

ОТЧЕТ

**о прохождении лыжного спортивного туристского маршрута
I категории сложности по Ульяновской области,
совершённого туристской группой «Эдельвейс»**

в период с 4 по 10 января 2021 года.

Маршрутная книжка № ???

**Руководитель группы: Вакуров Даниил Евгеньевич
тел. 89176080677**

Ульяновск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ № разделов	Названия разделов	Стр.
1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	Справочные сведения	3
3.1	Проводящая организация	3
3.2	Место проведения	3
3.3	Общая информация о маршруте	3
3.4	Нитка пройденного маршрута	3
3.5	Обзорная карта района	3
3.6	Определяющие препятствия	3
3.7	Характеристика маршрута	3
3.8	Сведения об участниках	4
3.9	Адрес хранения отчётных материалов	4
3.10	Выпускающая организация	4
4	Основное содержание отчёта	5
4.1	Общая идея маршрута	5
4.2	Подъезды и подходы	5
4.3	Аварийные выходы и запасные варианты	5
4.4	Изменения маршрута и их причины	5
4.5	График движения	5
4.6	Техническое описание прохождения маршрута	9
4.7	Потенциально опасные участки на маршруте	26
4.8	Интересные объекты	27
4.9	Дополнительные сведения о маршруте	28
4.10	Расчёт категории сложности	32
4.11	Экономическая составляющая прохождения маршрута	32
4.12	Итоги, выводы, рекомендации	33

3. СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ

3.1. Проводящая организация.

туристская группа «Эдельвейс»

3.2. Район, подрайон маршрута.

Ульяновская область, Кузоватовский район

3.3. Общая информация о маршруте.

Вид туризма	Категория сложности	Протяженность активной части маршрута, км	Продолжительность		Сроки проведения
			Общая	Ходовая	
лыжный	I	100,3	7	6	4-10 января 2021

3.4. Нитка пройденного маршрута.

С. Кивать – Лесное Чекалено – оз. Чекалинское – по ЛЭП до ур. Назаровая будка – с. Лесное Матюнино – ур. Васильевка – на запад до вершины 283 – с. Осока – начало Кувайской дол. - ур. Поляна – ур.Ковылено – ур. Новеньки – с. Мордовская Темрязань – Лысая гора – с. Русская Темрязань - с. Налейка – примерно 4-5 км от с. Налейка по трассе - Примерно 4-5 км от с. Налейка по трассе – п. Кузоватово

3.5. Обзорная карта.

Прилагается обзорная карта района с территорией, по которой проходил маршрут. «Нитка» маршрута отмечена красной линией.

3.6. Определяющие препятствия

№ п/п	Вид препятствия	Название	к. т.	Высота	Характеристика	Путь прохождения
1	Перевал	286	н/к	286	Снежная	Со стороны с. Лесного-Матюнина
2	Вершина	г. Лысая	н/к	300	Снежная	Со стороны с. Мордовская Темрязань

3.7. Характеристика маршрута.

Протяженность – 100,3(96,3) км.

Количество ходовых дней – 7(6).

Пройдено перевалов, вершин, траверсов – 2.

Максимальная высота подъёма – 305 м.

Количество ходовых часов – 32.

Суммарный набор высоты – 3620(650) м.

Суммарная потеря высоты – 3550(550) м.

Средняя скорость – 3,1 км/ч, 16,7 км/день

3.8. Сведения об участниках.

№ п.п	Ф. И. О.	Город	Год рожден ия	Туристский опыт	Обязанности в группе
1	Вакуров Даниил Евгеньевич	г. Ульяновск	2001	ЗПУ – Кавказ – 2019 2019 –ПВД(лыжное) - Урал	руководитель
2	Зинова Евгения Андреевна	г. Ульяновск	2003	2019 – 2ПУ - Урал	медик
3	Колотилин Никита Евгеньевич	г. Ульяновск	2003	ЗГУ – Кавказ – 2019 ЗПУ – Кавказ – 2019	завхоз
4	Солюлева Александра Вадимовна	г. Ульяновск	2002	2019 – 2ПУ – Урал 2019 –ПВД(лыжное) - Урал	фотограф

3.9. Адрес хранения отчётных материалов.

Отчет и фотоматериалы хранятся на сайте <http://stksplay.narod.ru/>

3.10 Заявочные документы и отчет рассматривались.

Ульяновской областной туристско-спортивной маршрутно-квалификационной комиссией.

Шифр МКК: 173-00-324220000.

4. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА

4.1. *Общая смысловая идея маршрута.*

Все участники уже имели опыт категорийных походов по Ульяновской области и не только, поэтому выбранный нами район был хорошо изучен (по опыту походов на данной местности). При выборе района принимались во внимание транспортная доступность, сложность маршрута, ландшафт. Большое значение придавалось наличию интересных природных объектов, локальных и протяженных препятствий в районе путешествия.

Также в данном районе хорошо работает МЧС, нашу группу сопровождали на протяжении всего маршрута.

Цели:

- прохождение лыжного спортивного маршрута 1 категорий сложности.
- совершенствование основных туристических навыков.
- отработка приемов техники лыжного туризма.
- популяризация лыжного туризма среди подростков и молодёжи.
- участие в соревнованиях.

4.2. *Подъезды и отъезды.*

4.2.1. Проезд из г. Ульяновска до с. Кивать на автобусе и из р.п. Кузоватова до г. Ульяновск на автобусе

4.3. *Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.*

4.3.1. Аварийные выходы:

Из любого посёлка который лежит на пути следования (с. Лесное Матюнино, с. Осока, с. Мордовская Темрязань, с. Русская Темрязань)

4.3.2. Запасные варианты:

Нет

4.4. *Изменения маршрута и их причины.*

нет

4.5 *Высотный график маршрута.*

Основные перепады:

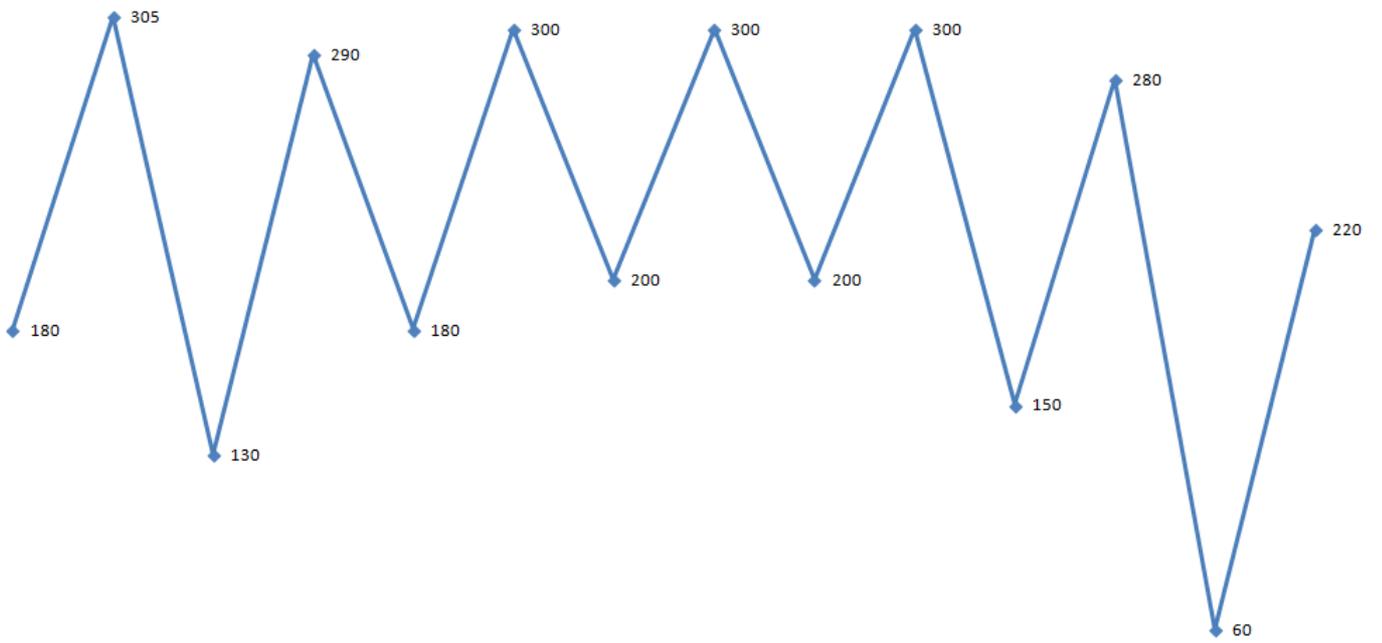
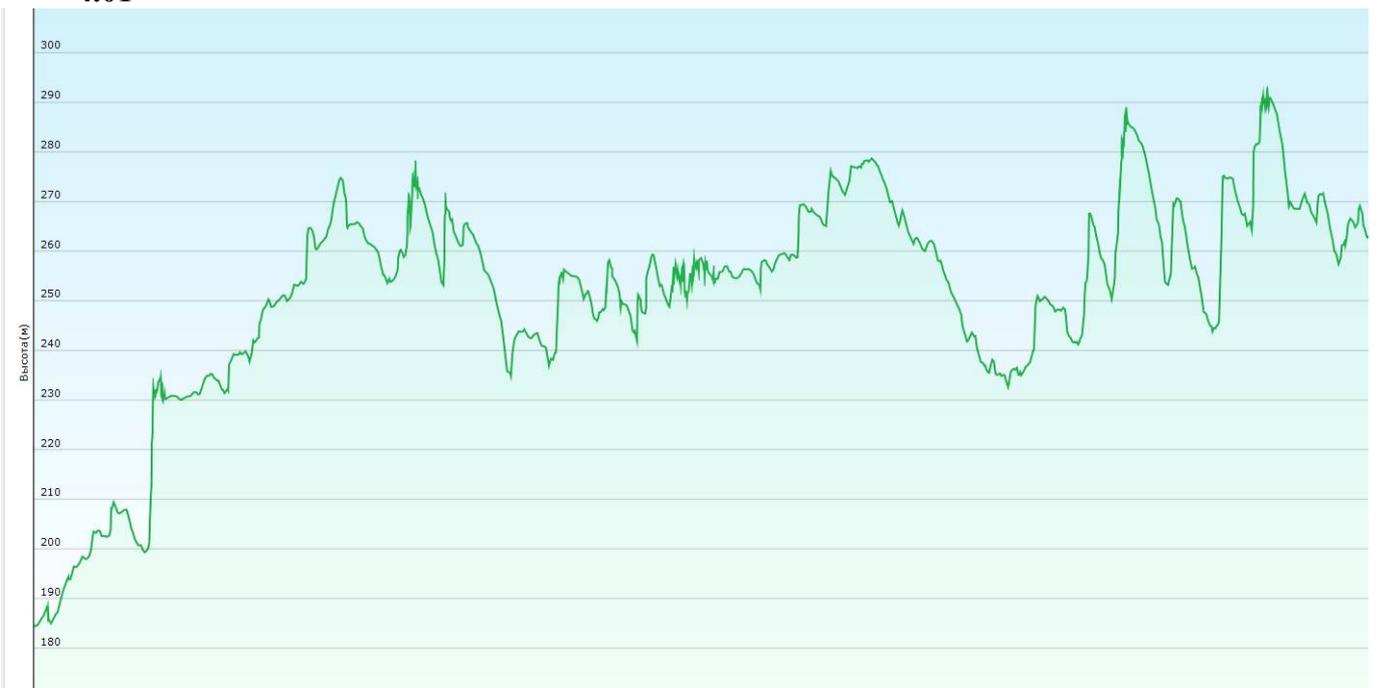


График движения по дням:

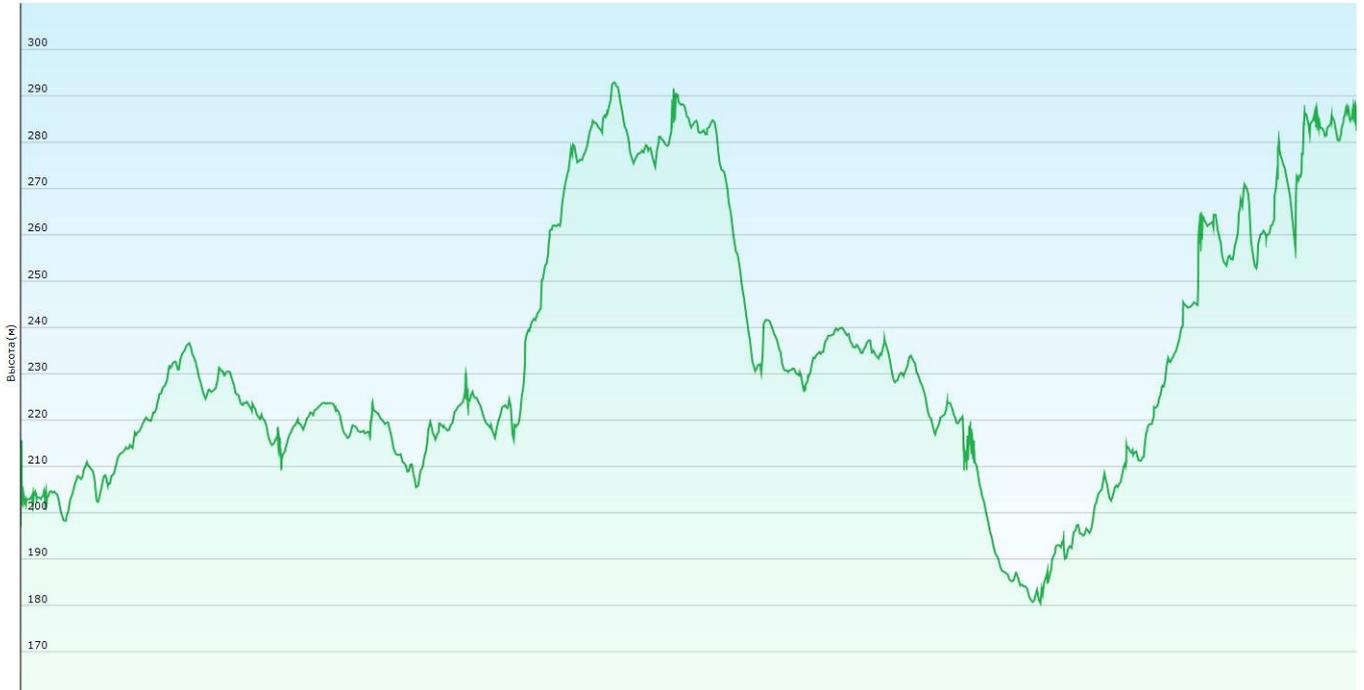
4.01



5.01



6.01



7.01



8.01



9.01



4.6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА

4 января - первый день активной части маршрута

Село Кивать - Лесное Чекалино - Чекалинское озеро

Пройдено:

Ходовых часов – 4:30

11,5 Км

Набор высоты 450м

Сброс высоты 360 м

В 9:00 мы приехали в Кивать на автобусе. Докупили в магазине продукты и в 9:30 начали движение. Небо пасмурное, температура -2°C. В 9:45 вышли на дорогу Кивать - Лесное Чекалино, пройдя по ней 800 метров вышли к ЛЭП, поднялись вдоль неё и вышли на дорогу, которая ведет напрямую к Чекалинскому озеру. Подъем оказался не простым - снег глубокий, скользкий и мягкий. (Фото 1)



Фото 1. Подъем вдоль ЛЭП.

После подъема сделали привал. Переходы по 50 минут, 10 минут отдых. Дальше идем по этой дороге, она покрыта небольшим слоем снега, очень удобно идти на лыжах. (Фото 2)



Фото 2. Дорого на Чекалинское озеро.

В 13:00 мы встали на обед. Для экономии времени мы заготавливаем чай в трехлитровом термосе и быстро перекусываем. В 14:00 продолжили движение в сторону озера. Небо по прежнему пасмурное, идет снег, температура -2°C. В 15:00 вышли к Чекалинскому озеру.(Фото 3)



Фото 3. Анилаг у Чекалинского озера.

В 15:10 продолжаем движение по дороге которая идёт вдоль озера. Дорога заснеженная, кажется, что зимой тут редко кто ездит. (Фото 4)



Фото 4. Дорога вокруг озера.

В 16:00 мы нашли хорошее место, где было много сухих дров и закрытая от ветра поляна. Тут мы и ставим лагерь и готовим ужин.

5 января - второй день активной части маршрута

Чекалинское озеро- Лесное Матюнино - Васильевка (нежилое)

Пройдено:

Ходовых часов – 5:45

17,4 Км

Набор высоты 450

Сброс высоты 540

Подъем в 7:00, спали хорошо, не мерзли. Воду для завтрака мы заготовили с вечера. На улице облачно, температура -5°С. Выходим 9:30, дорога до ЛЭП заснежена. (Фото 5)

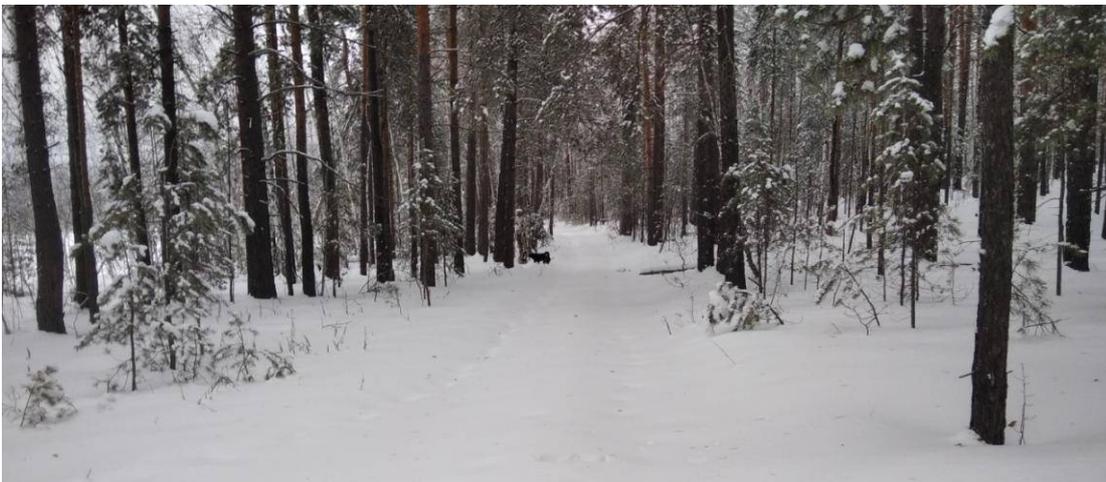


Фото 5. Дорога к ЛЭП.

Дорога оказалась не сложной, но забрала много сил. (Фото 6) Путь занял час, и в 10:30 мы встали на привал у ЛЭП.



Фото 6. Завал на дороге к ЛЭП.

10:40 выдвигаемся, курс держим на юг, ловим поворот на Лесное Матюнино (Фото 7)

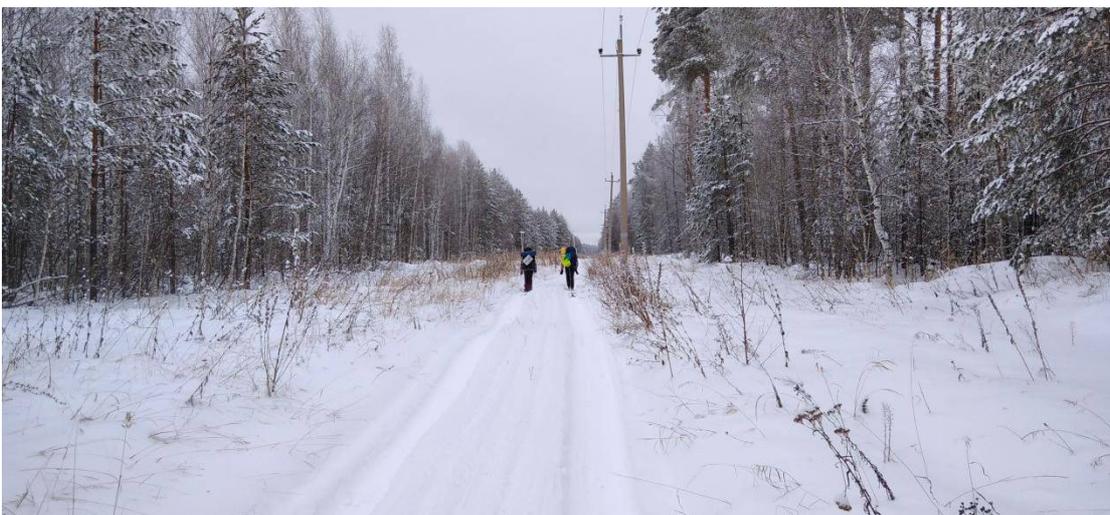


Фото 7. Дорога вдоль ЛЭП.

В 11:30 мы свернули на дорогу, которая ведет на Лесное Матюнино. Просека пробита лесовозом. Сбрасываем высоту.

В 13:30 мы вышли к деревне. Обед на развилке. (Фото 8)



Фото 8. Обед у Лесного Матюнино.

В 14:00 выходим. Облачно, температура -5°C, сильный ветер. В 14:33 прошли через село, поднялись на возвышенность и вышли на дорогу, которая ведет в нежилую деревню Васильевка.(Фото 9)

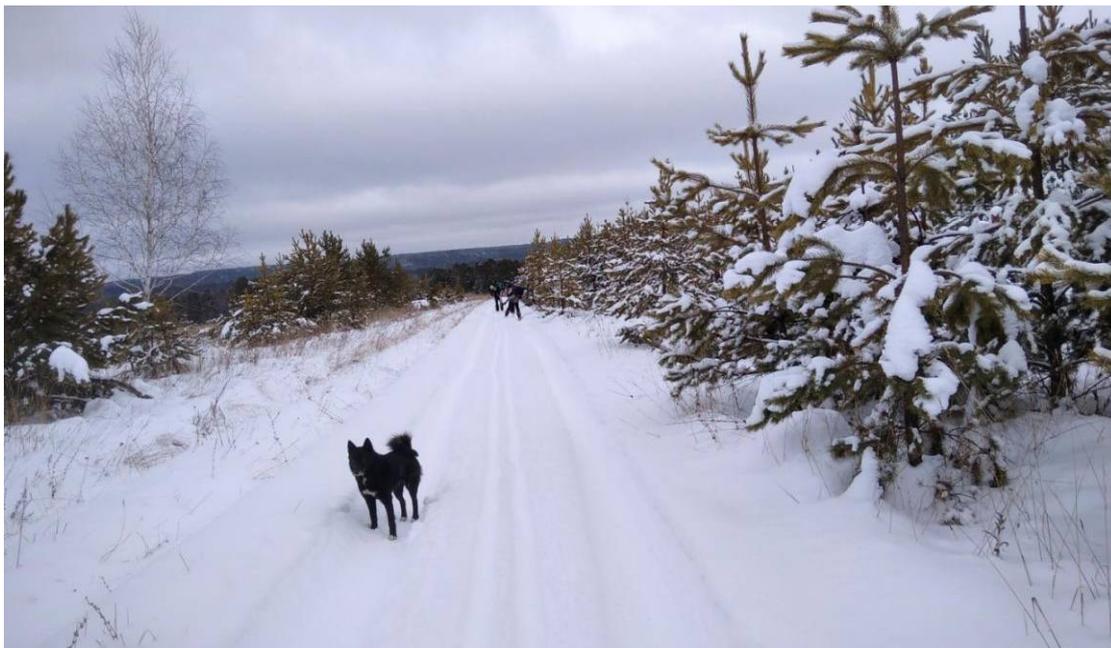


Фото 9. Дорога на Васильевку.

В 15:45 встали на бивак, недалеко от поворота на дорогу которая ведёт в Осоку. Хорошее место, много дров, состояние группы - отличное. Температура -4°C. (Фото 10)

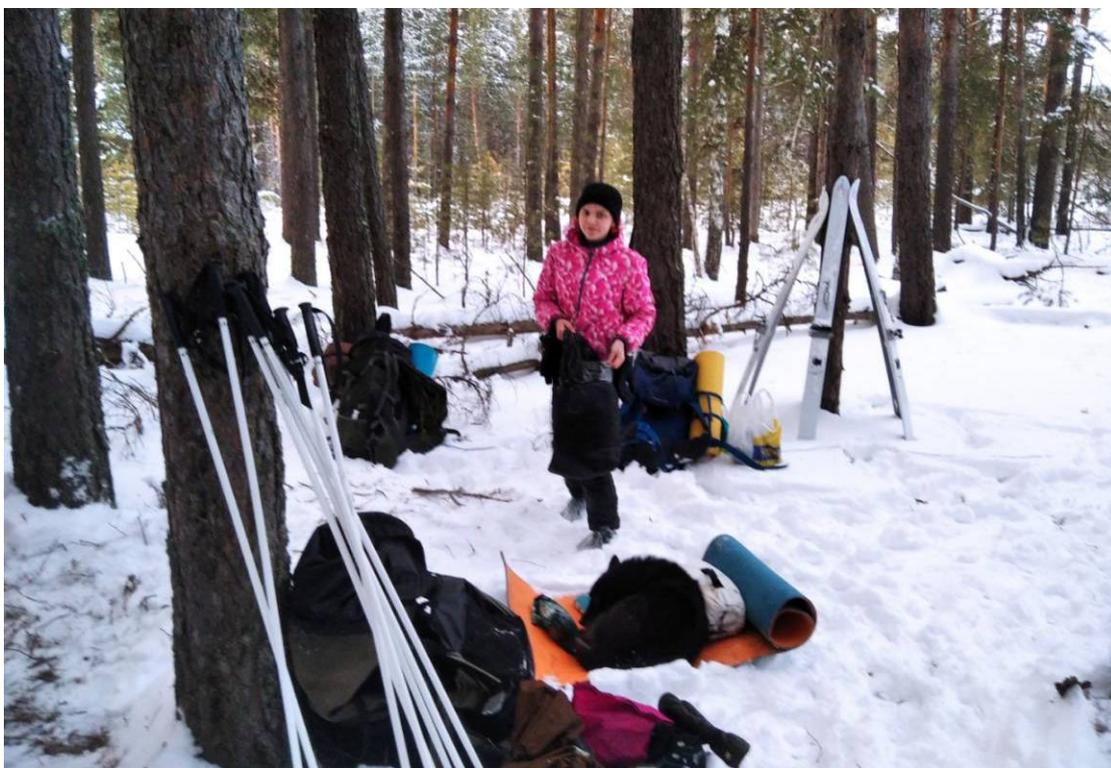


Фото 10. Место бивака.

6 января - третий день активной части маршрута

Васильевка(нежил.) – Перевал 286(н/к) – Осока

Пройдено:
Ходовых часов - 5:15
16,2 Км
Набор высоты 460
Сброс высоты 370

В 6:45 у нас подъём. Спали хорошо. В 9:45 мы выходим. Погода нас радует светит солнце, температура -4.(Фото 11)

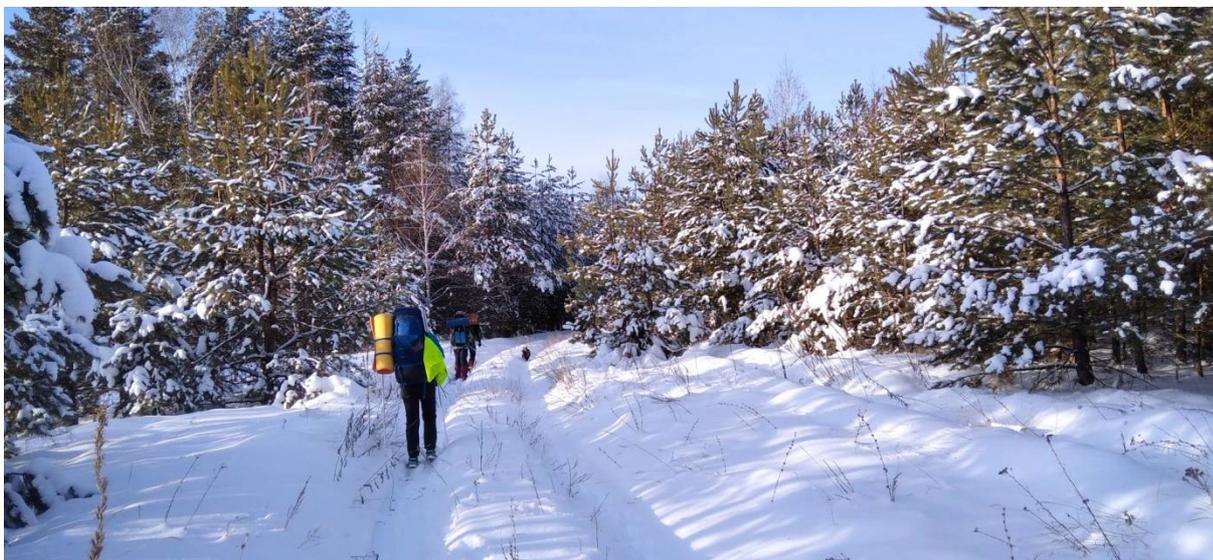


Фото 11. Движение по дороге в ясную погоду.

Решили немного вернуться и выйти на дорогу на посёлок Осока. Дорога была засыпана снегом, движение затруднено. Дорога шла в горка градусов 10-15. Мы двигались по этой дороге до перевала.(Фото 12)



Фото 12. На подъёме на перевал 286

На пути нам встретилась небольшая речка. Мы прошли по льду без особых происшествий, но местами виднелись открытые участки воды.(Фото 13)



Фото 13. Переход через речку.

К 13:30 Мы вышли к осоке и Встали на обед. В 14:00 Мы вышли с обеда, прошли через деревню Осока и начали подниматься наверх небольшой горки. Уклон около 5-15 градусов.(Фото 14)



Фото 14. Подъём после с.Осоки.

В 15:00 Мы вышли на дорогу ведущую в Мордовскую Темрязань и остановились у квартального перекрестка, чтобы поискать места для бивака. В15:30 Мы встали на бивак. Нашли очень хорошее место где было полно дров.(Фото 15)



Фото 15. Место бивака.

7 января - четвёртый день активной части маршрута

Мордовская Темрязань – Лысая гора – Русская Темрязань

Пройдено:

Ходовых часов – 8:00

25 Км

Набор высоты 1070

Сброс высоты 1180

Подъём в 6:30, но из-за того что на улице было ещё темно и холодно мы решаем начать готовить в палатке, что в свою очередь гораздо дольше. Поэтому выход у нас был в 10:00. Мы заметили, что чем раньше мы встаем, тем позже мы выходим. На небе Облачно температура минус 10. Выходим на квартальную просеку и движемся напрямиком на север в сторону Мордовской Темрязани. Дорога сильно изъезжена лесовозами. (Фото 16)



Фото 16. Дорога на Мордовскую Темрязань.

Идёт небольшой снег. Всю дорогу мы идём в сторону мордовской Темрязани. В 13:00 вышли к спуску, от которого оставалось около 2 км до Мордовской Темрязани. Решили устроить привал и немного перекусить.(Фото 17)



Фото 17. Выход с привала.

В 14:30 подошли к подножью Лысой горы, пообедали и в 15:00 пошли на неё радиально. Уклон около 45-50 градусов. Посмотрели на виды.(Фото18,19)



Фото18. Подъём на г. Лысая.



Фото 19. Вид с г. Лысая.

В 15:50 вышли на дорогу, которая ведет напрямик в Русскую Темрязань. Мы знаем эту дорогу очень хорошо, поэтому нам не составила труда двигаться по ней в темноте. 18:30 Мы вышли в русскую Темрязань. Завтра у нас здесь дневка.(Фото 20)



Фото 20. Движение в сумерках.

8 января – пятый день - Днёвка

Русская Темрязань

Примерно в 10 часов мы проснулись и позавтракали. В часов 11 мы помогли с делами по дому: натаскали воды, накололи дров, выбили ковры.(фото 21).



Фото 21. Помощь по дому.

После того как мы всё сделали мы отправились на горку что бы объяснить и показать как надо управлять лыжами детям которые в то время были там. (Фото 22).



Фото 22. Мастер класс от Даниила

И ближе к 16 часам мы ушли на кспинную поляну около деревни и показали, как организовать лагерь и заготовить дрова для ночёвки. После дети ушли обратно в дом, а мы остались ночевать на этой поляне.

9 января - шестой день активной части маршрута

Русская Темрязань - Налейка - Поселок Кузоватово

Пройдено:

Ходовых часов – 6:15

20 Км

Набор высоты 800

Сброс высоты 670

В 7:30 подъем, в 9:00 выход. Отходим от Русскую Темрязань и выходим на дорогу, которая ведет на Налейку (Фото 24). Она представляет собой не сильно крутой подъем (градусов 10-15). Так как вчера шел снег движение по дороге затруднено. Погода стоит облачная но очень тёплая примерно минус один. В 9:50 привал.(Фото 23)



Фото 23. Привал.



Фото 24. Дорога в Наейку.

В 11:10 подошли к деревне, пройдя через нее, оказались у трассы Кузுவото - Лесное Матюнино. Время 12:30 Находим беседку, и решаем в ней сделать обед. (Фото 25,26)



Фото 25. Указатель.



Фото 26. Беседка.

Пробуем движение по трассе в сторону Кузоватово, но решаем свернуть на просеку. Температура -4°C , Облачно, снег не идет. В 13:30 свернули на квартальную дорогу, по ней зимой не ездят, и из-за этого движение затруднено. Снег более 30 см. Состояние группы хорошее. (Фото 27)

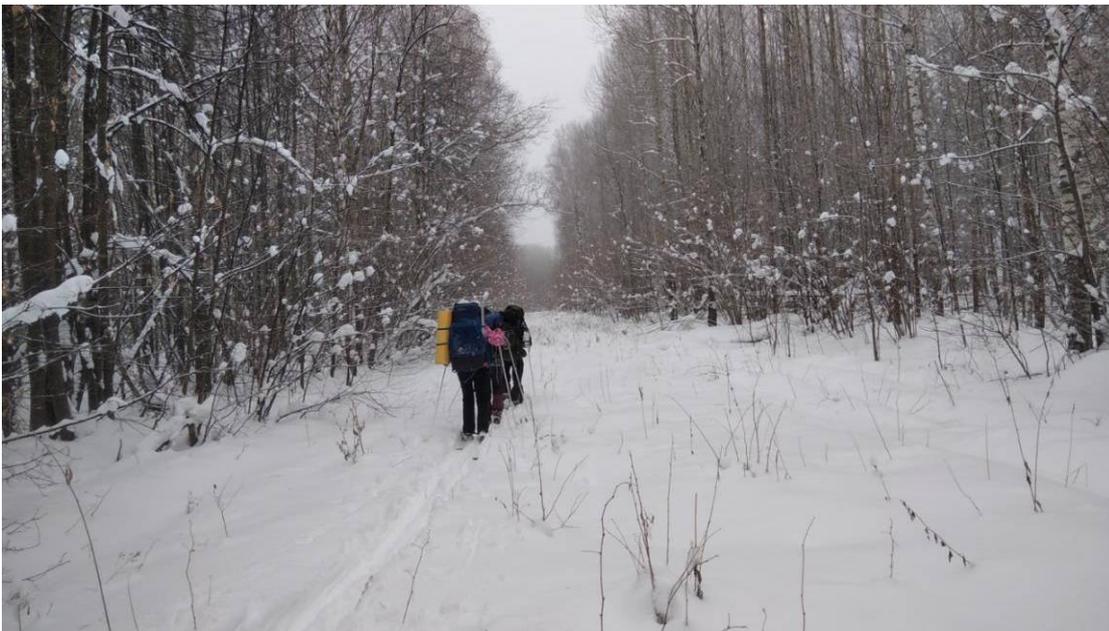


Фото 27. Дорога до Кузоватово.

В 15:45 мы встали на бивак. До Конца маршрута около 9 км. Погода хорошая, место тоже - много дров, ровная поляна. (Фото 28)



Фото 28. Место бивака

10 января - седьмой день активной части маршрута

Поселок Кузоватово - Село Кузоватово

Пройдено:

Ходовых часов – 2:15

10,2 Км

Набор высоты 390

Сброс высоты 430

В 9:00 подъем, ночью шел снег, слегка завалило палатку, приходилось немного откапываться. Температура -3°C . Так как нам оставалось немного пройти а автобус у нас был в 15:00 мы решили выйти поздно в 11:45 . мы вышли на дорогу на Кузоватово и продолжили движение по ней (Фото 29).



Фото 29. Дорого в Кузоватово.

В 12:30 пересекли ЖД пути, осталось совсем немного. Погода хорошая, светит солнце. Состояние группы отличное. (Фото 30)



Фото 30. Фото группы перед завершением маршрута.

В 14:00 мы закончили маршрут, выйдя к автовокзалу Кузоватово!

4.7. Потенциально опасные моменты на маршруте.

К числу потенциально опасных участков следует отнести:

- Болота, скрытые под слоем снега и льда;
- Гора «Лысая» уклон 45 - 50 градусов. Песчаный склон покрытый скользким фирном;

4.7.1 Погодные условия

На протяжении похода погода нас радовала. Днем температура обычно не опускалась ниже -10°C . Сильного ветра не было, в основном светило солнце. Обильного снегопада так же не было.

4.8. Перечень наиболее интересных объектов.

Озеро Чекалинское.

Год организации — 03.05.1988г. Площадь — 62.7 га. Озеро Чекалинское один из интереснейших природных объектов Ульяновской области, находится на юго-западе Кузоватовского района, расположено в 4 км к северо-западу от с. Лесное Чекалино на территории лесфонда среди соснового леса черничника. Озерная впадина образовалась на водоразделе рек Томышевка и Темрязанка среди песчаных пород камышинской свиты палеогена. Склоны вокруг озера пологие. Площадь водного зеркала вместе с заболоченным пространством составляет 40 га, площадь сплавины — около 7 га. Ширина сплавины колеблется от 20 м на юго-восток до 100 м на северо-восток.

Она образована корневищами травянистых растений и сфагновыми мхами. Мощность торфа сплавины -80 см. Сплавина является местом произрастания редких лекарственных и ценных пищевых растений, среди них вахта трехлистная, росянка круглолистная, английская и обратнойцевидная, гаммарбия болотная, клюква болотная, очеретник белый, шейхцерия болотная. Особый интерес представляет здесь очеретник белый. В Предволжье известно лишь четыре достоверных местонахождения этого вида. Очертник — растение из семейства осоковых, он имеет оригинальное беловатое головчатое соцветие и узкие (2 мм шириной) вдоль сложенные листья. Основной ареал нахождения очертника находится на много севернее нашей области, здесь же проходит южная граница его распространения. Кроме нее, на сплавине большое распространение имеет клюква болотная, необходимо отметить, что клюква на сплавине хорошо развита и прекрасно плодоносит. Ближе к берегу сплавина переходит в осоковый кочкарник с березой пушистой, сменяющимся сосновым лесом черничником.

На водной поверхности озера Чекалинского имеются многочисленные островки растительности, состоящие из осок, тростника, сабельника и рогозы, среди представителей гидрофитной флоры имеется кувшинка чистобелая, листья которой обильно покрывают водную поверхность.

Конечно, наибольший научный интерес представляет на озере сплавины её осеверенными растительными сообществами. Однако и в зарастающей западной части озера также много ценных в хозяйственном отношении видов растений.

Озеро Чекалинское утверждено памятником природы решением Ульяновского облисполкома в 1988 году. Кроме того, оно входит в список болот, охраняемых в рамках Международной организации «Телма». Однако озеро и особенно прилегающие леса испытывают антропогенную нагрузку.

Озеро Чекалинское, как один из замечательных памятников природы Ульяновской области, заслуживает самого серьезного внимания к его охране.

Прежде всего, необходимо уменьшить антропогенную нагрузку на окружающие леса: необходимо регламентировать сбор ягод черники в лесу вокруг озера, а также сбор клюквы на самой сплавине, запретить сдирать моховый ковер. Запрещены: вырубка леса в окрестностях озера, выпас скота вокруг озера, всякая хозяйственная деятельность. Пока озеро Чекалинское и окружающая её сплавина находятся в удовлетворительном состоянии.

Родник Серебряный

Год образования — 2000г. Местоположение — село Русская Темрязань. Общая площадь — 1.5 га. Тип родника — родника восходящий, несколько мощных грифонов постоянно «трудятся». Водовмещающими породами являются опоки, опокovidные песчаники, кварцевые пески нижнего палеогена. В зоне родника достаточно интенсивно развивается водная растительность. Вода родника пресная, чистая, очень мягкая. В целях водоснабжения не используется.

Родник широко известен, востребован населением и приезжими как источник экологически чистой питьевой воды.

Источник: <https://kuzovatovo.ulregion.ru/5886/ekolog/11019/13049.html>

4.9. Дополнительные сведения о походе.

4.9.1. Характеристика района.

Кузоватовский район расположен в центральной части Ульяновского Предволжья, на Приволжской возвышенности. Район отличается континентальностью и засушливостью климата. Амплитуда колебания температур наиболее теплого холодного месяцев достигает +38 -73 градуса. Продолжительность безморозного периода составляет в среднем от 120 до 123 дней, вегетационного – от 139 до 141 дня. Сумма эффективных температур воздуха выше + 10 градусов составляет 2300 градусов. Годовая сумма осадков колеблется в среднем до 430 мм.

Заморозки наблюдаются в среднем до 5 мая, но в отдельные годы могут продолжаться до конца мая и даже до второй декады июня (самая последняя дата 12 июня). Начинаются заморозки в среднем 1 октября, но вполне возможны и раньше (самая ранняя дата 11 сентября). Снег ложится в конце ноября, в среднем 25-27 ноября, самая поздняя дата 27 декабря. Сходит снег в начале апреля в среднем 5-7 апреля, продолжительность периода с устойчивым снежным покровом 135 дней, наибольшая высота снежного покрова в среднем 24-26 см и приходится на конец февраля месяца. Глубина промерзания почвы в среднем 60-70 см, причем уже 1 декабря почва промерзает на глубину 20 - 25 см. В малоснежные зимы это может отрицательно сказаться на урожае сельскохозяйственных культур.

Преобладающим направлениями ветров являются южные, юго-западные и северо-западные.

Средняя скорость ветра летом 3-4 м/сек. Более сильные ветра обычно бывают в январе-феврале.

Средняя относительная влажность воздуха летом равна 43-46%. Почти ежегодно возникают засушливые периоды различной продолжительности с высокой температурой и низкой влажностью (30%).

Для рельефа Кузоватовского района характерно преобладание равнин с небольшими низменностями и холмами. Поверхность его представляет собой возвышенную равнину, расчлененную долинами рек, с наличием болот и оврагов.

Появляются почвенные и овражные эрозии. Эрозионные процесс получают развитие на территориях, лишенных лесонасаждений, сильно распаханых или имеющих крутые склоны.

Процессам водной эрозии в наибольшей степени подвержены склоны речных долин, оврагов, балок, ложбин стока. При этом преобладает процесс делювиального смыва.

На территории района находятся участки недр, отнесённые к местному значению, содержащие месторождения общераспространенных полезных ископаемых

По условиям природно-ландшафтного районирования территории относится к лесостепной зоне, которая характеризуется чередованием лесов с открытыми степными пространствами. Участки некогда распространенных здесь луговых степей и остепненных лугов (74,1% территории) почти полностью распаханы, поэтому естественная степная растительность только в виде небольших участков по склонам и днищам балок и оврагов, в поймах рек. В долине р. Свяга они используются в качестве естественных кормовых угодий. Растительный покров представлен, разнотравно — ковыльно -типчakovыми группировками с преобладанием типчака и костра.

Леса в районе преобладают сосновые и мелколиственные, образованные сосной с присутствием березы, липы, осины занимающие 43% площади занятой лесонасаждениями. Леса с преобладанием или присутствием дуба занимают меньшую площадь (не более 10%). Хвойные леса, леса с преобладанием сосны составляют 18% лесной площади, мягколиственные 25,2%. Леса большей частью омоложены, 45% занимают вырубki с молодняками чаще смешанного состава из сосны, березы, липы, осины, дуба и зарастающие поля из сосны и березы. Современный древостой имеет вторичное порослевое происхождение, местами представляет собой искусственные посадки. Наибольшие площади заняты мелколиственными лесами. Лесозаготовительные работы, интенсивные рубки вызывают засорение лесов малоценными породами и значительным омоложением древостоя (сосна достигает зрелости в 80 лет, более молодые деревья считаются не созревшими). Этот фактор приводит к снижению биологической продуктивности (отрицательно сказывается на условиях жизни некоторых лесных обитателей).

Источник: <https://kuzovatovo.ulregion.ru/5886/ekolog/11019/13049.html>

4.9.2. Личное снаряжение.

У каждого участника был комплект лыж и палок, а так же обувь с жестким каркасом для комфортного использования лыж. Так же имелся комплект ходовой и стояночной теплой одежды, бивачные полиуретановые сапоги и личная аптечка.

4.9.3. Командное снаряжение.

Наименование	Группа	Вес (г)
Палатка - шатёр	Бивачное	3500
Тент полиэтиленовый		2700
Печь		2700
Кол от палатки		600
Лопата - поднос		500
Гитара		1400
Дежурный пакет+котел 5 л.		2500
Котел 5 л.		400
Фонарь		100
Аптечка		700
Рем. набор		1000
Костровые тросы	Костровое	200
Пила		300
Горелка		340
Топор		600
Термос	Путевое	3000
Комплект карт		100
Компас		100
Навигатор		500
Документы		100
Фотоаппарат		250
ИТОГО		22400

4.9.4. Питание.

суточный вес продуктов не должен был превышать 800 г.

		4.01	5.01	6.01	7.01	8.01	9.01	10.01**
Завтрак	Основное блюдо	Из дома	Гречка с курицей, хлебцы	Ячневая крупа с курицей, хлебцы	Макаронны с тушёнк ой, сухари	Кукурузная каша с молоком, хлебцы	Пшёнка с молоком, хлебцы	Каша минутка, сухари
	Напиток	Из дома	Какао	Кофе без молока	Кофе со сливками	Кофе без молока	Кофе со сливками	чай
	Сладкое	Из дома	Зефир	Суш. Бананы (яблоки)	Пряники	вафли	печенье	-
Обед	Основное блюдо	Спринт шоколад	Бульончик куриный, крекеры (солёные или др.), паштет	Колбаса, хлебцы	Грудинка, сухари	Бульончик куриный, крекеры (солёные или др.), паштет	Халва	хлебцы
	Напиток	Чай из термоса из дома	-	Кисель	Чай	-	Чай	чай
	Сладкое	-	-	-	-	-	-	-
Ужин	Основное блюдо	Пшёнка с молоком, хлеб	Молочный рис, хлебцы	Картошка сух. С тушёнк ой хлебцы	Гречка с сосисками, хлебцы	Спагетт и с курицей	Лапша с тушёнк ой, сухари	-
	Напиток	Кисель	Чай	Чай	Кисель	Чай	чай	-
	Сладкое	Блины со сгущёнкой	Вафли	Печенье	Рахат-лукум	Блины со сгущёнкой	Шоколад	-

Личное питание (в день): конфеты карамель 4 штук (30 грамм), 1 гематоген (50 грамм), 1 пачка кирешек (40 грамм), смесь (сухофрукты, орехи, цукаты) (40 грамм).

Чай – 8 – 150 г

Лапша – 1 – 350 г

Кубики – 2 – 50 г

Хлеб – 1 – 300 г

Шоколад – 2 – 600 г

Какао – 1 – 50 г

Блинная смесь – 2 – 500 г

Тушёнка – 3 – 1000 г
 Сгущёнка – 2 – 550 г
 Пшёнка – 2 – 700 г
 Молоко – 5 – 450 г
 Зефир – 1 – 300 г
 Кофе – 4 – 100 г
 Крекеры – 2 – 500 г
 Паштет – 2 – 600 г
 Макароны – 1 – 350 г
 Кисель – 3 – 200 г
 Рис – 1 – 350 г
 Хлебцы – 9 -900 г
 Печенье – 2 – 600 г
 Гречка – 2 – 700 г
 Грудинка – 1 – 300 г
 Сухари – 4 – 700 г
 Спагетти – 1 – 350 г
 Халва – 1 – 300 г
 Колбаса – 1 -300 г
 Вафли – 2 -600 г
 Картошка сух. – 1 – 350 г
 Ячка – 1 – 350 г
 Курица – 3 – 900 г
 Бананы – 1 – 300 г
 Сливки – 2 – 50 г
 Сосиски – 1 – 300 г
 Пряники – 1 – 300 г
 Рахат-лукум – 1 – 300 г
 Кукурузная – 1 – 350 г
 Минутка – 1 – 300 г
 Кокосовая стружка – 6 – 350 г
 Мазик – 13 – 1150 г
 Кетчуп – 7 – 650 г
 Джем – 8 – 950 г
 Соль – 12 – 400 г
 Сахар – 24 – 2450 г
 Специи – 7 – 150 г
 Конфеты карамель – 36 – 1100 г
 Гематоген – 36 – 1800 г
 Киреешки – 36 – 1450 г
 смесь(сухофрукты, орехи, цукаты) – 6 – 1450 г

4.9.5. Медицинское обеспечение.

Была укомплектована командная аптечка. Также были у каждого личные аптечки. Так оказалось дешевле, без ущерба полноты комплектности.

Аптечку, по возможности, минимизировали, но, тем не менее, набор медикаментов в командной аптечке укомплектовали достаточно полным, с учётом тех медикаментов, которые были у участников.

Перечень медикаментов.

1. Перевязочный материал		2. Внутреннее		3. Наружное	
Бинт стерильн. разный	5шт	Лоперамид	1уп	Бриллиантовая зелень	2фл.

Бинт разный	5шт	Мукалтин	1уп	Йод 3-5%	2фл.
Вата гигроскопическая	50 г	Найз	5уп	Калия перманганат	2фл.
Лейкопластырь разный	4 рул	Настойк. валерианы	1фл	Пантенол	1тюб
Пластырь бактерицидн.	15шт	Таблетки от кашля	1уп	Сульфацил натрия	4амп
Салфетки разные	20шт	Триоксазин	1уп	Зубные капли	1фл
2. Внутреннее		Уголь активирован	10уп	Бадяга	1тюб
Анальгин	5уп	Диазолин	3уп	Лидокаин	3фл
Аспирин	2уп	Панкреатин	2уп	Тетрациклин	1тюб
Валидол	2 уп	Парацетамол	5уп	Диклофенак	1тюб
Кеторол	5уп	Фарингосеп	1уп	4. Инструменты	
		Фестал	3уп	Палочка тампон	5шт
		Омепразол	1уп	Перчатки резиновые	2пар.
		Цитрамон	2уп	Термометр	1шт

4.10 Расчет категории сложности

Расчет категории сложности лыжного похода.

Расчет осуществляется по методике разработанной и предложенной Лыжной комиссией ТССР-ФСТ России.

ЭП (эквивалентная протяженность) = П (протяженность в км) + k (коэффициент для местности установлен как 5) * ТС (техническая сумма)

ТС = (В (общий перепад высот) + Т(работа затраченная на преодоление локальных препятствий))

В = SUM (Vi) сумма перепадов высот большая, чем 100м за сутки – км суммарный перепад высот

T = SUM Ti > Tmin – сумма категорийных локальных препятствий (ЛП) где n\к – 1 затраченной работы; В нашем случае: 2ЛП – n\к;

ЭП = 100,3 + 5*(1,8+2*1)

= 119,3 км. Что соответствует заявленным требованиям.

4.11. Смета расходов.

№ п/п	Статьи затрат	Сумма на 1 чел. руб.	Сумма на группу 4 чел. руб.	Примечание
Другие расходы				
	Питание в походе	1275	5100	
	Прочие расходы (батарейки, мыло, ремонтный набор, шланг, мешки для упаковки забросок, сотовая связь и др.)	475	1900	
	Итого	1750	7000	

4.12. Итоги, выводы, рекомендации по прохождению маршрута

Итоги:

- Лыжный маршрут первой категории сложности успешно пройден.
- Участники приобрели опыт хождения на лыжах по лесистой местности, навыки ориентирования на местности. Удалось повысить свою физическую подготовку и моральный дух. В команде образовались ещё более крепкие и дружеские отношения.
- Этот маршрут позволил нам приблизиться к более серьёзным походам, позволил почувствовать самостоятельность и показать себя в сложных ситуациях.

Выводы:

- При подготовке к подобному маршруту следует учитывать, что топографические карты этого района довольно старые, некоторых тропы отсутствуют, поэтому необходимо иметь при себе GPS-навигатор, либо же иметь очень хорошие навыки ориентирования на местности.

Рекомендации:

Можно рекомендовать этот маршрут для прохождения начинающими, учащимися, студентами как учебный и познавательный.