаса Преображения в Декнаволоке, электростанцию и плотину в Гирвасе, водопад Поор-Порог, заброшенный аэродром близ Гирваса, водопад Кивач, музей природы заповедника «Кивач», Успенскую церковь в Кондопоге. Также были проведены обзорные экскурсии по городам Петрозаводск и Кондопога.

Выводы:

Несомненными достоинствами маршрута по Карелии в ноябре являются:

- подмёрзшие дороги. Отсутствие грязи и превосходная проезжаемость всех типов покрытий;
- полное отсутствие кровососущих насекомых;
- безлюдность. За весь маршрут людей встречали на магистралях и в населённых пунктах, да пару раз охотников в лесу. Отсутствие людей на водоёмах исключило проблемы со стоянками
- удивительной красоты леса. Мхи, лишайники и преобладание хвойных пород – даже поздней осенью карельская природа не теряет ярких красок и разнообразия.

Таким образом, можно заключить, что прохождение маршрутов поздней осенью или в предзимье является удачным решением при планировании велосипедных походов по Карелии.

ВАРИАНТЫ ПОДЪЕЗДА И ОТЪЕЗДА, ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Заброска в наиболее крупные города республики Карелия осуществляется с помощью железнодорожного транспорта и является весьма удобной, поскольку ж/д сообщение наличествует почти в каждом из них.

Адреса и телефоны поисково-спасательных служб

Подразделение	Адрес	Телефон
Петрозаводский ПСО	185005 г. Петрозаводск ул. Онежской флотилии, д. 43	73-35-16
Медвежьегорский ПСО	186300 г. Медвежьегорск, ул. Набережная, д. 22	(8-81434) 5-63-01
Кондопожский ПСО	186200 г. Кондопога, ул. Бумажников, д. 6	(8-81451) 7-10-85
Кемский ПСО	186610 г. Кемь, пос. Латушка, ул. Труда, д. 12	(8-81458) 5-68-90
Сортавальский ПСО, ОД	186790 г. Сортавала, ул. Пристанская, д. 1а	(8-81430) 2-29-13

АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА

Аварийных ситуаций на маршруте не произошло, но на случай их возникновения имелись варианты схода по упрощенным маршрутам.

ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА И ИХ ПРИЧИНЫ

Вся определяющая часть маршрута пройдена практически без изменений. Правда, на 2-4 день имел место несущественный выход (до 10 км) из заявленного графика, что обуславливалось особенностями реального прохождения маршрута, но слаженные действия группы и отсутствие поломок позволили к середине похода «добраться» недостающие километры. Мало того, во второй части путешествия на ночевки становились очень заранее, осматривая при этом местные достопримечательности.



ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ЗАЯВЛЕННЫЙ

Дата	День пути	Участок	Протяжённость, км
03-04.11.11		Москва – Петрозаводск	—
04.11.11	1	Петрозаводск – Чална – ур. Речка – р. Паданоя	45
05.11.11	2	р. Паданоя – р. Ним – р. Малая Суна – оз. Саргозеро – оз. Вохтозеро – оз. Пелдо	68
06.11.11	3	оз. Пелдо – оз. Кивач – г. Чалка – оз. Сарилампи – оз. Гюбия – оз. Жен-ское – Найстенъярви – Тойвола – Лахколампи – оз. Пергелелампи – р. Куйма	77
07.11.11	4	р. Куйма – р. Ирста – ур. Кайдозеро – оз. Кайд – Линдозеро – оз. Черанга	60
08.11.11	5	оз. Черанга – оз. Ватчелское – оз. Оз-нылампи – оз. Вендюрское – Вендеры – Нелгомозеро – Кеняки – р. Пяля	60
09.11.11	6	р. Пяля – Спасская Губа – Пялозеро – Юркостров – Гирвас – вдп. Поор-Порог	40
10.11.11	7	вдп. Поор-Порог – Уссуна – оз. Муталампи – Сопоха – Кивач	40
11.11.11	8	Кивач – Берёзовка - Кондопога	30
11-12.11.11		Кондопога – Москва	—

ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ФАКТИЧЕСКИЙ

Дата	Ходовой день	Участок	Протяжённость, км	Покрытие/способ передвижения	Естественные препятствия
03-04.11.11		Москва – Петрозаводск	—	(поезд)	—
04.11.11	1	Петрозаводск – Чална – ур. Речка – р. Паданоя	54	асфальт – 29 км; грейдер – 18 км; грунтовая лесная дорога – 7 км (вело)	Грунтовая дорога с каменистыми участками
05.11.11	2	Р. Паданоя – р. Ним – р. Малая Суна – оз. Саргозеро – оз. Вохтозеро – оз. Мучкойлампи	60	грунтовая лесная дорога – 49 км; магистральный грейдер – 11 км; (VELO/пеше)	Лесная каменистая дорога с лужами, в средней части с рельефом
06.11.11	3	Оз. Мучкойлампи - оз. Пелдо – оз. Кивач – г. Чалка – оз. Сарилампи – оз. Гюбия – оз. Женское – Найстенъярви – Тойвола – оз. Вихтимъярви	66	грунтовая дорога – 23 км; лесовозный грейдер – 24 км; магистральный грейдер – 19 км (VELO)	Лесная грунтовая дорога с обледеневшими лужами и небольшим рельефом
07.11.11	4	Оз. Вихтимъярви – р. Куйма – р. Ирста – ур. Кайдозеро – оз. Кайд – Линдозеро – оз. Черанга	69	грейдер – 33 км; грунтовая дорога – 36 км (VELO)	Грейдер в первой части, лесная дорога местами с каменистыми участками – во второй
08.11.11	5	Оз. Черанга – оз. Ватчелское – оз. Озылампи – оз. Вендюрское – оз. Скюсталампи – Нелгомозеро – Кеняки – р. Пяля	58	грунтовая дорога – 30 км; магистральный грейдер – 28 км (VELO/пеше)	Лесная дорога с каменистыми участками, местами рельеф и песок до 3 см
09.11.11	6	Р. Пяля – Спасская Губа – Пялозеро – Юркостров – Гирвас – вдп. Поор-Порог	57	магистральный грейдер – 4 км; асфальт – 53 км (VELO)	Асфальт, местами разбитый

10.11.11	7	Вдп. Поор-Порог – Уссуна – оз. Муталампи – Сопоха – Кивач – р. Сандалка	51	асфальт – 51 км; (VELO)	Асфальт
11.11.11	8	Р. Сандалка – Берёзовка - Кондопога	42	асфальт 42 км; (VELO)	Асфальт
11-12.11.11		Кондопога – Москва	—	(поезд)	—

Итого пройдено: 460 км

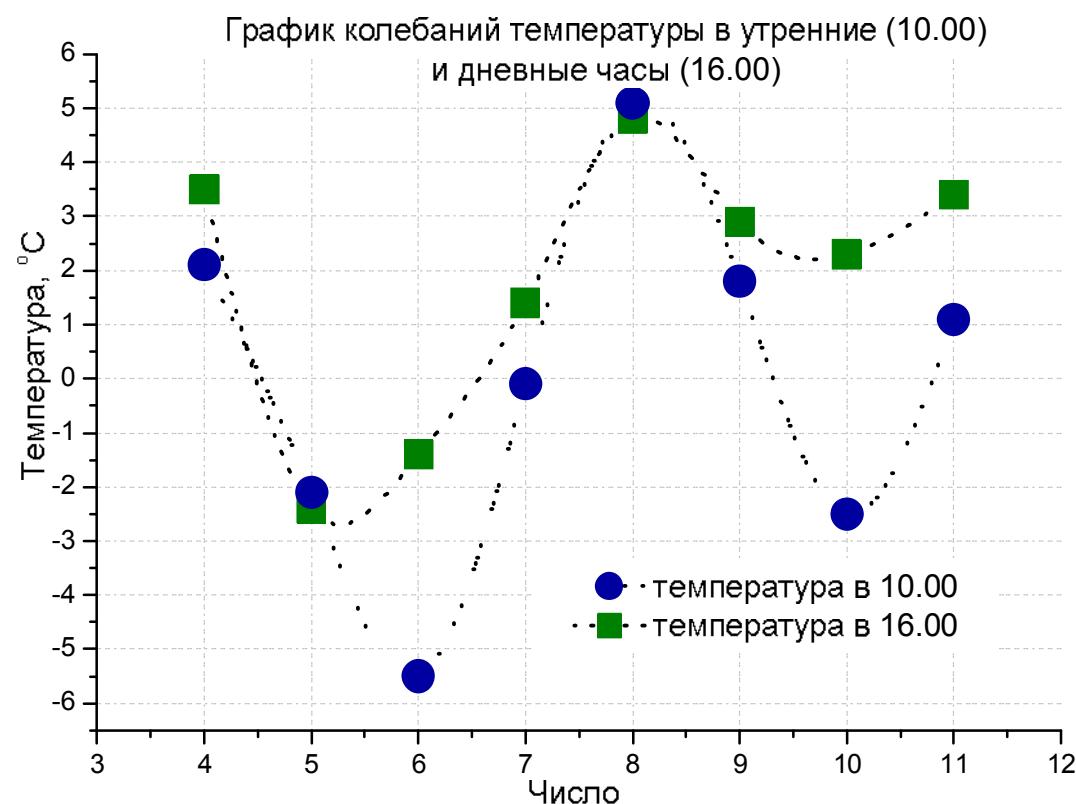
Из них:

по асфальту – 175 км;
по лесным грунтово-песчаным каменистым дорогам – 145 км;
по магистральным грейдерам – 62 км;
по лесным грейдерным лесовозным дорогам – 75 км.

Общий набор высоты за поход – 1594 м.



ТАБЛИЦА МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЙ



ВЕТЕР И ОСАДКИ

Число	Направление ветра	Скорость ветра, м/с	Облачность, осадки
4	Ю-В	1	пасмурно, морось
5	Ю-В	3	ясно, редкие облака
6	Ю	2	ясно
7	Ю-З	4	переменная облачность
8	С	5	ясно
9	С	3	ясно
10	З	3	ясно
11	С	1	пасмурно, морось



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА

Из соображений удобства, фотоматериал приводится в конце технического описания каждого дня похода. Рисунки имеют сквозную нумерацию, например третий рисунок второго дня обозначен как «рис. 2.3».

1 день 03.11.2011, четверг

19.55 – выехали с Ленинградского вокзала в г. Москве, поезд 018А Москва – Петрозаводск. Время в пути – 13 часов 45 минут. В поезде поужинали и легли спать.

2 день 04.11.2011, пятница (1 ходовой)

Петрозаводск – р. Паданоя

09.40 – прибыли в Петрозаводск точно по расписанию.

+7 °C, пасмурно.

10.48 – 0 км - собрали велосипеды (рис. 1.1), сфотографировались на фоне здания вокзала. Поехали осматривать город. Движение по городу по улицам: проспект Ленина – пл. Ленина – проспект Карла Маркса – пл. Кирова – проспект Карла Маркса – Онежская наб. (рис. 2.2) – проспект Ленина – ул. Шотмана – ул. Муезерская – ул. Профсоюзная – ул. Боровая – далее по Суоярвскому шоссе.

12.15 - на пр. Ленина купили продукты в магазине «Семья» и сувениры в Художественном салоне на ул. Герцена.

13.05 – 13,6 км – покинули Петрозаводск (рис. 1.3.). Едем по Суоярвскому шоссе.

13.20 – 18,64 км – пересечение (круговое движение) с Пряжинским шоссе. Едем прямо по А 133.

13.30 – 21,17 км – пересечение А 133 с М 18. Едем прямо.

13.45 – привал и перекус в д. Бесовец на берегу р. Шуя (рис. 1.4). Есть магазин.

14.00 – поехали дальше.

14.10 – 28,4 км – въехали в пос. Чална (рис. 1.5).

14.20 – 30,2 км – поворот направо, не доезжая моста. Рядом магазин 24 часа. Дальше идет разбитый асфальт. При выезде из Чалны деревянный мост через р. Чална, и после моста начинается хороший широкий грейдер.

14.50 – 33,13 км – переправа через р. Задняя по только что сломанному лесовозом мосту (рис. 1.6). Незадолго до этого встретили местного жителя, который предупредил нас об аварии и подсказал обьездную дорогу. Но мы все-таки решили доехать до моста и посмотреть возможность переправы. Переправиться удалось, т.к. лесовоз к этому времени из реки вытащили, и водитель лесовоза накидал бревна на не обрушившиеся опоры моста. По этим бревнам мы и перешли. Берега р. Задняя – хорошее место для ночевки.

15.20 – 39,7 км – справа отворотка дороги, равнозначной с нашей. Едем прямо.

15.35 – 42,75 км – привал у дороги на перекус (рис. 1.7).

15.50 – 44,26 км – отворотка налево. Едем прямо.

16.20 – 49 км – перекресток, табличка справа «Новая Речка 1952 – 1980». Едем прямо. Покрытие ухудшилось, стали попадаться средние камни и грязь.

16.22 – 49,75 км – развилка равнозначных дорог. Едем по левой дороге (рис. 1.8).

17.15 – 54 км - встали на ночевку у р. Паданоя. Ее берега сильно заболочены и нам было непросто найти в лесу ровное сухое место под костер и палатку. Когда ставили лагерь, начал накрапывать дождь, но было не холодно. Дров хватает, вода есть.

21.30 – отбой.

За день пройдено: 54 км

Набор высоты – 240 м.

Чистое ходовое время в пути – 5 ч 00 мин.



Рис. 1.1. На вокзале в Петрозаводске

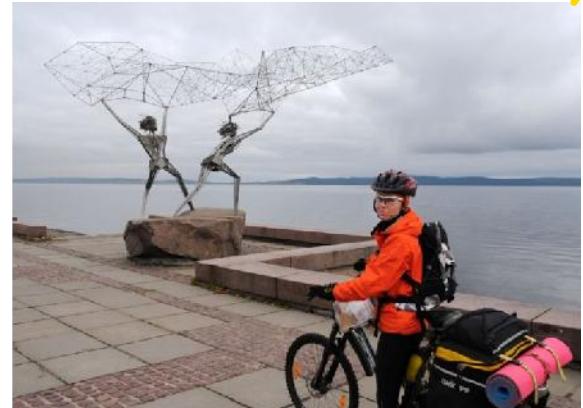


Рис. 2.2. На Онежской набережной



Рис. 1.3. Покидаем Петрозаводск



Рис. 1.4. Проезжаем Бесовец



Рис. 1.5. Въезжаем в Чалну



Рис. 1.6. Остатки моста на реке Задняя

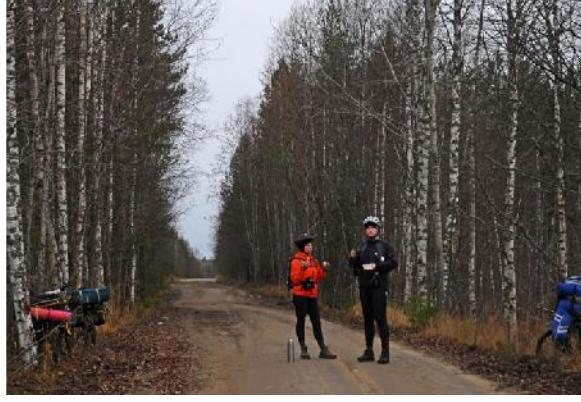


Рис. 1.7. Перекус



1.8. Лесная дорога



3 день 05.11.2011, суббота (2 ходовой)

Р. Паданоя – оз. Мучкойлампи

6.00 – подъем, завтрак, сборы.

Стали в тепле, но утром в палатке на стенках было много конденсата, и под ковриками скопилась вода. Утром дождя не было, но стало ощутимо холоднее. В палатке дуги примерзли к ткани. Конденсат замерз, как только мы покинули палатку. Рассветать стало около 8.00, в 9.00 уже светло. На небе легкая облачность. На всех велосипедах замерзли переключатели, на одном - механические тормоза.

9.30 – выезд, покрытие – лесная грунтовая дорога с камнями и лужами.

10.10 – переход через р. Юлиеги (кто-то в седле, кто-то в брод, рис. 2.1).

10.50 – 65,16 км – пересекли р. Ним по деревянному мосту (рис. 2.2).

11.00 – 67, 24 км – примыкание справа. Через 50 м основная дорога уходит вправо. Мы едем прямо по зарастающей дороге.

11.15 – 69 км – переходим вброд большую лужу (рис. 2.3). Сначала долго искали пути обхода, но поскольку местность вокруг сильно заболочена, решили не лезть с велосипедами в дебри, а перейти лужу вброд. Воды было меньше, чем по колено. Дно – песок и камни. Вода – ледяная, на поверхности тоненькая корочка льда.

11.35 – Согреваемся активными упражнениями, едем дальше.

11.50 – 72,34 км – перекус.

12.05 – едем дальше.

12.30 – 77,35 км – перешли р. Малая Суна по деревянному мосту (рис. 2.4). Река широкая, хорошее место для ночевки.

12.35 – 77,66 км – перекресток, поворачиваем направо. Начинается петляющая лесовозная дорога, изобилующая крупными камнями, подъемами и лужами (рис. 2.5).

13.45 – 83,46 км – перекресток. Направо уходит хорошая дорога. Едем прямо.

13.50 – 84,4 км – развилка трех дорог, едем по левой. Дорога лесовозная, местами разбитая (рис. 2.6).

14.05 – 86 км – обед на берегу озера.

14.35 – поехали дальше. Практически сразу мост через протоку, после него покрытие немного улучшилось, стало менее грязно.

14.50 – 87,78 км – развилка, едем направо.

15.00 – 89 км – после спуска развилка, едем налево. Справа Нижнее Нелгомозеро.

15.15 – 90,7 км- развилка, едем налево.

15.24 – 91,4 км - развилка, едем налево.

15.30 – 93,1 км – развилка, едем направо. До этого все время ехали вдоль озера по очень хорошей грунтовой дороге. Теперь уезжаем от озера.

15.40 – 94, 2 км – развилка, едем по правой дороге. Левая пошла выше по склону.

15.50 – 96 км – проезжаем мост через р. Вохта.

16.05 – 98,36 км – развилка и выезд на магистральный грейдер. Едем по нему налево.

Сегодня подморозило, и грейдер имеет качество хорошего ровного асфальта (рис. 2.7).

16.45 – 107,62 км – перекус.

17.00 – едем дальше.

17.05 – 108,8 – въезжаем в д. Вохтозеро (рис. 2.8). В деревне есть магазин, работает 10-17.00, обед 14-15.00.

17.10 – 109,8 км – выехали из Вохтозера. На развилке в конце улицы поворачиваем налево. Пошла грунтовая подмерзшая дорога, иногда попадаются лужи.

17.40 – 114 км – Встали на ночевку на берегу оз. Мучкойлампи. Очень хорошее место, но явно стоянка рыбаков, т.к. на берегу есть мусор и дрова пришлось поискать. Зато удобный подход к воде и не слишком ветрено.

За день пройдено: 60,0 км

Набор высоты – 185 м.

Чистое ходовое время в пути – 7 ч 10 мин.



Рис. 2.1. Брод через Юлиеги



Рис. 2.2. Мост через реку Ним



Рис. 2.3. Через лужу вброд



Рис. 2.4. Через реку Малая Суна



Рис. 2.5. Непростая дорога после р. М. Суна



Рис. 2.6. Лесная дорога



Рис. 2.7. На магистральном грейдере



Рис. 2.8. Вохтозеро

4 день 06.11.2011, воскресенье (3 ходовой)

Оз. Мучкойлампи – оз. Вихтимъярви

6.00 – подъем, завтрак, сборы, оттаивание замерзших за ночь переключателей.

Спали в тепле, но утром значительно подморозило. Хотя температура днем была -4°C, казалось, что гораздо холоднее, приходилось периодически восстанавливать кровообращение в руках и ногах, чтобы не мерзли. Во второй половине дня шел снег.

9.30 – выезд. Едем по подмороженной лесной грунтовой дороге. Попадаются большие лужи.

10.10 – 120,1 км – перекресток равнозначных дорог, едем прямо.

10.15 – переправились через разлившийся ручей, соорудив мост (рис. 3.1).

10.45 – едем дальше.

11.00 – пересекли по деревянному мосту (рис. 3.2) протоку между оз. Пелдо и оз. Онго-Мукса.

11.20 – 127 км – проехали по мосту через р. Судак, которая вытекает из оз. Палват.

11.50 – 131,3 км – проехали по мосту между озерами.

11.55 – перекус на оз. Кивач (рис. 3.3). Очень красивое место, в лесу неподалеку много брусники (которую некогда было собирать). Видели на озере семью лебедей.

12.15 – едем дальше.

12.20 – 132,5 км – проезжаем мост через р. Кивач, вытекающую из оз. Кивач.

12.55 – 139 км – Т-образный перекресток, урочище Мулдусельга. Поворачиваем направо. Покрытие из грунтового плавно переходит в грейдерное.

14.05 – 152 км – выезжаем на достаточно хороший грейдер (рис. 3.4), повернув налево. Качество покрытия не меняется.

14.15 – 153,4 км – Т-образный перекресток, поворачиваем направо.

14.38 – 158,6 км – развилка, поворот направо.

14.40 – 158,77 км – переезжаем по деревянному мосту р. Тарасъёки, порог Найстенкоски (рис. 3.5).

14.50 – обед в лесу.

15.25 – едем дальше.

15.35 – 161,72 км – пересекаем ж/д пути.

15.40 – 163,3 км – въехали в д. Найстенъярви (рис. 3.6). Закупились в магазине, работающем с 10 до 16.00.

15.56 – едем дальше.

16.10 – 165 км – отворотка направо, едем прямо.

16.25 – 167,8 км – Т-образный перекресток с магистральным грейдером. Выезжаем на него направо. 16.30 – 168,5 км – отворотка налево, едем прямо.

16.40 – 170,6 км – въехали в д. Тойвола (рис. 3.7). Здесь местами встречается асфальт, скрытый под толстым слоем грунта. При выезде из деревни асфальт исчезает. В конце деревни есть магазин, работающий как минимум до 17.00 (мы в него не заходили). В середине деревни также есть несколько магазинов. Местные чем-то торгуют с рук.

17.30 – 177 км – Почти перед Лахколампи свернули с грейдера направо на лесную грунтовую дорогу к озеру Вихтимъярви, чтобы встать на ночевку.

17.45 – 180 км - встали на ночевку, быстро найдя место на берегу. Место хорошее, чистое, есть дрова и подход к воде удобный, но довольно ветрено. Натянули тент в виде экрана, чтобы спрятаться от ветра.

За день пройдено: 66,0 км

Из них:

Набор высоты – 170 м.

Чистое ходовое время в пути – 7 ч 20 мин.



Рис. 3.1. Через лужу вброд



Рис. 3.2. Мост между Пелдо и Онга-Мукса



Рис. 3.3. На озере Кивач



Рис. 3.4. Лесовозный грейдер



Рис. 3.5. Мост через реку Тарасъёки



Рис. 3.6. В Найстенъярви



Рис. 3.7. В Тойволе

5 день 07.11.2011, понедельник (4 ходовой)

Оз. Вихтимъярви – оз. Черанга

6.00 – подъем, завтрак, сборы.

Погода: туман, морось, температура выше 0.

9.40 – 180 км выезд, лесная грунтовка.

9.46 – выехали на магистральный грейдер.

9.53 – мост через реку, далее асфальт.

10.06 – въехали в Лахколампи (рис. 4.1), каскад подъемов к центру поселка.

10.15 – 184 км – повернули направо на грейдер.

10.53 – 192,3 км – деревянный мост через р. Куйма.

11.00 – нас догнала машина, откуда вышел сотрудник ФСБ и попросил предъявить документы. Предъявили паспорт руководителя и маршрутную книжку. Увидев маршрутку, сотрудник ФСБ проникся к нам уважением и остальные паспорта не потребовал.

11.05 – едем дальше.

11.12 – 193,60 км – примыкание слева, мы едем прямо.

11.37 – 199,16 км – проехав деревянный мост через р. Ирста (рис. 4.2), остановились на перекус на берегу. Качество дороги постепенно ухудшается, грейдер переходит в грунт.

11.52 – едем дальше.

12.20 – 204,60 км – деревянный мост через р. Литооя.

12.34 – 208,01 км - деревянный мост через р. Айтойоки.

12.59 – 212,70 км - деревянный мост через р. Суна (рис. 4.3).

13.34 – 217,6 км – деревянный мост через р. Девченоя.

13.38 – 218,5 км – развязка, едем направо. Началась лесная грунтовка, иногда с колеями.

13.50 – 220,5 км – развязка около оз. Кайд, поворачиваем влево.

13.55 – 221,10 км – обед.

14.20 – едем дальше.

14.27 – 221,12 км – после пересечения ЛЭП развязка, едем направо.

14.39 – 223,5 км - деревянный мост через р. Каллеоя. Дорога идет местами по заболоченной местности, но крупных луж немного. Чуть присыпанные снежком мхи и болотная растительность радуют глаз яркими красками (рис. 4.4).

15.16 – 228,7 км – примыкание справа, едем прямо. Дорога петляет, спуски, подъемы, крупные камни (рис. 4.5).

15.20 – 229,2 км – развязка, едем налево.

15.44 – 234 км – въехали в дер. Линдозеро (рис. 4.6). По пути магазина не видели, но в деревне несколько улиц, мы ехали по той, что идет вдоль берега озера.

15.58 – 235,5 км – подъехали к деревянному мосту через Линдозеро. Мост в аварийном состоянии! Ехать нельзя, можно осторожно пройти с велосипедами (рис. 4.7).

16.20 – завершили переход по мосту. Едем дальше по отличному заброшенному грейдеру (рис. 4.8).

16.33 – перекус.

16.43 – едем дальше.

17.31 – 245 км - деревянный мост через р. Черанга.

18.00 – 249 км – встали на ночевку на оз. Черанга. Хотели встать раньше на оз. Мюрюс, но не удалось найти хорошего подхода к воде – берега сильно заболочены. Очень много обустроенных стоянок рыбаков, со столиками, навесами и даже походными банями. Сухостоя на дрова мало, но найти можно.

За день пройдено: 69 км

Набор высоты – 156 м.

Чистое ходовое время в пути – 7 ч 25 мин.



Рис. 4.1. В Лахколампи



Рис. 4.2. Мост через реку Ирста



Рис. 4.3. Мост через реку Суна



Рис. 4.4. Болотная растительность



4.5. Лесная пересечёнка



Рис. 4.6. В деревне Линдозеро



Рис. 4.7. Аварийный мост



Рис. 4.8. Грейдер после Линдозера

6 день 08.11.2011, вторник (5 ходовой)

Оз. Черанга – р. Пяля

6.00 – подъем, завтрак, сборы.

Спали в тепле, но место оказалось очень ветреным, тент-стена нас не сильно спас. За тентом было тепло, но дым от костра заставлял непрерывно плакать. А на берегу дыма не было, зато холодный ветер пронизывал до костей. Очень хорошее место для летней ночевки (большая ровная площадка под несколько палаток, стол со скамьями, удобный подход к воде), хотя летом здесь наверняка полно рыбаков и прочих отдыхающих, т.к. есть подъездная дорога прямо к берегу. А в ноябре никого нет, но очень сильный ветер. Самое неудачное место из всех наших ночевок. В этот день была очень хорошая погода: солнце и не холодно. Ехалось непросто, т.к. практически везде песок разной степени укатанности. Особенно тяжелы были подъемы по рыхлому песку.

9.00 – 249,0 км - выезд.

9.10 – 250,3 км – проехали деревянный мост между озерами Черанга и Мюрюс.

9.45 – 254 км – перешли пешком по сильно разрушенному (просто наваленные бревна) мосту через р. Кужа. Покрытие – песок (рис. 5.1).

10.05 – 256,8 км – проехали деревянный мост через протоку озера Чуйка. Покрытие – грунтовка с множественными участками камней (рис. 5.2).

10.10 – 257,8 км – развилка, едем по правой дороге. Плотный песок, местами рыхлый, особенно в подъёмы (рис. 5.3).

10.45 – 262,3 км – примыкание слева равнозначной дороги. Едем прямо.

10.55 – 264,3 км – проходим пешком полуразрушенный мост через р. Озна.

11.25 – 268 км – перекус на оз. Кайгозеро.

11.55 – едем дальше. Песок сменился твердым грунтом и началось художественное облезжение луж на широкой дороге.

12.10 – переходим вброд лужу примерно 40 м длиной (рис. 5.4).

12.30 – едем дальше.

13.00 – 274,6 км – примыкание справа, поворот на дер. Вендеры (нежилая). Едем прямо. Дорога разъезжена много луж (рис. 5.5).

13.20 – 277 км – проезжаем деревянный мост через протоку из оз. Скюсталампи. Впечатляющий болотный пейзаж (рис. 5.6).

13.32 – 279,3 км – выезд на магистральный грейдер на перекрестке. Едем налево. Сегодня не так холодно, как 5 ноября, поэтому грейдер имеет твердость пасты, а в низинах и совсем раскисшая грязь. Но ехать вполне можно! Правда скорость редко превышает 12 км/ч (рис. 5.7).

14.00 – 283,5 км – обед на высоком берегу оз. Рундъярви. Очень красивое место!

14.30 – едем дальше и тут же въезжаем в пос. Нелгомозеро. Есть магазин и продуктовая палатка (магазин в центре посёлка, как нам рассказала продавщица в палатке), а в палатке даже фрукты продаются. Посёлок довольно большой (рис. 5.8).

16.15 – 301,7 км – мост через р. Пяля. Начали поиск места для ночевки (местность заболочена, но берега относительно высоки, имеют четкую границу).

17.40 – 307 км – обследовав оба берега по обе стороны моста, наконец, нашли место для ночевки и встали лагерем (не доезжая моста – справа). Не так красиво, как на берегу озера, зато нет ветра и полно дров. А потом встала полная луна, и лес приобрел сказочный вид.

За день пройдено: 58 км

Набор высоты – 182 м.

Чистое ходовое время в пути – 7 ч 55 мин.



Рис. 5.1. Мост через реку Кужа



Рис. 5.2. Лесная дорога



Рис. 5.3. Песчаные подъёмы



Рис. 5.4. Лужа вброд



Рис. 5.5. После поворота на Вендеры



Рис. 5.6. Болотный пейзаж

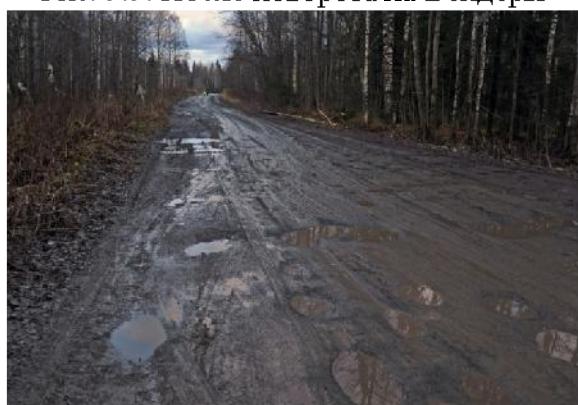


Рис. 5.7. Раскисший магистральный грейдер



Рис. 5.8. В пос. Нелгомозеро

7 день 09.11.2011, среда (6 ходовой)

Р. Пяля – Поор Порог на р. Суна

6.00 – подъем, завтрак, сборы.

Погода: ясно, отдельные облака, температура выше 0.

9.20 – 307,0 км - выезд. Едем по грейдеру в сторону Спасской Губы от моста через р. Пяля.

10.10 – 313,1 км – въехав в Спасскую губу (рис. 6.1), сделали радиалку к деревянной часовне на полуострове Декнаволок (рис. 6.2). Часовня стоит на горе и оттуда открывается очень красивый вид на Мунозеро. Встретили там рассвет. От въезда в Спасскую губу начинается асфальт.

10.25 – возвращаемся в Спасскую Губу.

10.33 – закупились в магазине (время работы 9.00 – 21.00).

10.46 – поехали на север от Спасской Губы по шоссе в сторону Гирваса.

12.08 – 329,1 км – перекус около Палозера.

12.23 – едем дальше.

12.40 – 336,2 км – проезжаем д. Юркостров (рис. 6.3).

13.30 – 346,3 км – въезжаем в Гирвас (рис. 6.4) через плотину на р.Суна (рис. 6.5). Справа от плотины обмелевшее русло реки – огромный каменный желоб. Можно представить насколько быстрая и полноводная была река до того, как построили плотину.

14.00 – обед на Поор-Пороге (сразу после Гирваса поворот с асфальта направо по песку).

14.30 – поскольку впереди еще полдня, а график сегодняшнего дня выполнен, решили вернуться в Гирвас и покататься по нему. Это довольно большой поселок, в котором есть даже баня. Она работает по пятницам и субботам с 16 до 22.00. Через Гирвас проехали к электростанции. С высокого берега чуть севернее Гирваса открывается невероятный вид на Пальеозеро. В Гирвасе работает несколько магазинов с чрезвычайно изобильным ассортиментом.

16.00 – 364 км – вернулись на Поор-Порог и встали на ночевку. Вокруг Поор-порога вечером погуляли по окрестностям – масса живописных пейзажей в духе «вода, камни и сосны» (рис. 6.6-6.8).

За день пройдено: 57 км

Набор высоты – 336 м.

Чистое ходовое время в пути – 5 ч 55 мин.



Рис. 6.1. В Спасской Губе



Рис. 6.2. Часовня Спаса Преображения в Декнаволоке



Рис. 6.3. В Юркострове



Рис. 6.4. В Гирвасе



Рис. 6.5. Плотина на Суне



Рис. 6.6. На Поор-Пороге



Рис. 6.7. Лоток для сплава брёвен



Рис. 6.8. Вода и камни

8 день 10.11.2011, четверг (7 ходовой)

Поор Порог – р. Сандалка

6.00 – подъем, завтрак, сборы.

Погода: ясно, светит солнце, озеро затянуто льдом. Температура ощущимо ниже 0 (Рис. 7.1). Ночью было полнолуние при совершенно ясном небе – очень красиво! Стояли в очень хорошем месте – высокий берег маленького озера, но совершенно нет ветра. Удобный подход (вернее – спуск) к воде, много сухих дров. Идеальное место для ночевки.

9.00 – 364 км - выезд. Поехали не сразу по маршруту, а сделали петлю в сторону заброшенного аэродрома. Интереса он не представляет совершенно никакого. Просто длинная асфальтовая полоса среди низкорослого леса (рис. 7.2). Прокатились по аэродрому, к которому вели песчаные дорожки. Сегодня они замерзли и ехать по ним было легко. В обледеневшей на ветках и дороге морози лучи утреннего солнца рассыпаются мириадами радужных искр.

10.20 – выехали опять на шоссе и поехали в сторону водопада Кивач.

11.00 – 372 км – вышли на трассу Р15 (рис. 7.3). Асфальт отличный, трафик низкий.

11.15 – перекус на обочине дороги.

11.25 – едем дальше.

12.15 – 391 км - перекус.

12.30 – едем дальше.

12.40 – 393 км – заехали в д. Сопоха, купили в домике (местный магазин) чай (рис. 7.4).

12.50 – едем дальше.

12.54 – 394,4 км – поворот направо на Кивач, асфальт.

13.20 – 402 км – подъехали к въезду в нац. Парк «Кивач», экскурсия, фотосессия.

15.00 – закончили осмотр водопада (рис. 7.5-7.7), дендропарка и краеведческого музея. Нам повезло: было солнечно и водопад прекрасно освещался. А благодаря тому, что день был будний, мы были едва ли не единственными посетителями. Поехали обратно в сторону Р15 – надо выехать из заповедника и найти место для ночевки.

15.55 – 415 км – Встали на ночевку на высоком, левом берегу р. Сандалка. Переехали ее по мосту по трассе и ушли вправо в лес метров на 300 вдоль реки, но трассу все равно было слышно. Хороший подход к воде, много сухих дров. Река не полноводная (глубина не больше 30 см), в воде много крупных камней – удобно набирать воду. Через полчаса к нам присоединилась группа Лёни Вассермана (рис. 7.8), следовавшая за нами по аналогичному маршруту.

За день пройдено: 51 км

Набор высоты – 117 м.

Чистое ходовое время в пути – 3 ч 50 мин.



Рис. 7.1. Утренний иней



Рис. 7.2. Заброшенный аэродром



Рис. 7.3. На трассе



Рис. 7.4. В Сопохе



Рис. 7.5. На водопаде Кивач



Рис. 7.6. Водопад Кивач



Рис. 7.7. Водопад Кивач



Рис. 7.8. Встреча со второй группой

9 день 11.11.2011, пятница (8 ходовой)

Р. Сандалка – г. Кондопога

7.00 – подъем, завтрак, сборы.

Погода: пасмурно, сплошная облачность, утром легкая морось. Место ночевки оказалось очень удачным – хороший спуск к воде, берег не заболочен (в отличие от противоположного низкого берега), в лесу нет ветра и много дров.

9.30 – 415 км - выезд. Вышли на трассу и поехали вправо, к Кондопоге. Трасса М 18 не сильно загружена, имеет широкий отбойник (практически велодорожка).

10.10 – 429 км – памятник катку и дорожникам около поворота на Берёзовку (рис. 8.1). Фотографируемся.

10.25 – едем дальше. Поворот на перекрёстке по указателю на Кондопогу.

10.33 – въезжаем в Кондопогу (рис. 8.2).

10.40 – 434 км – въехали в центральную часть города Кондопога. Далее проведена обзорная экскурсия по городу с осмотром (и прослушиванием) обоих карильонов (рис. 8.3 и 8.4), церквей и радиальный выезд на окраину города за целлюлозный комбинат для осмотра Успенской деревянной церкви – замечательного памятника деревянного зодчества и символа города (рис. 8.5).

12.30 – ищем кафе в Кондопоге чтобы отметить успешное прохождение маршрута. Около рынка кафе «Руны», там поминки, приходится идти искать другое. Покупаем на рынке клюкву и едем в кафе «Фиеста», рекомендованное местными (адрес: ул. Пролетарская, д. 4А). Приём везде очень доброжелательный. В кафе «Фиеста» снова воссоединяемся с группой Лёни Вассермана.

16.10 – закупаем сувениры и отправляемся на вокзал. Поход завершён.

18.48 – отправление поезда с вокзала в Кондопоге

За день пройдено: 42 км

Набор высоты – 210 м.

Чистое ходовое время в пути – 3 ч 10 мин.



Рис. 8.1. Памятник катку и дорожникам



Рис. 8.2. На окраине Кондопоги



Рис. 8.3. Карильон около ледового дворца



Рис. 8.4. Карильон на ул. Пролетарская

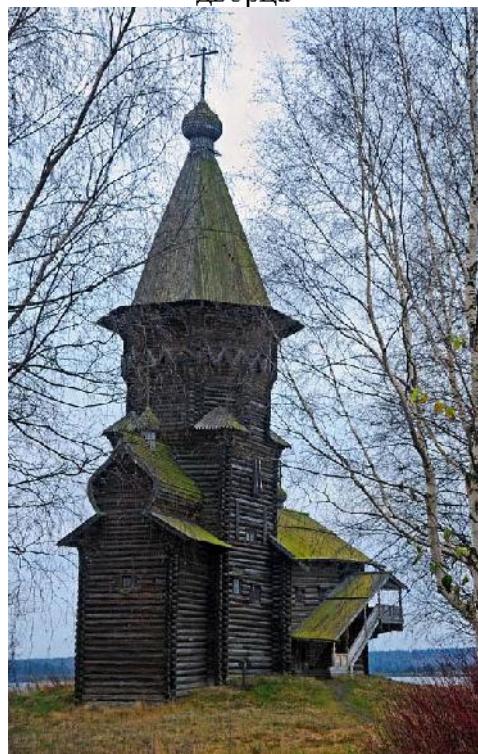


Рис. 8.5. Церковь Успения – символ города

**10 день 12.11.2011, суббота (поезд)
Р. Сандалка – г. Кондопога**

Поезд (отправление из Кондопоги в 18.48 11 ноября , время в пути до Москвы – 16 часов 12 мин.).

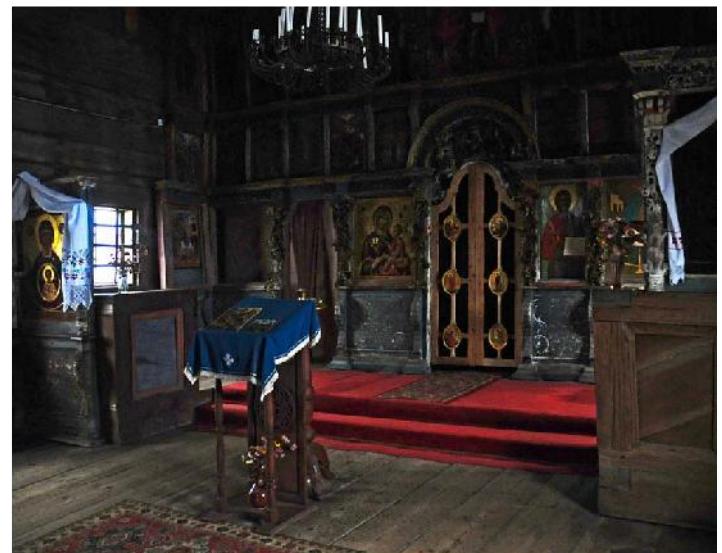


Рис. 8.6. Церковь Успения – внутреннее убранство



ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ УЧАСТКИ (ПРЕПЯТСТВИЯ, ЯВЛЕНИЯ) НА МАРШРУТЕ

На маршруте нами не было отмечено явных источников антропогенной или природной опасности. Контакты с местными жителями были немногочисленными и оставили лишь самые положительные впечатления. Что касается потенциальных природных опасностей, то на участках маршрута вдали от населённых пунктов существует вероятность встречи с дикими животными. Однако за весь поход мы диких животных ни разу не встретили.

Определённый риск представляет преодоление деревянного моста (протяжённостью более 200 м) около д. Линдозеро. Мост находится в аварийном состоянии, и представляет собой узкую дорожку из досок набитую поверх полусгнивших развалин. Проходить его следует аккуратно, предварительно разведав траекторию и страхуя друг друга.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ

Наименование	Кол-во	Вес, кг
Палатка (3-ка)	1	2,5
Тент 3x4 от дождя и для укрытия велосипедов	1	0,8
Сигнализация для велосипедов	1	0,1
Трос + замок для велосипедов	1	0,25
Каны (на 5 и 3,5 л) + «кухня» (половник, скатерть, средство для мытья посуды, ершик)	1	1,8
Трос костровой (с 2-мя цепочками)	1	0,3
Пила цепная	1	0,25
Топор	1	0,5
Аптечка	1	1,8
Ремнабор	1	3,6
Хоз. набор	1	0,1
Фото	1	1,9
Видео	1	0,3
Карты, компас	1	0,2
GPS + батарейки	2	0,7
Всего		15,1



ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

(примерный, для представления, что брать в велопоход в холодное время года)

Наименование	Примечания
Документы, деньги, общее	
Ключи от квартиры	
Паспорт	В непромокаемом пакете, можно хранить с основными деньгами
Студенческий билет	Если есть, иногда помогает экономить
Деньги	Основные (в непромокаемом пакете в глубине рюкзака) + мелочь в кошельке
Билеты	
Маршрутные документы	Для руководителя группы
Телефон + зарядка к нему	
Бивачное	
Спальник	
Коврик (пенка)	
Пенопопа	
КЛМН в чехле	Кружка + Ложка + Миска + Нож
Спички или работающая зажигалка	В непромокаемом пакете
Фонарик (налобный)	С работающими элементами питания
Прочные полиэтиленовые пакеты	Для упаковки вещей, если нет чехла на велоштаны, грязной обуви, фруктов, канов и т. п. Можно взять пакеты для мусора
Гигиена	
Зубная щетка + паста	
Полотенце	
Мыло	
Туалетная бумага	
Вело	
Велосипед	В исправном состоянии
Велобагажник	
Велорюкзак	
Чехол для байка	Для перевозки в транспорте или мусорные пакеты 240 л
Гермы	2 шт., по одной в штанину рюкзака
Светотехника	Задний красный маячок (передний фонарь можно не брать, если есть налобник)
Велофляга/термос	По желанию
Набор экспандеров	По желанию
Велоаптечка	Клей + заплатки + монтажки + набор шестигранников
Запасная камера	Лучше - две
Насос	Со шлангом своего формата
Тормозные колодки	1-2 комплекта
Петух	Под свой велосипед
Спицы	По нескольку штук, передние и задние (с 2 сторон) могут различаться по длине
Шлем + подшлемник/бандана	Для защиты (в том числе от ветра) при езде
Шапочка теплая	На холодную погоду или для сна

Велоперчатки	По холоду - теплые с пальцами и усилителями на ладонях и без пальцев, но с флисовыми перчатками под них
Велоочки	
Наколенники	При необходимости, в холод - весьма желательно, или что-то в замен для утепления коленей
Веломайка с рукавами	Для езды под виндстопер
Велотрико	Для езды, когда холодно
Виндстопер	Непродуваемая, желательно дышащая, куртка
Аптечка (личная)	
Пластырь антимозольный	
Зеленка	
Перекись водорода	
Бинт стерильный	Желательно широкий и узкий (на 10 и 5 см)
Индивидуальные таблетки	От аллергии или других личных болезней
Помада гигиеническая	
Обувь	
Кроссовки	2 пары - для езды (с жесткой подошвой или «контакты») и бивака, на бивак - теплые
Одежда	
Нижнее белье	Не менее 2 комплектов
Термобелье	Очень желательно
Носки простые	Не менее 3 комплектов, можно брать трекинговые (с упрочненной пяткой)
Носки шерстяные (при необходимости)	
Носки неопреновые	По желанию (хорошо помогают, если постоянно идет дождь)
Футболка х/б	1-2 шт. для бивака, в холодное время - с длинным рукавом
Флиска или поларка	
Куртка непродуваемая теплая	Для бивака. Хорошо, чтобы она была легкая и непромокаемая, но "дышащая", с капюшоном
Штаны	Плотные непродуваемые, но чтобы удобно было крутить, желательно непромокаемые
Балаклава (обязательно на холод)	Или комплект: шапка + бафф
Перчатки	На холодную погоду, вполне подойдут горнолыжные
Гамаши	Они же - "фонарики"
Для сна	
Флисовая пижама	По желанию (тонкая флиска + флисовые штаны + флисовые носки)
Шапочка	Тонкая вязанная (для сна на холодную погоду)

ЗАМЕЧАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНАРЯЖЕНИЮ

По результатам похода можно отметить, что снаряжение в целом было подобрано удачно. В частности, было правильным решение, несмотря на холодную и местами дождливую погоду, не брать горелок — дрова были везде. Другое дело, что дрова необходимо было тщательно подбирать. Как показала практика, потратить немного больше времени и найти хорошую сосновую сушину предпочтительней, чем сразу же пытаться развести огонь из разбросанных кругом полумокрых веток — костер из них хоть



и горел, но слабо и при этом производил в избытке столь едкий дым, что не только готовить, но и просто находится рядом с ним было затруднительно. В связи с этим на ночевку рекомендуется становиться по возможности раньше, чтобы засветло искать подходящую сушину. Из всех опробованных способов разведения костра лучше всего в данном регионе оказался следующий подход. Сухое полено поколоть топором на мелкую щепу. Сложить из неё «шалаш». В качестве трута использовать нижние сухие тонкие веточки ели. Поджигать трут при помощи полосок бересты. Вокруг разгоревшегося «шалаша» складывать «колодец» из более крупных дров. Преобладающий состав деревьев в Карелии – берёза и хвойные. Так что сбор трута и бересты не представляет труда. Разгорается такой костёр значительно быстрее, чем с использованием сухого горючего.

В «холодные» походы можно также возить с собой небольшую двуручную пилу — в этом случае почти гарантированно на ночевке можно быстро развести большой и качественный костер, который будет нeliшним темными морозными вечерами, после дня езды под ветром или мокрым снегом.

Свою положительную роль сыграл тент. При этом его стоит брать несколько больших размеров, чем обычно берут на группу лишь для защиты от осадков. В одном случае он защитил от дождя. И несколько раз спасал от сильного ветра. Однако в дополнение к тенту можно рекомендовать возить соразмерный ему кусок тонкого полиэтилена. Последний весит относительно мало, но расширяет возможности организации лагеря. В частности полиэтилен можно подложить в мокром, болотистом месте под палатку или дополнительно прикрыть велосипеды или вещи, более тщательно защитить группу от ветра.

Кан для чая можно брать побольше даже для небольшого состава участников. Это значительно ускорит процесс утренних сборов, позволяя не кипятить воду два раза: первый — чтобы попить чай, второй — чтобы наполнить кипятком термосы. В большом же кане хватит воды за один раз напиться чая и залить термосы. Здесь же следует рекомендовать брать каждому участнику группы термос для теплого питья — на морозе вода во фляге зачастую замерзает и пить ее становиться невозможным.

В холодных условиях необходимо тщательно подойти к подбору личного снаряжения. С одной стороны хочется взять с собой побольше теплых вещей, чтобы обезопаситься от переохлаждения. С другой стороны тяжелый и объемный рюкзак возить с собой некомфортно, существует вероятность поломки багажника, переутомления участников. Рекомендуется брать с собой не более двух комплектов одежды — для езды и для лагеря, при этом используя легкие, но в то же время теплые и непродуваемые вещи. Превосходно показала себя мембранные одежду и обувь. С одной стороны она отлично защищает от намокания «снаружи». С другой — позволяет не замерзнуть, если вы сперва взмокли под нагрузкой «изнутри», а потом резко сбили темп. Бюджетной, но весьма достойной альтернативой мембранным тканям, оказалась лайковая одежда с внутренним микрофлисовым слоем. Лайковые утеплённые штаны-трико (на отрицательные температуры термобельё под них обязательно) хорошо защищают от ветра и холода, при этом очень быстро сохнут и не стесняют движений. Качество и количество вещей желательно определять экспериментальным путем заранее.

Хорошей практикой будет брать с собой запасные элементы питания как для GPS, так и для налобных фонариков — магазины встречаются не везде. Кроме того, есть вероятность, что во встречаенных пунктах продажи (в основном — в глухих деревнях) не будет батареек нужного типа или качества. Стоит отметить, что в условиях короткого светового дня вся утренняя и вечерняя лагерная работа преимущественно происходит при свете налобного фонаря. Поэтому расход батареек в таком походе существенно выше, чем в летние месяцы. На 8 дней похода при использовании налобных фонарей Petzl было достаточно 2-х комплектов дешёвых элементов питания или одного классом повыше.



СОСТАВ ХОЗЯЙСТВЕННОГО РЕМОНТНОГО НАБОРА

1. Ножницы
2. Шило
3. Иглы швейные разных размеров
4. Изолента
5. Веревка капроновая
6. Нитки капроновые
7. Нитки хлопчатобумажные
8. Лоскуты материи, капрона
9. Резинки «колечком»
10. Спички + растопка в непромокаемом пакете



СОСТАВ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Состав групповой аптечки

РАЗДЕЛ	НАИМЕНОВАНИЕ	КОМЕНТАРИИ
ТРАВМА	Бинт 10 см	1 шт
	Бинт 14 см	1 шт
	Пластырь ширина 2 см, рулон	1 шт
	Пластырь бактерицидный набор	
	Стерильные перчатки	Одна пара на группу
	Спирт/ спиртовые салфетки	Салфетки по 1-2 на человека. Чистый спирт шить нельзя!
	Стерильный бинт	По 1 шт у каждого в индивидуальной аптечке + 1-2 шт в общей.
	Стерильные салфетки	1 пачка
	Эласт. бинт	3-5 м
	Налокотник, наколенник	
ПРИ ПРОСТУДЕ	Зеленка/Йод/Прополис	5 мл в экстренной аптечке + 10 мл в общей
	Перекись водорода	5 мл в экстренной аптечке + 10-20 мл в общей
	Виброцил спрей/ Для Нос и тд	Сосудосуживающее и антигистаминное. При заложенности носа и насморке по 2 пшика в каждую ноздрю 2-3 раза в день. У каждого в индивидуальной аптечке.
	Пектусин	При кашле рассасывать по 1 таб 4-5 раз в день.
	Мукалтин	При сухом кашле рассасывать по 1 таб 3-4 раз в день.
	Аспририн/Парацетамол	При подъеме температуры выше 38.5 по 0.5 г не чаще 3 раз в день.
	Терафлю/Колдрекс	При подъеме температуры выше 38.5 по 1 пак не чаще 3 раз в день.
	Термометр	
	Супрадин, беррока	Мультивитамины. Принимать по 1 таб в день. При простуде или высоких физнагрузках можно по 2 в день. У каждого в индивидуальной аптечке
	МАЗИ	Левомиколь
МАЗИ	Кормолис	Антисептик и ранозаживляющее. Наносить на раны и ожоги под стерильную повязку – менять 1-2 раза в день.
	Финалгель/Фастумгель	Растирка от растяжений, ушибов, мышечной боли.
		Обезболивающее и противовоспалительное при растяжениях и ушибах наносить 3-4 раза в день. Не наносить на



		поврежденную кожу.
	Аполло	Гель при ожогах, ранах, от потертостей и тд. Наносить 1-2 раза в день.
	Пантенол аэрозоль	При ожогах (особенно солнечных), ссадинах – нанести ровным слоем и дать высохнуть. Наносить 3-4 раза в день.
	Гепариновая мазь	При подкожных и межтканевых гематомах – наносить 3-4 раза в день. Нельзя наносить на участки с поврежденной кожей – может вызвать или усилить кровотечение.
АМПУЛЫ	Но-шпа	Спазмолитик. При болях спастического характера и рвоте. При болях в поясничной области связанных с нарушением мочеиспускания. Колоть в/м 2 мл.
	Кордиамин	При низком давлении, общей слабости, шоковом состоянии. Колоть в/м 1 мл.
	Супрастин/Тавегил	При аллергических реакциях колоть в/м 1-2 мл
	Дексаметазон/Преднизалон	При шоке колоть в/м 1-2 амп
	Кеторол/Кетанов/Кеторолак	Анальгетик. При в/м введении разовая доза - 10-30 мг (1-3 мл), интервал между введениями - 4-6 ч. Максимальная длительность применения – 2 суток.
	Шприцы 2 мл	По 1 шт на человека. 2 шт в эстренную аптечку, остальные в общей.
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ	Активированный уголь	При ПТИ 5-6 таб по 2-3 раза в день.
	Регидрон	При ПТИ. 2-3 пак в день.
	Имодиум/Лопедиум/Диара	При поносах функционального типа (без повышения температуры) 1 кап не более 2 раз в день. Нельзя при ПТИ!
	Интектикс	При ПТИ. По 1 кап 3 раза в сутки. В течении 3 дней.
	Левомеклитин	При ПТИ. По 1 таб 3 раза в сутки. В течении 3 дней.
	Мезим/Фестал	При тяжести, вздутии в животе после приема жирной, жареной и тд пищи. Принимать по 1-2 таб.
	Но-шпа	При спастических болях в животе, при болях в поясничной области связанных с нарушением мочеиспускания, тошно-те.



		Принимать по 1-2 таб.(40-80 мг)
	Омез (2-4 таб в общую аптечку)	Противоязвенное. При болях в верхних отделах живота, изжоге, отрыжке “кислым”. Принимать по 1 кап перед едой 1 раза в день.
АНТИБИОТИКИ	Бисептол 480	При инфекциях дыхательных путей: фронтит, гайморит, тонзиллит, ангина, бронхит. По 2 таб 2 раза в сутки, 3-5 дней.
	Ципролет/Ципринол/Ципробай/Ципрофлоксацин	При мочевой, раневой инфекциях, инфекционные поражения глаз после травм или попадания инородных тел. По 500 мг 2 раза в сутки, не менее 5 дней.
	Аугментин/Амоксициллин/Панклав	При инфекциях дыхательных путей: фронтит, гайморит, тонзиллит, ангина, бронхит, пневмония. Мочевая инфекция. По 1 таблетке (500 мг + 125 мг) 3 раза в сутки, не менее 3 дней.
	Эритромицин	АБ резерва – использовать при неэффективности первых 3 АБ. По 500 мг 4 раза в сутки, не менее 3 дней.
АНАЛЬГЕТИКИ	Темпалгин	При головной, зубной, мышечной и суставной боли. По 1-2 таб 3 раза в день.
	Анальгин	Эффективно снижает температуру. По 1 таб (0.5 г) 3-4 раза в день.
	Артрозилен, кетанов, кеторол и тд	При выраженным болевом синдроме по 10 мг каждые 4-6 ч, в случае необходимости - по 20 мг 3-4 раза в сутки. Максимальная длительность применения в таком режиме – 2 суток.
	Беллатаминал (2-4 таб в общую аптечку)	При мигрени по 1-2 таб. Если через 40 мин после приема 1 таб головная боль не начнет стихать, то вторую таб принимать нет смысла.
	Карбомазепин (2-4 таб в общую аптечку)	При воспалении тройничного нерва (зубная, ушная боль распространяющаяся на пол головы, приступообразного характера). Принимать по ½-1 таб 3 раза в день.
АНТИГИСТАМИННЫЕ	Супрастин/Тавегил/Кларитин	При аллергических реакциях, при приеме антибиотиков принимать по 1 таб 2-3 раза в день.
ГИПОТЕНЗИВНЫЕ	Эналоприл (2-4 таб в общую аптечку)	При повышенном АД. Принимать



	аптечку)	по 5 мг 1 раз в день.
ГЛАЗНЫЕ	Альбуцид	При воспалении, покраснении, травмах глаза – по 2-3 кап 3-4 раза в день.
УШНЫЕ	Отипакс	При воспалении и боли в ухе – по 4 кап 2-3 раза в день. Нельзя если есть кровянистые выделения из уха. Перед закапыванием в ухо – согреть раствор до тела.

АБ- антибиотик

АД- артериальное давление

ПТИ – пищевая токсикоинфекция, характеризуется тошнотой, рвотой, поносом, болями в животе и повышенной температурой.



СЛУЧАИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПОХОДЕ

В походе не возникло необходимости оказания участникам первой медицинской помощи. Все медицинские мероприятия имели профилактический характер.

Для стимулирования адаптационных процессов организма участников к повышенной нагрузке в условиях пониженных температур и профилактики простудных заболеваний в обязательном порядке практиковался приём аскорбиновой кислоты в виде драже в количестве 400 мг/сутки (в два равноценных приёма – утром и вечером). Для стимуляции иммунитета в рацион были включены лук и чеснок. 2-4 зубчика чеснока и полголовки лука на человека в течении дня.

При переходе погоды на устойчивые отрицательные температуры (3-й день, вечер) вечером с целью предупреждения развития простудных заболеваний участники принимали препарат ТераФлю (по 350 мл).

Ввиду богатого разнообразия рациона питания и небольшой продолжительности похода дополнительное употребление витаминов не практиковалось.

Стоит отметить, что в условиях похода при низких температурах и повышенной автономности следует уделить особое внимание средствам индивидуальной гигиены. Дополнительным подспорьем оказались влажные салфетки с антибактериальной пропиткой и антисептические гели.

Использование гигиенической губной помады оказалось практически необходимым. Езда на велосипеде при пониженных температурах приводит к тому, что губы обветриваются значительно быстрее. Особенno это сказывается на участке между ноздрями носа и верхней губой, постоянно подвергающемуся гипервентиляции. Применение всеми участниками гигиенической помады предотвращает воспалительные процессы или значительно снижает негативные последствия.

Выход: Аптечка вполне удовлетворяла потребностям данного похода.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ СРЕДСТВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПЧАСТЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

ИНСТРУМЕНТЫ			ЗАПЧАСТИ		
1	Ключ рожковый под съемник каретки и кассеты 22x24	1 шт.	1	Плотная изолента	1 шт.
2	Набор шестигранников 2–8 мм с отвертками	1 шт.	2	Покрышка кевларовая шипованная	1 шт.
3	Ключ конусный 13-15x14-16	2 шт.	3	Эксцентрик заднего колеса	1 шт.
4	Ключ педальный	3 шт.	4	Эксцентрик переднего колеса	1 шт.
5	Ключ разводной малый (до 24 мм)	1 шт.	5	Хомуты стяжные металлические малые	4 шт.
6	Выжимка цепи	1 шт.	6	Хомуты стяжные пластиковые	10 шт.
7	Ключ спицевой	1 шт.	7	Длинный болт с гайкой, заменяющий эксцентрик подседела	1 шт.
8	Насос	2 шт.	8	Переключатель задний Deore	1 шт.
9	Съемник кассеты	1 шт.	9	Велоаптечка	компл.
10	Монтажки	2 шт.	10	Фрагменты цепи (8 и 9 скоростные)	по 7 зв.
11	Надфили – плоский, полукруглый	2 шт.	11	Смазка густая консистентная	100 г
12	Старая зубная щетка	1 шт.	12	Смазка жидкая	300 г
13	Тряпочка	2 шт.	13	Проволока (сталь и медь)	по 2-3 м
14	Плоскогубцы с кусачками	1 шт.	14	Метизы (M4, M5 и M6)	компл.
15	Ножовочное полотно	2 шт.	15	Тросики (тормозные и переключателей)	по 2 шт.

Кроме общего ремнабора у механика, каждый участник похода имел велоаптечку (клей и заплатки), набор шестигранников, 2 запасных камеры, спицы (по 5 шт. на переднее и заднее колесо), петух для своего велосипеда и комплект тормозных колодок.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

Зайцева Екатерина — FELT Q720

Базовая комплектация за исключением:

вилка — SR Suntour XC PRO;

покрышки — Nokian Hakkapelitta W-240 26x2.1" (шиповка).

Кузов Алексей — GT Avalanche Expert

вилка — Rock Shox Tora 302;

передний переключатель — Shimano Deore LX;



задний переключатель — SRAM X9;
цепь — SRAM 991;
тормоза — Avid BB7 (дисковая механика);
колеса: обода — SanRingle Equalizer, втулки — Shimano XT, спицы — DT Champion;
контактные педали — Crank Brothers Candy C;
покрышки — Continental Spike Claw 26x2.1" (шиповка).

Потапенко Андрей — Wheeler Pro 39 (2007), рама 19,5"

Базовая комплектация за исключением:

тормозные ручки — заменены на Shimano Deore (соответственно с тросиками и «рубашками»);
«рога» на руль;
цепь — Shimano CN-HG, 8 ск.;
кассета — Shimano Alivio Hyperglide HG на 8 звезд;
роторы — облегченные, 160 мм;
тормозные колодки — Alligator Hayes MX-4;
передний переключатель — Shimano Deore XT;
задний переключатель — Shimano Deore LX XT;
покрышки: передняя — Hutchinson Bulldog 26x2.1", задняя — Maxxis Larsen TT 26x2.1";
флягодержатель — под бутылку 1,5 л.

ПОЛОМКИ В ПОХОДЕ, РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

В разрезе поломок поход прошел на редкость удачно. Было всего два инцидента. Первый: утром третьего дня при попытке накачать камеру у велосипеда Алексея оторвался сосок ниппеля (Presto), пришлось заменить камеру. Второй: на шестой день после асфальтового участка на заднем колесе у велосипеда Алексея лопнула спица. При этом транспортное средство находилось в состоянии покоя, очевидно сказалась усталость металла и неравномерное натяжение всех спиц при попытке исправить «восьмерку» на этом колесе до похода.

Периодически приходилось подкачивать колеса, чистить и смазывать цепи. У участников были также нарекания по работе переключателей (Алексей, Екатерина) и тормозов (Андрей). Это связано со сменой теплой влажной погоды на сухую холодную, как следствие — мокрые тросы переключателей и тормозов примерзли, а налившаяся на раму в районе переключателей влажная грязь превратилась в часть велосипеда. Отрицательное влияние оказывали и попадающиеся на пути большие лужи и броды — при их преодолении в трансмиссию и тросы попадала вода, которая быстро замерзала, ухудшая работу механизмов переключения и торможения.

Ситуацию частично удалось исправить, залив переключатели и тросы кипятком из кана, после чего почистив, протерев насухо и смазав все подверженные оледенению участки. Можно рекомендовать также в подобных ситуациях (при отрицательных температурах) после преодоления луж и бродов первое время активно работать тормозами

и переключателями с целью предотвращения замерзания жидкости в характерных местах соответствующих механизмов.

Не будет лишним укрывать велосипеды на ночь тентом вне зависимости от того, выпадают ли осадки в виде дождя или снега. Похоже, что под тентом образуется воздушная подушка, предотвращающая возникновение конденсата в связи с перепадом температур и его последующее замерзание.

Участки в виде луж или бродов лучше преодолевать спешившись, аккуратно переправляя велосипеды. Подобные водные препятствия почти без последствий едутся в седле в теплое время года, но при минусовой температуре вода, быстро замерзая, оказывает ощутимое отрицательное влияние на работу транспортных средств.

На замерзших грунтах в целом положительно себя проявили шипованные покрышки. Очевидно имеет смысл использовать их в подобных походах. Если же к езде по застывшей грязи добавляется вероятность катить по обледенелому асфальту, то применение шиповки становится необходимым.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ПОХОДА О ФУНКЦИОНИРОВАНИИ ИХ ВЕЛОСИПЕДОВ

Общие замечания и отзывы участников похода сведены в таблицу.

Участник похода	Основные замечания
А. Кузов	Уверенное сцепление покрышек с дорогой на обледеневших поверхностях. Достаточное держание на рыхлых покрытиях. Нормальный накат по грунту и соответствующий шиповке накат по асфальту. Заключение — для бюджетной шиповки весьма достойный результат, в целом им доволен. Определенные замечания по нечеткой работе переключателей, связанной с их недостаточной предпоходной настройкой.
Е. Зайцева	Замечания по некачественной работе переднего переключателя в связи с его замерзанием. Не на весь диапазон работал и задний переключатель.
А. Потапенко	Рисунок протектора заднего колеса не полностью соответствует условиям похода — зацепистость низкая и на скользких участках «хвост» велосипеда «плывет». Механические дисковые тормоза работали относительно хорошо даже в условиях постоянного попадания воды и ее замерзания. Нормально функционировали и переключатели, необходимо было только периодически их использовать, чтобы не замерзали тросы.



СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ, ПИТАНИЯ И СРЕДСТВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Статьи расходов	На 1 чел., руб.	На группу из 3 чел., руб.
Билеты на поезд туда и обратно	2122.6	6367.8
Закупка раскладки в Москве и на маршруте	2023	6069
Обед в кафе «Фиеста» в Кондопоге (в среднем на человека)	285.3	856
Коллективная аптечка	163.3	490
Печать карт	130	390
Входные билеты в национальный парк «Кивач»	80	240
Входные билеты и фотосъемка в церкви Успения в Кондопоге	53.3	160
Заявка в МКК	20	60
ИТОГО	4877,6	14632,8

ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ

1. ПОДГОТОВКА РАСКЛАДКИ

Раскладка для похода составлялась с учетом следующих фактов:

- норма в день, с учетом холодного времени года, калорийности и БЖУ – 840-860 г на человека;
- на маршруте есть магазины, поэтому нет необходимости везти все продукты с собой;
- поскольку группа у нас маленькая, было решено делать закупки, исходя из реальной необходимости;
- раскладку на поезд в Москву вообще не составляли, поскольку наверняка останутся какие-то продукты, и мы лишь докупим необходимое.

Наличие магазинов

Мы не имели точных сведений о наличии работающих в это время года магазинов в тех деревнях и поселках, через которые проходил наш маршрут. Доподлинно было известно, что магазин будет в Найстенъярви (3 день маршрута), а также в Спасской Губе и Гирвасе (6 день маршрута). Можно было также закупиться в Петрозаводске, откуда начинался наш маршрут, но нам было жаль времени. Поэтому в Петрозаводске мы купили лишь скоропортящиеся продукты. По ходу маршрута предполагалось докупать лишь те продукты, которые наверняка есть даже в самых маленьких сельских магазинах.

Проблем с закупками не возникло нигде: в Найстенъярви магазин небольшой, но мы купили там все, что планировали. В Спасской Губе магазин очень хороший. Мы были там утром и туда в это время привезли даже свежую выпечку. В этом магазине купили все необходимое. А в Гирвасе несколько продуктовых магазинов с очень хорошим

ассортиментом. Там была даже квашенная капуста! Во всех магазинах отмечено нали
тушёнки надлежащего качества.

Магазины мы также встретили еще в нескольких местах:

1 день – д. Бесовец, д. Чална (24 часа)

2 день – д. Вохтозеро (10-17.00, обед 14-15.00). Убедиться в том, что магазин действительно работает, мы не смогли, т.к. были возле него в 17.10

3 день – д. Тойвола, в конце поселка. Работает как минимум до 17.00

5 день – д. Нелгомозеро – есть магазин и продуктовая палатка.

7 день – д. Сопоха – продуктовая палатка (в ней купили чай)

8 день – г. Кондопога. Здесь много больших магазинов и мы купили продукты в поезд.

Вода

Вода в местных озерах и особенно в реках имеет буроватый цвет, поэтому ее надо хорошо прокипятить перед употреблением. Поскольку мы проходили маршрут в холодное время года, мы в любом случае пользовались горячей водой. Желудочных проблем из-за воды ни у кого не возникло, так что вода была хоть и илистая, но чистая. Поэтому самая большая проблема с цветом воды – по цвету невозможно определить, заварен ли чай или еще нет.

Грибы и ягоды

Несмотря на позднюю осень, нам по пути часто попадались грибы и ягоды. Грибы были мне незнакомы (огромные, темно-коричневые, с плоскими шляпками), поэтому мы их не собирали и не готовили. А вот знакомой ягоды брусники было много. В это время года она уже слегка подмороженная, но всё равно очень вкусная.

2. КУХОННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Каны. На группу 3 человека было взято 2 каны объемом 3,5 и 5 л. Могло бы хватить канов и меньших размеров, но удобство именно этих заключалось в том, что они входили друг в друга, как матрешка, и занимали немного места в рюкзаке. Полного **каны** чая (5 л) хватало и на завтрак группы, и на заправку двух ходовых термосов объемом 1 и 1,2 л, и на мытьё посуды.

2. Термосы. На группу было взято 2 термоса 1 и 1,2 л. У одного участника была еще бутылка с водой, но она частенько замерзала. А чая в термосах нам вполне хватало на 2 перекуса и 1 обед.

3. Плоский пластиковый контейнер размером 20×30 см. Емкость контейнера мы использовали для приготовления салатов, а крышку – в качестве разделочной доски. Кроме того, в этот контейнер утром упаковывались бутерброды и прочие продукты на перекусы и обед. Контейнер мы везли в маленьком заплечном рюкзаке, поэтому «приготовление» обеда и перекусов занимало не более 1 минуты, что в условиях минусовой температуры, когда пальцы рук быстро замерзают, очень важно. Также в контейнере ехал нож.

4. Маленький пластиковый цилиндрический контейнер диаметром 15 см. В этом контейнере мы возили сухофрукты и орехи на перекус. Это было очень удобно, т.к. утром отсыпалось нужное количество орехов и сухофруктов на 2 перекуса, и ничего не просыпалось и не мялось. Маленький контейнер также ехал в заплечном рюкзаке.

5. Нож.

6. Костровые перчатки.

7. Пластмассовый половник. Использовался только для раздачи основного блюда, т.к. чай из каны мы черпали кружками.

8. Шушик.

9. Моющее средство. Оно нам не понадобилось, т.к. шуршик прекрасно отмывал остатки еды в кане при помощи теплого чая.

10. Скатерть-клеенка.

3. КОММЕНТАРИИ, ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.

При составлении меню были учтены пожелания всех участников похода. Никто не имел аллергии на какие-либо продукты и никаких особых предпочтений никто не высказал. Поэтому завхоз руководствовался, помимо калорийности и необходимого баланса БЖУ, максимальным разнообразием блюд, которые быстро и несложного готовятся в условиях холода и темноты (учитывая время года, и завтрак и ужин готовились при свете костра и налобного фонарика). Меню было согласовано и утверждено группой накануне похода и никаких проблем с питанием на маршруте не возникло. Суммарный вес продуктов у всех участников был примерно равный.

Из-за малочисленности нашей группы, горячие блюда у нас всегда получались с добавкой, поэтому бутербродов и сладкого на завтраки-ужины участники съедали меньше расчетного количества.

Завершение похода по традиции отмечали обедом в кафе. В Кондопоге найти таковое оказалось непростой задачей. Опросив местных жителей, разыскали столовую «Руны» (около рынка). С ней нам не повезло – там шли поминки. Пришлось искать дальше. Зато рядом на рынке купили клюкву. С трудом обнаружили кафе «Фиеста», которое располагалось в подвале жилой пятиэтажки, стоящей в одном из дворов позади главной улицы города. Адрес: ул. Пролетарская, 4А. Там нас любезно приняли и даже предложили завезти наши грязные велосипеды внутрь кафе и поставить их на танцполе. Накормили быстро, вкусно и недорого.

В поезде мы приготовили на ужин салат из фасоли, кукурузы, зелени, сухариков и майонеза, а на завтрак ели картофельное пюре с консервированной рыбой. Бутерброды сделали из оставшихся хлеба, сала и колбасы, а на сладкое купили халву в шоколаде. Чай и сахар у нас также остались после похода.

4. ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ.

Принято считать, что на ужин в походе проще всего приготовить что-то (макароны, гречку, рис) с тушенкой. Но на самом деле, совсем несложно и супчик сварить, тем более, что для иных супов нужно не так уж много продуктов и времени. Вот 2 примера (мы готовили эти супы в 5-й и 7-й дни нашего похода):

Суп с кукурузой

В закипевшей воде растворяем бульонные кубики или используем сухой суп из пакетика. Затем добавляем туда тушенку и лапшу или вермишель. Когда вермишель сварится, добавляем в суп консервированную кукурузу (она с успехом заменяет картошку). Если есть сушеные приправы (травы, лук, морковь и т.д.), тоже добавляем в этот момент. Суп готов!

Сырный суп с пшёнкой (кулеш)

Когда вода закипела, часть ее наливаем в миску и разводим в этой воде плавленый сыр. А в кан засыпаем пшено и варим почти до готовности. Затем вливаляем туда растворившийся в горячей воде сыр, добавляем приправы и довариваем до готовности пшена. В разлитый по мискам суп добавляем сухарики и майонез. Приятного аппетита!



РАСКЛАДКА ПО ПИТАНИЮ (таблица)

День 1

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
ужин поезд	крабовые палки		0		0		0		0	50	150
	огурец		0		0		0		0	50	150
	кукуруза консерв.	3	1,5	0,6	0,3	9,7	4,85	56	28	50	150
	майонез	0,3	0,09	67	20,1	2,4	0,72	619	185,7	30	90
	ветчина		0		0		0		0	30	90
	хлеб белый	7,5	4,5	1	0,6	49,5	29,7	240	144	60	180
	чай		0		0		0		0	5	15
завтрак поезд	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	399	39,9	10	30
	яйца вареные	12	6	11,4	5,7	0,5	0,25	157	78,5	50	150
	сыр плавлен.	19,4	5,82	17,9	5,37	1,9	0,57	254	76,2	30	90
	хлеб белый	7,5	4,5	1	0,6	49,5	29,7	240	144	60	180
	вафельный торт	3,4	1,7	30,2	15,1	64,7	32,35	530	265	50	150
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	399	39,9	10	30
обед	сыр	25	10	30	12		0	370	148	40	120
	хлеб белый	7,5	4,5	1	0,6	49,5	29,7	240	144	60	180
	рулет сладкий	9,9	3,96	9,8	3,92	67,7	27,08	408	163,2	40	120
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	399	39,9	10	30
	колбаса с/к	20,4	10,2	37,4	18,7		0	431	215,5	50	150
	фасоль консерв.	6,7	5,36	0,3	0,24	14,4	11,52	99	79,2	80	240
ужин	ветчина	14,4	8,64	33	19,8		0	365	219	60	180
	овощи свежие	0,8	0,8		0	3,2	3,2	16	16	100	300
	сыр Фета	17	8,5	10	5	8	4	225	112,5	50	150
	сухарики	7,7	1,54	1,3	0,26	64	12,8	306	61,2	20	60
	лук	2	0,2		0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54		0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
	петрушка		0		0		0		0	10	30
	приправы		0		0		0		0	5	15
	соль		0		0		0		0	2	6
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	400	40	10	30
перекусы, 2 раза	хлеб черный	5,1	1,53	1	0,3	42,5	12,75	204	61,2	30	90
	торт		0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
	сухофрукты	3	2,1		0	62	43,4	260	182	70	210
	орехи кешью	13,6	9,52	56	39,2	11,7	8,19	621	434,7	70	210
		91,51		147,79		293,616		2934,3	1229	3687	
		1		1,615015		3,208567					



День 2

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
завтрак	рис	6,7	4,69	0,9	0,63	72,8	50,96	334	233,8	70	210
	изюм	1,8	0,36		0	70,9	14,18	291	58,2	20	60
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль		0		0		0		0	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	сыр	25	10	30	12		0	370	148	40	120
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	печенье Юбил.	7,1	2,13	19	5,7	66,1	19,83	463	138,9	30	90
обед			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
ужин	корейка копчен.	10,5	5,25	54	27		0	549	274,5	50	150
	хлеб черный	5,1	2,55	1	0,5	42,5	21,25	204	102	50	150
	халва подсолн.	18,8	7,52	31,5	12,6	36,7	14,68	506	202,4	40	120
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	399	39,9	10	30
	гречка	8,8	7,04	2,3	1,84	63,4	50,72	317	253,6	80	240
	тушенка говяж.	16,5	11,55	12,4	8,68	0,4	0,28	186	130,2	70	210
	лук	2	0,2		0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54		0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
	приправа, зажарка		0		0		0		0	10	30
перекусы, 2 раза	соль		0		0		0		0	2	6
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	400	40	10	30
	хлеб черный	5,1	1,275	1	0,25	42,5	10,625	204	51	25	75
	сало	1,6	0,8	82,1	41,05		0	841	420,5	50	150
	пряники мягкие	8,9	2,67		0	72,5	21,75	334	100,2	30	90
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
	сухофрукты	3	2,1		0	62	43,4	260	182	70	210
	шоколад Натс	6	4,8	37	29,6	47	37,6	568	454,4	80	240
			80,57		140,5		360,672		3126,9	863	2589
			1		1,743825		4,476505				

День 3

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
завтрак	пшено	8,4	5,88	2,3	1,61	62,4	43,68	324	226,8	70	210
	курага	3	0,6	0	0	68,5	13,7	286	57,2	20	60
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад	0	0	0	0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	шоколадная паста	2,9	1,16	10,7	4,28	76,6	30,64	547	218,8	40	120
	чай	0	0	0	0	0	0	0	0	5	15
	лимон	0,5	0,01	0	0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	печенье овсяное	10	3	10	3	70	21	420	126	30	90
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
обед	паштет	15,6	7,8	25,2	12,6	1	0,5	302	151	50	150
	хлеб черный	5,1	2,55	1	0,5	42,5	21,25	204	102	50	150
	пастыла	0	0	0	0	80,4	40,2	323	161,5	50	150
	чай	0	0	0	0	0	0	0	0	5	15
	сахар-рафинад	0	0	0	0	99	9,9	399	39,9	10	30
ужин	макароны	10	10	1	1	75	75	360	360	100	300
	тушенка говяж.	16,5	16,5	12,4	12,4	0,4	0,4	186	186	100	300
	лук	2	0,2	0	0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54	0	0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
	приправа, зажарка	0	0	0	0	0	0	0	0	10	30
	соль	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6
	чай	0	0	0	0	0	0	0	0	5	15
	лимон	0,5	0,01	0	0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад	0	0	0	0	99	9,9	400	40	10	30
	хлеб черный	5,1	1,275	1	0,25	42,5	10,625	204	51	25	75
	кетчуп	1	0,2	1	0,2	16	3,2	68	13,6	20	60
перекусы, 2 раза	корейка копчен.	10,5	5,25	54	27	0	0	549	274,5	50	150
	вафли с кремом	3,4	1,02	30,2	9,06	64,7	19,41	530	159	30	90
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухофрукты	3	2,1	0	0	62	43,4	260	182	70	210
	орехи грецкие	14	14	56	56	11	11	620	620	100	300
		67,49	126,54	1	1,874944	332,022	4,919573	2842,6	833	2499	



День 4

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
завтрак	овсянка	12	7,2	6	3,6	65	39	340	204	60	180
	варенье/джем	0,3	0,09	0	0	74,2	22,26	300	90	30	90
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль		0		0		0		0	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	сыр плавлен.	19,4	5,82	17,9	5,37	1,9	0,57	254	76,2	30	90
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сухари ванильн.	10,5	3,15	1,2	0,36	68,5	20,55	335	100,5	30	90
			0		0		0		0	0	0
			0		0		0		0	0	0
обед	колбаса с/к	20,4	10,2	37,4	18,7		0	431	215,5	50	150
	хлеб белый	7,5	3,75	1	0,5	49,5	24,75	240	120	50	150
	халва тахинная	13,9	5,56	32,5	13	40,3	16,12	510	204	40	120
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	399	39,9	10	30
ужин	карпюор	6,1	4,27		0	72,3	50,61	315	220,5	70	210
	рыбные консервы (сардины, треска)	17,2	17,2	22,6	22,6		0	281	281	100	300
	майонез	0,3	0,09	67	20,1	2,4	0,72	619	185,7	30	90
	лук	2	0,2		0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54		0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
	приправа, зажарка		0		0		0		0	10	30
	соль		0		0		0		0	2	6
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	400	40	10	30
	хлеб черный	5,1	2,55	1	0,5	42,5	21,25	204	102	50	150
	сало	1,6	1,6	82,1	82,1		0	841	841	100	300
	печенье Курабье	7,1	2,13	19	5,7	66,1	19,83	463	138,9	30	90
			0		0		0		0	0	0
			0		0		0		0	0	0
			0		0		0		0	0	0
перекусы, 2 раза	сухофрукты	3	2,1		0	62	43,4	260	182	70	210
	шоколад Сникерс	6	4,8	37	29,6	47	37,6	568	454,4	80	240
			65,855		198,78		290,797		3358,9	848	2544
			1		3,01845		4,415716				

День 5

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
завтрак	гречка	13	10,4	2	1,6	68	54,4	330	264	80	240
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль		0		0		0		0	2	6
	кекерсы	12	3,6	14,6	4,38	58,4	17,52	424	127,2	30	90
	мармелад	0,1	0,05		0	81	40,5	326	163	50	150
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	колбаса с/к	20,4	10,2	37,4	18,7		0	431	215,5	50	150
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
обед	хлеб черный	5,1	1,275	1	0,25	42,5	10,625	204	51	25	75
	сало	1,6	0,8	82,1	41,05		0	841	420,5	50	150
	козинаки	12	6	30	15	45	22,5	500	250	50	150
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
ужин	суп говяжий сухой	2,2	1,1	4,9	2,45	8,8	4,4	90	45	50	150
	тушенка говяж.	16,5	13,2	12,4	9,92	0,4	0,32	186	148,8	80	240
	кукуруза консерв.	3	1,5	0,6	0,3	9,7	4,85	56	28	50	150
	лапша	10	5	1	0,5	75	37,5	360	180	50	150
	майонез	0,3	0,09	67	20,1	2,4	0,72	619	185,7	30	90
	лук	2	0,2		0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54		0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
	приправа, зажарка		0		0		0		0	10	30
	соль		0		0		0		0	2	6
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	400	40	10	30
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	сыр плавлен.	19,4	5,82	17,9	5,37	1,9	0,57	254	76,2	30	90
перекусы, 2 раза	вафельный торт	3,4	1,7	30,2	15,1	64,7	32,35	530	265	50	150
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
	сухофрукты	3	2,1		0	62	43,4	260	182	70	210
	орехи фундук	14,1	9,87	60,8	42,56	7,7	5,39	636	445,2	70	210
					66,815	176,18	278,517		3040,4	868	2604
					1	2,636833	4,16848				

День 6

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
завтрак	пшеничная Артек	12,5	10	0,7	0,56	71,8	57,44	326	260,8	80	240
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль		0		0		0		0	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	сыр	25	10	30	12		0	370	148	40	120
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	пряники медовые	8,9	2,67		0	72,5	21,75	334	100,2	30	90
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
обед	паштет	15,6	7,8	25,2	12,6	1	0,5	302	151	50	150
	хлеб черный	5,1	2,55	1	0,5	42,5	21,25	204	102	50	150
	сухари ванильн.	10,5	3,15	1,2	0,36	68,5	20,55	335	100,5	30	90
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
ужин	рис	6,7	4,69	0,9	0,63	72,8	50,96	334	233,8	70	210
	куриные консервы	19,8	19,8	3,4	3,4	0,1	0,1	513	513	100	300
	кетчуп	1	0,2	1	0,2	16	3,2	68	13,6	20	60
	майонез	0,3	0,09	67	20,1	2,4	0,72	619	185,7	30	90
	лук	2	0,2		0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54		0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
	приправа, зажарка		0		0		0		0	10	30
	соль		0		0		0		0	2	6
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад		0		0	99	9,9	400	40	10	30
	хлеб черный	5,1	2,55	1	0,5	42,5	21,25	204	102	50	150
перекусы, 2 раза	сало	1,6	1,6	82,1	82,1		0	841	841	100	300
	печенье Курабье	7,1	2,13	19	5,7	66,1	19,83	463	138,9	30	90
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
перекусы, 2 раза	сухофрукты	3	2,1		0	62	43,4	260	182	70	210
	шоколад молочный	5,8	4,64	37	29,6	47	37,6	568	454,4	80	240
			66,605		167,94		286,607		3463,4	858	2574
			1		2,521432		4,303085				

День 7

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность, ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чel.	гр.3 чel.
завтрак	овсянка	12	7,2	6	3,6	65	39	340	204	60	180
	варенье/джем	0,3	0,09	0	0	74,2	22,26	300	90	30	90
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад		0	0	0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль		0	0	0		0		0	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	колбаса с/к	20,4	10,2	37,4	18,7		0	431	215,5	50	150
	чай		0	0	0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сухари ванильн.	10,5	3,15	1,2	0,36	68,5	20,55	335	100,5	30	90
обед			0	0	0		0		0	0	0
			0	0	0		0		0	0	0
			0	0	0		0		0	0	0
	сыр	25	10	30	12		0	370	148	40	120
	хлеб белый	7,5	4,5	1	0,6	49,5	29,7	240	144	60	180
ужин	рулет сладкий	9,9	3,96	9,8	3,92	67,7	27,08	408	163,2	40	120
	чай		0	0	0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0	0	0	99	9,9	399	39,9	10	30
	колбаса с/к	20,4	10,2	37,4	18,7		0	431	215,5	50	150
	суп сырный: сыр плавл.	19,4	7,76	17,9	7,16	1,9	0,76	254	101,6	40	120
	пшено	8,4	5,88	2,3	1,61	62,4	43,68	324	226,8	70	210
	сухарики	7,7	1,54	1,3	0,26	64	12,8	306	61,2	20	60
	майонез	0,3	0,09	67	20,1	2,4	0,72	619	185,7	30	90
	лук	2	0,2		0	8,9	0,89	44	4,4	10	30
	чеснок	5,4	0,54		0	21,6	2,16	115	11,5	10	30
перекусы, 2 раза	приправа, зажарка		0	0	0		0		0	10	30
	соль		0	0	0		0		0	2	6
	чай		0	0	0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	сахар-рафинад		0	0	0	99	9,9	400	40	10	30
	хлеб черный	5,1	2,55	1	0,5	42,5	21,25	204	102	50	150
	корейка копчен.	10,5	5,25	54	27		0	549	274,5	50	150
	печенье овсяное	10	3	10	3	70	21	420	126	30	90
			0	0	0		0		0	0	0
			0	0	0		0		0	0	0
перекусы, 2 раза	сухофрукты	3	2,1	0	62	43,4	260	182	70	210	
	орехи грецкие	14	14	56	56	11	11	620	620	100	300
		86,815		170,16		287,337		3103,7		848	
		1		1,96003		3,309762					



День 8

трапеза	продукты	белки		жиры		углеводы		калорийность,ккал		потребление, г	
		100г	наши	100г	наши	100г	наши	100г	наши	на 1 чел.	гр.3 чел.
завтрак	гречка	13	10,4	2	1,6	68	54,4	330	264	80	240
	сухое молоко	38	15,2	1	0,4	50	20	350	140	40	120
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60
	соль		0		0		0		0	2	6
	кекерры	12	3,6	14,6	4,38	58,4	17,52	424	127,2	30	90
	мармелад	0,1	0,05		0	81	40,5	326	163	50	150
	чай		0		0		0		0	5	15
	лимон	0,5	0,01		0	9,3	0,186	40	0,8	2	6
	хлеб белый	7,5	1,875	1	0,25	49,5	12,375	240	60	25	75
	колбаса с/к	20,4	10,2	37,4	18,7		0	431	215,5	50	150
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
			0		0		0		0		0
обед	хлеб черный	5,1	1,275	1	0,25	42,5	10,625	204	51	25	75
	сало	1,6	0,8	82,1	41,05		0	841	420,5	50	150
	козинаки	12	6	30	15	45	22,5	500	250	50	150
	чай		0		0		0		0	5	15
	сахар-рафинад		0		0	99	19,8	399	79,8	20	60

БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА

1. РАСЧЕТ ЭКВИВАЛЕНТНОГО ПРОБЕГА ПО ЛП

Тип препятствия	Количество на маршруте	Характеристика препятствия	Эквивалентный пробег (ЭП), км
брод	6	Скорость течения не более 0.5 м/сек, глубина менее 0.5 м, преодолевается в седле или вброд	0.5
переход по бревну	1	Переправы через реки с небольшой скоростью течения (не более 0.5 м/сек); глубина 0.5-0.6 м; переходы по бревну или вброд при ширине потока менее 5м.	2
пески	2	Отдельные гряды или лунки песков	0.5
Эквивалентный пробег по ЛП итого: 6 км			

ИНТЕНСИВНОСТЬ

$$I = (L\Phi + LP) * 1,2 * Tn / T\Phi * Ln = (460 + 6) * 1,2 * 8 / (8 * 400) = 1,4$$

$L\Phi$ = 460 км – фактическая протяженность маршрута.

Ln = 400 км – номинальная протяженность маршрута по ЕВСКМ.

$T\Phi$ = 8 дней – фактическая продолжительность прохождения маршрута.

Tn = 8 дней – продолжительность похода по ЕВСКМ

1,2 – коэффициент дневок

ЛП - пробег (км), эквивалентный по затратам времени и сил преодолению суммы локальных препятствий, имеющихся на маршруте.

АВТОНОМНОСТЬ

Автономность (**A**) можно принять равной **1.0**, т.к. в каждый из дней похода встречался населённый пункт с пунктом связи и магазином.

2. РАСЧЕТ КАТЕГОРИИ ТРУДНОСТИ ПРОТЯЖЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

ПП1: Р. Чална — р. Малая Суна

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: Республика Карелия

Подрайон: Пряжинский район

Границы: мост через р. Чална – мост через р. Малая Суна

Протяженность (км): 46,6

Макс высота (м): 157

Суммарный набор высоты (м): 230; **Суммарный сброс высоты (м):** 117

Вид препятствия: равнинный

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

$$KT = K_{PK} \cdot K_{Pr} \cdot K_{per} \cdot K_{G}$$

Коэффициента дорожного покрытия (Кпк) – 1,2

(р. Чална – ур. Речка, $K_{PK1}=1$; $L_1=17$ км — профилированная гравийная и грунтовая дорога;
ур. Речка – р. М. Суна, $K_{PK2}=1,3$; $L_2=29,6$ км — мелкощебеночная дорога с участками крупных камней,
грязью и лужами)

$$K_{PK} = (K_{PK1}xL_1 + K_{PK2}xL_2)/L = (1x17 + 1,3x29,6)/46,6 = 1,2$$

Коэффициент протяженности препятствия

$$K_{Pr} = 1 + L_{Pr}/100 = 1 + 46,6/100 = 1,466$$

Коэффициент пересеченности местности (Кпер) – 1,0

(Слабопересеченная местность с перепадами высот от 30 до 50 м)

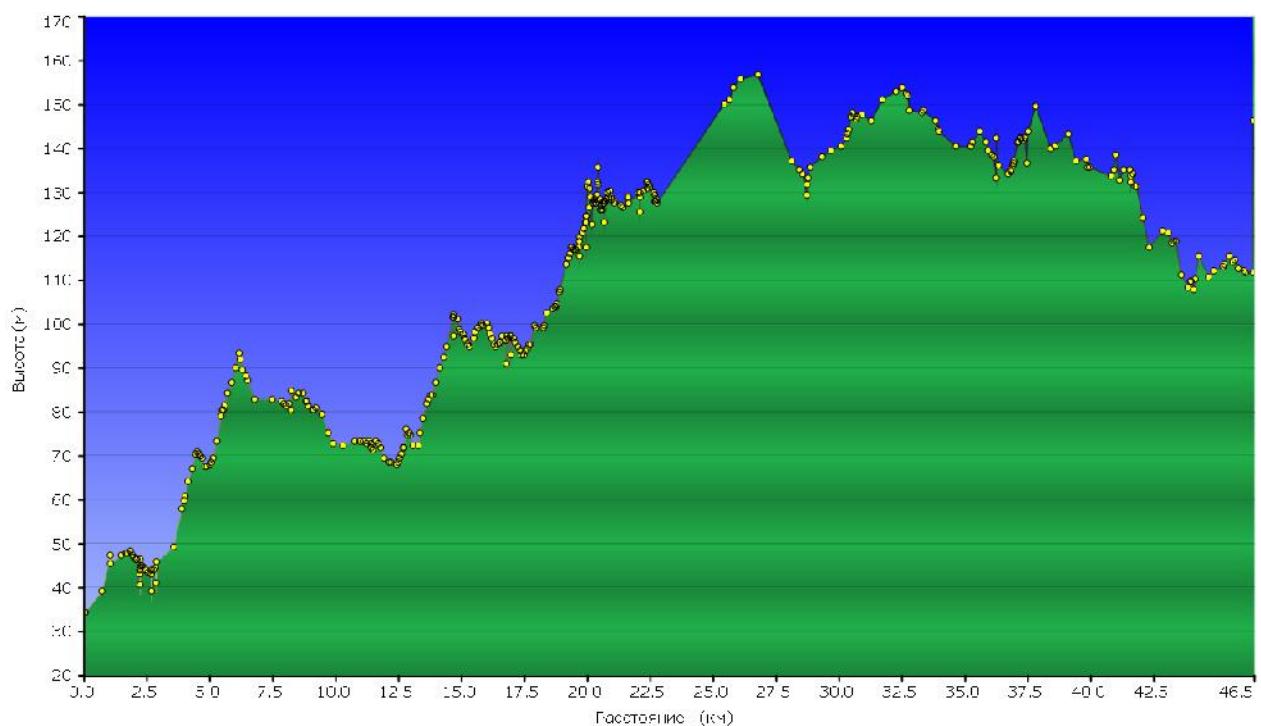
Коэффициент абсолютной высоты (Кв) – 1,0

Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,3

$$KT = 1,2 \cdot 1,466 \cdot 1,0 \cdot 1,0 \cdot 1,3 \approx 2,27$$

Препятствие II КТ

Высотный график препятствия



ПП2: Р. Малая Суна — грейдер Р20

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: республика Карелия

Подрайон: Пряжинский район, Кондопожский район

Границы: мост через р. Малая Суна – магистральный грейдер Р20 (Спасская Губа – Вохтозеро)

Протяженность (км): 19,9 **Максимальная высота (м):** 150

Суммарный набор высоты (м): 113; **Суммарный сброс высоты (м):** 100

Вид препятствия: равнинный

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

$$КТ = К_{ПК} \cdot К_{Пр} \cdot К_{Пер} \cdot К_{В} \cdot СГ$$

Коэффициента дорожного покрытия (К_{ПК}) – 1,76

(р. М. Суна – оз. Саргозеро, $K_{ПК1}=2,0$; $L_1=13$ км — используемая лесовозная, тракторная дорога, местами с крупными камнями, колеями и бродами;

оз. Саргозеро – магистральный грейдер Спасская Губа – Вохтозеро, $K_{ПК2}=1,3$; $L_2=6,9$ км — мелкощебеночная и песчаная дорога)

$$К_{ПК} = (K_{ПК1} \times L_1 + K_{ПК2} \times L_2) / L = (2,0 \times 13 + 1,3 \times 6,9) / 19,9 = 1,76$$

Коэффициент протяженности препятствия

$$К_{Пр} = 1 + L_{ПП} / 100 = 1 + 19,9 / 100 = 1,199$$

Коэффициент пересеченности местности (К_{Пер}) – 0,8

(плоская равнина с перепадами высот не более 30 м)

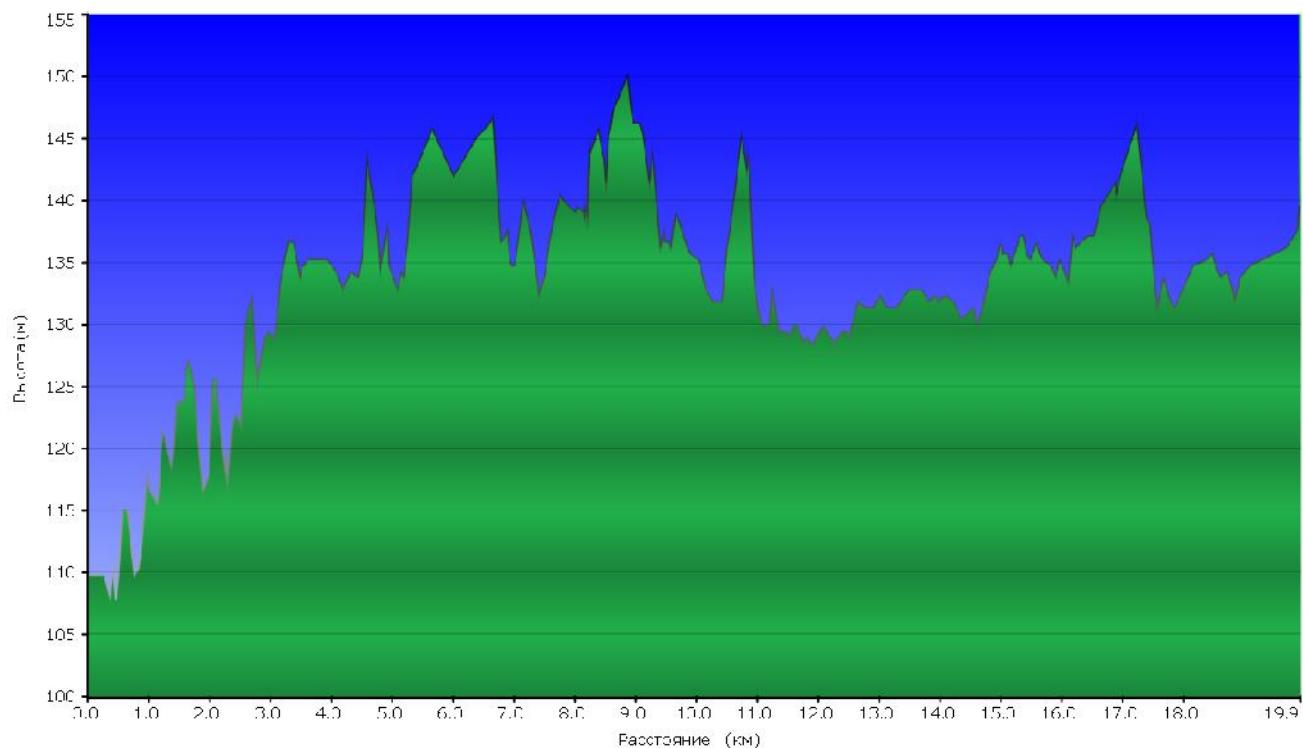
Коэффициент абсолютной высоты (К_В) – 1,0

Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,3

$$КТ = 1,76 \cdot 1,199 \cdot 0,8 \cdot 1,0 \cdot 1,3 \approx 2,19$$

Препятствие II КТ

Высотный график препятствия



ППЗ: Вохтозеро – грейдер к Суюёки

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: республика Карелия

Подрайон: Кондопожский район, Суоярвский район

Границы: Вохтозеро – выезд на грейдер к Суюёки за оз. Гюбия

Протяженность (км): 37,0

Макс высота (м): 182

Суммарный набор высоты (м): 120; **Суммарный сброс высоты (м):** 133

Вид препятствия: равнинный

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

$$KT = Kpk \cdot Kpr \cdot Kper \cdot Kv \cdot SG$$

Коэффициента дорожного покрытия (Kpk) – 1,0

(грунтовая дорога, местами лужи со льдом, преодолеваемые вброд)

Коэффициент протяженности препятствия

$$Kpr = 1 + Lpp/100 = 1 + 37,0/100 = 1,37$$

Коэффициент пересеченности местности (Kper) – 0,8

(плоская равнина с перепадами высот не более 30 м)

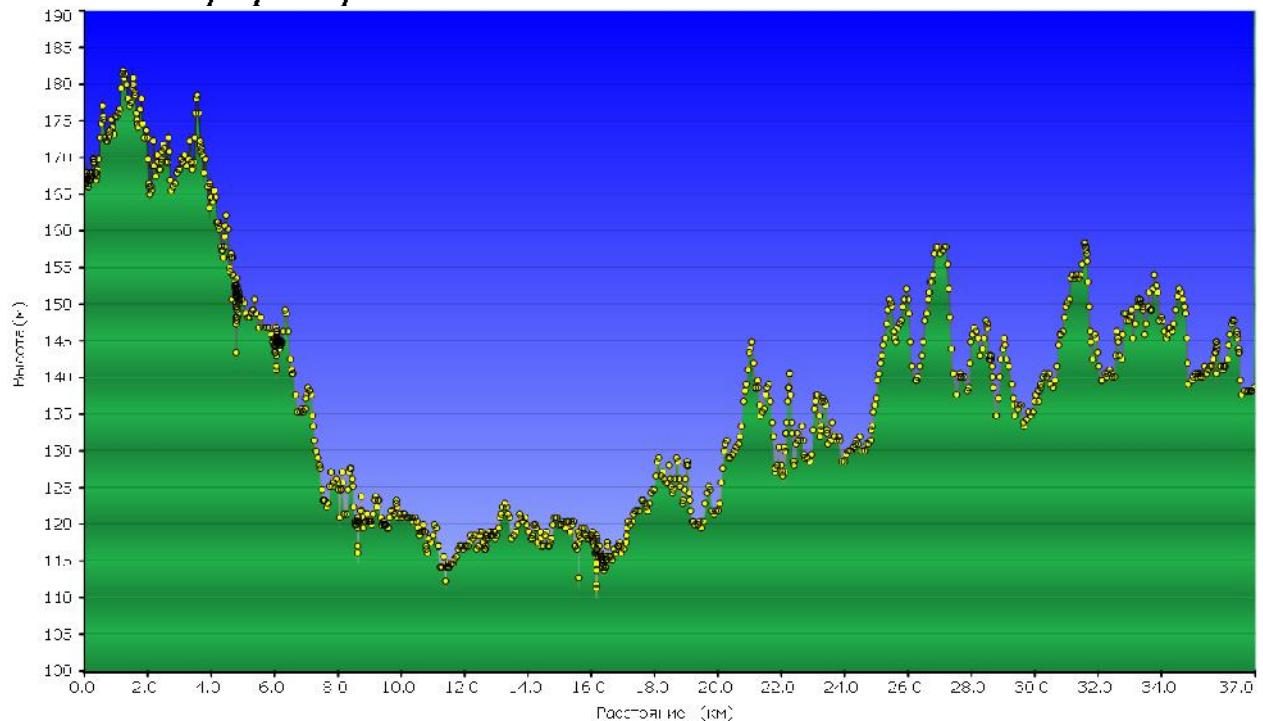
Коэффициент абсолютной высоты (Kv) – 1,0

Сезонно-географический показатель (SG) – 1,3

$$KT = 1,0 \cdot 1,37 \cdot 0,8 \cdot 1,0 \cdot 1,3 \approx 1,42$$

Препятствие I KT

Высотный график препятствия



ПП4: Грейдер к Суюёки – Лахколампи

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: республика Карелия

Подрайон: Суоярвский район

Границы: Выезд на грейдер к Суюёки – пос. Лахколампи

Протяженность (км): 32,0

Макс высота (м): 158

Суммарный набор высоты (м): 121; **Суммарный сброс высоты (м):** 120

Вид препятствия: *равнинный*

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

$$KT = K_{Kp} \cdot K_{Pr} \cdot K_{Per} \cdot K_{V} \cdot SG$$

Коэффициента дорожного покрытия (К_{Kp}) – 1,0

(профицированная гравийная дорога с обледеневшими лужами)

Коэффициент протяженности препятствия

$$K_{Pr} = 1 + L_{pp}/100 = 1 + 32,0/100 = 1,32$$

Коэффициент пересеченности местности (К_{Per}) – 0,8

(плоская равнина с перепадами высот не более 30 м)

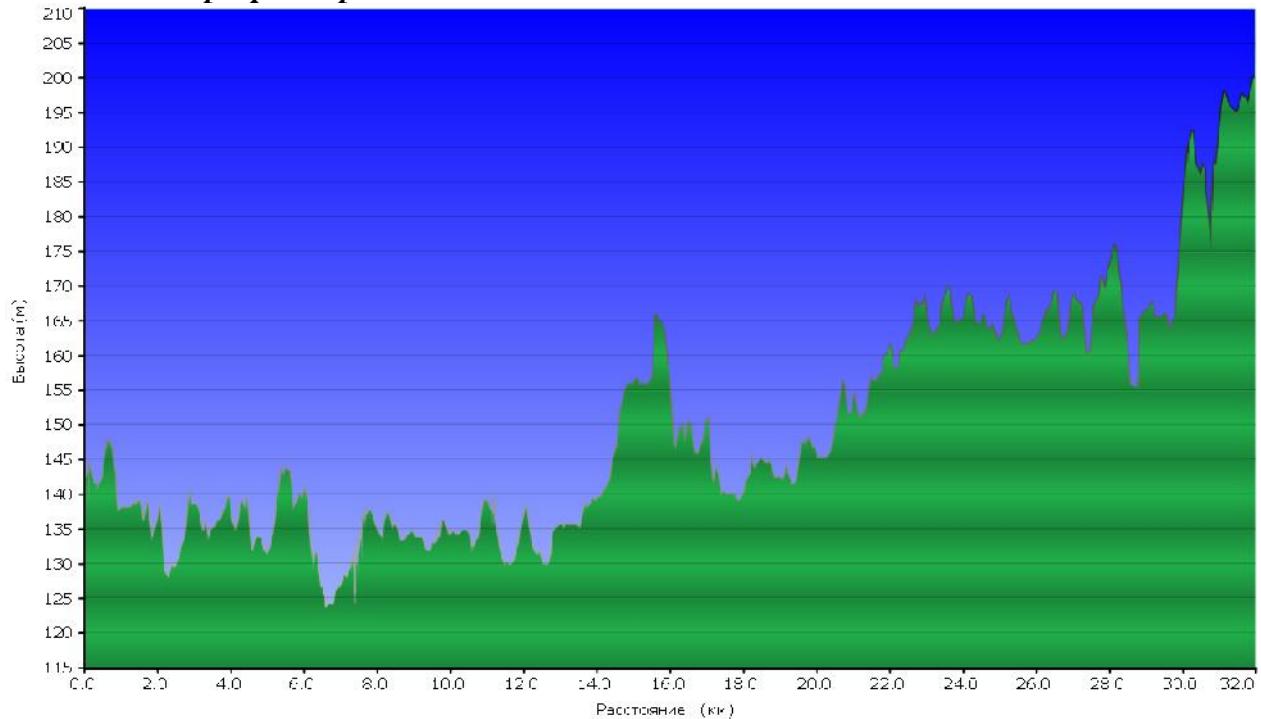
Коэффициент абсолютной высоты (К_V) – 1,0

Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,3

$$KT = 1,0 \cdot 1,32 \cdot 0,8 \cdot 1,0 \cdot 1,3 \approx 1,37$$

Препятствие I KT

Высотный график препятствия



ПП5: Лахколампи – Линдозеро

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: республика Карелия **Подрайон:** Суоярвский район

Границы: Лахколампи – Линдозеро

Протяженность (км): 48.7

Макс высота (м): 206

Суммарный набор высоты (м): 115; **Суммарный сброс высоты (м):** 186

Вид препятствия: равнинный

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

$$KT = K_{pk} \cdot K_{pr} \cdot K_{per} \cdot K_v \cdot SG$$

Коэффициента дорожного покрытия (K_{pk}) – 1,09

(пос. Лахколампи – р. Девченоя, K_{pk1}=1; L₁=34,4 км — грейдер и лесная грунтовая дорога; р. Девченоя – пос. Линдозеро, K_{pk2}=1,3; L₂=14,3 км — разбитая грунтовка с полузамерзшими лужами)

$$K_{pk} = (K_{pk1}xL_1 + K_{pk2}xL_2)/L = (1x34,4 + 1,3x14,3)/48,7 = 1,09$$

Коэффициент протяженности препятствия

$$K_{pr} = 1 + L_{pp}/100 = 1 + 48.7/100 = 1.487$$

Коэффициент пересеченности местности (K_{per}) – 0,8

(плоская равнина с перепадами высот не более 30 м)

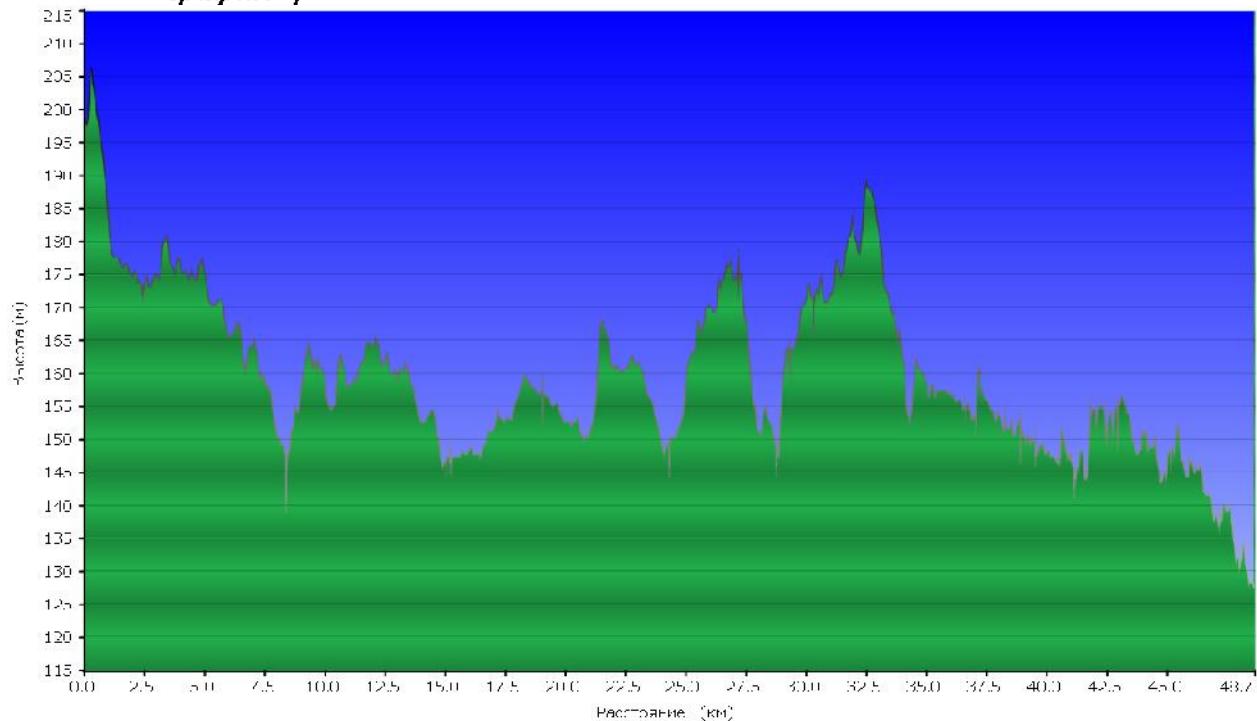
Коэффициент абсолютной высоты (K_v) – 1,0

Сезонно-географический показатель (SG) – 1,3

$$KT = 1,09 \cdot 1,487 \cdot 0,8 \cdot 1,0 \cdot 1,3 \approx 1,69$$

Препятствие II KT

Высотный график препятствия



ПП6: Р. Черанга – Спасская Губа

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: республика Карелия **Подрайон:** Кондопожский район

Границы: Мост через р. Черанга – Спасская Губа

Протяженность (км): 60,0; **Max высота (м):** 181

Суммарный набор высоты (м): 352; **Вид препятствия:** равнинный

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ: **КТ=Кпк · Кпр · Кпер · Кв · СГ**

Коэффициент дорожного покрытия (Кпк): $\frac{(1,3 \cdot 21,4 + 1,0 \cdot 28,6 + 1,3 \cdot 5,0 + 1,0 \cdot 5,0)}{60,0}$

1,13

р. Черанга – оз. Кайгозеро $K_{pk1}=1,3$; $L_1=21,4$ км — каменистая лесная грунтовая дорога с песчаными участками и лужами;

оз. Кайгозеро – поворот к ур. Вилга (после оз. Кондройлампи) $K_{pk2}=1$; $L_2=28,6$ км — укатанная грунтовка с песком и лужами, разъезженный грейдер;

поворот к ур. Вилга – р. Пяля $K_{pk3}=1,3$; $L_3=5,0$ км — грейдер с множественными участками жидкой грязи;

р. Пяля – Спасская губа $K_{pk4}=1$; $L_4=5,0$ км — укатанный грейдер)

Коэффициент протяженности препятствия

Кпр = 1 + Lпп/100 = 1+60,0/100=1,60

Коэффициент пересеченности местности (Кпер) – 0,9 (плоская равнина и слабопересеченная местность с перепадами высот от 30 до 50 м)

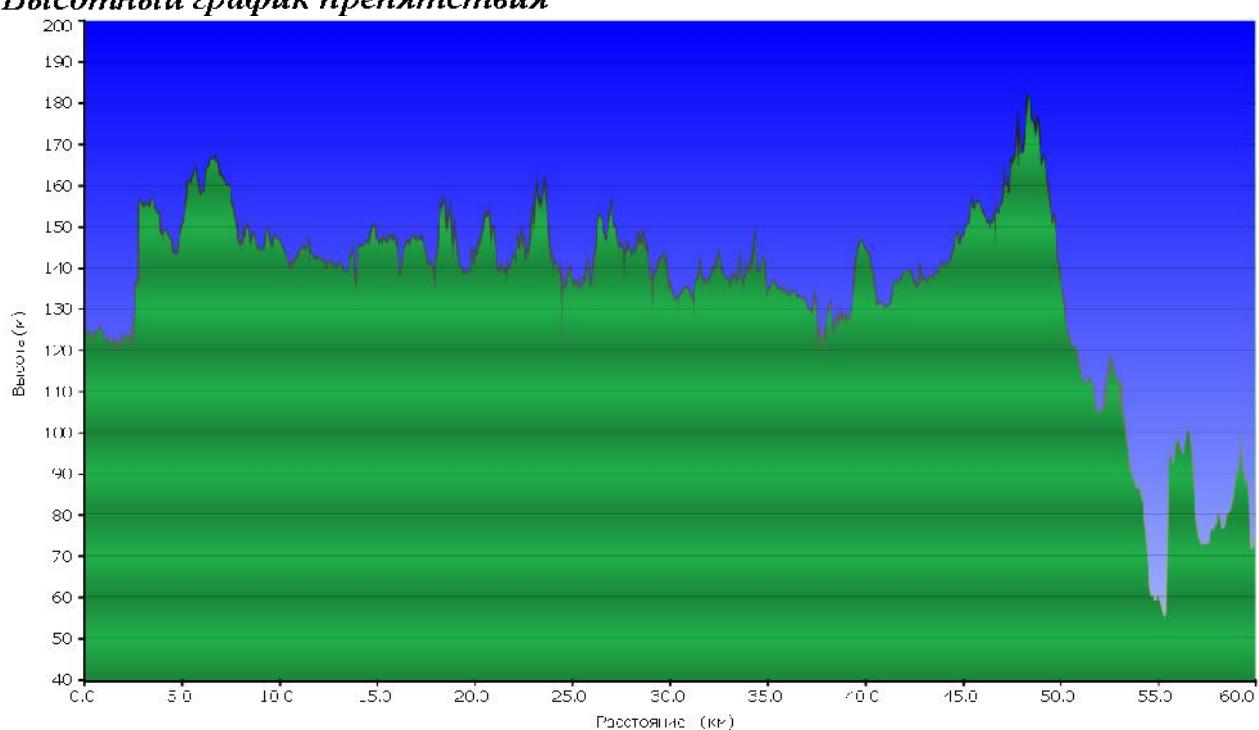
Коэффициент абсолютной высоты (Кв) – 1,0

Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,3

КТ=1,13 · 1,6 · 0,9 · 1,0 · 1,3 ≈ 2,12

Препятствие II КТ

Высотный график препятствия



ПП7: Спасская Губа – Кивач

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕПЯТСТВИИ

Район: республика Карелия **Подрайон:** Кондопожский район

Границы: Спасская Губа – водопад Кивач

Протяженность (км): 70,7

Макс высота (м): 130

Суммарный набор высоты (м): 212;

Суммарный сброс высоты (м): 243

Вид препятствия: равнинный

РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ

$$KT = Kpk \cdot Kpr \cdot Kper \cdot Kv \cdot SG$$

Коэффициента дорожного покрытия (Kpk) – 0,8 (асфальт, местами разбитый)

Коэффициент протяженности препятствия

$$Kpr = 1 + Lpp/100 = 1 + 70,7/100 = 1,707$$

Коэффициент пересеченности местности (Kper) – 0,85

(равнина и слабопересеченная местность с перепадами высот от 30 до 50 м)

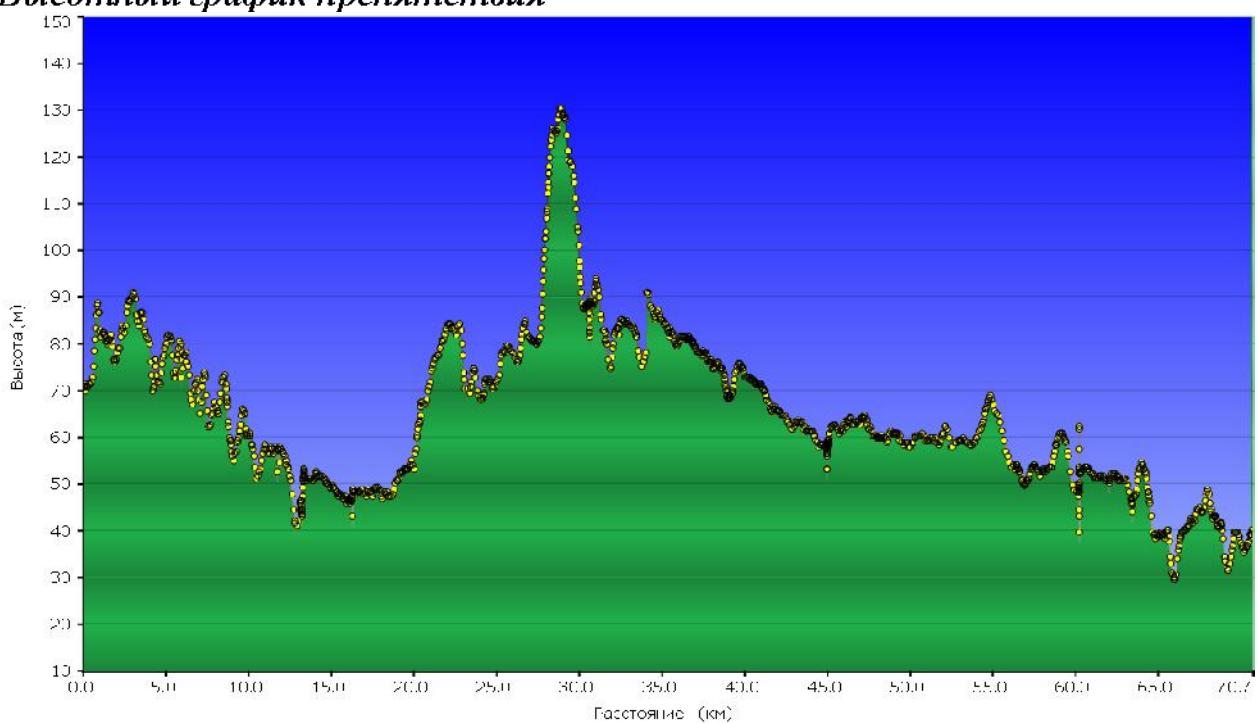
Коэффициент абсолютной высоты (Kv) – 1,0

Сезонно-географический показатель (SG) – 1,3

$$KT = 0,8 \cdot 1,707 \cdot 0,85 \cdot 1,0 \cdot 1,3 \approx 1,5$$

Препятствие II KT

Высотный график препятствия



СУММА БАЛЛОВ ЗА ПРЕПЯТСТВИЯ

<i>Протяжённые препятствия</i>	<i>KT</i>	<i>KC</i>
ПП1. р.Чална – р.Мал. Суна	2	2,27
ПП2. р.М.Суна - Р20	2	2,19
ПП3. Вохтозеро – грейдер к Суюёки	1	1,42
ПП4. Грейдер к Суюёки – Лахколампи	1	1,37
ПП5. Лахколампи - Линдозеро	2	1,69
ПП6. р.Черанга - Спасская Губа	2	2,12
ПП7. Спасская Губа - Кивач	2	1,5

Согласно таблице 2 «Методики категорирования велосипедных маршрутов», в засчет протяженных препятствий пойдут 2,8 балла за 1 КТ и 9,77 балла за 2 КТ.

Следовательно, $\Pi = 2,8 + 9,77 = 12,57$

Категория сложности

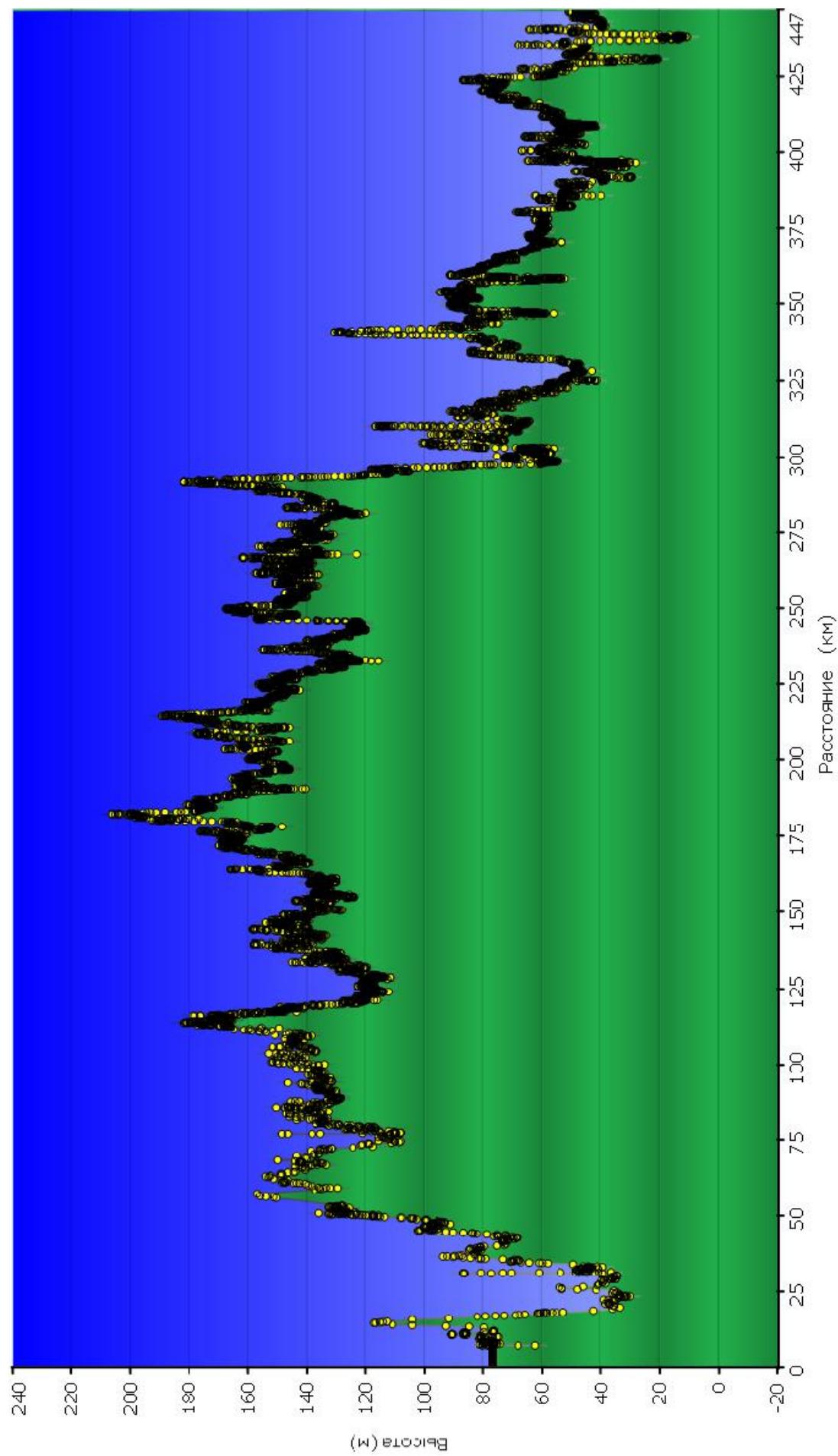
$$KC = \Pi * I * A = 12,57 * 1,4 * 1,0 = 17,6 \text{ балла}$$

Категория сложности маршрута соответствует (согласно табл. 2 Методики) 3 KC.

С учётом замечаний к таблице 2, категорию сложности маршрута следует отнести к 2 KC.



ВЫСОТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПОХОДА





СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ В ПОДГОТОВКЕ К ПОХОДУ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.kolamap.ru/topo/karelia.htm>
2. <http://karelia-guide.ru/>
3. www.ru.wikipedia.org/wiki/Республика_Карелия
4. <http://gov.karelia.ru/gov/index.html>
5. Карелия // Вокруг света, 156 стр. 2010 г.
6. Карелия. Путеводитель // АСТ, 224 стр., 2011 г.



ССЫЛКИ НА GPS-ТРЕКИ ПО ДНЯМ

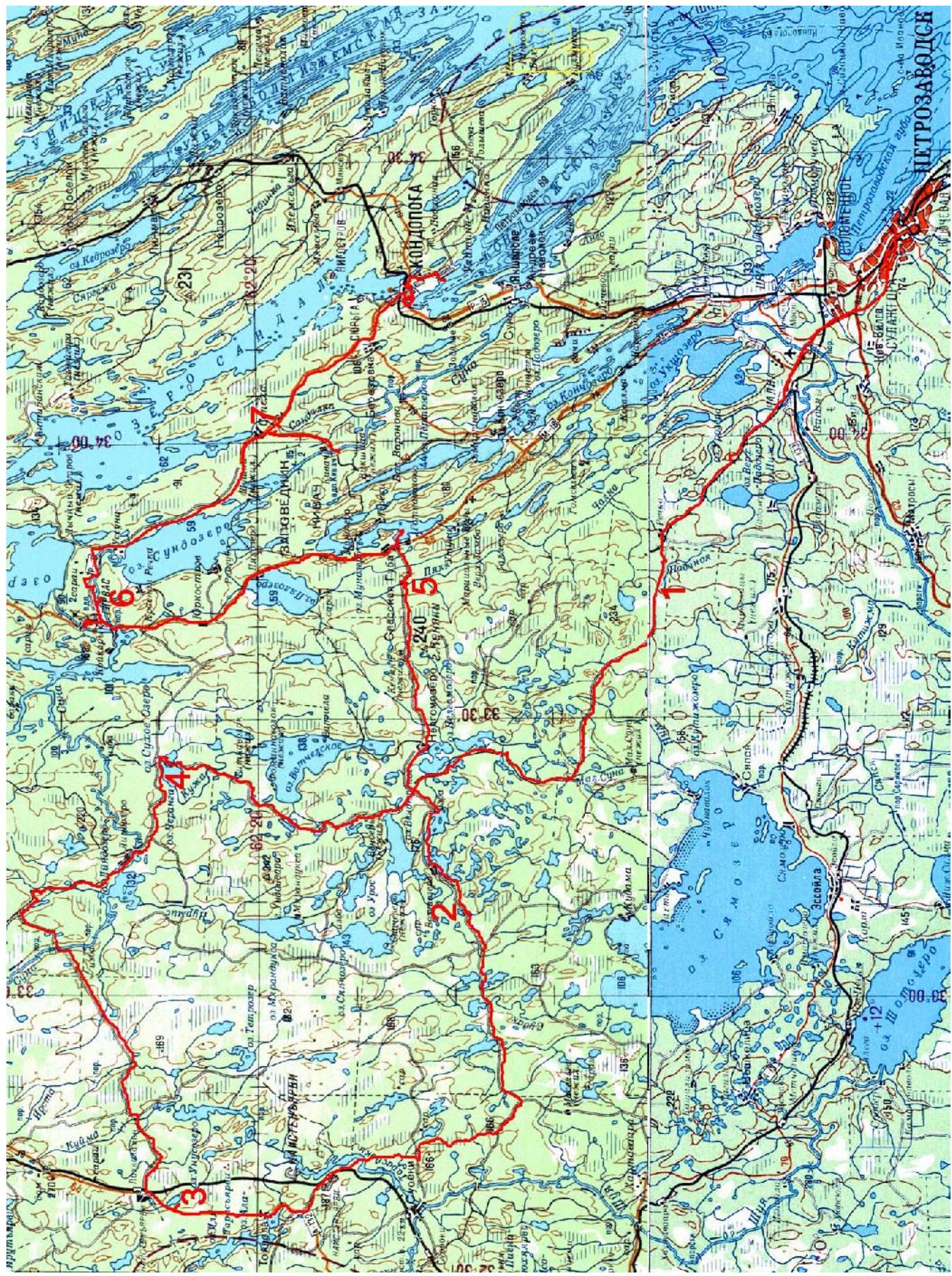
(сайт <http://www.gpsies.com>)

1. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nifzmmfacxolvrck>
2. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=glvtfqnjdcnpecga>
3. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=swjixplalyxdoret>
4. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=mvhfeipgooxjzxeq>
5. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=gxtekfpyiiesunse>
6. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=jwmuiaweixhnrok>
7. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=tsfaltjxvmfxkvd>
8. <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rhjywfgfmbavsvbf>



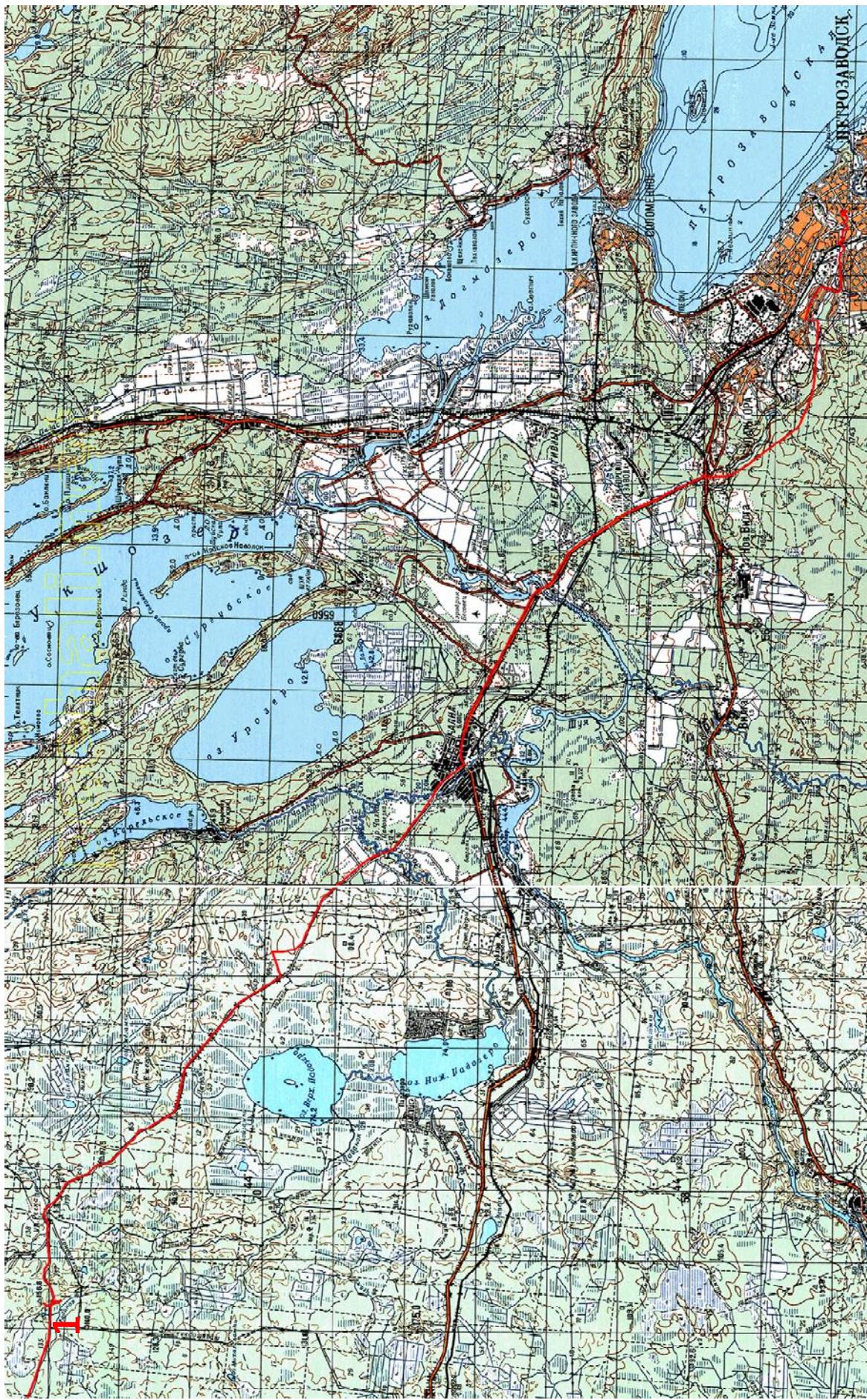
КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Обзорная схема маршрута



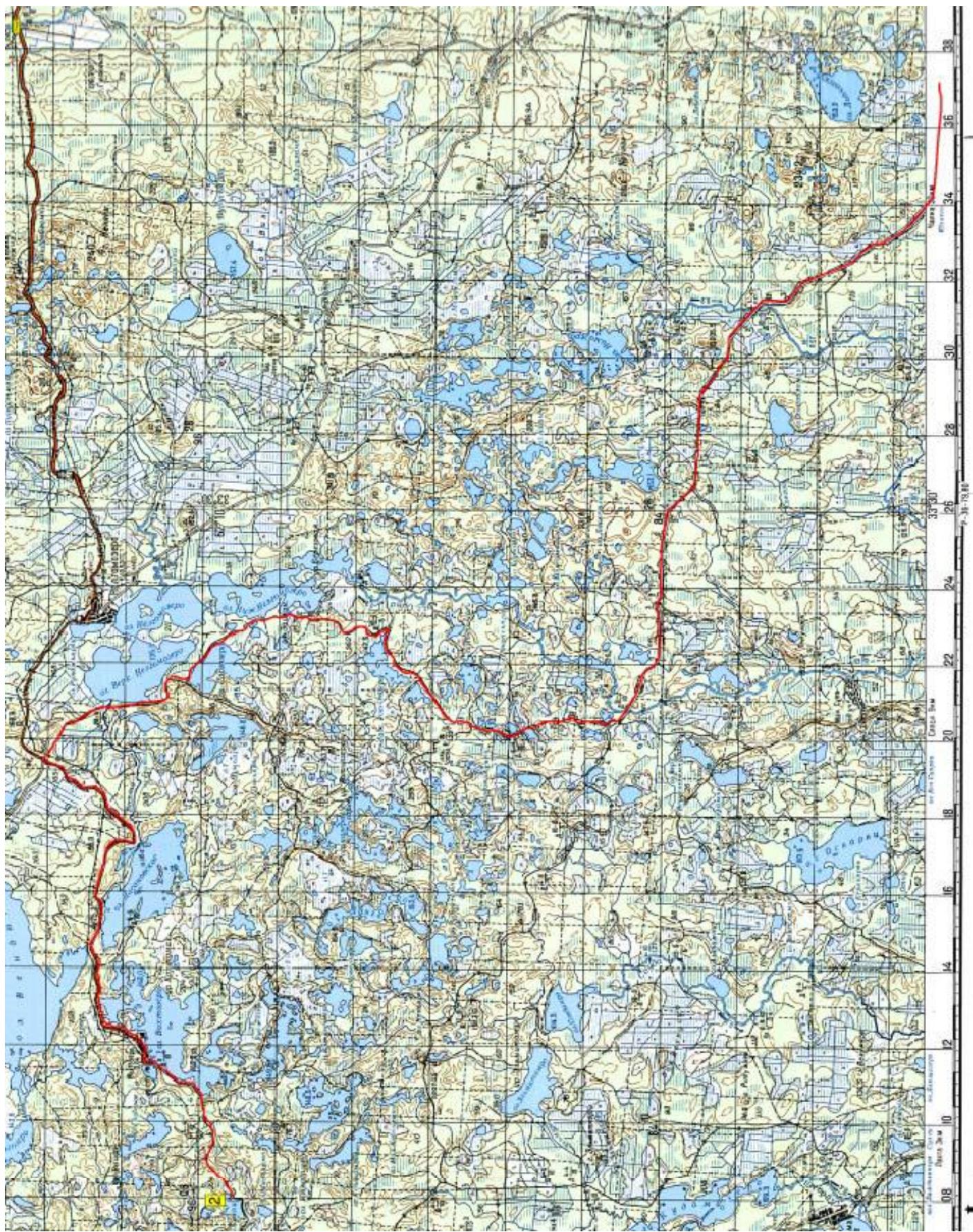


Первый день маршрута



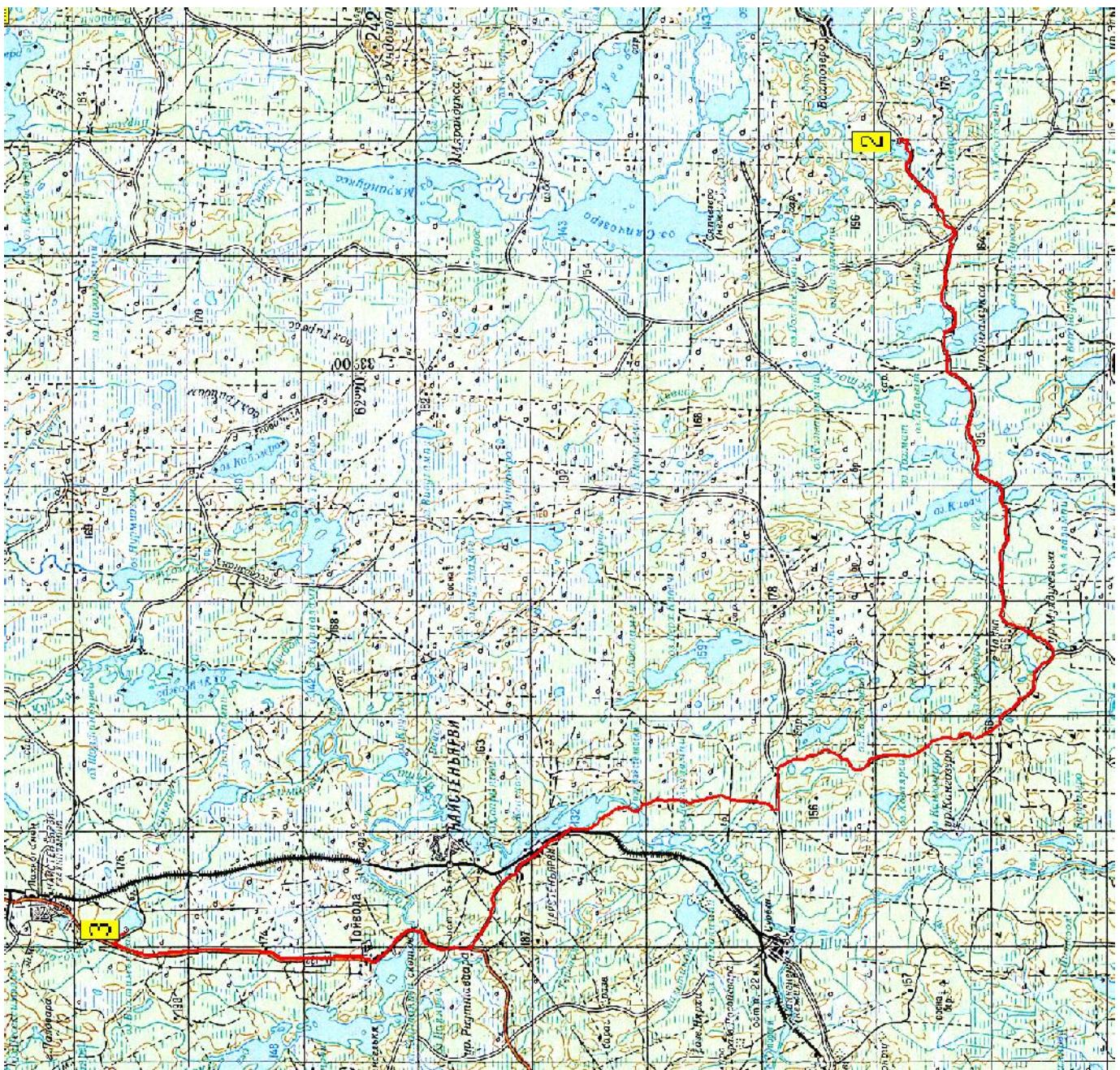


Второй день маршрута



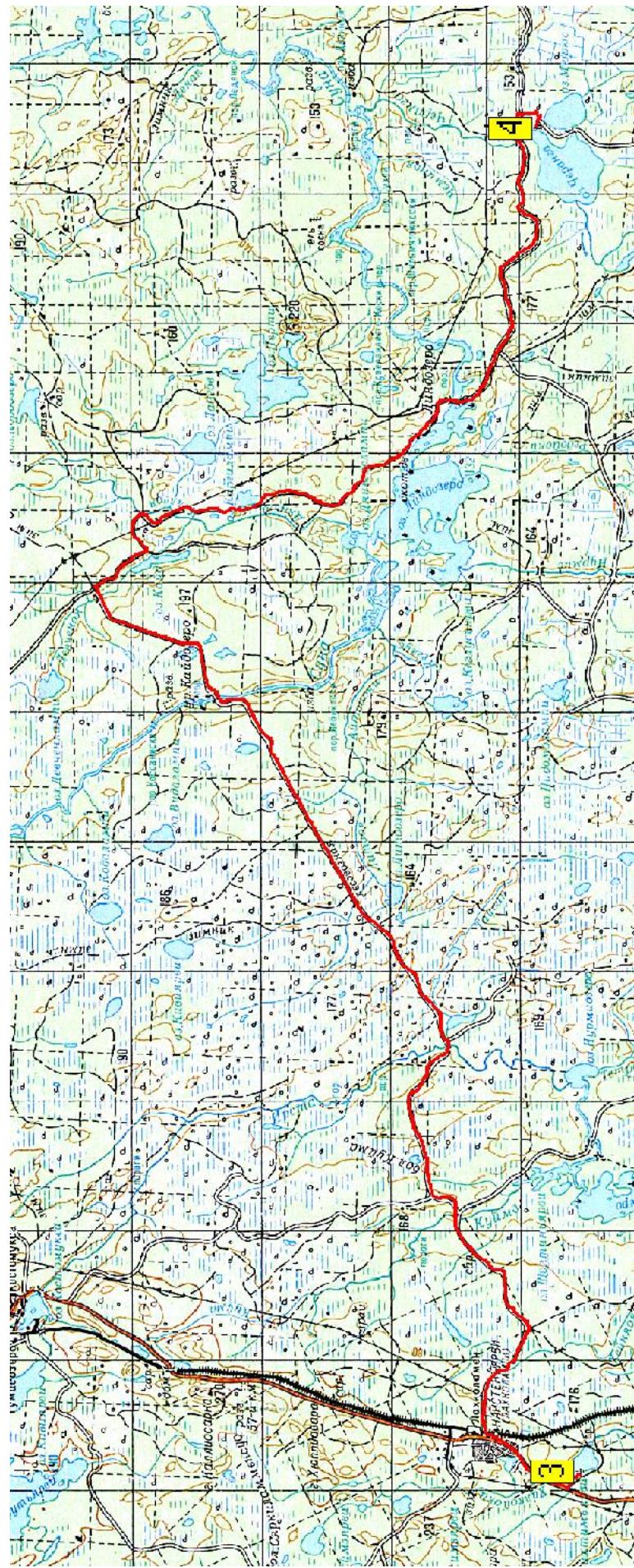


Третий день маршрута





Четвёртый день маршрута





Пятый день маршрута



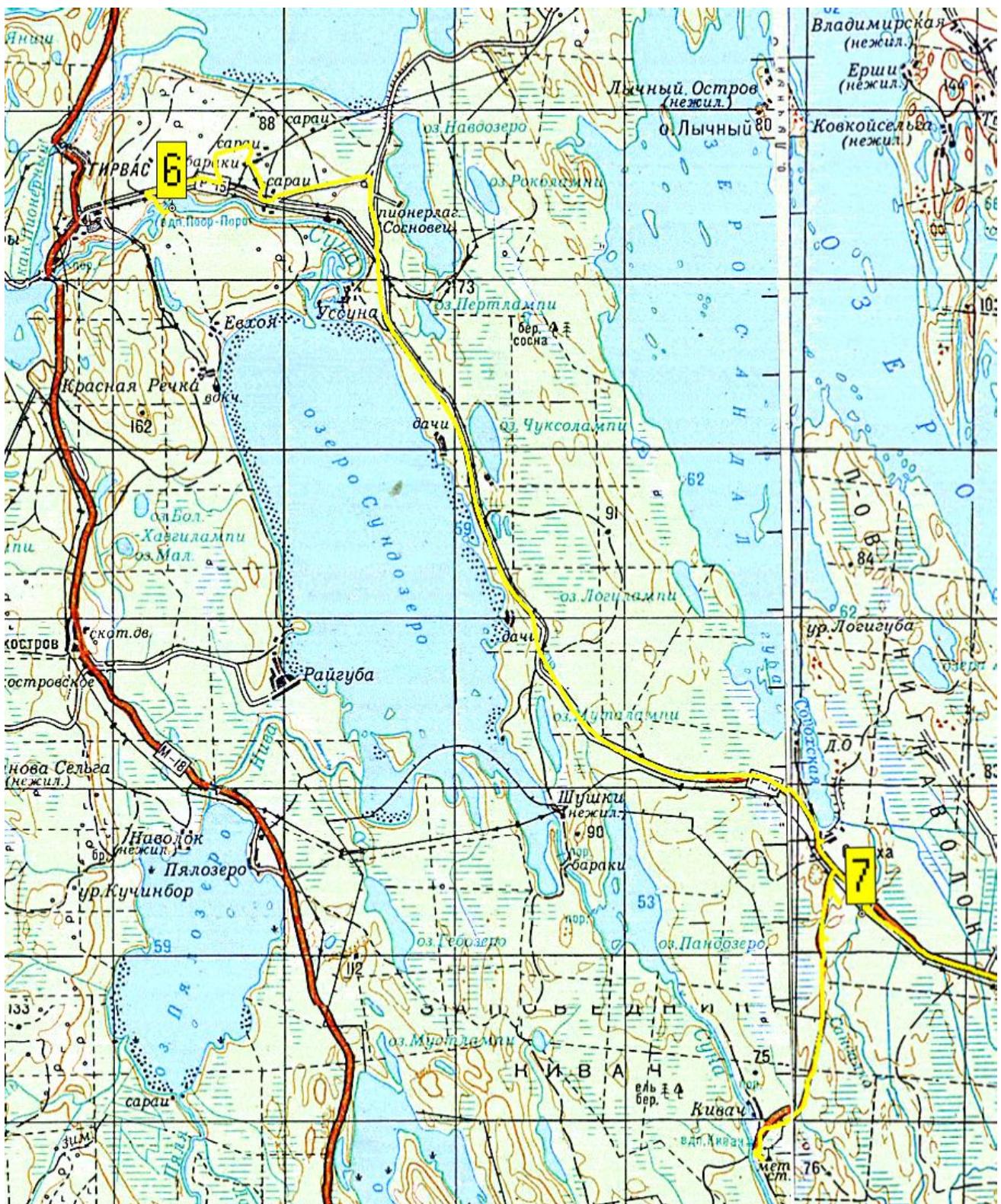


Шестой день маршрута





Седьмой день маршрута





Восьмой день маршрута

