

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НЕФОРМАЛЬНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ КЛУБ
«КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ ПЕНЗЫ»

ОТЧЁТ

о прохождении спортивного пешеходного маршрута
первой категории сложности
по Пензенской области,

совершённого группой туристов из города Пензы
в период с 30 апреля по 5 мая 2020 года

Маршрутная книжка №
Руководитель группы: Стенькин Н.Н.
Телефон: 8-927-362-41-62
e-mail: nikolay.stenkin@gmail.com

Маршрутно-квалификационная комиссия Федерации спортивного туризма
Ульяновской области рассмотрела отчёт и считает, что маршрут может быть
зачтён _____
участникам и руководителю _____ категорией сложности.

Судья маршрутной квалификации _____ (_____)

Штамп МКК

Город Пенза
2020

Содержание

Справочные сведения о маршруте	3
Список группы	4
Определяющие препятствия маршрута	5
Содержание отчёта	
Идея похода	6
Транспорт	7
Запасные и аварийные варианты	7
Изменения маршрута	7
Тактико-техническое описание маршрута	8
30 апреля 2020 года. День первый. К реке Сура	8
1 мая 2020 года. День второй. Через реки Сура, Шкудимка и Метлей	10
2 мая 2020 года. День третий. В верховья Суры	13
3 мая 2020 года. День четвёртый. Покидаем долину Суры	15
4 мая 2020 года. День пятый. Восхождение	16
5 мая 2020 года. День шестой. Возвращение в цивилизацию.....	17
Потенциально-опасные участки маршрута	19
Перечень интересных объектов маршрута	19
Дополнительные сведения	
Снаряжение групповое	20
Снаряжение личное	21
Отчёт штурмана	22
Отчёт о замерах пульса и оксигенации.....	22
Питание в походе	24
Расчёт веса рюкзака	24
Смета расходов	24
Итоги, выводы, рекомендации	25

Справочные сведения о маршруте

Проводящая организация

Неформальный туристический клуб

«Клуб путешественников Пензы»

Место проведения похода

Россия, Пензенская область,

Сосновоборский и Кузнецкий районы

Общие справочные сведения о маршруте

Дисциплина	Категория сложности похода	Протяжённость активной части похода, км	Продолжительность		Сроки проведения
			общая	ходовых дней	
пешеходный	первая	129	6	6	30 апреля — 5 мая 2020 года

Количество ночлегов в палатке	5
Среднее расстояние, проходимое за день	21,5 км
Затрачено на прохождение маршрута	52 часа
Средняя скорость движения	2,5 км/час
Набор высоты за весь маршрут	1315 м
Сброс высоты за весь маршрут	1326 м
Среднее количество ходовых часов за день	8 часов 35 минут
Самая северная точка маршрута	53° 17' 57" — 46° 41' 56" — лесная дорога на правом берегу р. Суры (в 4 км к северо-западу от с. Монастырское)
Самая восточная точка маршрута	53° 14' 15" — 46° 51' 21" — лесная просека (7 км на восток от с. Шишовка)
Самая южная точка маршрута	53° 1' 41" — 46° 45' 23" — высшая точка Пензенской области (участок леса в 5 км на восток-восток-юг от с. Ясная Поляна)
Самая западная точка маршрута	53° 8' 47" — 46° 14' 14" — дорога на выезде из села Сюзюм

Нитка маршрута:

Автодорога Сюзюм-Индерка, северная окраина села Сюзюм — насыпь узкоколейной ж-д ветки — болото Индовах — пруд Милейка — а/д Кузнецк-Сосновоборск — река Труёв — летний стан у села Тарлаково — река Сура — река Шкудимка — бывший пионерлагерь «Дружба» - река Метлей — стрелка рек Сура и Качимка — река Качимка — река Час — лесничество Монастырское — родник Букин — мост через реку Суру у села Явлейка — урочище Селитьба — родник Заводской — верховья реки Труёв — село Ульяновка — автодорога М-5 — урочище Кармановка — высота 342 метра высшая точка Пензенской области — восточная окраина села Злобинка — пруд Сухановский — бывшая ж-д ветка — город Кузнецк

Примечание

1. Обозначение сторон -правый, левый — дано согласно орографии, за исключением особо оговоренных.
2. КС - квартальный столб.
3. М.н. - место ночёвки.
4. С — север, Ю — юг, З — запад, В — восток.

Список группы

№ п/п	Фамлия, имя, отчество	Дата рождения	Адрес	Опыт походов (год, категория сложности, вид туризма, участие/рук-во.)	Должность в походе
1.	Стенькин Николай Николаевич	04.03.85	г. Пенза, 8-927-362-41-62, nikolay.stenkin@gmail.com	2019-2ПУ- Чувашия 2017-2ГУ- Тянь-Шань	Руководитель, фотограф, завхоз
2.	Левшов Анатолий Николаевич	25.07.84	г. Пенза, 8-927-390-54-48	ПВД	Штурман
3.	Крылова Ольга Евгеньевна	01.03.90	г. Пенза, 8-967-701-83-61	2018-нк- Турция	Летописец
4.	Гаврик Андрей Викторович	23.09.90	г. Пенза, 8-960-325-28-37	ПВД	Реммастер
5.	Соломинская Инна Викторовна	21.02.79	г. Пенза, 8-937-916-41-01	2017-нк- Адыгея, 2018-нк- Архыз	Хронометрист, фотограф
6.	Рыжова Екатерина Олеговна	05.06.91	г. Пенза, 8-937-914-33-18	2019-1ПУ- Крым	Врач

Поход рассмотрен (с указанием шифра полномочий):

Маршрутно-Квалификационной Комиссией Станции детского и юношеского туризма и экскурсий города Ульяновска. **Шифр: 173-00-334320000**

Определяющие препятствия маршрута

Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Путь прохождения (для ЛП)
Локальные препятствия			
Переправа через реку Сура	1А	Ширина 30 м, глубина 0,7 метра	Переправа вброд
Переправа через ручей Милейка	н.к.	Ширина 1 м, глубина 0,3 м	Переправа прыжком
Переправа через реку Труёв (среднее течение)	н.к.	Ширина 20 м, глубина 0,6 м	Переправа вброд
Переправа через реку Шкудимка	н.к.	Ширина 20 м, глубина 0,4 м	Переправа вброд и по бревну
Переправа через реку Час	н.к.	Ширина 7 м, глубина 0,3 м	Переправа по бревну
Переправа через ручей Заводской	н.к.	Ширина 2 м, глубина 0,3 м	Переправа по бревну
Переправа через реку Труёв (верховья)	н.к.	Ширина 3 м, глубина 0,3 м	Переправа по бревну

Количество баллов за ЛП:

- н/к - 0,5 балла x 6 переправ = 3 балла;

- 1А - 1 балл x 1 переправу = 1 балл.

Итого: = 4 балла.

СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА

Идея похода

Майские праздники - это время походов, выездов в различные интересные районы. Многие пензенские туристы выезжают в это время на Кавказ или в Крым для некатегорийных походов или альпинистских восхождений. Практика спортивных туристических походов в последние годы, к сожалению, слабо развита, пензенские группы давно не показывают успехов в спортивных походах. В связи с ограничениями по передвижению и отменой многих мероприятий, планы туристов на майские праздники 2020го года рухнули. В Пензе сформировалась группа людей, имеющих потенциал для прохождения спортивного туристического похода и желание этот потенциал реализовать. Руководителем была высказана идея пройти спортивный туристический поход пензенской группой по Пензенской области, пятеро искателей приключений моментально откликнулись на призыв. Первоначальный вариант похода предполагал выход к истоку реки Суры в Ульяновской области. Но этот вариант был больше по километражу и дополнительно требовал 2-3 дня на прохождение, из-за ограничений по времени было принято решение упростить маршрут. В районе проведения похода на большой площади расположен Верхнесурский лесной участок заповедника "Приволжская Лесостепь". Поход планировался в обход территории заповедника.

Прохождение маршрута планировалось в восточной части Пензенской области в зоне смешанных лесов, широколиственного и соснового в верховьях реки Суры. Район хорошо знаком и руководителю похода, и участникам. Но знаком по коротким походам выходного дня, в многодневном походе, а, следовательно, в дальних участках района никто не бывал. Общая идея похода предполагала исследование природных зон северных отрогов Хвалынской гряды и возвышенности Сурская шишка, разделённых долиной реки Суры. Отсюда вытекает стратегия похода — пройти по обеим сторонам долины Суры и подняться в верховья реки. Символической целью похода стал выход в высшую точку Пензенской области.

Основная цель похода — прохождение спортивного туристического похода первой категории сложности с обучающими элементами. Дополнительные цели похода по исследованию природных зон:

- первая часть маршрута: от посёлка Сюзюм до реки Суры. Участок расположен ниже, чем приподнятые района севернее, восточнее и южнее. Раньше в этих местах велась активная деятельность человека, но сейчас её нет, поля заросли молодым лесом. В районе есть небольшая заболоченность.

- вторая часть: подъём в верховья Суры по правому берегу реки от села Первое Тарлаково до села Явлейка. Возвышенность с хвойным лесом, когда-то был большой массив соснового бора, но весь 20-й и 21-й век идут активные вырубki. Коренной лес сохранился на склонах возвышенности, спускающейся к Суре и в оврагах, по которым стекают притоки к ней.

- третья часть: от села Явлейка на юг, пересекая впадину между двумя возвышенностями, подъём на высшую точку Пензенской области, которая расположена в северном (крайнем) отроге Хвалынской гряды, которая тянется до Волги. Леса смешанные широколиственные, также есть заболоченность. Высокое антропогенное воздействие на район, бывшие в хозяйстве земли активно захватываются молодой порослью.

Организация похода для небольшой группы в своём регионе не составила большого труда. Зарегистрировавшись в маршрутно-квалификационной комиссии Федерации спортивного туризма Ульяновской области и в ПСС Пензенской области, группа вышла на маршрут.

Транспорт

К месту старта и от финиша добирались на общественном транспорте.

Город Пенза (ж.д. станция Пенза-1) — посёлок Сюзюм (одноимённая ж.д. станция) на пригородном электропоезде Пенза-Кузнецк, время в пути 1 час 43 минуты.

Обратная дорога от города Кузнецка (автовокзал) до автовокзала города Пензы регулярным автобусным рейсом (ходит каждый час), время в пути 2 часа 46 минут.

Запасные и аварийные варианты

Вариант №1. 30 апреля — 1 мая. Переход по автомобильным и просёлочным дорогам: пос. Сюзюм — пос. Марьевка — пос. Первое Тарлаково – р. Сура по мосту у деревни Первое Тарлаково — р. Шкудимка севернее места слияния с р. Белая речка до р. Качимка. Планировался на случай непредвиденных задержек. Вариант не использовался.

Вариант №2. 2 — 3 мая. Переход по автомобильным и просёлочным дорогам: пос. Шелемис — пос. Монастырское — пос. Явлейка — пос. Казаковка — пос. Козляковка. Планировался на случай непредвиденных задержек. Вариант не использовался.

Вариант №3. 4 — 5 мая. Переход по автомобильным и просёлочным дорогам: пос. Страковка — г. Кузнецк. Планировался на случай непредвиденных задержек. Вариант не использовался.

Аварийные варианты

Из района реки Труёв и нижнего течения (относительно маршрута) Суры в населённые пункты Никольское и Первое Тарлаково.

Из района правобережья Суры по автодорогам с мостами в населённые пункты Траханиотово и Тихменево.

С восточной части маршрута в населённые пункты Казаковка, Козляковка, Ульяновка, город Кузнецк.

Изменения маршрута

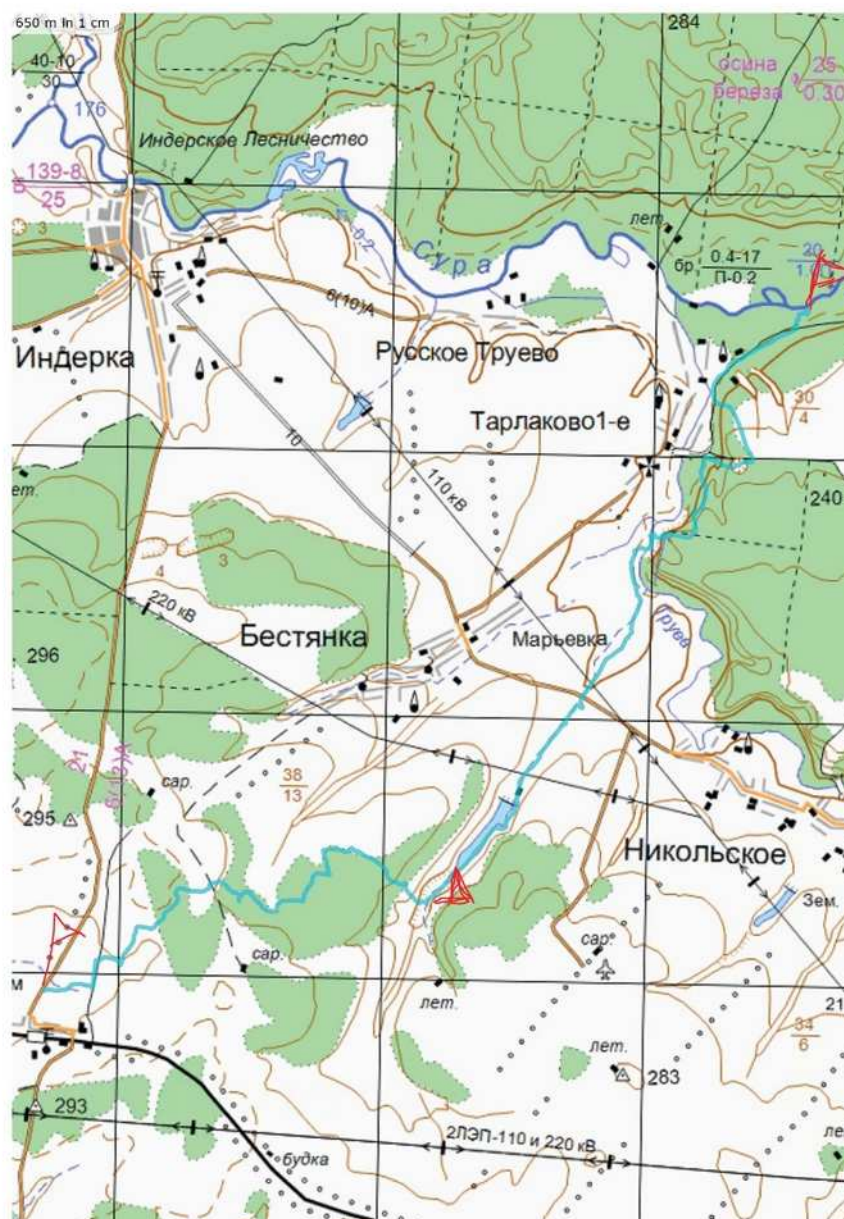
Маршрут пройден без изменений.

Район простой, его туристический потенциал ограничен большим антропогенным воздействием, возможно проведение учебных и тренировочных походов.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

30 апреля 2020 года. День первый. К реке Сура.

Участок пути: пос. Сюзюм — бол. Индовах — пруд Милейка — р. Труёв — р. Сура.



Синим цветом пройденный маршрут

Тёплым весенним утром команда туристов в колчисетве шести человек отправилась в практически пустой электричке до станции Сюзюм Кузнецкого района Пензенской области. Прибыли на станцию в 10:49.

Сюзюм старое татарское село. В советские времена шло активное сельское хозяйство и было производство строительных материалов, от которого недалеко от села осталась насыпь железнодорожной ветки. Выходим из села на север по дороге и сворачиваем на восток в слегка заболоченную низину, которая является истоком реки Сюзюмки. Выходим к ж-д ветке, свернув ещё на восток выходим к болоту под названием Индовах. Интересное название, не похожее на названия других объектов в этом районе, происхождение этого названия для нас так и осталось загадкой.



Фото 1,2. Группа на старте маршрута. На берегу болота Индовах.

Входим в смешанный лес, под ногами множество грибов строчков, не собираем их. По лесным дорогам и просекам идём на северо-восток к большой балке, по руслу которой протекает небольшой ручей Милейка. Ручей запружен. Переходим ручей Милейка в верховьях, прыжком, ширина 0,5 метра, берега заросшие кустарником. После преодоления первого брода похода встаём на первый обед похода, время 14:27.



Фото 3. Переход ручья Милейка

Ручей Милейка впадает в реку Труёв, которая является нашей следующей целью, двигаемся вниз по течению Милейки по правому берегу ручья. Вскоре достигаем цели, но берега Труёва здесь крутые, река поворачивает на север к Суре, на правом берегу начинаются отроги возвышенности Сурская шишка. В поисках удобного места переправы идём ниже по течению Труёва, приходится снова перейти Милейку, здесь ручей уже стал пошире, но ложностей не представляет.

Чуть ниже по течению Труёва выходим к старому броду, удобный заход и выход, дно песчанное, ям нет. Ширина 20 метров, глубина 50-70 см. Переходим вброд.

Поднимаемся по старой дороге в сосновый лес, двигаемся на север по дорогам и просекам. Выходим к берегу Суры и встаём на ночёвку в 2х км восточнее от слияния Труёва и Суры. У Толи в наличии есть пульсоксиметр, каждый день по 3 раза производим замеры пульса и насыщения кислородом, Толя записывает в таблицу.



Фото 4,5. Переход ручья Милейка. Бурное течение весеннего Труёва



Фото 6. Брод через реку Труёв

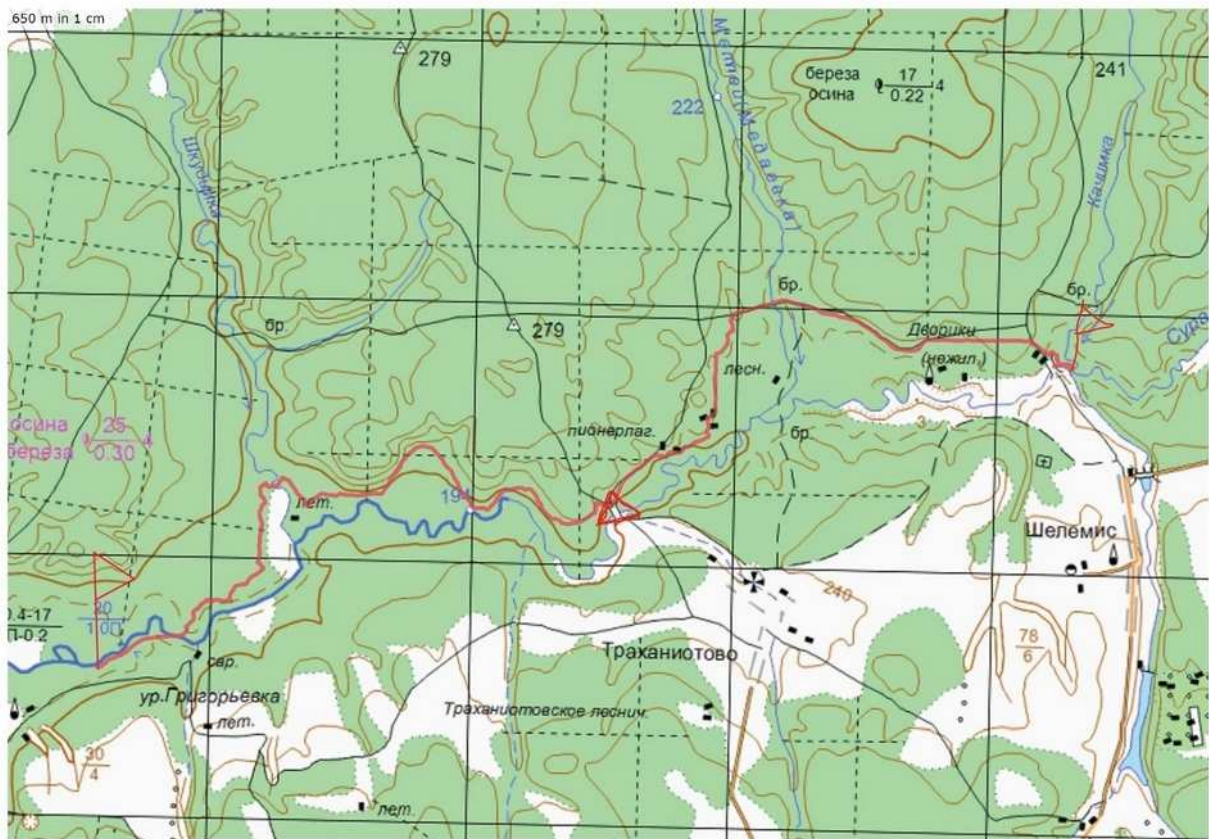
Первый день 23,08 км, 183 метра набора высоты.

01 мая 2020 года. День второй. Через реки Сура, Шкудимка и Метлей

Участок пути: река Сура — река Шкудимка — бывший пионерлагерь «Дружба» - река Метлей — стрелка рек Сура и Качимка.

Встаём в 6 утра, выходим в 8. Идём выше по течению Суры к заранее запланированному месту брода. К месту брода подходит старая автомобильная дорога. Берега пологие, дно песчанное, ширина 30 метров, глубина 70 см. Уровень воды оказался не очень высоким. Зима была малоснежная и тёплая, уровень воды в реках небольшой. Первым проходит Андрей с шестом, брод опасений никаких не вызывает. Все участники легко переходят реку.

Попадаем на правобережье Суры. Возвышенность Сурская шишка, покрытая сосновым лесом. Этот район населён гораздо меньше, отдаляемся от цивилизации.



Красным показан пройденный маршрут



Фото 7. Самый высокий участник похода Андрей проверяет дно Суры в месте брода

Идём вверх по течению Суры по правому берегу по лесным дорогам и просекам. В этом районе уже много лет идёт обширная рубка леса. Проходим участки, поросшие молодняком. На склонах речных террас сохранился коренной лес. Подходим к реке Шкудимка. Ширина 20 метров, глубина 30-50 см, дно песчанное, течение спокойное. Три человека переходят вброд, трое по бревну.



Фото 8,9. Группа переходит Суру вброд и торжествует после переправы

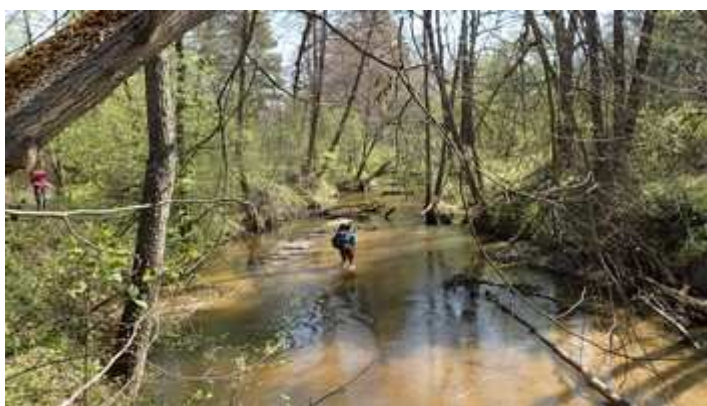


Фото 10,11. Переправа через реку Шкудимка вброд и по бревну

После обеда проходим через два заброшенных и разрушенных пионерлагеря. Выходим на большую дорогу, которая приводит к старому деревянному мосту через реку Метлей.



Фото 12,13. На руинах древней цивилизации. Мост ещё держится

К вечеру подходим к месту, где на карте Генштаба отмечена дорога и мост через Суру, на самом деле мост расположен на 500 метров южнее, к нему мы не пошли. Оставив рюкзаки, делаем радиальный выход к месту слияния рек Сура и Качимка. День был насыщенный событиями, встаём на ночёвку. Каждый вечер Андрей играет на гитаре, а девушки придумывают какие-то конкурсы. Скучать по вечерам не приходится.

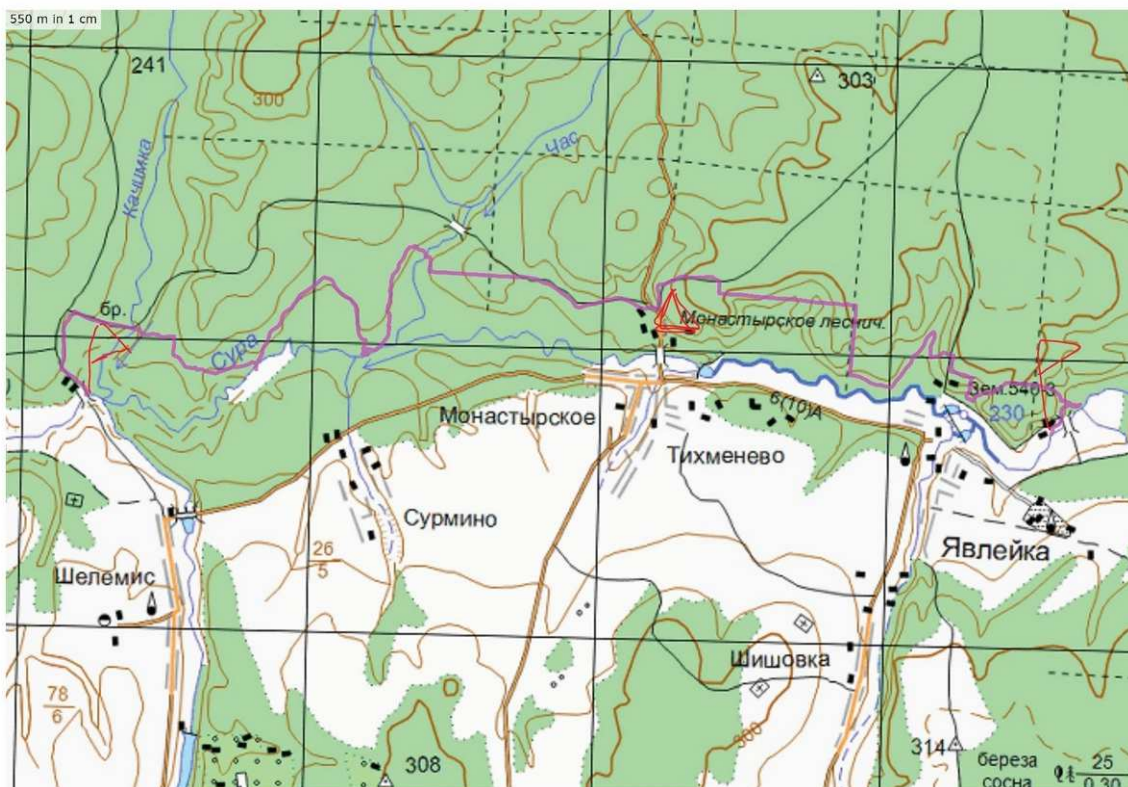
Второй день 23,12 км, 232 мера набора высоты.



Фото 14,15,16. Стрелка рек Сура и Качимка. Вечерние развлечения

02 мая 2020 года. День третий. В верховья Суры

Участок пути: река Качимка — река Час — лесничество Монастырское — родник Букин — мост через реку Суру у села Явлейка.



Красным показан пройденный маршрут

Выходим по лесной дороге и попадаем на мост через реку Качимка, жаль, надо было переправляться около места ночёвки. Подходим к реке Час, переходим (перелезим) её по упавшему дереву. Река совсем небольшая, но здесь нет такого песчанного дна, побольше грязи и зарослей на берегах. Ширина 7 метров, глубина 20-30 см.



Фото 17. Катя преодолевает реку Час

Выходим на вышку для наблюдения за лесными пожарами. Строение не новое, но все конструкции выглядят крепкими, троссы-оттяжки на месте, лестница в нормальном состоянии. поднимаемся наверх, прекрасный обзор.



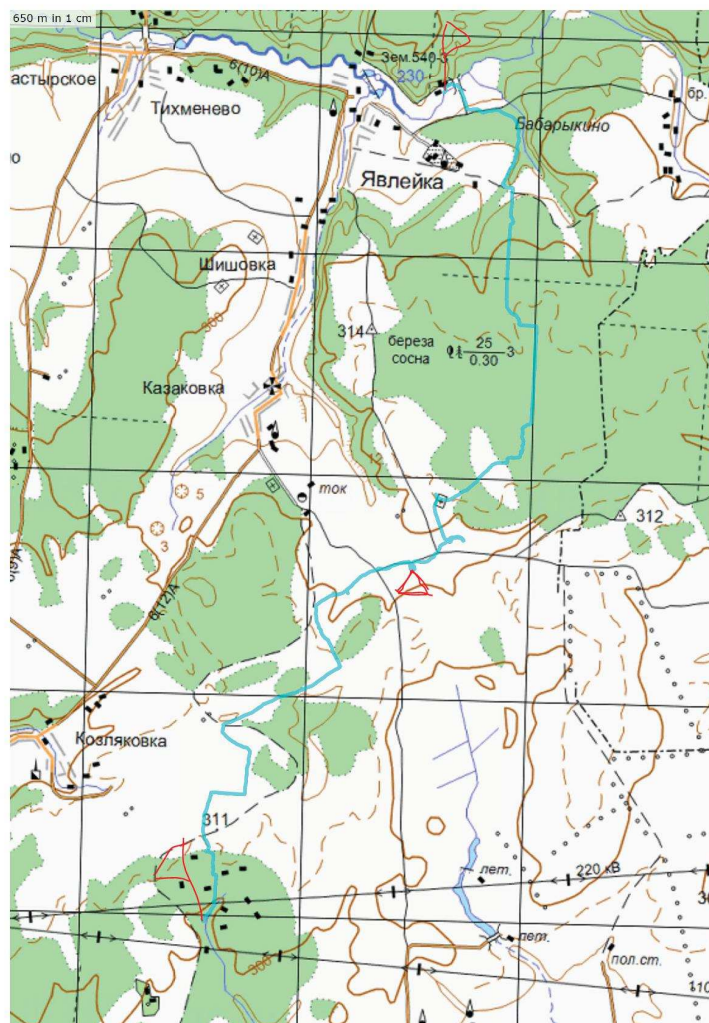
Фото 18,19. Лесная вышка для наблюдения за пожарами

Вечером подходим к Суре, встречаем семью местных жителей, собирающих грибы, они подсказывают хорошее место для ночёвки. Ставим бивак на берегу Суры. Здесь, в верховьях, Сура имеет совсем спокойное течение, чуть ниже, около деревень, есть каскад из двух запруд, поэтому здесь Сура немного заболочена.

Третий день 23,5 км, 479 метров набора высоты.

03 мая 2020 года. День четвёртый. Покидаем долину Суры

Участок пути: мост через реку Суру у села Явлейка — урочище Селитьба — родник Заводской.



Синим цветом показан пройденный маршрут

Снова переходим Суру, на этот раз по мосту. Здесь вода почти стоячая и уровень гораздо выше. Измеряем глубину с середины моста с помощью палки, получается где-то 1,5-2 метра. Выходим на левый берег Суры и снова попадаем в зону смешанного широколиственного леса. Местность становится очень сухой. На выходе из лесного участка попадаем в заброшенную деревню Селитьба, домов нет, кое-где проглядывают фундаменты, кладбище заросло, но кресты стоят. На карте Генштаба показан ручей с большой запрудой, но ничего нет, сухая балка. Дальше начинаются поля разной степени заброшенности, есть и обрабатываемые. Находим небольшое озеро и встаём на обед. По полевой дороге выходим к мсету, отмеченному на картах как заброшенные садовые участки в верховьях ручья Заводской родник. Если на картах заброшенные, то в реальности уже ничего нет и всё заросло. В верховьях ручья местность заболочена, ищем варианты прохода и организуем переправу с помощью найденного рядом бревна.

Пройдя чуть южнее встаём на ночёвку на границе молодого леса на высоком берегу ручья.



Фото 20,21. Мост через Суру. Зброшенне кладбище в урочище Селитьба



Фото 22,23. Штурман вёдёт через поля. Переправа через ручей по бревну



Фото 24,25. Бивак четвёртого дня. Местный житель слушает песни Андрея Четвёртый день, 24,3 км, 167 метров набора высоты.

04 мая 2020 года. День пятый. Восхождение

Участок пути: родник Заводской — верховья реки Труёв — село Ульяновка — автодорога М-5 — урочище Кармановка.

Уходим южнее, ближе к городу Кузнецку и окружающим его населённым пунктам, влияние человеческой цивилизации на природу становится гораздо больше. Город Кузнецк окружён интересными и красивыми лесными массивами. Тут есть и сосновый лес и смешанный, особо нам понравились встреченные дубравы. через лес подходим к дачному массиву, в обустроенном роднике набираем воду и по тропинке подходим к уже нам знакомому Труёву. Местные жители организовали тут переправу по камням и бревну, чем мы и пользуемся. В посёлке переходим через железную дорогу и трассу М-5, снова заходим в лес. Тут полузброшенные дачные участки. Медленно, но верно поднимаемся на возвышенность, перепад высоты на участке в 10 км длиной почти 100 метров. Это самый северной отрог Хвалынской гряды, тянущейся отсюда на юго-восток до Волги. Здесь смешанный лес, преимущественно осины, намного больше влаги, чем вчера. На лсных

дорогах и просеках много грязи. Выходим в верхнюю точку Пензенской области (341 м нум) по навигатору, это просто участок осинового леса, никаких природных достопримечательностей тут нет. В нескольких сотнях метров от высшей точки Пензенской области на перекрёстке лесных просек несколько лет назад был установлен камень с табличкой. Но руководитель не знал об этом факте заранее, просчёт в планировании. Поэтому у этого памятного камня мы не сфотографировались. В поисках питьевой воды уходим ближе к деревне Злобинка и недалеко от неё встаём на ночёвку. Самый протяжённый ходовой день, вот здесь почувствовалось, что группа устала.



Фото 26,27. Переправа через Труёв по бревну. Сохраняем позитив



Фото 28,29. Где-то здесь высшая точка Пензенской области

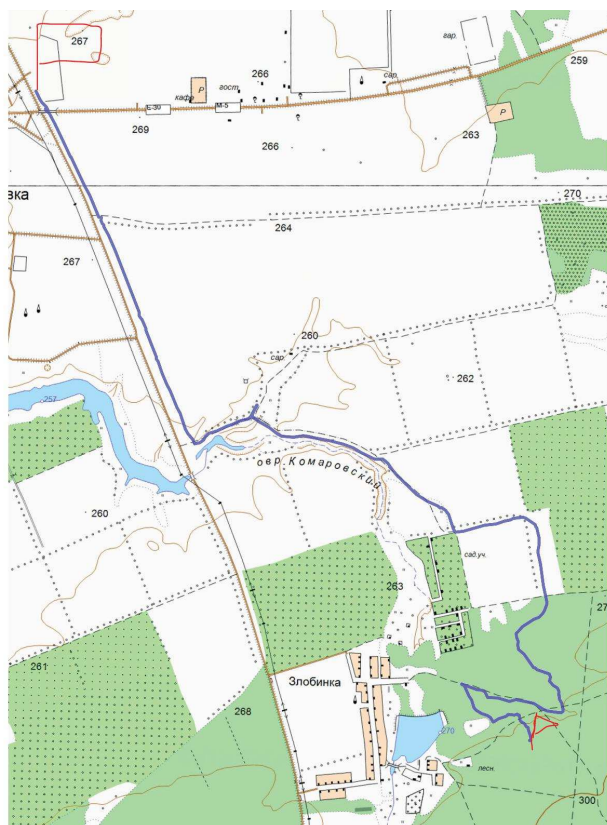
Пятый день, 29,4 км, 231 метр набора высоты.

05 мая 2020 года. День шестой. Возвращение в цивилизацию

Участок пути: восточная окраина села Злобинка — пруд Сухановский — бывшая ж-д ветка — город Кузнецк.

Заключительный день похода. На сегодня запланирован только завтрак. Всё вокруг окультурено человеком, ловит мобильная связь, слышен шум машин. Через смешанный лес выходим к оврагу Комаровский, вдоль него, мимо обрабатываемых полей приходим к старой железнодорожной ветке, шедшей на производство строительных материалов. По насыпи доходим до трассы М-5. За ней начинается город Кузнецк. Так как мы финишировали с запасом по времени, то не ждём вечернюю электричку и отправляемся пешком на автовокзал, откуда уезжаем в Пензу. Поход окончен.

Пятый день, 6,2 км, 23 метра набора высоты.



Синим цветом показан пройденный маршрут



Фото 30, 31. Радуются окончанию похода. Рельсы ещё сохранились



Фото 32. Финиш

Потенциально-опасные участки маршрута

Основной опасностью на маршруте является движение по лесу с чащей и подлеском.

В это время можно травмировать лицо, особенно глаза, ветвями деревьев или кустарников. Для обеспечения безопасности, лидеры всегда предупреждали о дистанции между участниками. Преодоление оврагов, пересеченной местности производилось в специальной обуви с подошвой типа «Вибрам».

При переправах через реки по бревнам, лагам использовались шесты и поддержка друг друга.

Утром и вечером участники группы осматривались на предмет обнаружения клещей, по утрам на одежду наносили средство против клещей. за весь маршрут (6 дней) замечено 3 штуки, все в последний день похода.

Перечень интересных объектов маршрута

Болото Индовах — озеро с заболоченными берегами, много уток.

Река Труёв — быстрое течение на выходе с возвышенности, высокий правый берег, поросший сосновым лесом.

Правый берег реки Суры в верхнем течении — большой массив соснового леса, почти без населённых пунктов с разветвлённой сетью оврагов.

Река Шкудимка — чистая лесная река, на всём её течении находится только одна деревня, других населённых пунктов нет.

Река Сура в верховьях — широкая река с песчаным дном, окружена лесами.

Леса около города Кузнецка — сосновые и дубовые участки векового леса.

Высота 341 — высшая точка Пензенской области.

Дополнительные сведения

Снаряжение групповое

Наименование*	Количество
Верёвка вспомог. (6 мм)	1 x 60
Лопата пехотная	1
Навигатор	1
Палатка	2
Котел	2
Нож	3
Часы спортивные	3
Топор	1
Пила ножовка	1
Фотоаппараты	3
Пульсоксиметр	1
Штурманский набор	1
Ремонтный набор	1
Аптека	1
Гитара	1

Итого 13,8 кг

На человека 2,76 кг

Снаряжения хватало, и оно было необходимо, отвечая возложенным на него требованиям.

Снаряжение личное

Наименование	Количество	Примечание	Вес
рюкзак	1		1,5
коврик	1		0,5
спальник	1		1,2
КЛМН	1		0,3
гигиенический набор	1	зубная щётка, туалетная бумага, влажные салфетки, мыло	0,3
костровой набор	1	спички, зажигалка в упаковке	0,1
личная аптека	1	пластырь, боро-плюс, любимые таблетки	0,1
документы, деньги	1	в упаковке	0,1
обувь ходовая	1 пара	лёгкие ботинки или кроссовки	0,6
сменная обувь	1 пара	кроссовки или закрытые тапочки	0,4
ходовые штаны	1		0,8
ходовая куртка	1	анорак, ветровка лучше х.б а не мембрана	0,8
нательное бельё (термо)	1 комплект	штаны+верх	0,4
носки ходовые	2 шт		0,2
носки тёплые	1	для сна, шерстяные	0,1
нижнее бельё	2 шт	можно плавки	0,3
кофта	1	шерсть, флис	0,5
ходовая толстовка	1	или рубашка	0,4
головной убор	1	баф, шапочка	0,1
дождевик	1	полиэтиленовая накидка или штормовка	0,4
перчатки	1 пара	хб огородные	0,1
фонарики	1 пара	на ноги	0,4
сидушка	1	хоба	0,1
фонарь	1	налобник	0,2
батарейки	6 шт	для фонарика 2 комплекта	0,3
телефон	1	в упаковке	0,3
бутылка	1 шт	пластиковая пустая 1,5л	0,1
		итога	10,6

Отчёт штурмана

Для навигации использовался комплект бумажных цветных карт, спортивный компас и навигатор Garmin eTrex20.

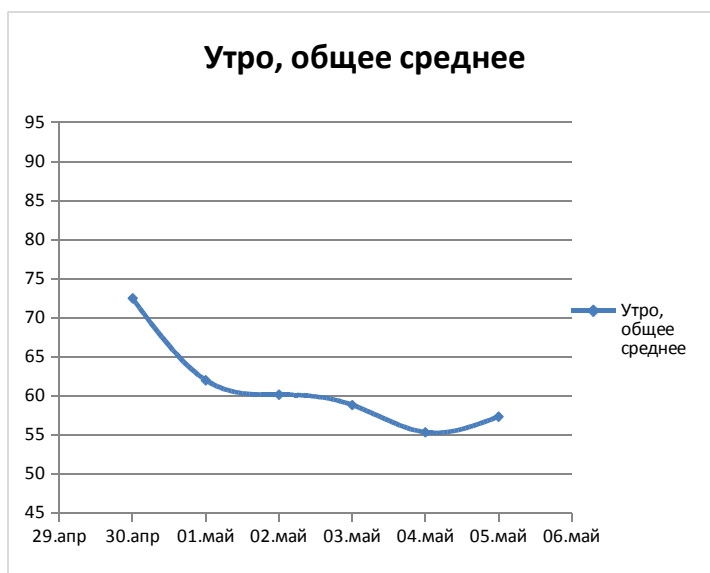
Трек движения записывался постоянно. При подсчёте километража точки, записанные во время привалов и остановок отброшены. На маршрут затрачено 52 часа. Средняя скорость движения 2,5 км в час. Общий набор высоты 1315 метров, общий сброс 1326.

Расход элементов питания 2 батарейки (1 комплект) на 2,5 ходовых дня. За поход затрачено 2,5 комплекта батареек.

Отчёт о замерах пульса и оксигенации

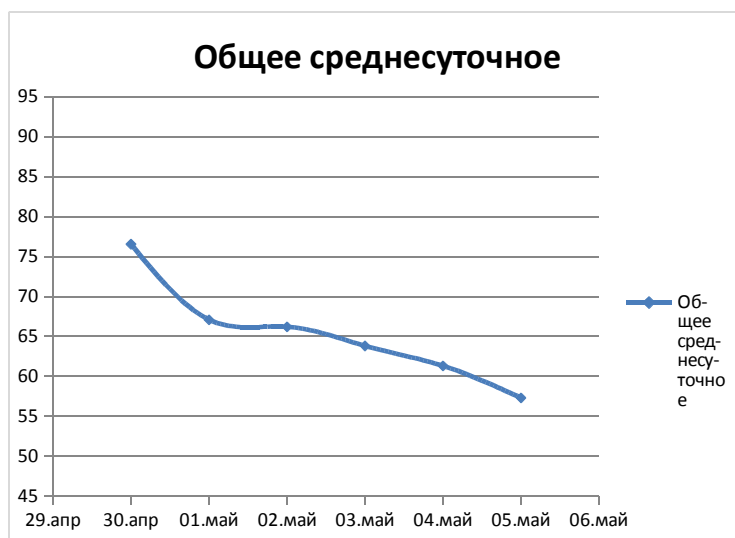
Во время всего похода, по три раза в день проводились замеры пульса и оксигенации (насыщения крови кислородом). Измерения производились прибором MD300C12.

Это графики усреднённого утреннего пульса по всем участникам и усреднённого по всем участникам и по замерам в течении дня.

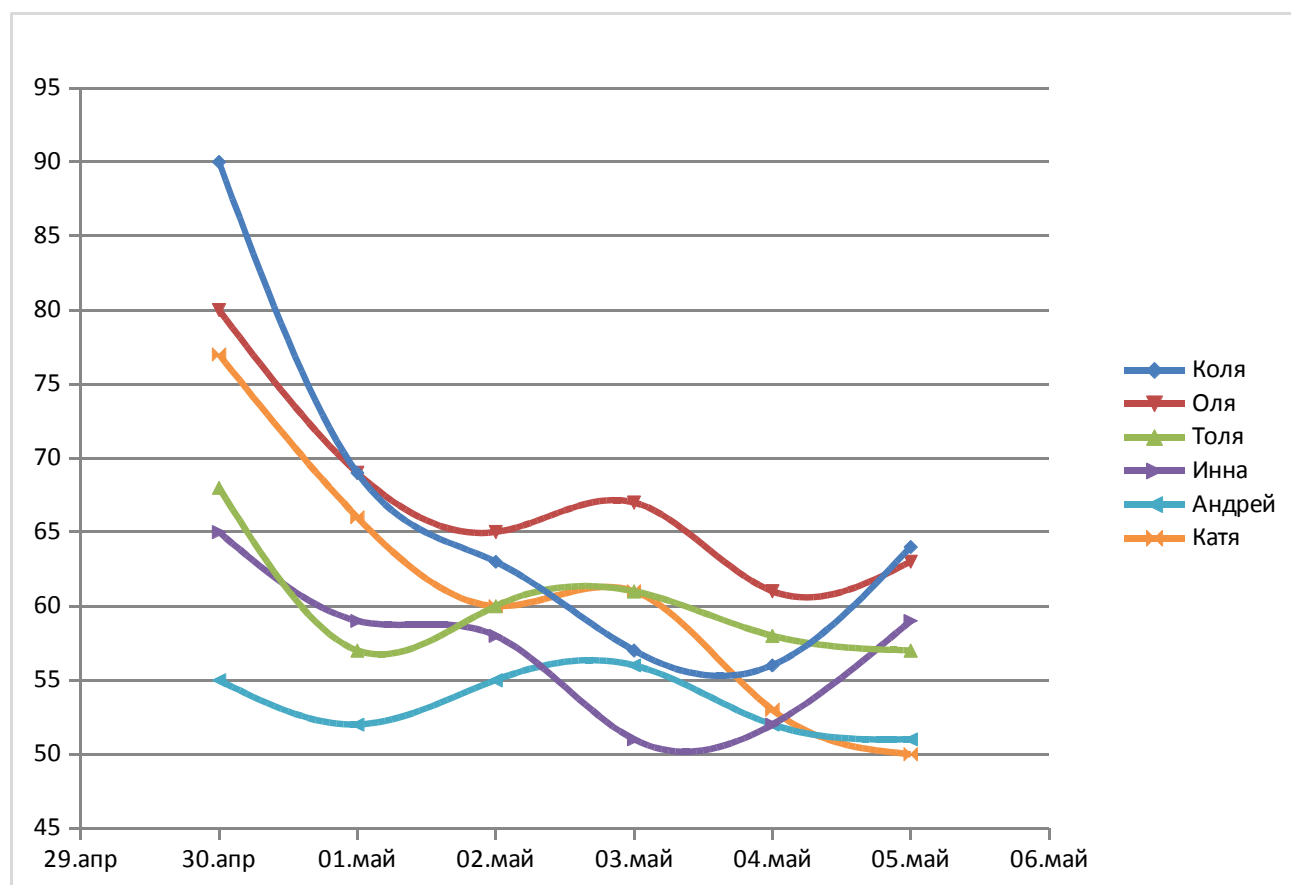


Утренний пульс наиболее точно показывает степень тренированности сердца, а также степень акклиматизированности на высоте.

Но общий средний пульс тоже достаточно точен так как замеров в 3 раза больше.



Утренний пульс участников:



Видно как пульс снижался у всех участников. Это говорит что поход имеет хороший тренировочный эффект. Но у кого-то снижение больше у кого-то меньше. Наиболее правдоподобно предположить что у тренированного человека сердце и так уже натренировано. А вот для того кто последние пару месяцев мало тренировался и растерял форму тренировочный эффект будет максимальным. Из полученных данных видно, что утром пульс минимальный, в обед и перед ужином выше и примерно одинаков.

По насыщению кислородом крови существенных изменений за время похода не обнаружено. Во все дни у всех участников насыщение кислородом было высоким.

		30.апр	01.май	02.май	03.май	04.май	05.май	Среднее
Коля	утро	96	96	99	98	98	98	98
	день	96	96	97	96	97	96	96
	вечер	94	94	98	95	94	95	95
	среднее	95	95	98	96	96	98	96
Оля	утро	98	98	99	98	99	98	98
	день	97	97	97	98	97	97	97
	вечер	98	99	99	99	99	99	99
	среднее	98	98	98	98	99	98	98
Толя	утро	97	98	98	98	98	98	98
	день	96	98	97	97	97	97	97
	вечер	98	97	98	97	97	97	97

	среднее	97	98	98	97	98	98	97
Инна	утро	97	99	99	99	99	99	99
	день	98	98	98	98	98	98	98
	вечер	98	98	99	97	97	98	98
	среднее	98	98	99	98	98	99	98
Андрей	утро	97	97	98	99	98	97	98
	день	95	97	96	97	96	96	96
	вечер	95	95	95	97	95	95	95
	среднее	96	96	96	98	97	97	97
Катя	утро	96	99	99	99	99	98	98
	день	96	97	98	97	97	97	97
	вечер	98	97	99	95	98	97	97
	среднее	97	98	99	97	99	98	98
Общее среднее	утро	97	98	99	99	99	98	98
	день	96	97	97	97	97	97	97
	вечер	97	97	98	97	97	97	97
	среднее	97	97	98	97	98	98	97

Питание в походе

Питание планировалось из принципа увеличения белковой пищи в рационе и уменьшения быстрых углеводов. В качестве добавки к питанию использовались белково-углеводные смеси, специализированное спортивное питание.

На завтраки каши, обеды — суп, ужины каши и макароны.

В среднем получилось по питанию 0,6 кг продуктов на человека в сутки, всего на поход 3,6 кг продуктов на человека. Всего 21 кг продуктов.

Расчёт веса рюкзака

Наименование	На 1 человека	На группу
Продукты (всего / с учётом заброски)	3,6 кг	18,4
Групповое снаряжение	2,76 кг	13,8 кг
Личное снаряжение (с учётом надетого)	10,8 (8,4) кг	64,8 кг
В с е г о:	16,96 кг	101,76 кг

Смета расходов

Общие затраты составили 7565 рублей на группу, по 1260 рублей с человека.

Итоги, выводы, рекомендации

Главный итог похода – успешное, безаварийное прохождение маршрута. За 6 ходовых дней похода пройдено: 129 км пути, с чащобными, буреломными, обводнёнными участками, болотами. Было преодолено множество рек, ручьев и оврагов.

Основные цели похода выполнены. Пройдены природные зоны в нижних частях долин рек и приподнятые лесные районы окружающих возвышенностей.

Помимо навыков передвижения по рельефу, приобретались и отрабатывались навыки ориентирования в лесу, организации биваков, приготовления пищи.