

ОТЧЕТ

о прохождении лыжного туристского спортивного маршрута
третьей категории сложности
по Кольскому п-ову,
совершенного группой из Санкт-Петербурга
в период с 22 марта по 02 апреля 2020 года

Маршрутная книжка № 10/20

Руководитель группы: Ордынский Андрей Владимирович

Адрес руководителя:

Пр. Богатырский д. 58/2 кв. 201

Маршрутно-квалификационная комиссия Региональной спортивной федерации
спортивного туризма Санкт-Петербурга рассмотрела отчет и считает, что
маршрут может быть зачтен _____ участникам и руководителю
_____ категорией сложности

(номер)

Отчет использовать в библиотеке

(наименование организации)

Судья по виду

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Председатель МКК

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Члены МКК

(подпись)

(Фамилия И.О.)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Штамп МКК

Санкт- Петербург
2020г

Содержание

Раздел 1. Справочные сведения о походе	4
1.1 Паспорт спортивного похода.	4
1.2 Подробная нитка маршрута.	4
1.3 Обзорная карта региона с указанием маршрута	5
1.4 Определяющие препятствия на маршруте.	7
1.5 Расчет категории сложности маршрута.	8
1.6 Состав группы.	10
1.7. Адрес хранения отчета, наличие видео и киноматериалов, в том числе адрес интернет сайта нахождения отчета (если таковой имеется).	11
1.8 Отчет рассмотрен МКК	11
РАЗДЕЛ 2 СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА	12
2.1. Общая идея похода (путешествия), стратегия и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.	12
2.2. Варианты подъезда и отъезда, расположение погранзон, заповедников и других зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, дислокация ПСО, медучреждений и другие полезные сведения.	13
2.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.	14
2.4. Изменения маршрута и их причины.	15
2.5. График движения группы.	16
2.6. Техническое описание прохождения группой маршрута.	18
1 день 21.03	18
2 день 22.03	19
3 день 23.03	23

4 день (24.03).....	26
5 день (25.03).....	29
6 день (26.03).....	33
7 день (27.03).....	37
8 день (28.03).....	41
9 день (29.03).....	43
10 день (30.03).....	47
11 день (31.03).....	52
12 день (01.04).....	55
13 день (02.04).....	58
2.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.	60
2.8. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.....	61
2.9. Фотографии определяющих препятствий, подтверждающие прохождение их группой.....	62
Приложение.....	65

Раздел 1. Справочные сведения о походе

1.1 Паспорт спортивного похода.

Организатор похода (выпускающая организация)

Региональная спортивная федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга, Адрес: 191014, г. Санкт-Петербург, ул. Короленко, 2А

Телефон: +7 (812) 272 7729

Сайт: www.rfstspb.ru

Район проведения похода

Поход проходил по территории Кольского п-ова.

Общие справочные сведения о маршруте

Вид туризма	Категория сложности	Протяженность активной части похода, км.	Продолжительность		Сроки проведения
			общая	ходовых дней	
Лыжный	Третья	208,14	14	12	с 20 марта по 2 апреля 2020 г.

1.2 Подробная нитка маршрута.

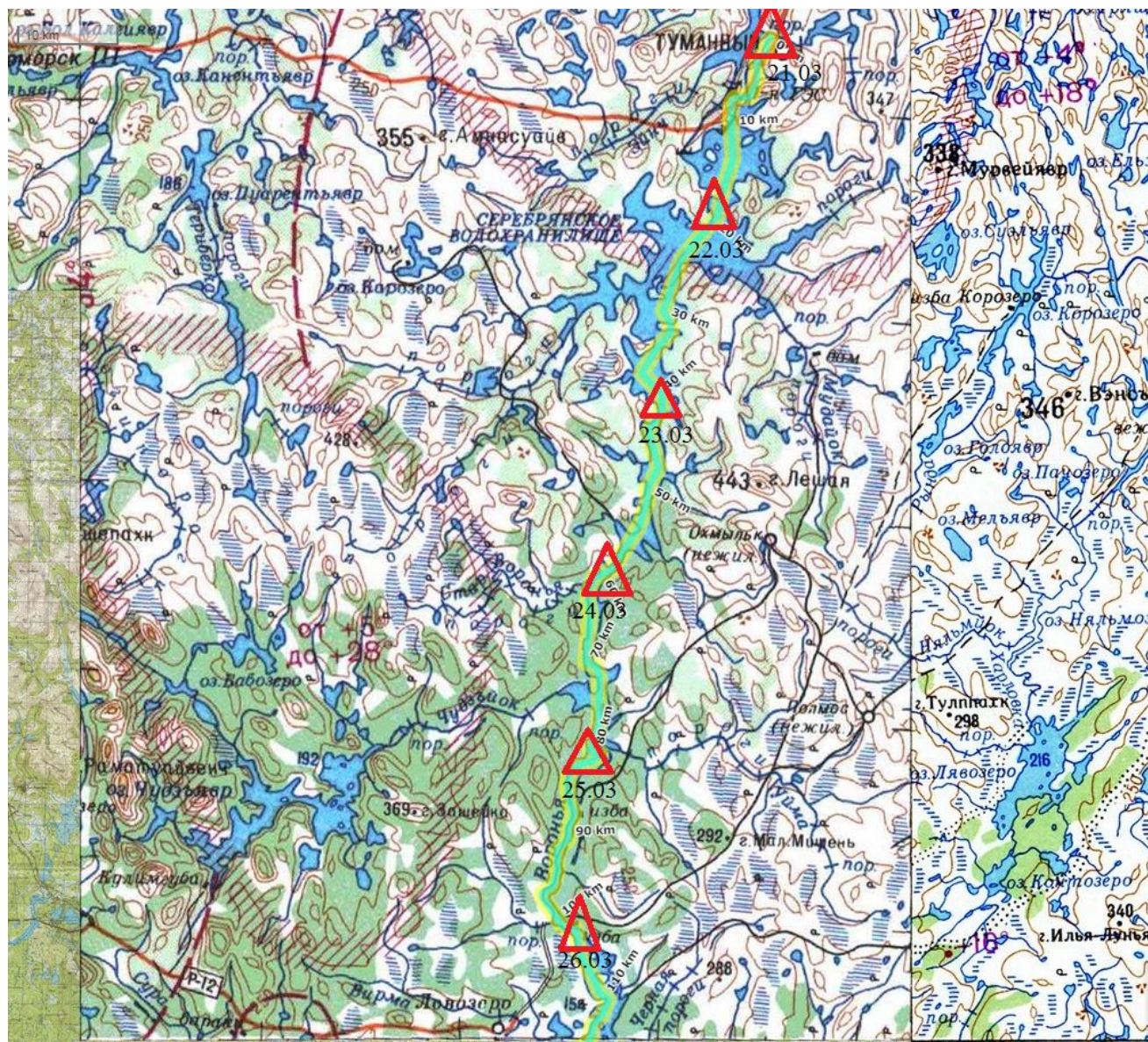
Заявленный маршрут:

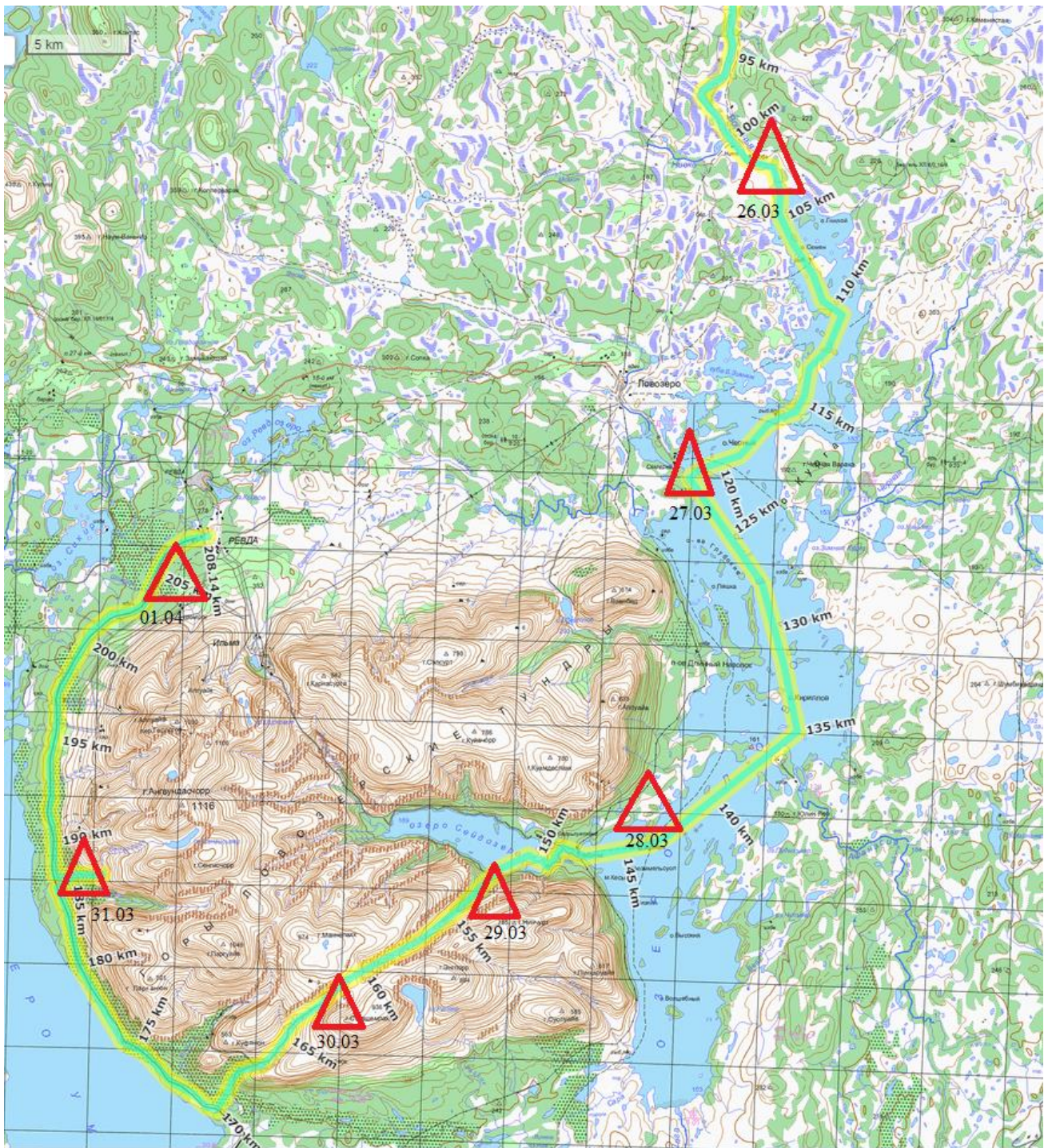
Пос. Териберка- Пос. Туманный- Серебрянское водохранилище- р. Воронья- оз. Ловозеро- оз. Светлое-оз. Сейдозеро- пер. Тавайок Сев. - Пер Сенгисчорр- Ладв- пос. Ревда.

Пройденный маршрут:

Пос. Туманный- Серебрянское водохранилище- р. Воронья- оз. Ловозеро- оз. Сейдозеро- пер. Чивруай-Ладв - пос. Ревда.

1.3 Обзорная карта региона с указанием маршрута





1.4 Определяющие препятствия на маршруте.

Вид препятствия	Категория Трудности	Длина препятствия	Характеристика препятствия	Путь прохождения
Перевал Чивруай-Ладв	1А	4 км	<p>Высота: 850м.</p> <p>снежные и обледенелые склоны 20-35 град. движение на кошках и на лыжах.</p> <p>Подъем: Начало подъема плавно, но за 200 метро до перевала, угол склона увеличился до 40°</p> <p>Спуск: Первые 200 м (30-35°), затем метров 300 наклон уменьшается до 20°.</p> <p>И на озере Киткъявр становится пологим</p>	<p>С севера на юг к оз. Умбозеро</p> <p>Подъем на перевал осуществлялся траверсом по склону горы Энгпор</p> <p>Спуск: осуществлялся через левый склон траверсом, в верхней части около 10 метров была ледяная корка, ниже рыхлый снег</p>

1.5 Расчет категории сложности маршрута.

Характеристики маршрута:

П (протяженность в км)=239,1 км.	t=12 дней.	В=2 КМ	ЛП (ПП) = 1 (1А-1)	Т=1*2=2 баллов.	ТС= (В+Т) = (2+2) =4
---	---------------	---------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------

Расчет величины **П** (протяженности, км)

Дни пути	Даты	Участки маршрута	Километр аж по карте 1см=1км	Коэфф ициен т	Итого, км
22.03	1.	пос. Туманный – Серебрянское вдхр. – гора Серебряная	17,7	1.1	19,4
23.03	2.	гора Серебряная - гора Чертова	22,8	1.1	25
24.03	3.	гора Чертова - гора Чултасуайв	17,7	1.1	19,4
25.03	4.	гора Чултасуайв –г. Половинная	24,8	1.1	27,2
26.03	5.	г. Половинная - оз. Ловозеро (напротив о. Семен)	24,8	1.1	27,2
27.03	6.	оз. Ловозеро (напротив о. Семен) – Г. Камнеркпахк	20	1.1	22
28.03	7.	Г. Камнеркпахк- М. Арнерк	21	1,1	23,1
29.03	8.	М Арнерк- Р. Сейдъяврйок- оз. Сейдозеро- Р. Чивруай(рядом с избушкой)	11	1.2	13,2
30.03	9.	Р. Чивруай-пер. Чивруай Ладв. - оз. Киткиявр	9,8	1.2	11,7
31.03	10.	Оз. Кикиявр- Р. Киткуай- Ж/Д- р. Сенгисйок	21,6	1.2	23,7
1.04	11.	р. Сенгисйок -Ж/Д-р. Шомйок	19	1.2	22,8
2.04	12.	Р. Шомйок-Ж/Д- пос. Ревда	4	1.1	4,4
ИТОГО					239,1 км

Расчет величины В (перепад высот)

Дата	Участок маршрута	Текущая высота, м	Итоговая высота, м	Итог, м
28.03	Г. Камнеркпахк- М. Арнерк	150	150	0
29.03	М Арнерк- Р. Сейдъяврийок- оз. Сейдозеро- Р. Чивруай(рядом с избушкой)	150	230	+80
30.03	Р. Чивруай-пер. Чивруай Ладв.	230	860	+630
	пер. Чивруай Ладв. - оз. Киткиявр	860	570	-290
31.03	Оз. Кикиявр- Р. Киткуай- Ж/Д насыпь- р.	570	140	-430
	Ж/Д насыпь- р. Сенгисйок	140	260	+120
1.04	р. Сенгисйок - Ж/Д насыпь-	260	490	+230
	Ж/Д насыпь - р. Шомйок	490	240	-250
2.04	Р. Шомйок- пос. Ревда	240	240	0
ИТОГ				2 КМ

ЛП (ПП) = 1 (1А-1) (см. п. 1.3)

Расчет величины Т (совершенная работа)

$T=1*2=2$ баллов.

Расчет величины ТС (техническая сумма)

$ТС= (В+Т) = (2+2) =4$

Расчет эквивалентной протяженности маршрута

$$ЭП=П+5*ТС=239.1+5*4=259.1$$

Соответствие полученных величин нормативным показателям

(согласно методике категорирования лыжных туристских маршрутов)

1. Соответствие минимальной протяженности: $П=239.1 \text{ км} > П \text{ min}=180 \text{ км}$.

2. Соответствие минимальному количеству ЛП: $ЛП=1 < ЛП \text{ min}$

3. Совершенная работа: $T=2$ балла

4. Соответствие минимальной технической сумме: $ТС=В+Т=4 < ТС \text{ min}=\text{баллов}$.

5. Эквивалентная протяженность маршрута: $ЭП= 259.1 > ЭП \text{ min}=230 \text{ км}$.

6. Фактическая эквивалентная протяженность: ЭП факт=К авт*ЭП=259,1*1=259,1 (примечание: маршрут пройден группой при полной автономности без захода в населенные пункты).

Вывод: в соответствии с п. 15.3 Методики категорирования лыжных туристских маршрутов маршрут классифицируется третьей категории сложности.

1.6 Состав группы.

Ф.И.О.	Дата рождения	Туристский опыт	Обязанность в группе
 Ордынский Андрей Владимирович	1978	Л: Полярный Урал IV К.У. Л: Хибинь II К. Р.	Руководитель, фотограф и видеооператор
 Самсоненко Станислав Александрович	1973	Л: Хибинь II К. У.	Зам. Руководителя
 Сологубов Николай Дмитриевич	2001	Л: Хибинь II К. У.	Фотограф
 Баум Светлана Андреевна	2006	Л: Хибинь II К. У.	Хронометрист, Метеоролог
 Орлов Петр Андреевич	2003	Л: Хибинь II К. У.	Реммастер



Гусаков Никита
Андреевич

1997

Л: Хибинь I
К. У.

Медик



Иошин Савелий
Андреевич

2000

Л: Хибинь II
К. У.

Штурман



Ухлина Елена
Борисовна

1978

Л: Хибинь II
К. У.

Летописец,
Завхоз

1.7. Адрес хранения отчета, наличие видео и киноматериалов, в том числе адрес интернет сайта нахождения отчета (если таковой имеется).

Отчет в распечатанном виде находится в ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» по адресу: город Санкт-Петербург, Большеохтинский проспект, 11к2.

Отчет в электронном виде находится в группе «Объединение спортивного туризма "ГРОТЕСК"» в социальной сети Вконтакте по адресу: <https://vk.com/club82419564>

Фотографии из прошедшего похода так же находятся в группе «Объединение спортивного туризма "ГРОТЕСК"» в социальной сети Вконтакте по адресу: https://vk.com/album-82419564_269925641

1.8 Отчет рассмотрен МКК

Лыжной секции Региональной спортивной федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА

2.1. Общая цель похода (путешествия), стратегия и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.

Основная идея и цель похода – проложить новый, интересный и логичный маршрут в малопосещаемом районе Кольского полуострова, а также познакомить участников похода с трудностями, которые ожидают туристов, планирующих в дальнейшем походы в регионы Полярного Урала, известные бескрайней тундрой с ураганными ветрами, низкими температурами и полным отсутствием растительности.

Для реализации нашей цели мы планировали проложить линейный, «классический» спортивный маршрут, соответствующий 3 категории сложности. Большая часть нашей команды неоднократно была в горах Кольского полуострова, однако походы проходили в зоне леса с возможностью обогрева шатра печкой. В этот же раз нам предстоял поход с холодными ночевками, часть из которых будут проходить в зоне тундры.

При составлении маршрута на наш выбор повлияли следующие факторы:

- маршрут от поселка Териберка до о. Ловозера мало посещаем, похож по своим природным характеристикам на зоны Полярного Урала и при этом прост для ориентирования, что позволяет прочувствовать и испытать на себе все сложности походов в зоны арктических пустынь;
- начиная с Ловозера, район путешествия издавна посещается туристами, имеет множество проложенных маршрутов, от простых до сложных;
- наличие достаточной и актуальной информации о прохождении спортивных маршрутов группами в этом районе;
- финансовая доступность района (организация трансферов).

Сам поход рассматривался руководителем и участниками коллектива как средство решения следующих задач:

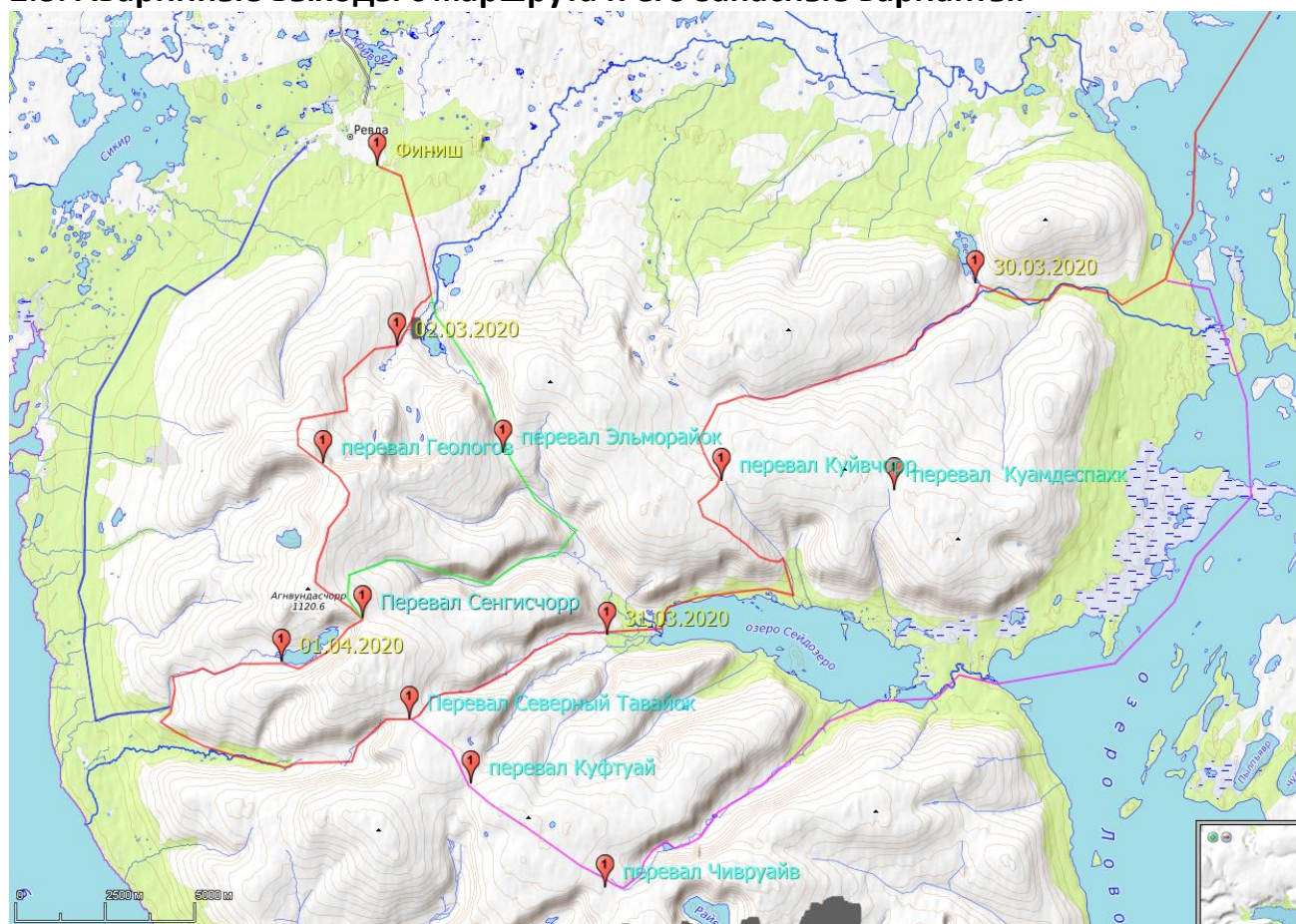
- Спортивная подготовка (овладение навыками и закрепление техники лыжного туризма);
- тактическая и физическая подготовка участников для осуществления сложных зимних походов с «холодными» ночевками;
- Оздоровительные и рекреационные задачи;
- Воспитательные задачи (воспитание морально-волевых качеств, «чувства товарищества», патриотизма, любви к природе и умения ценить ее красоту);
- Организационные задачи (тестирование личного и группового снаряжения);
- Разработка будущих маршрутов в этом регионе.

2.2. Варианты подъезда и отъезда, расположение погранзон, заповедников и других зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, дислокация ПСО, медучреждений и другие полезные сведения.

Подъезд к точке старта маршрута осуществлялся на поезде О22У, следующим по маршруту «Санкт-Петербург – Мурманск». Поезд ходит ежедневно, выезжая с Ладужского вокзала города Санкт-Петербурга в 21:24 и прибывая в город Мурманск в 21:24. От вокзала города Мурманск был заказан микроавтобус до посёлка Териберка.

Маршрут завершился в городе Ревда, откуда был заказан трансфер до города Оленегорска. Из Оленегорска группа уехала на поезде О21У, следующем по маршруту «Мурманск - Санкт-Петербург», отбывающем из Оленегорска в 12:15 и прибывающем в город Санкт-Петербург в 10:09.

2.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.



- Перевал Сенгисчорр** Обозначение перевала
- Обозначение основного маршрута
- Запасной вариант. По Ловозеру через перевал Чивруайв и траверс по плато спуск с перевала Сев. Тавайок
- Запасной вариант. Перевал Сенгисчорр спуск в долину р. Чинглусуай - перевал Эльмарайок- п. Ревда
- Запасной вариант при плохой погоде в обход гор в п. Ревду

Учитывая линейный характер маршрута, аварийные выходы были возможны к следующим населенным пунктам: Териберка, Туманный, Ловозеро.

Место нахождения группы	Аварийный Выход
Серебрянское Водохранилище, р. Воронья и оз. Ловозеро	Пос. Туманный или пос. Ловозеро
Ловозерские тундры	Пос. Ревда

Запасные варианты:

Число	День пути	Участки маршрута	Км	Способ передвижения
30.03	9	Оз. Ловозеро (м. Чумнерк)- оз. Сейдозеро- р. Чивруайв	25	Лыжи

31.03	10	Вместо пер. Кувчорр- пер. Куамдеспак(н/к)	21	Лыжи
31.03	10	Р. Чивруай- пер. Чивруай-Ладв (1А)- траверс пер. Куфтуай (н/к)- пер. Тавайок сев. (1А)- р. Сенгисйок	21	Лыжи
02.04	12	Пер. Сенгисчорр (1Б)- р. Чинглусуай- р. Эльморайок- пер. Эльморайок (н/к)- п. Ревда	20	Лыжи

2.4. Изменения маршрута и их причины.

Изменений в прохождении маршрута было достаточно много, и причина во всех случаях была одна – погодные условия, а точнее отсутствие хорошей погоды.

1. Невозможность добраться к запланированному старту маршрута (пос. Териберка).

При подъезде к г. Мурманску было обнаружено, что дорога на Териберку закрыта на неопределенный срок: выпало большое количество осадков, дорога занесена снегом, а уборочная техника не справляется с подобными проявлениями неблагоприятной погоды. Единственным вариантом было добраться до поселка Туманный, что находится в 50 км южнее. Так мы и поступили (к слову, на следующий день закрыли дорогу и на п.Туманный, а в п.Териберка нельзя было попасть еще несколько дней).

2. Был вынужденный выход с маршрута двух участников в связи с усугублением состояния здоровья, что также повлияло на изменения в маршруте.

3. Из-за плохой погоды по направлению на пер. Тавайок Сев. (1А) было принято решение воспользоваться запасным вариантом прохождения пер. Чивруай- Ладв(1А).

4. Отказ от прохождения пер. Сенгисчорр (1Б). Начавшаяся пурга вынудила заночевать перед выходом на озеро. Низкая видимость (на следующий день погода сохранялась неустойчивой) и **поступившее предупреждение от МЧС на спутниковый трекер о «прекращении железнодорожного сообщение Мурманск- СПб из-за эпидемии Covid-19»** вынудила нас в итоге закончить маршрут раньше.

2.5. График движения группы.

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Время выхода (время моск.)	Время финиша (время моск.)	Чистое ходовое время	Итого, км (с учетом коэф)	Перепад высот, метр.	Примечание
22.03	1.	пос. Туманный – Серебрянское вдхр. – гора Серебряная	11:30	17:00	4,5 часов	17,7	-50	дорога, буранка. ГТЛ=0 см.
23.03	2.	гора Серебряная - гора Чертова	9:30	17:30	6 часов	22,8	0	буранка, плотный наст ГТЛ=0 см.
24.03	3.	гора Чертова - гора Чултасуайв	8:30	16:30	6 часов	17,7	0	буранка, плотный наст ГТЛ=до 5 см.
25.03	4.	гора Чултасуайв –г. Половинная	8.30	18.30	8 часов	24,8	0	буранка, плотный наст ГТЛ 3-5 см.
26.03	5.	г. Половинная - оз. Ловозеро (напротив о. Семен)	8.30	17.15	7 часов	24,8	0	буранка, плотный наст ГТЛ 3-5 см.
27.03	6.	оз. Ловозеро (напротив о. Семен) – Г. Камнеркпахк	8.30	17.00	6 часов	20	0	буранка, плотный наст ГТЛ =до 3-5 см.
28.03	7.	Г. Камнеркпахк- М. Арнерк	8:30	16:00	6 часов	21	+ 150	буранка, плотный наст ГТЛ =до 3-5 см.

29.03	8.	М Арнерк- Р. Сейдъяврийок- оз. Сейдозеро- Р. Чивруай(рядом с избушкой)	8.30	16:00	6 часов	11	+80	По озерам плотный наст. При подъем вдоль р. Чивруай рыхлый снег ГТЛ =до 15-20 см.
30.03	9.	Р. Чивруай-пер. Чивруай Ладв.- оз. Киткиявр	7:30	16300	7 часов	9,8	+630 -290	Сильный ветер при подъеме на перевал. На перевале Чивруай Ладв. Началась пурга. ГТЛ =до 10-15 см.
31.03	10.	Оз. Кикиявр- Р. Киткуай- Ж/Д насыпь- р. Сенгисйок	9:30	16:00	6 часов	21, 6	-430 + 120	ПУРГА плотный наст ГТЛ =до 5- 10 см.
1.04	11.	р. Сенгисйок -Ж/Д насыпь- р. Шомйок	10.30	15:00	6 часов	19	+230 -250	ГТЛ до 5 см.
2.04	12.	Р. Шомйок-Ж/Д насыпь- пос. Ревда	7:00	8:00	1 час	4	0	буранка, плотный наст ГТЛ =до 3- 5 см.

2.6. Техническое описание прохождения группой маршрута.

1 день 21.03

День начался под шум колес и ожидания прибытия на ж/д станцию «Мурманск». От вокзала нас на микроавтобусе должны были довезти до пос. Териберка.

По расписанию в 21:25 прибыли на станцию «Мурманск». Встретились с водителем микроавтобуса. После погрузки снаряжения отправились к месту начала маршрута. По дороге открылся панорамный вид на вечерний город Мурманск.

Доехав по автомобильной дороге до развилки на пос. Туманный и пос. Териберка, мы увидели скопившиеся машины. Их водители ожидали открытия дороги к пос. Териберка.

Как оказалось, дорога была занесена снегом, и по ней не представлялось возможности проехать к запланированной начальной точке нашего маршрута. Обсудив с командой сложившуюся ситуацию, мы приняли решение поехать по расчищенной дороге к пос. Туманный.

Не доезжая до пос. Туманный (1.5 км) и до моста через речку Туманная (400м), мы встали лагерем у информационного табло, отойдя от дороги всего на 50 м. Тем самым мы оказались в том месте, куда планировали прийти на 2 день похода.

В полночь разбили лагерь, приготовили ужин на горелках и легли спать.



Рис. 1 Ж/д станция Мурманск

2 день 22.03

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Пос. Туманный- Серебрянское вдхр	17.7	5 ч.	-50м	отсутствуют	лыжный

Так как к месту начала маршрута накануне приехали поздно, подъём был назначен на 9:30. После завтрака, приготовленного на горелках, и наполнения термосов чаем, свернули лагерь и начали движение в 11:30.

Путь к Серебрянскому водохранилищу пролегал вдоль автомобильной дороги. Шли в режиме 45/15. За время нашего пути по дороге проехало всего 4-5 машин, что говорит о малонаселённости района похода.

Пройдя два перехода, дошли до дамбы, расположенной на Серебрянском водохранилище. После следующего перехода нам открылся вид на гору Кучеявр. Местная растительность не позволяла развести костер: вокруг карликовые березы.

После перекуса (14:30-15:00), сойдя с автомобильной дороги, продолжили маршрут.

Погода была солнечная, температура воздуха - -10°C , скорость ветра не превышала 6 м/с.

Проходили через Серебрянское водохранилище на юг. За 2 перехода максимально приблизились к горе Нырымуйв. Время 17:00, пора ставить лагерь. После ужина легли спать.





Рис. 2 Поворот в пос. Туманный.



Рис. 3 Вид на г. Сорккурп



Рис. 4 Серебрянское вдхр. Позади г. Кучеявр

3 день 23.03

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Серебрянское вдхр	22.8	6 ч.	0м	отсутствуют	лыжный

Встали в 8:00. Погода солнечная, дует северный ветер со скоростью 5 м/с, температура - -12°C . Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак на горелках. Едим и наполняем термосы. Выходим на маршрут в 9:30.

Идем в режиме 45/15 по Серебрянскому вдхр в сторону г. Медвежья, где запланирован обед. За 1-ый переход подошли к плесу, за 2-3-ий - его миновали. Решили сделать перекус в 13:00 у высоты 202.

Продолжили в 13:30. Приблизившись к г. Медвежья, решили обойти ее с восточной стороны, тем самым не огибая мыс. За 2 перехода подошли к подножью г. Чертова. В 17:30 встали на ночевку. Лес начинал становиться более густым, появлялись сосны.

Было много участков с протупающей водой, которые надо было обязательно обходить, чтобы не налипал снег.

В этот день участники группы подустали. Всем очень хотелось пить. Дежурные первым делом накипятили воды для чая, напоили группу, приготовили ужин, после которого был снова чай с вкусными вафельками.

Фотографу Никите удалось запечатлеть северное сияние. Правда, оно только начиналось, поэтому было не столь яркое, плюс по времени группе надо было ложиться спать, поэтому всю красоту этого природного чуда мы не застали.

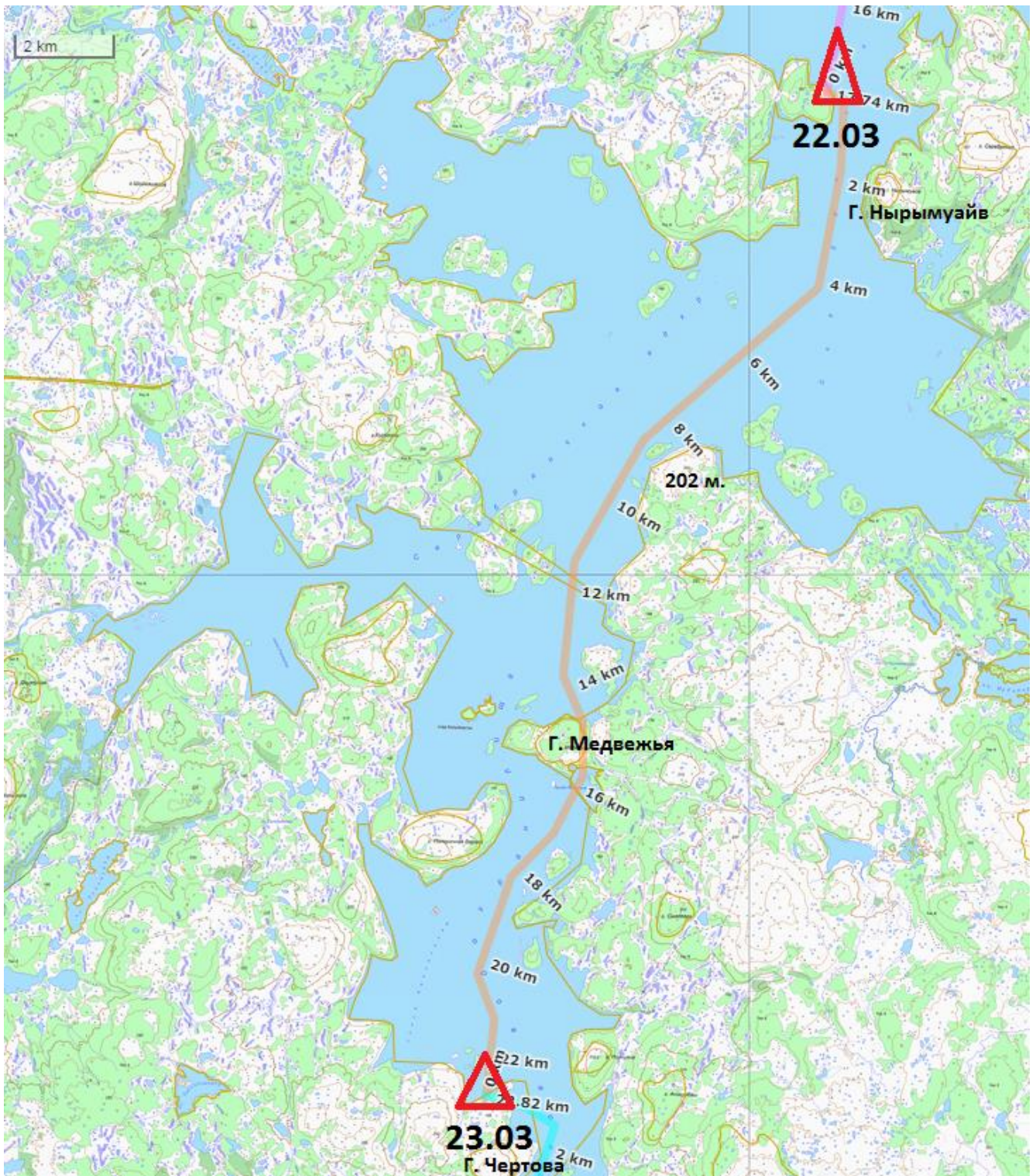




Рис. 5 Серебрянское вдхр. Вблизи высоты 187 м.



Рис. 6 Плес на Серебрянском вдхр.



Рис. 6 Спуск с г. Медвежья

4 день (24.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Серебрянское вдхр.	17,7	6 ч.	0м	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. Солнечная погода, температура -14°C , ветер западный, примерно 5 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы чаем. Позавтракав и свернув лагерь, выходим на маршрут в 8:30.

Идем в режиме 50/10 по Серебрянскому вдхр. За 3 перехода подошли к о. Старый Погост. На 4-м привале в 12:30 - вкусный обед, приготовленный на костре в лесу. Пообедав, в 13.30 продолжаем следование по маршруту.

Температура -2°C , западный ветер 10 м/с. После горячего обеда и при солнечной погоде нашей группе шлось очень легко. Настроение было позитивное!

За 3 перехода подошли к подножью г. Чултасуайв, где и встали на ночевку.

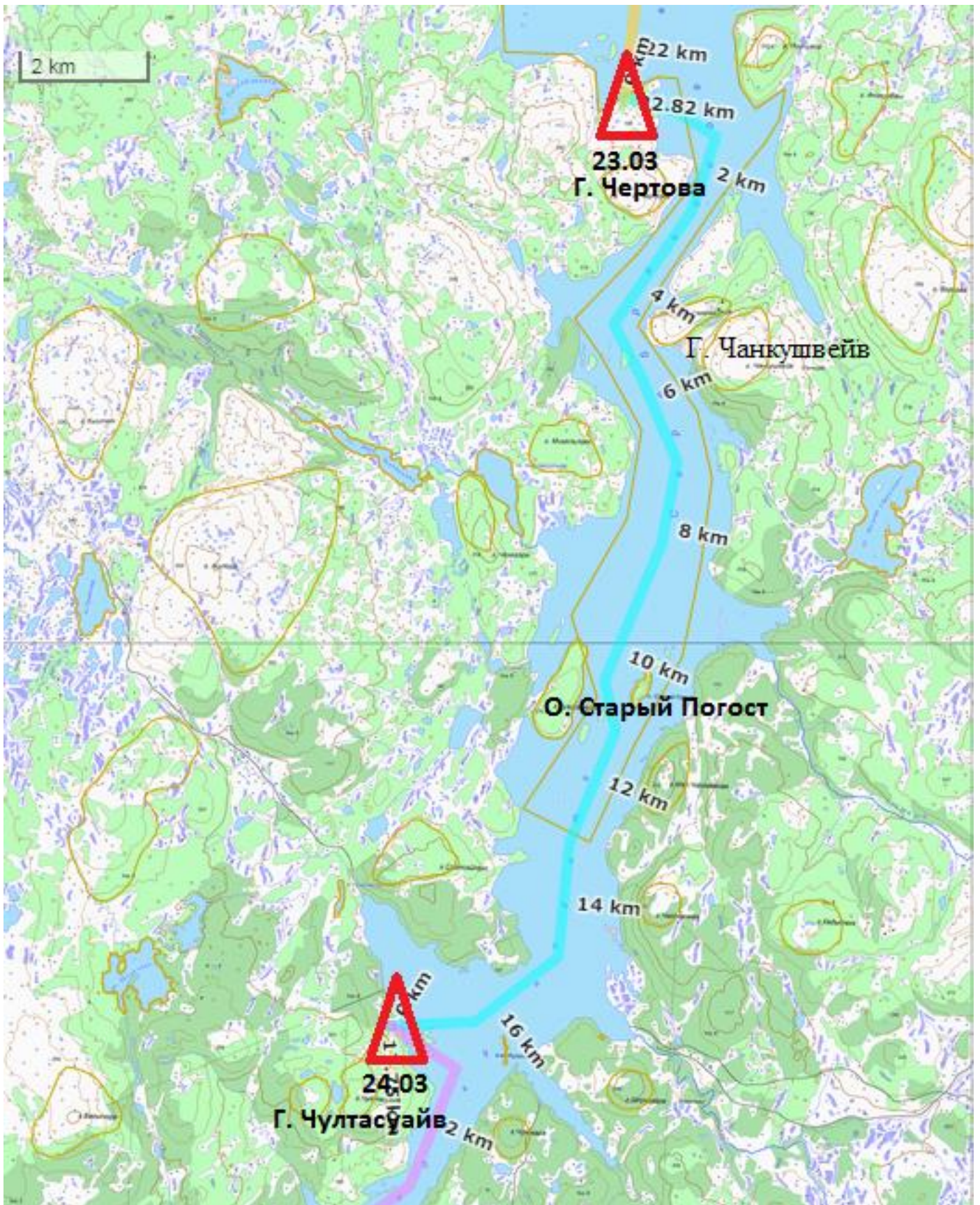




Рис.8 Сбор лагеря



Рис. 9 Серебрянское вдхр. Позади г. Чанкушвейв



Рис. 10 Серебрянское вдхр. О. Старый Погост

5 день (25.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Серебрянское вдхр	24.8	8 ч.	0м	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. На небе тучи, температура -10°C , ветер западный 5 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 8:30. В группе один человек заболел, поднялась температура (38), кашель.

Идем в режиме 50/10. За 4 перехода дошли до г. Ягодная. Время 13:00. Нас ждет горячий обед, приготовленный на костре. Пообедали и в 14.30 с новыми силами (а они действительно, после вкусного горячего супчика, прибавляются) продолжили маршрут.

Пройдя еще 4 перехода, подошли к концу реки Вороныя. Пошли на закат солнца. Вокруг было много следов куропатки, а параллельно им шли следы лисы.

18:30. Начался дождь со снегом. Ставим лагерь. Дежурные готовят ужин.

Ура, нашли сушину! Заготовили дров на ночь. Ужинаем и ложимся спать.

Печь по очереди топили всю ночь до утра.





Рис. 11 Рем. работы перед выходом на маршрут.



Рис. 12 Вышли на маршрут



Рис. 13 Серебрянское вдхр г. Ягодная



Рис. 14 Серебрянское вдхр. Вблизи р. Каральный

6 день (26.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Серебрянское вдхр	24.8	7 ч.	0м	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. Погода на удивление солнечная, легкий мороз, градусов -5 °С, дует южный ветер 5 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 8:30. В группе уже два заболевших.

Сегодня идем по р. Воронья. Нашли буранку, но из-за вчерашнего снега с дождем она покрылась ледяной коркой, что затрудняло движение по ней. Мазь не помогала. Ноги разъезжались в разные стороны вместо движения вперед. Картина называется «Стадо на льду». Идти тяжело.

Сделав 4 перехода, в 12.30 дошли до Р. Хариусная. Делаем обед на костре и в 14.00 продолжаем движение.

Пройдя еще 3 перехода, вышли к оз. Ловозеро. Вдали видели, как пасут оленей. Время - 17:15. Ищем место для ночевки. Ставим лагерь, ужинаем. Ложимся спать.





Рис. 15 Сбор лагеря



Рис. 16 Серебрянское вдхр. Начало маршрута



Рис. 17 Подготовка места для обеда



Рис. 18 Выпас скота

7 день (27.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Оз. Ловозеро	20	6 ч.	0м	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. Погода солнечная, легкий мороз, градусов -8°C , дует южно-восточный ветер 5 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 8:30.

Идем в режиме 50/10 по оз. Ловозеро. За 3 перехода дошли до оз. Семен. Пообедали и в 13.00 продолжили маршрут.

Пройдя 2 перехода, на 17 километре поймали сигнал (преимущественно 2G) сотовых операторов Теле2 и МТС. При помощи приложения «windy» удалось узнать погоду на ближайшие дни в разных точках маршрута. Исходя из полученных данных, приняли решение пойти по запасному пути:

- Войти в массив Ловозеро через озеро Сейдозеро- пер. Чивруай-Ладв, воспользовавшись запасным вариантом маршрута

Сделав еще 1 переход, в 17.00 подошли к г. Камнеркпахк.

В связи с ухудшением самочувствия двух заболевших участников, был остановлен снегоход по пути следования в Ловозеро.

Сегодня у Светланы - День рождения!!! Поставив шатер, выкопав яму для костра и приготовив ужин, мы стали поздравлять именинницу! Каждый пожелал всего самого наилучшего: счастья, улыбок, достижения и покорения новых вершин, здоровья и много позитива!





Рис. 19 оз. Ловозеро. В начале



Рис. 20 Плес оз. Ловозеро



Рис 21 Оз. Семен



Рис. 22 Второй плес оз. Ловозера

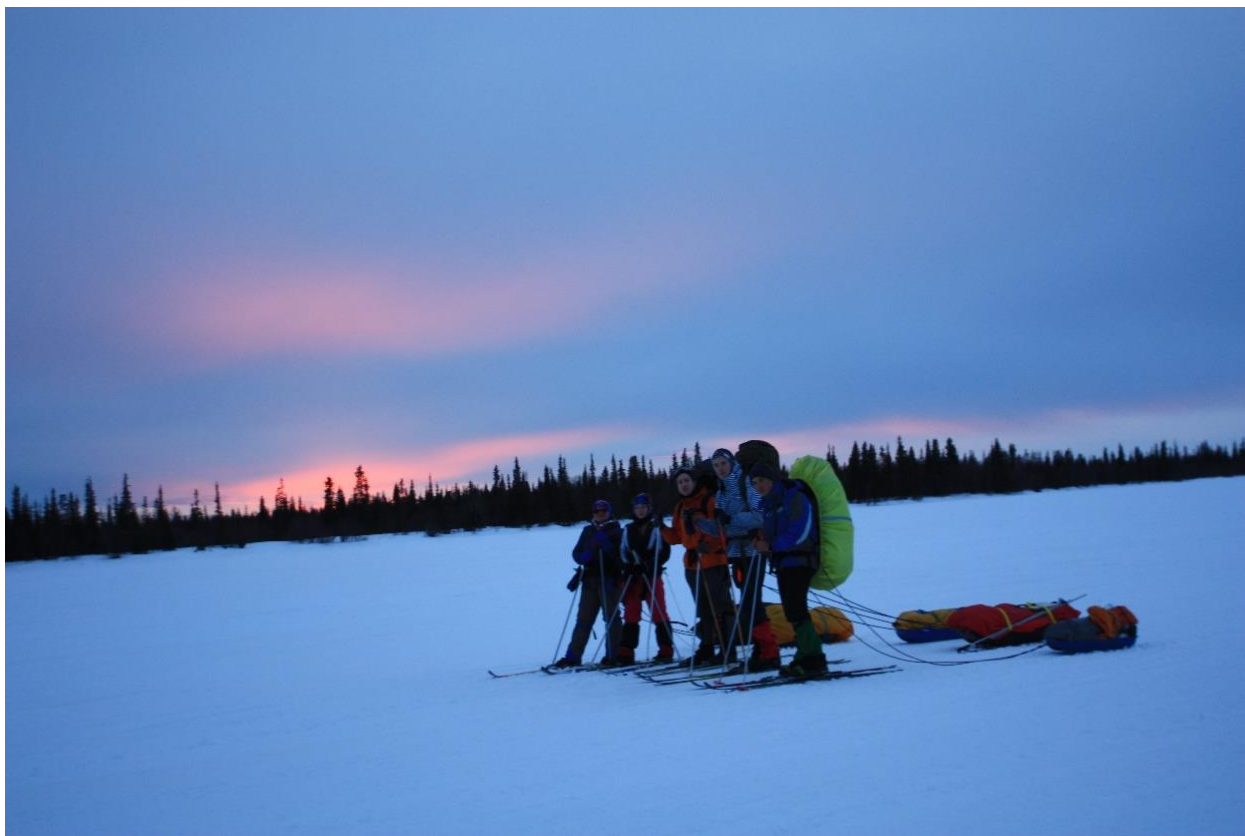


Рис. 23 оз. Ловозеро. О. Овечий

8 день (28.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Оз. Ловозеро	21	6 ч.	150м	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. Небо затянуто тучами, мороз градусов -10°C , дует восточный ветер 10 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 8:30.

Идем в режиме 50/10 по оз. Ловозеро. За 3 перехода дошли до м. Супьянк. Сделали обед на костре и продолжили маршрут в 13:00.

Сделав еще 3 перехода, дошли до м. Арнерк. К вечеру погода совсем испортилась ветер усилился до 15 м/с, порывами до 25 м/с. Срочно ставим лагерь, ужинаем. Ложимся спать.





Рис. 24 п-ов Длинный Наволок

9 день (29.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Оз. Ловозеро- р. Сейдъяврийок- оз. Сейдозеро- р Чивруай	11	6 ч.	+80м	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. Всю ночь дул сильный ветер. Хорошо, что мы стояли в лесу! По прогнозу сегодня переменная облачность, мороз градусов -10°C , дует восточный ветер 15 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 8:30.

Идем в режиме 50/10 по оз. Ловозеро. За 2 перехода к 10.30 дошли до р. Сейдъяврийок. Сквозь лес угадывается тропа. Глубина тропления снега составляет 10 см. До оз. Сейдозеро дошли за час. Сделав перекус, продолжили маршрут, двигаясь по льду через озеро. Видимость менее 500 метров, ветер восточный 15 м\с, с порывами до 20 м\с. Шли плотной группой.

Сделав еще один переход, дошли до р. Чивруай. Поднимаемся вдоль нее, четкой тропы через лес нет, приходится прокладывать путь самим. Пройдя километр, наткнулись на избушку по левому берегу. Ставим лагерь на высоте 230м, ужинаем. Ложимся спать.



Рис. 25 оз. Ловозеро. Слева мыс Арнерк



Рис. 26 Вид на Ловозерские горы



Рис. 27 Губа Маткегуба



Рис. 27 переход через Сейдозеро

10 день (30.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
р. Чивруай - пер Чивруай- Ладв- оз. Киткиявр	9.8	7 ч.	+630м -290м	Прохождение пер. Чивруай-Ладв	лыжный

Встали в 6:00. Сегодня переменная облачность, мороз градусов -10°C , дует восточный ветер 10 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 7:30.

Идем в режиме 50/10 по левой стороне р. Чивруайв. Четкой тропы через лес нет, приходится прокладывать путь самим, периодически то отдаляясь, то возвращаясь к реке из-за изменчивого рельефа. Глубина тропления доходит до 15 см. За 2 перехода дошли до высоты 350м. Постепенно глубина тропления снизилась до 5 см. Тут заканчивается зона леса, и можно идти вдоль русла реки. Ветер дует как из тубы.

Еще через 2 перехода к 11:30 дошли до высоты 510 метров. На озере сделали перекус и продолжили маршрут.

В 14:30 дошли до высоты 750м. Взошли на перевал Чивруай-Ладв в 15:00. Погода резко ухудшилась. Ветер 10 м/с с порывами до 25 м/с. Приняли решение идти по запасному пути, заменив траверс до пер. Куфтуай (н/к) на спуск к озеру Киткиявр и дальнейший подход к пер. Сенгисчорр (1Б) в обход гор. Сделали фото и начали спуск к оз. Киткиявр. Снег с этой стороны склона оказался довольно рыхлым, и спускались траверсом.

Подшли к оз. Киткиявр в 16:30. Горы пропустили. Ставим лагерь, строим снежную стенку и во время ужина празднуем день рождения нашего руководителя, Андрея Владимировича, под завывания ветра.

После чего ложимся спать.



Рис 28. Конец лесной зоны, на высоте 350м.



Рис. 29 Привал с видом на оз. Сейдозеро.





Рис. 30 Подъем на пер. Чивруай Ладв.



Рис. 31 Пер. Чивруай-Ладв



Рис. 32 ветер на перевале Чивруай-Ладв (1А)

11 день (31.03)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Р. Киткуай- Ж/Д- р. Сенгисйок	21.6	6 ч.	-430 м. +120 м	отсутствуют	лыжный

Встали в 8:00. Сегодня переменная облачность, мороз градусов -10°C , дует северный ветер 5 м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 9:30.

Идем в режиме 50/10 вдоль р. Киткуай. За 2 перехода дошли до лесной зоны и нашли буранку на дороге, отмеченной на карте, с правой стороны от реки. Не доходя до ж/д дороги 1 км, сделали перекус.

Продолжили маршрут в 12:00. Через километр вышли на Ж/д насыпь, занесенную снегом, по которой наезжена «буранка». Двигаемся в сторону пос. Ревды. За 3 перехода прошли 12 км по «буранке» вышли к р. Сенгисйок. С левого берега есть занесенная снегом дорога, глубина тропления составляет 10 см. Пройдя по дороге 2 км, встаем на ночевку. Ставим лагерь, ужинаем и ложимся спать.





Рис.33 На фоне Пер. Чивруай- Ладв



Рис. 34 вид на озеро Умбозеро



Рис. 35 Спуск по долине р Киткуай



Рис. 36 Подъем вдоль р. Сенгисйок

12 день (01.04)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Р. . Сенгисйок - Ж/Д- р. Шомйок	19	6 ч.	+230м -250	отсутствуют	лыжный

Встали в 7:00. Небо затянуто тучами, мороз градусов -5°C , дует южный ветер 10м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. Вышли на маршрут в 8:30.

Сделав два перехода, получаем сообщение о прекращении в ближайшее время ж/д сообщения «Мурманск-Санкт-Петербург». Обсудив с командой сложившуюся ситуацию, принимаем решение сойти с маршрута и направиться вдоль ж/д дороги в пос. Ревда, чтобы завтра выехать в Санкт-Петербург.

Идем в режиме 50/10. За 3 перехода дошли до р. Аллуйв. Сделали перекус и продолжили маршрут.

Сделав еще 3 перехода, дошли до р. Шомйок. Встали на ночёвку в 15:00. Вечером решили прогуляться до пос. Ревда и заказать на завтра трансфер до г. Оленегорска.

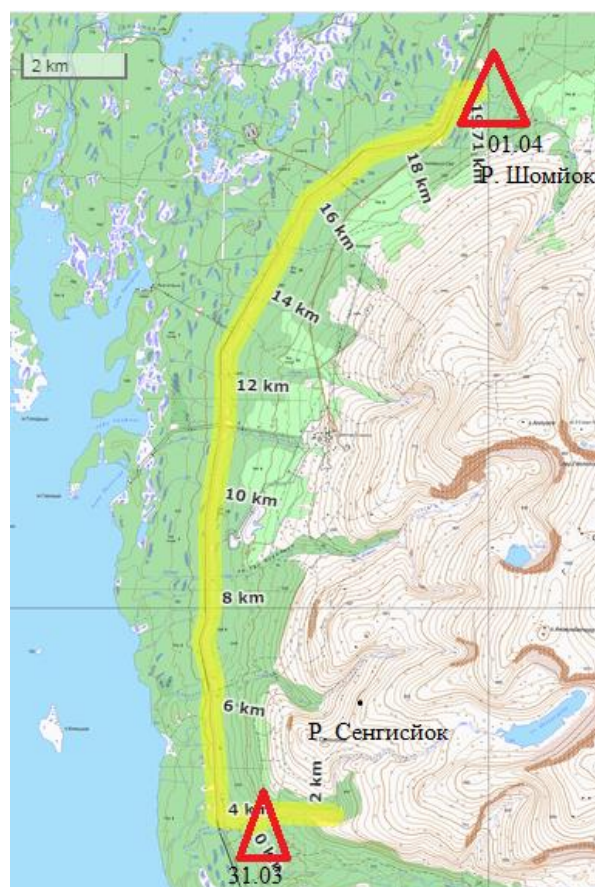




Рис. 37 Спуск вдоль р. Сенгисйок



Рис. 38 Пос. Ревда

13 день (02.04)

Участок маршрута	Км.	Ход. время	Перепад высот	Естественные препятствия	Способ передвижения
Ж,Д – Пос. Ревда	4	1 ч.	+0м	отсутствуют	лыжный

Встали в 5:00. Солнечно, мороз градусов -5°C , дует южный ветер 10м/с. Собираем лагерь, дежурные готовят завтрак и наполняют термосы. В 8:00 нас ждёт подкидыш в пос. Ревда.

Выходим в 7:00. За переход дошли до поселка Ревда. Встретились с водителем и уехали в г. Оленегорск. Поезд «Мурманск – Санкт-Петербург» отходит от платформы в 12:15. Приехали на вокзал к 11:00, поменяли билеты и отправились домой - в Санкт-Петербургу.

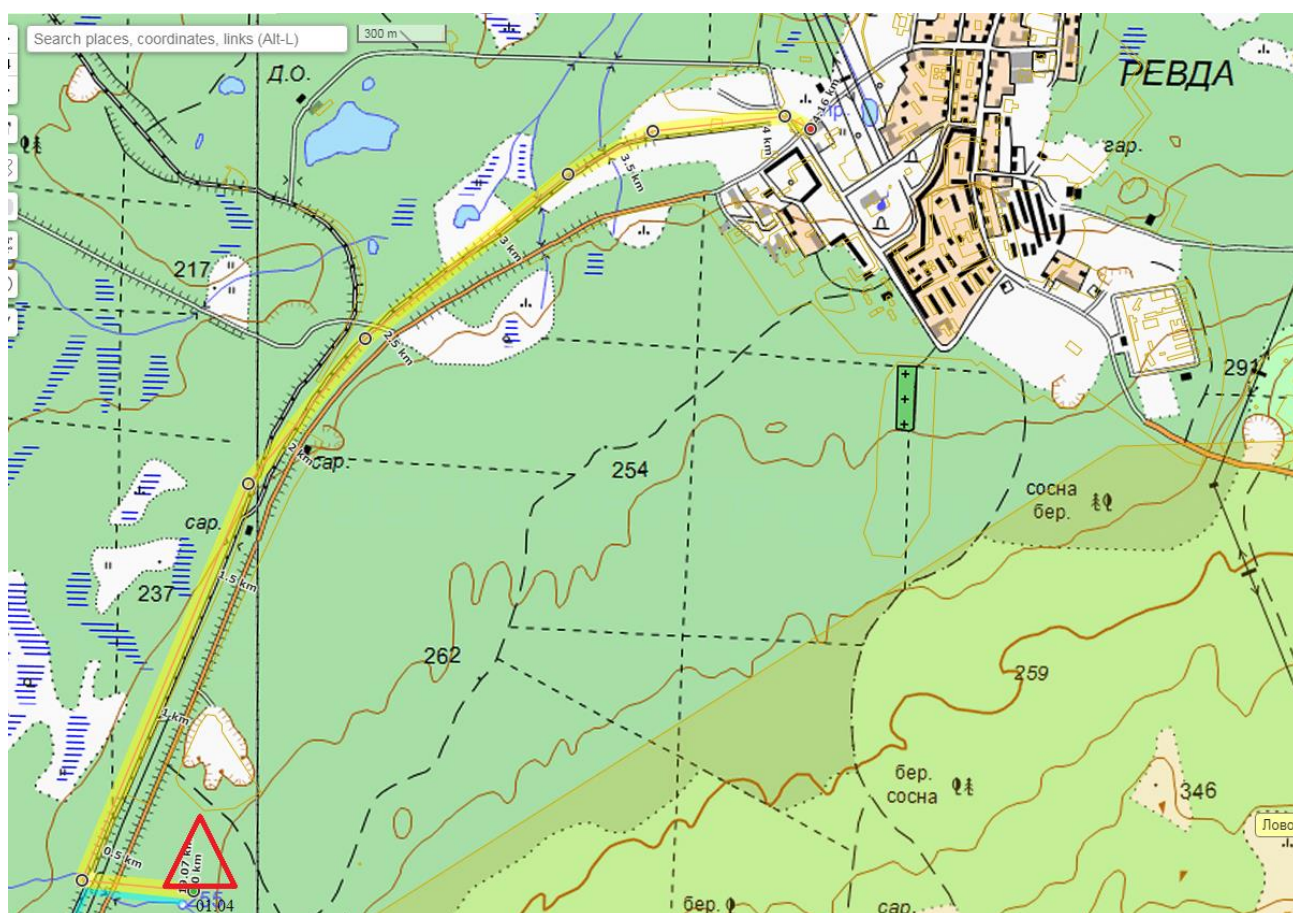




Рис. 39 Ж/д станция Оленегорск

2.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.

№	К/С	Название	Описание прохождения
1	1А	Чивруай-Ладв	<p>Подъем осуществлялся в 2 этапа:</p> <p>1 этап: от озера Сейдозера шли вдоль реки Чивруайв. Дойдя до избышки, встали на ночевку. На следующий день продолжили следование по маршруту вдоль реки. Периодически приходилось из-за изменчивого рельефа то отдаляться от реки, то возвращаться к ней.</p> <p>2 этап: На высоте 350 метров закончилась лесополоса и снег стал жестким.</p> <p>На высоте 510 метров, на озере, сделали обед.</p> <p>После погода резко стала солнечной и ветер стих.</p> <p>Взошли на перевал Чивруайв в 15:00.</p>

			<p>Спуск: К озеру Киткьявр осуществлялся через левый склон по рыхлому снегу траверсом. Спустились до озера Киткьявр. Переночевали. На следующий день продолжили спуск по руслу реки Киткуай.</p>
--	--	--	---

Также потенциально опасным явлением можно считать плохую видимость вследствие частых осадков или низких облаков, поэтому увеличивается опасность выхода мимо перевала или потеря ориентировки.

Следует быть внимательным при выходе на маршрут.

Низкая температура и постоянные ветра различной силы требуют соответствующей экипировки: маски на лицо, очки, ветрозащитный костюм, теплые рукавицы и, конечно же, хорошие лыжи и ботинки. Большое внимание нужно уделить подготовке личного снаряжения. На маршруте необходимо постоянно следить за открытыми частями тела друг у друга (щеки, нос, уши и т.д.). В случае появления признаков обморожения растирать сухими руками, использовать маховые движения ног и рук.

При ориентировании на местности в горах и в тундре мы использовали карту, компас и навигатор Garmin, который был не заменим при плохой видимости.

При ориентировании на маршруте следует помнить, что магнитное отклонение составляет 15 градусов. Истинный географический полюс находится на 335 градусов по магнитному.

На перевалах бывают крутые фирновые склоны более 30 градусов. Следует избегать нахождения одного участника под другим. Необходимо тщательно выбирать место для постановки ноги и пути движения группы, не кричать, быть внимательными и предельно осторожными.

С большой осторожностью необходимо преодолевать лавиноопасные склоны, особенно после обильных снегопадов, во время оттепелей. При прохождении маршрута нам, к счастью, они не встретились.

2.8. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.

Группой пройден интересный, достаточно напряженный и познавательный маршрут. Для большинства участников это была вторая и третья поездка по Кольскому п-ову, поэтому нам хотелось, по возможности, наиболее полно изучить этот район.

Наш шатер имеет значительные плюсы: сравнительно небольшой размер, вход с тубусом, наличие ветрозащитной юбки внизу. Также его можно ставить без внутренней части и довольно быстро, это очень удобно на обедах. Минусы: высота и отсутствие тамбура.

Снег для приготовления пищи на завтрак мы на ночь оставляли в шатре, где он успевал растаять. Также хорошо проявили себя термосы для заварки сублимированных продуктов.

Для приготовления пищи на костре необходимы лавинные лопаты для раскапывания рыхлого снега.

На маршруте для уменьшения веса рюкзака использовались санки-волокуши. На технически сложных участках санки привязывались к рюкзаку и надевались на спину.

Для защиты глаз от солнца и ветра использовали как горнолыжные маски, так и солнцезащитные очки. Хорошо взять с собой средство от запотевания очков и запасные очки (вставки).

Лыжи, крепления и ботинки. Все участники шли на пластиковых лыжах с различными креплениями. За поход не было ни одной серьёзной поломки. В то же время эффективность и удобство разных типов лыж несколько отличались друг от друга. У всех участников похода были лыжи с чешуеобразной насечкой на части скользящей поверхности.

В ходе прохождения маршрута нам удалось усовершенствовать навыки индивидуальной лыжной техники и работы на горном рельефе. Это движение на лыжах по снежным склонам 30-40 градусов.

Поход прошел без серьезных травм. Иногда бывало тяжело, но ребята подбадривали друг друга, не теряли чувства юмора, помогали в трудную минуту. Психологическая атмосфера в группе была хорошая. Все участники приняли решения пойти в более сложный поход.

Была собрана информация о полноценности и пригодности к полярным походам используемой продуктовой раскладки, аптечки, личного и группового снаряжения. В конце похода каждый участник внес коррективы в состав личного и группового снаряжения, которое будет совершенствоваться.

Из минусов – не удалось пройти запланированные перевалы, что не позволило нам проявить свои навыки в организации перильной страховки, хождения в связке, индивидуальной страховки на снежных склонах.

К большому нашему сожалению, не удалось начать маршрут от Териберки и берега Баренцева моря, жаль!

Рекомендуем при планировании маршрута предусматривать резервные дни, на случай плохой погоды. Особое внимание следует обратить на защиту глаз от солнца и снежной крупы.

Данный маршрут может быть рекомендован группам, совершающим впервые лыжный поход в безлесной зоне.

2.9. Фотографии определяющих препятствий, подтверждающие прохождение их группой.



Рис. 40 Подъем на перевал Чивруай-Ладв, конец зоны леса



Рис. 41 Подъем на перевал Чивруай-Ладв



Рис. 42 Подъем на перевал Чивруай-Ладв, выход на плато



Рис. 43 Группа на перевале Чивруай



Рис. 44 Надвигается Пурга



Рис. 45 Спуск траверсом к оз.Киткъявр

СПИСОК НЕОБХОДИМОГО ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

	Рюкзак на 90-120 литров.		Спусковое устройство
	Лыжи туристские, крепления, палки		Спальный мешок зимний Комфорт (-15)
	Сани-волокуши		Коврик - под спальный мешок (2 шт)
	Каска альпинистская		Зимние лыжные ботинки
	Кошки		Флисовая кофта
	Страховочная система(обвязка) – верх и низ с усом самостраховки		Карабины – нужно 5 штук.
	Теплая куртка пуховка с капюшоном		Теплые штаны(типа горно-лыжных), желательно с молнией по краям

	Жумар		Термобелье (верх и низ) для зимы
	Шапка		Ветрозащитные рукавицы утепленные
	Защитные бахилы на ноги с галошами или без (какие ботинки)		Шерстяные рукавицы – 2 пары
	Шерстяные или синтетические термо носки 2-3 пары		Верхонки на шерстяные рукавицы
	Защитные солнцезащитные очки в чехле		Лавинная лента (15метров)
	Ветрозащитная куртка (мембрана) или анорак		Ветрозащитная маска
	Легкие перчатки для работы с веревкой и на биваке		Горнолыжные очки
	Крем солнцезащитный		Мешок для одежды

	Налобный фонарь с запасным комплектом батареек		Накидка на рюкзак
	КЛМН (кружка, ложка, миска нож) в жорике		Коврик для сидения «пендель»
	Фотоаппарат (по желанию)		Помада гигиеническая
	Документы		Мыло
	Мобильный телефон		Индивидуальная аптечка (пластырь, перекись, обезболивающее)
	Часы ручные		Туалетная бумага
	Зубная щетка и паста		Иголка, нитки
			Коробок спичек или зажигалка в гермоупаковке

Раскладка

Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	22.мар	23.мар	24.мар	25.мар	26.мар	27.мар	28.мар	29.мар	30.мар	31.мар	01.апр	02.апр
Греча хлопья	450				450				450			
Геркулес хлопья			450				450				350	
Рис хлопья		450					450			350		
Кукурузные хлопья				450				450				350
Вермишель	300		300		300		300		300		300	
Греча пакет			720				720				560	
Рис пакет				720				720				560
Макароны	1080				1080				1080			
Картофель сух		540					540			420		
Сухое молоко	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Сахар	450	450	450	450	450	450	450	450	450	350	350	350
Шоколад Особый	450				450				450			
Шоколад Сникерс		450					450			350		
Щербет и т.п.			450				450				350	
Энергетич. Батончики				400				400				300
Печенье овсяное	400		400		400		400		400		200	
Печенье "Буратино"		400					400			200		
Сухари	400	400		400	400	400		400	400	200		200
Сушки	400		400	400	400		400	400	400		200	200
Вафли		400	400	400		400	400	400		200	200	200
Сыр плавленый фасован		280					280			140		
Паштет	250			250	250			250	250			250
Сыр твердый			300					300			300	
Мясо сырокопченое	450				450				450			
Бекон (Ринго)		400					400			200		
Рыба сырокопченая				400				400				200
Колбаски сырокопченые			400					400			200	
Говядина сыблим		180						180		180		
Свинина сублим	180								180			
Птица сублим				180					180			180
Фрикадельки сублим						180						
Печень сублим			180		180						180	
Фундук	200				200				200			
Арахис		200					200			200		
Кешью			200					200			200	
Миндаль				200					200			200
Чернослив	200				200				200			
Курага		200					200			200		
Бананы сушеные			200					200			200	
Изюм				200					200			200
Лимон сублимир	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Томаты сублим		20		20		20		20		20		20
Зелень: лук, чеснок	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Кубик куриного бульона	5		5		5		5		5		5	
Чайв пакетиках, штук	27	27	27	27	27	27	27	27	27	21	21	21
Кофе	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7
Хлебцы, штук	18	18	18	18	18	18	18	18	18	14	14	14
Масло сливочное	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	5639	4794	5279	4894	5639	4794	5279	4894	5639	3422	4007	3622

Медаптечка

Наименование	Доза		Всего	Способ прим.	Назначение
	разовая	суточная			
Аспирин, анальгин	1таб	4раза	16таб	4	Жаропонижающее
Парацетамол	1таб	4раза	16таб	4	Жаропонижающее
Цитрамон	1таб	3раза	10таб	4	Головная боль
Темпалгин	1таб	4раза	8таб	4	Зубная, головная боль
Фарингосепт	1-2таб	3раза	20таб	4	Боль в горле, ангина
Амброксол (лазолван)	1таб	3раза	20таб	4	Отхаркивающее
Аммоксицилин	1таб	3раза	15таб	4	Антибиотик широкого спектра действия
Левомитицин	1таб	4раза	12таб	4	Антибиотик (желудочные инфекции, цистит)
Корвалол	60кап	3раза	1фл	4	Сердечное
Нитроглицерин			1упак	4	Сердечно-сосудистое
Спазмалгон	1таб		10таб	4	Анальгетическое, спазмолитическое
Но-шпа	2таб	3раза	30таб	4	Спазмолитик
Трентал	0.1мг	4раза	12таб	4	Обморожения (применять в тепле)
Фестал	1-2таб	3раза	15таб	4	Проблемы пищеварения
Уголь активированный			20таб	4	1таб х 10кг веса (абсорбент)
Фосфалугель	1пакет	6-8пак	6пак	4	Изжога, боли в желудке
Имодиум	1таб	2раза	15таб	4	Микробное расстройство желудка
Сенадексин(гутта лакс)			1фл	4	Слабительное
Семпрекс (тавегил)	1		10таб	4	Антигистаминное (противоаллергическое)
Софрадекс			1фл		Ушные капли
Галазолин	1кап		1фл		Расширяет периферические сосуды
Пиносол			1фл		Капли в нос
Альбуцид	2кап	каж. 2ч	4фл		Глазные капли
Пантенол			1фл	наруж.	Ожоги
Синтомициновая мазь			1тюб	наруж.	Антисептик для обработки ран, ожогов
Фастум-гель			1тюб	наруж.	Обезболивающее при ушибах, растяжениях

Диклофенак мазь			1тюб	наруж.	Противовосполительное\ связки, суставы, мышцы
Финалгон (випросал)			1тюб	наруж.	Согревающее
Спасатель			1тюб	наруж.	
Зеленка			1бут	наруж.	
Йод			1бут	наруж.	
Гидроперит			12таб	наруж.	Обеззараживающее
Стрептоцид			10таб		
Вазелин			1тюб		
Нашатырный спирт			1фл		возбуждающее тонус
Этиловый спирт			500мл		общее
Эластичный бинт			3		перевязочный материал
Широкий бинт нестерильный			3		перевязочный материал
Узкий бинт нестерильный			3		перевязочный материал
Стерильная повязка			3		перевязочный материал
Стерильный бинт			5		перевязочный материал
Трубчатый бинт			2		перевязочный материал
Пластырь рулон			3шт		
Пластырь бактерицидный			20шт		
Ножницы			1шт		
Пипетка			1шт		
Детский крем			1тюб		
Аскорбиновая кислота	0,5г	0,5г	80таб	4	Общеукрепляющее
Регидрон			4упх20г		Солевой раствор
Упаковка медаптечки			2шт		
Способы применения: 1 — внутривенно, 2 — внутримышечно, 3 — подкожно, 4 — перорально					

Вес медаптечки: 3,5 кг.

Групповое снаряжение

№	Наименование	Кол-во
1	Шатер восьмигранный, двухслойный	1
2	Тент 3 х 4 м	1
3	Конденсатник 3-х местный	3 комп
4	Кухня*	1 комп
5	Посуда*	1 комп
6	Медаптечка*	2 комп
7	Ремнабор*	1 комп
8	Документы*	1 комп
9	Аппаратура*	1 комп
10	Газовый обогреватель	1
11	Туристская печка	1
12	Термометр	2
13	Лопата листовая	2
14	Лопата лавинная	2
15	Веревка 10мм — 40м	2
Кухня		
1	Газовые горелки (OmniLite марки Primus)	2
2	Горелка MSR Windburner	2
3	Тепловой экран	3
4	Зимний газ марки Primus	12 б. по 450гр.
5	Сухой спирт	4 кор
6	Спички	10 кор
7	Запчасти и принадлежности (горелкам)	2 комп
8	Стеклоткань	2
9	Рукавицы брезентовые	1 пара
10	Упаковка	1
Посуда		
1	Кастрюля — объем 4.5 л.	2
2	Котлы вставки— объем 8 и 10 л.	2
3	Термоса объем 3 л.	1
4	Нож	2
5	Половник	2
6	Упаковка	1
Аппаратура		
1	Фотоаппарат	2
2	Телефон-мультимедиа	1
3	Спутниковый треккер	1

4	GPS - навигатор	1
5	Компас	1
6	Мини колонка	1
7	Батарейки	36
Документы		
1	Маршрутная книжка	1
2	Маршрутные карты	2 комп
3	Сообщение в МЧС	2
4	Контрольные записки	3
5	Канцелярские принадлежности	1 комп

Ремнабор

№	Наименование	Количество
1	Отвертка со сменными наконечниками	1 компл.
2	Плоскогубцы, шило, нож, ножницы, коловорот, напильник трехгранный, надфиля разные, ножовочное полотно	По 1 шт.
3	Сверла диаметром 2...5, 8	1 компл.
4	Иглы швейные простые, цыганские, хомутовые	1 компл.
5	ЗИП для горелок	2 компл
6	Крепление универсальное	1 компл.
7	Пружины универсальных креплений	2 шт.
8	Ремни креплений	3 компл.
9	Кольца для лыжных палок	5 шт.
10	Шурупы, гвозди, заклепки, винты, гайки, шайбы разные	50 шт.
11	Стропа капроновая 25 мм	3 м.
12	Проволока стальная 1,5	2 м.
13	Шнур капроновый (оттяжки палатки)	10 м.
14	Нитки капроновые 0,3; 1,5	2 кат.
15	Булавки английские	10 шт.
16	Изолента	1 рул.
17	Фурнитура для рюкзаков	2 компл.
18	Липкая лента (скотч)	1 рулон.
19	Липучка	2 м.
20	Клей эпоксидный	1 тюбик.
21	Клей «Супермомент»	1 тюбик.
22	Спички	10 шт.
23	Упаковка ремнабора	1 шт.
Вес ремнабора – 3.5 кг		

Комментарии к материальному обеспечению группы

Палатка

В этом походе использовали восьмигранный шатёр вмещающий 8-10 человек, с дополнительным внутренним слоем, весит около 7 кг. Одним из достоинств этого шатра было то, что шился он по заказу. Другие достоинства палатки:

- Конструкция, оптимизированная для зимы - сравнительно не большой размер, вход с тубусом (молния зимой обмерзает), наличие ветрозащитной юбки внизу.
- Материал тента (полиамид с силиконовым покрытием, высокая прочность на разрыв), обеспечивают ветростойкость и малую продуваемость.
- Хорошее качество изготовления.

Но обнаружилось и несколько небольших недостатков. Главной проблемой, оказалось то, что при активной жизни в палатке постоянно выделяющийся пар попадает в том числе и, на внутренний слой шатра. При упаковывании стало довольно неудобно. Приходилось несколько изловчиться, чтобы весь шатёр, поместился в одни сани.

Эти сложности были не критичны, но приводили к тому, что собирание и разборание шатра каждый раз отнимало лишних 10-15 минут и портило нам нервы. Вывод: перед походом очень важно проверить любое снаряжение в условиях, максимально приближенных к боевым.

Для растягивания дна и боковых стенок мы использовали втыкаемые в снег палки с кольцами, а для оттяжек лыжи, и при этом все палки и почти все лыжи были задействованы. Но в лыжном походе, где часть груза можно везти в саночках, лишний вес не столь критичен, и к тому же с лихвой компенсируется повышенным комфортом. Даже пропитка ткани полезна, т.к. защищает от ветра и влаги.

Мы решили, что места в шатре много для того, чтобы дежурному готовить, пока остальные спят, и поэтому устраивали общий утренний подъем, когда завтрак будет готов. Для большой группы мы посчитали это комфортом.

Оптимальный комплект для постройки снежных стен: 2 дюралевых листа с зубьями по одному краю и отверстиями для рук, стальная пила-ножовка для подравнивания блоков. Отверстия для рук на листах необходимо хорошо обработать для защиты рукавиц от протирания. Если по углам листов просверлить 12-мм отверстия, они могут служить отличными снежно-фирновыми якорями. Для раскапывания рыхлого снега (например, в выносе лавины), необходима также лавинные лопаты.

Приготовление пищи

Горелки работали безотказно. Для нормального приготовления пищи из снега на морозе для группы до 10 чел. нужно минимум 2 горелки, поэтому в сложные походы лучше брать 3. Отлично зарекомендовала себя система приготовления пищи марки MSR и кастрюля объемом 4,5 литра с быстрым временем закипания для системы горелки WindBurner. Самая большая вместительная кастрюля для больших групп для приготовления большого количества еды. Кастрюля имеет встроенный высокопроизводительный теплообменник для обеспечения быстрого времени закипания, опробованная вовремя предпоходной подготовке, позволила быстро готовить еду на 9 человек всего за 30 минут.

Лыжи, крепления, ботинки, санки

Все участники шли на пластиковых лыжах с различными креплениями. Несколько участников с креплениями BCX NNN, остальные участники с универсальными креплениями. В целом это себя оправдало - за поход не было ни одной поломки. В то же время эффективность и удобство разных типов лыж несколько различались.

Большинство участников использовали одинаковые лыжи Rossignol Backcountry с большим изгибом (почти как у беговых лыж) и чешуеобразной насечкой на части скользящей поверхности. Пожалуй, эти лыжи, позиционируемые производителем прежде всего для ходьбы, а не катания с гор, показали себя лучше всего - они были самыми легкими и не требовали смазки для избежания отдачи. Впрочем, на крутых подъемах такая смазка, или специальные лыжные кошки, были бы не лишними. Несколько участников шли на более тяжелых лыжах с гладкой поверхностью. Но перед походом они с помощью фрезы нанесли на них насечку примерно на половину длины. К сожалению, из-за слабого изгиба лыжи, это усовершенствование не принесло много пользы - лыжи всё равно требовалось смазывать под колодкой 1-2 раза в день.

Нареканий ни к одним из креплений не было. BCX NNN, как и ожидалось, было удобнее застегивать и отстегивать: для расстегивания требуется всего одно

нажатие рукой или лыжной палкой, для застегивания достаточно лишь вставить ногу и надавить на носок.

Что касается ботинок, у нас были модели Fischer BCX 4, Fischer BCX 10 и обычные туристские с бахилами. Ни каких проблем не было.

У всех участников были пластиковые саночки одинаковой конструкции, что очень облегчало жизнь в походе без забросок. На технически сложных участках саночки находились на рюкзаке. На крутых прямых спусках перевернутые саночки использовались как якорь.

Средства связи и ориентирования

Спутниковый треккер.

Мы использовали спутниковый треккер. Основным соображением за то, чтобы его брать, была возможность написать и вызвать помощь в случае аварии. Считаем наличие спутникового треккера как аварийного средства связи очень желательным. Да и просто сообщать домой раз в два дня, что все живы-здоровы, не вредно.

Разное

Горнолыжные очки в походе, где есть постоянные ветра, абсолютно обязательны. Также очень желательна хорошо подогнанная ветрозащитная маска. Как и с остальным снаряжением, эти мелкие предметы, от которых на маршруте может сильно зависеть самочувствие, если не здоровье, важно испытать до похода. Например, один из наших участников взял довольно поистрепавшиеся горнолыжные очки. В результате эксплуатации между линзами появлялся конденсат, от которого очки сделались едва прозрачными. Избавиться от этого конденсата не удалось до конца похода. По той же причине, из-за ветра, наличие нескольких пар рукавиц абсолютно обязательно.

Для развлечения мы брали с собой портативную колонку, и потому очень легкую китайского производства. Колонка показала отличные акустические свойства вместе с телефоном, заряд которого хватило на весь поход и особую

устойчивость к внешним воздействиям. Оставление на улице в снегу ей не вредило. Нести колонку, одно удовольствие в отличии от гитары, пристегнутую к рюкзаку, утомительно (невозможно сесть на рюкзак), да и поиграть на маршруте удаётся всего несколько раз (либо в пургу, либо уже в дороге).

Раскладка

Подготовка раскладки велась достаточно долго и основательно на основе личного опыта, и рекомендаций по питанию в походах и составлению раскладок. Все продукты общественные. Максимально облегченный вес продуктов и упаковки. Меню спланировано на 4 дня с последующим повторением. Гибкость (возможность адаптироваться к конкретным условиям ходового дня). Продукты подобраны в соответствии с потребностями организма в походных условиях зимой (калорийность, жир, белки).

Источник белка - сублимированное мясо, паштет, сухое молоко,

Глюкоза - шоколад, шоколадные конфеты, сахар, козинаки.

Источник жиров - сливочное масло, сало.

Сухофрукты (курага, изюм), чеснок, сушеные овощи (свекла, лук, морковь, картофель, капуста, зелень) - источники витаминов и микроэлементов.

Мясное, молочное - каждый день.

Если питание молочное, то добавляется либо сыр либо паштет для поддержания необходимого отношения углеводов и белков.

Карманное питание (сухофрукты, леденец, баранка) упаковано до похода в отдельные мешочки, выдается каждый день во время завтрака, используется по усмотрению участника.

Вместо обычных круп для быстроты приготовления использовались сублимированные хлопья: гречневые, овсяные, рисовые и четыре злака. На утреннюю кашу их брали из расчета 50 г на человека на варку, и оказалось, это в самый раз.

Перед походом список всех продуктов был оговорен со всеми участниками для избежания возможных вкусовых противоречий, аллергических реакций и непереносимости. Так как на маршруте использовались саночки, в которые по усмотрению участника упаковывалась часть продуктов, что и позволило пройти группе весь маршрут линейно без забросок.

Ежедневное потребление продуктов колебалось в пределах 625 г на человека. Данный набор продуктов позволял обеспечивать достаточную работоспособность и группы в течение всего похода. Продукты использованы полностью, критических ситуаций из-за нехватки продуктов не возникло.

Первая помощь

Во время похода основным недугом участников были бронхиты разной степени. Возможно, из-за морозного воздуха с самого начала все участники начали кашлять и съели все соответствующие таблетки в аптеке. Был вынужденный выход с маршрута двух участников в связи с усугублением состояния здоровья.

При растяжениях связок отлично помогал троксевазин.

У некоторых участников были сильные потертости на ногах. Из-за нарушения почечных функций, которые, связаны с холодом, с водой, лишенной необходимых солей и минералов (топленный снег), была заметна отечность на лице и ногах. Отчасти это служило причиной сильных потертостей. Также не рекомендую брать препараты, в противопоказаниях которых описывается негативное влияние на почки. Т.к. они могут еще сильнее усугубить состояние больного. Лучше искать аналоги известных, проверенных препаратов, которые не влияют негативно на почки.