

**ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ Г. МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. МОСКВЫ  
“ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ”  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ВЕРШИНА»**



**ОТЧЁТ  
о лыжном походе 1 категории сложности по  
Домашним тундрам, горному массиву Ёлги-Тундры, Лувеньгским тундрам  
совершенному с 19 по 28 февраля 2023 года.**

**Маршрутная книжка: 1/2-201**

**Руководитель:** Жаров Андрей Викторович

**Заместитель руководителя:** Кушнер Олег Николаевич

**Адрес:** г. Зеленоград, корп. 2032, кв. 32

**Контактный телефон:** 8 (903) 132-56-55

**Электронная почта:** [Jarovav@yandex.ru](mailto:Jarovav@yandex.ru)

Маршрутно квалификационная комиссия МГОУ ДЮЦ ЭКТ  
рассмотрела отчет и считает, что отчет может быть зачтен  
всем участникам и руководителю.

Категория сложности: ПЕРВАЯ категория

Отчет хранить в библиотеке МГОУ ДЮЦ ЭКТ

МОСКВА, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Справочные сведения о походе.....	3-5
1.1.	Общие сведения.....	3
1.2.	Списочный состав группы.....	4
1.3.	Фото группы.....	5
2.	График движения и метеонаблюдения.....	6-7
2.1	График движения.....	6
2.2	Анализ пройденного маршрута.....	7
2.3	Запасные варианты маршрута и аварийные выходы с маршрута.....	7
2.4	Метеонаблюдения.....	8
3.	Характеристика района похода, новизна.....	9
4.	Высотный график.....	10
5.	Картографический материал .....	11-19
5.1	Список картографического материала.....	11
5.2.	Обзорная карта на основе 1:250000.....	12
5.3.	Карта маршрута по дням на основе 1:75000.....	13-19
6.	Техническое описание маршрута по дням (Иллюстрации).....	20-53
7.	Интересные объекты и места на маршруте.....	54-55
8.	Рекомендации и выводы.....	56
9.	Приложение (Маршрутная книжка).....	57-64
9.1	Раскладка.....	65
9.2	Снаряжение общее.....	66
9.3	Аптечка.....	67

## 1. СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

## 1.1. Общие сведения

	Наименование	Данные
1	Учреждение	Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Москвы «Зеленоградский дворец творчества детей и молодежи»
2	Округ	Зеленоградский
3	Район похода	Мурманская область, Колвицкие тундры
4	Вид туризма	Лыжный
5	Категория сложности	I категория сложности
6	Нитка маршрута (заявленная и пройденная соответствуют)	Пос.Лувеньга - пер.Железные ворота - горы Домашние тундры - Восточный приток оз.Рига - р.Тикша - оз. Тикша - оз.Колвица - оз.Большое глубокое - подъем под г.Рисовая Йолга - Горный массив Йолги-Тундры - оз. Рига-Ламбина - р. Лувеньга - юг. г. Средний Мыс - горный массив Лувеньгские Тундры - руч. Песчаный - Ущелье Кандалакшский тундры под г. Железная – Кандалакша
7	Протяженность	100 км
8	Продолжительность	Общая (от Москвы до Москвы): 10 дней Активная часть: 7 дней
9	Сроки	19.02.2023-28.02.2023г.
10	Маршрутная книжка	2-102
11	Полнота прохождения	Маршрут пройден полностью

12	Ночевки в домике	Нет
----	------------------	-----

Кандалакша, лыжный поход 1 к.с. рук. Жаров А.В.

## 1. СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ

### 1.2. Списочный состав группы

№	Фамилия , Имя	Год рождения	Туристский опыт	Обязанность в группе
1	Жаров Андрей Викторович	1980	6 ЛУ - Камчатка, Плато путорана, Монгольский Алтай 3 ЛР - Хибинь	Руководитель
2	Кушнер Олег Николаевич	1987	2ЛУ - Южный Урал, 3ПУ - Саяны	Заместитель руководителя
3	Карпова Алина Андреевна	1998	3ЛУ - Хибинь	Штурман
4	Гаврилов Артём Сергеевич	2006	3ЛУ - Хибинь	Зав. пит.
5	Иванов Данимир Романович	2008	2СтУ Тверск. обл. 2ПУ Дагестан	Снаряженец
6	Кислый Михаил Александрович	2008	2СтУ Тверск. обл	Снаряженец
7	Искрин Артем Владиславович	2008	2СтУ Тверск. обл	Хронометрист
8	Матвеев Роман Евгеньевич	2009	2СтУ Тверск. обл	Участник
9	Титова Ярослава Алексеевна	2009	2СтУ Тверск. обл	Участник
10	Чариков Дмитрий Георгиевич	2009	1ПУ - 2 раза Хибинь, Юж.Урал	Реммастер
11	Евсихин Николай Андреевич	2009	2СтУ Тверск. обл,	Участник
12	Кулева Инга Антоновна	2009	ПВД	Медик
13	Игнатъев Иван Ильич	2010	2СтУ Тверск. обл	Участник
14	Зайцев Максим Владимирович	2010	2СтПУ Тула	Участник



### 1.3. Общее фото группы на маршруте



*Горный массив Йолги-Тундры. Вершина г. Баранья Йолга (785 м.)*

**Стоят слева направо:** Карпова Алина, Зайцев Максим, Матвеев Роман, Искрин Артём, Иванов Данимир, Кислый Михаил, Евсихин Николай, Кулева Инга, Титова Ярослава. Гаврилов Артём, Чариков Дмитрий, Игнатьев Иван, Кушнер Олег.

**Фотограф:** Жаров Андрей (Руководитель).

## 2.1. ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ

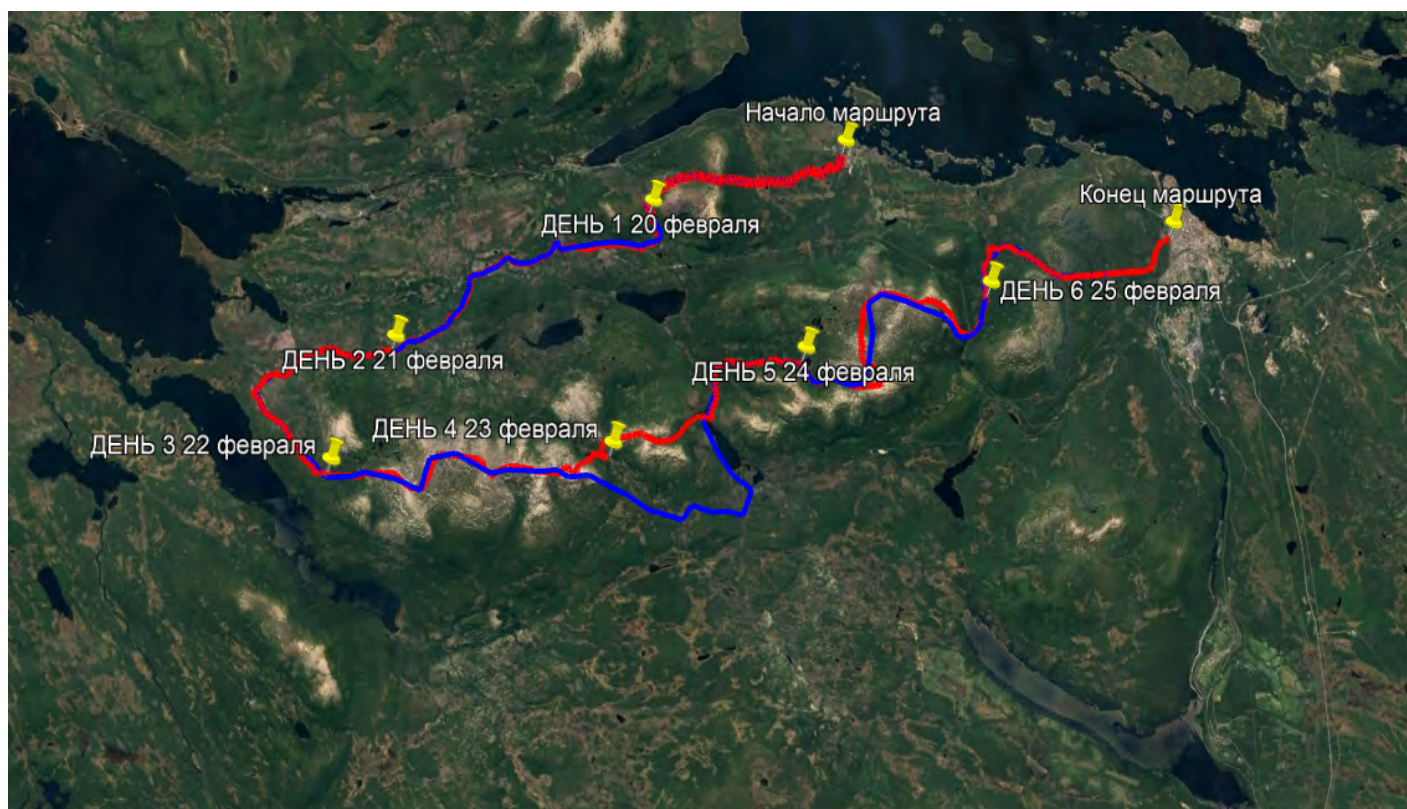
Дата	День в пути	Участок пути (от-до)	км	ч.х. время	Высота ↑ и ↓ за день	Основные препятствия (кратко)
19.02	1	Поезд №16 "Арктика" Выезд в 0:41 Ленинградский вокзал г. Москва	-	-	-	-
20.02	2 (1)	Кандалакша прибытие в 6:45 - Далее переезд в пос.Лувеньга-пер.Железные ворота - горы Домашние тундры	11,7	4:05	+415 -228	Движение по заснеженному буранному следу, тропежка до 20 см по редколесью, лесу.
21.02	3 (2)	Восточный приток оз.Рига - р.Тикша	17,5	4:40	+307 -410	Движение по буранке, тропежка до 20 см по лесу
22.02	4 (3)	оз. Тикша - оз.Колвица - оз.Большое глубокое - подъем под г. Рисовая Йолга	15	4:02	+453 -326	Движение по буранке, неглубокая тропежка по лесу
23.02	5 (4)	Горный массив Йолги-Тундры	15,7	4:51	+1011 -854	
24.02	6 (5)	оз. Рига-Ламбина - г. Избная Йолга - р. Лувеньга - юг. г. Средний Мыс	13,5	4:53	+622 -684	Тропежка в лесной зоне, движение по озеру, крутой спуск в лесной зоне
25.02	7 (6)	горный массив Лувеньгские Тундры - г. Сенная-Куртяжная - г. Лувеньгские тундры - г. Большая Куртяжная - руч. Песчаный	15,1	4:31	+630 -874	Движение по буранке, неглубокая тропежка по лесу, подъем, движение по сопкам, спуск
26.02	8 (7)	Ущелье Кандалакшский тундры под г. Железная - Кандалакша	12,0	2:52	+315 -407	Движение по буранке, пешеходным тропам
27.02	9	Поезд 015 "Арктика" отправление в 00:59	-	-	-	-
28.02	10	Прибытие в 7:19 на Ленинградский вокзал г. Москва	-	-	-	-

Данные о расстоянии, ходовом времени, подъемах и спусках представлены на основании треков GPS и обработки данных в программе Garmin Basecamp. Общая протяженность активной части маршрута 100 км. В зачёт 100 км. Общий перепад высот: Подъем: 3696 м. Спуск: 3723 м. Минимум: 7 м. Максимум: 786 м. Средняя скорость движения: 3:35 км/ч.

## 2.2. Анализ пройденного маршрута

На карте синий трек обозначает ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ маршрут, а красный - ПРОЙДЕННЫЙ.

Группа прошла запланированный маршрут полностью по заявленной нитке, кроме пятого дня. Группа пошла по запасному пути через гору Избная Йолга, в связи с хорошими погодными условиями.



## 2.3. Запасные варианты маршрута и аварийные выходы с маршрута

1. Первые три дня пути - движение на юг к трассе 17К-010.
2. Во второй половине похода удобно уходить на север на буранку и по ней двигаться на запад до города Кандалакша или на трассу 17К-010.
3. От горы железная двигаться на запад в сторону города Кандалакша.



## 2.4. МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЯ

Число	День					Вечер				
	Температура	Давление	Облачность	Явления	Ветер	Температура	Давление	Облачность	Явления	Ветер
20	-8	746			 ЮВ 3м/с	-10	746			 ЮВ 3м/с
21	-11	754			 СЗм/с	-17	756			 СЗм/с
22	-12	758			 СЗм/с	-21	758			 СЗм/с
23	-18	749			Ш	-11	743			Ш
24	-9	738			Ш	-15	739			Ш
25	-12	747			 СЗм/с	-18	751			 СЗм/с
26	-11	755			 СЗм/с	-20	755			 СЗм/с

В первый день было -1°C, снегопад.

Во второй день было -11°C, снегопад.

В третий день было -12°C, солнечно, была самая холодная ночь -21°C.

В четвёртый день было -18°C, облачно, самый холодный день.

В пятый день было -9°C, облачно.

В шестой день было -18°C, солнечно.

В седьмой день было -11°C, солнечно.

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА, НОВИЗНА

Колвицкие тундры – по-своему уникальный район, расположенный на восточном берегу Кандалакшского залива. Колвицкими тундрами в туристском обиходе принято называть возвышенности, лежащие к востоку от Кандалакши в междуречье рек Нивы и Колвицы, а также между р. Колвицей и Белым морем. Формы рельефа в основном сглаженные. Острых пиков практически нет, однако в районе встречаются ущелья. Средняя крутизна склонов - 15-20 градусов. Массивы гор расположены в зоне леса с достаточно большим количеством озер и рек.

**Рельеф.** Вдоль моря вздымаются сопки. Возвышенности образуют несколько массивов. Наиболее высокий - Ёлки-Тундры (до 785 м, г. Баранья Иолга), затем собственно Колвицкие Тундры (696 м, г. Круглая), Лувеньгские Тундры (до 652 м), Домашние горы (до 547 м) и некоторые другие. Все эти горы в туристской литературе принято объединять под названием Колвицкие Тундры, хотя на физической карте это название относится лишь к массиву, лежащему в 7 км к югу от деревни Колвица.

**Климат.** Несмотря на то, что в целом на Кольском полуострове климат довольно мягкий (гораздо более теплый, чем в других заполярных районах вследствие близости Гольфстрима), на юг полуострова (и в частности на Колвицкие Тундры) Гольфстрим не оказывает большое влияние. Кандалакшский залив зимой замерзает, а в горах буйствуют суровые ветра. Средняя температура февраля (самого холодного месяца) равна -15 градусов. Снежный покров продолжает нарастать до конца марта, самого ясного и сухого месяца в году. Лавинная опасность в целом в регионе относительно небольшая. Сильные ветра и большая влажность приводят к "обветриванию" снежных склонов - на "лысых" вершинах хребтов часты снежные наддувы и наледи, а покрытие в основном - фирн или лед. Глубина снежного покрова увеличивается по мере спуска в долины и удаления от моря.

**Населенность и посещаемость.** Наш маршрут начался от села Лувеньга (население: 575 человек) расположенного в 15 км от города Кандалакша. Далее наш путь пролегал вдали от населенных пунктов.

**Варианты подъезда и отъезда:** на поезде с Ленинградского вокзала добраться до города Кандалакша, далее на заказном транспорте (газель с прицепом) доехать до поселка Лувеньга.

**Дороги и движение группы:** Весь маршрут проходил на туристических лыжах с камусами, лыжную тропили себе сами. На протяжении маршрута несколько раз встречалась буранка.

**Ночлег, дрова, вода.** В течение всего похода мы ночевали в палатке, в двойном многоразовом спальнике. На дно палатки стелили коврики. Обогревались и готовили внутри палатки на титановой печке. Место для постановки лагеря выбирали ровное, недалеко от нашей лыжни, чтобы рядом были сухие ели, которые мы сначала пилили бензопилой, а потом рубили топором на дрова. Воду топили из снега, несколько раз воду удавалось набирать из незамерзшей реки.

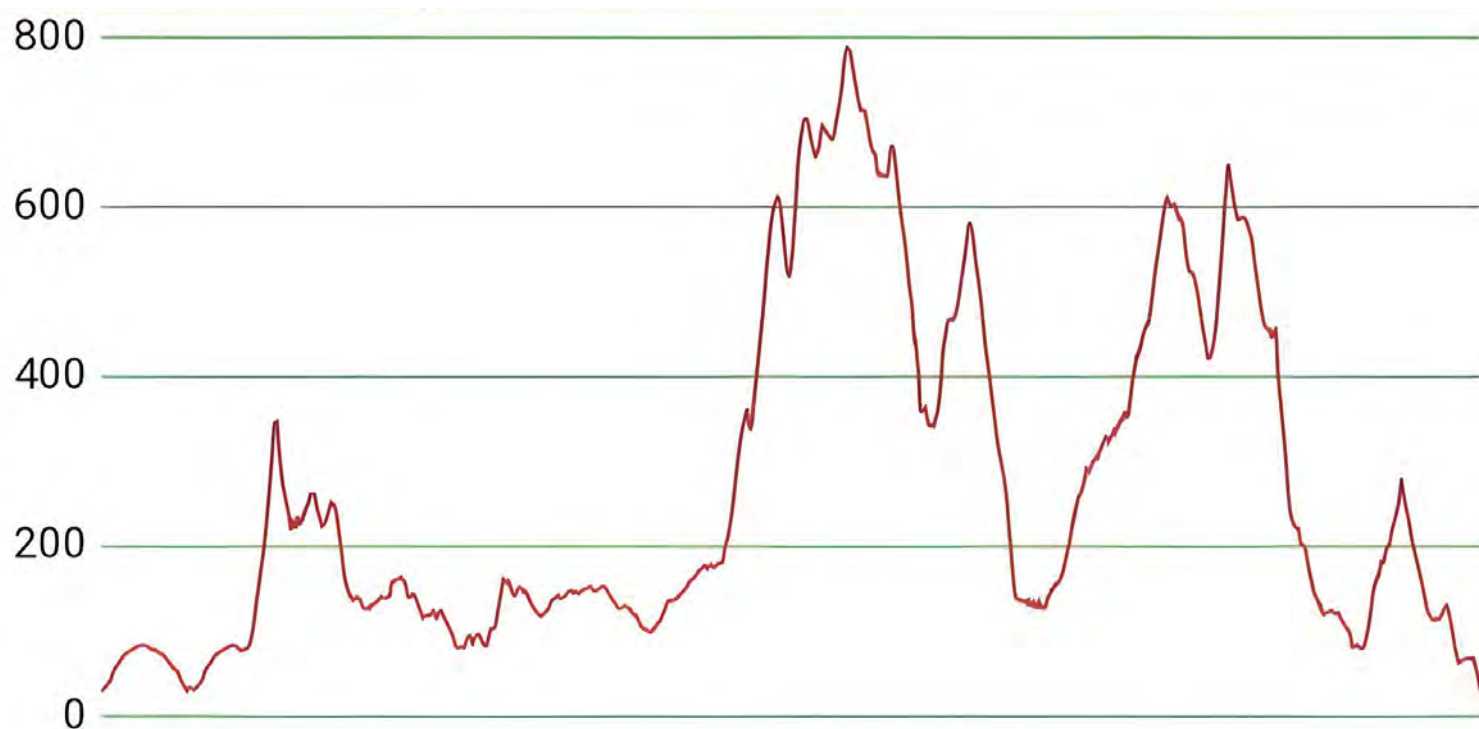
**Продукты.** Мы шли автономно, без забросок. Продукты на маршруте пополнять негде.

**Средства связи.** Мобильной связи на маршруте нет. Группа имела с собой спутниковый телефон «Иридиум» и GPS трекер. Связь на маршруте появлялась в самых высоких точках.

**Медицинская помощь.** Первая помощь, в случае необходимости, должна была оказываться силами группы. С собой надо иметь стандартную походную аптечку первой помощи. Стоит обратить внимание на усиленное количество средств для лечения простудных заболеваний и наличие теплых, сухих вещей и удобной обуви.

**Спасательная служба.** АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ ОТРЯД г. КАНДАЛАКША, 184056, Кандалакша, Первомайская ул., 9. Телефоны: +7 (921)275-00-39 круглосуточно.

#### 4.ВЫСОТНЫЙ ГРАФИК



**5. КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ****5.1. Список картографического материала, вошедшего в состав паспорта маршрута**

№	Наименование	Масштаб	Количество
1	Обзорная карта на основе GGC-2 km	1:250000	1
2	Карта маршрута по дням на основе GGC-1 km	1:75000	7 листов



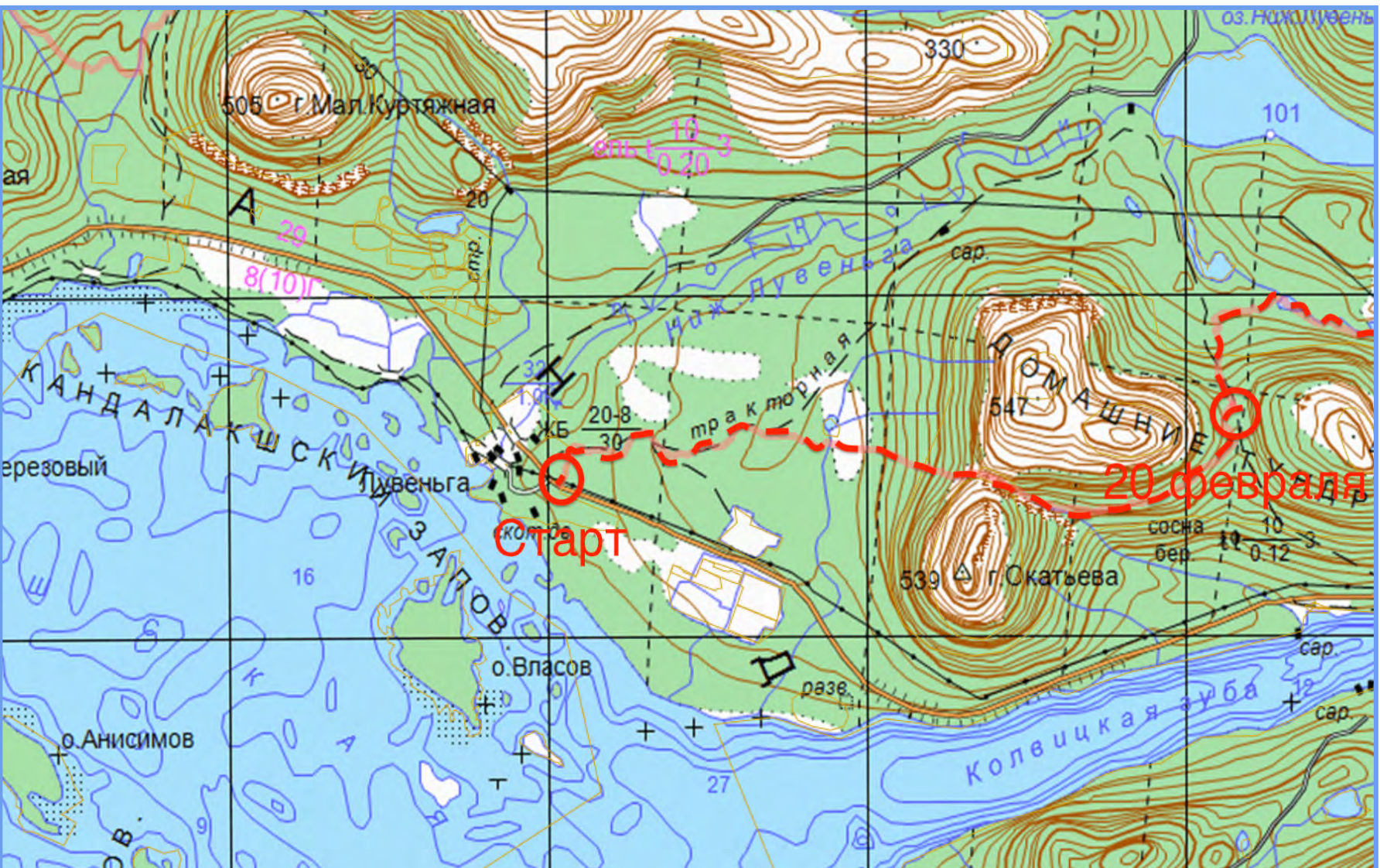
## 5.2. Обзорная карта на основе ГСС-2 km





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе ГГС-2 км Масштаб 1:75000

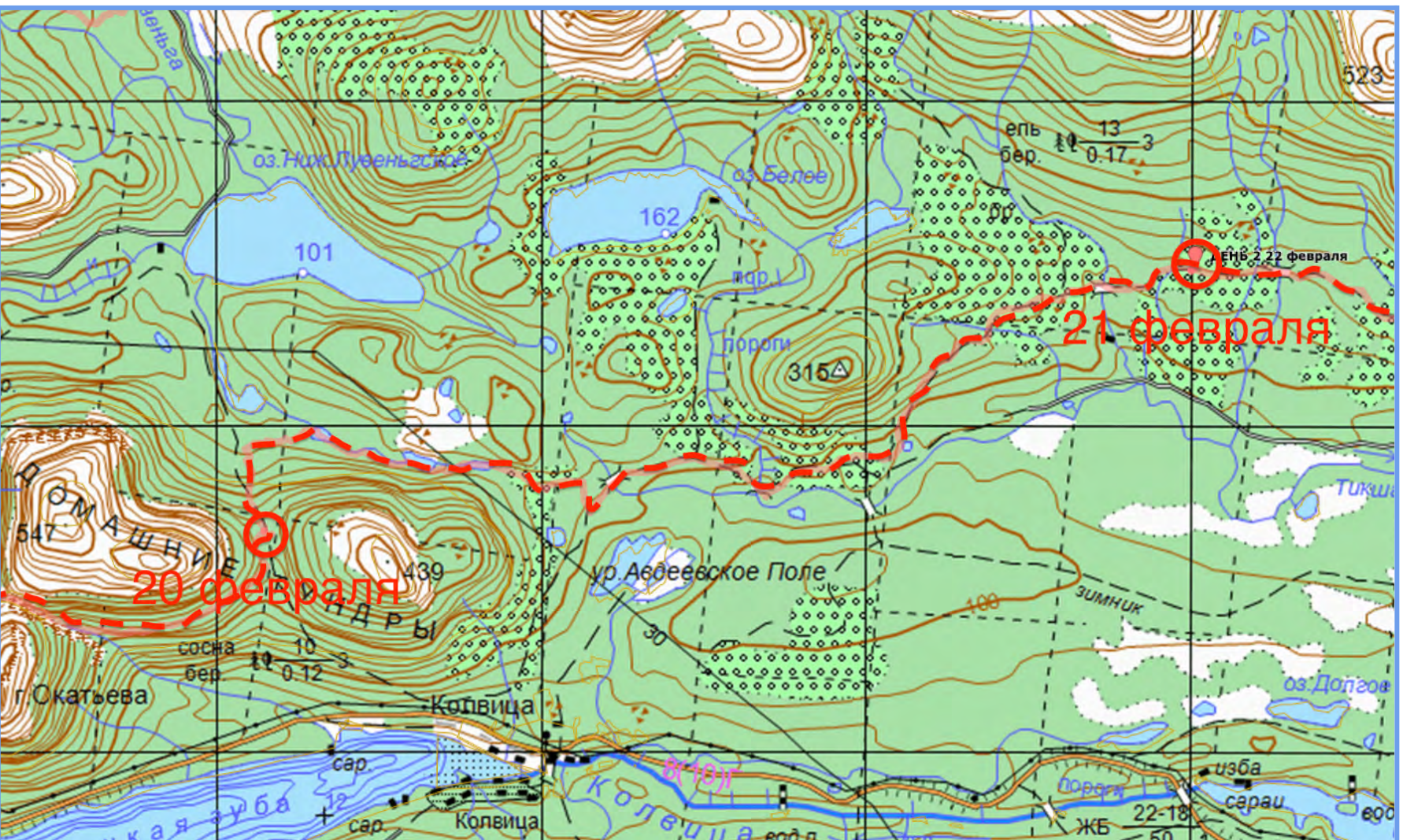
ДЕНЬ 1





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе СГС-2 км Масштаб 1:75000

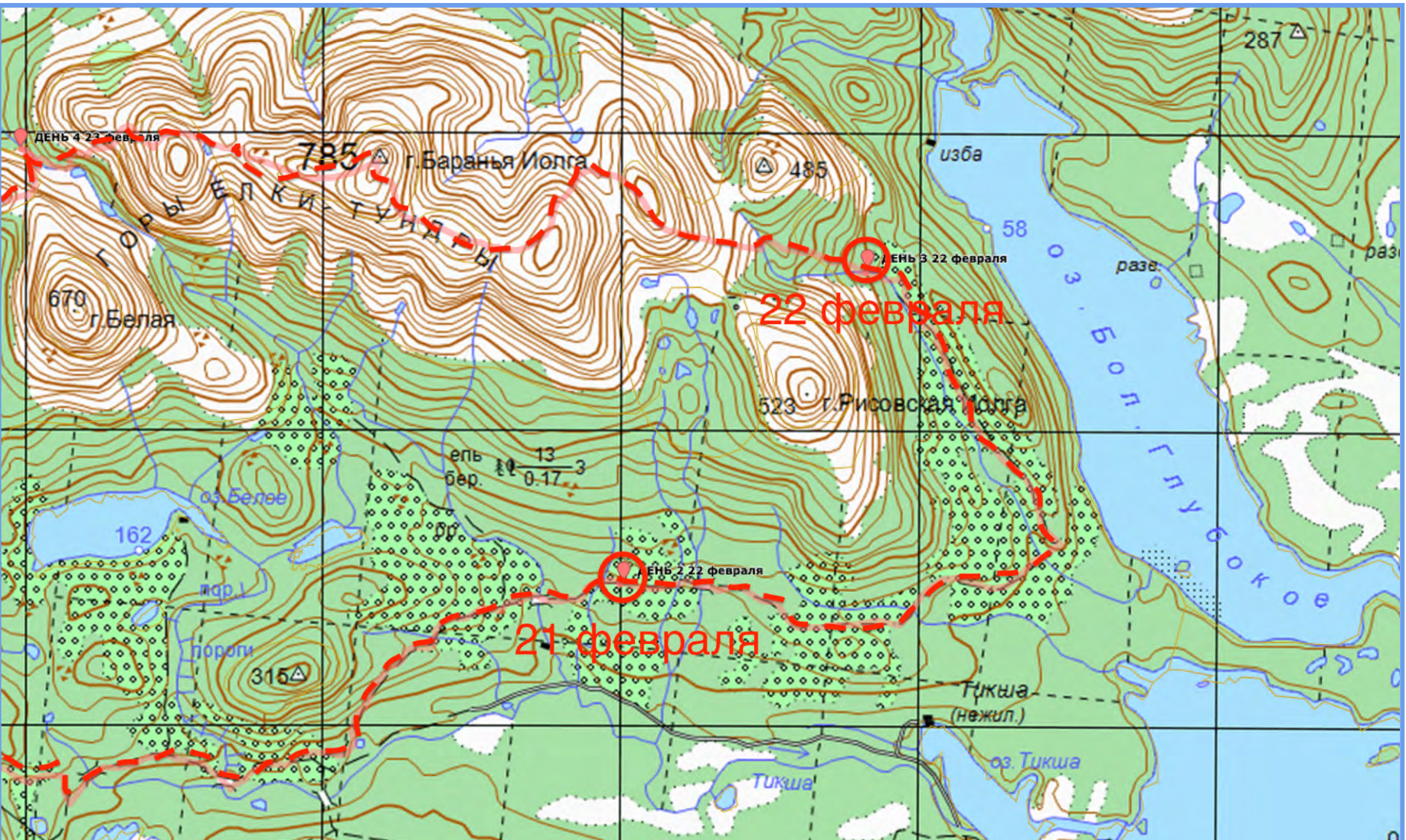
#### ДЕНЬ 2





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе СГС-2 км Масштаб 1:75000

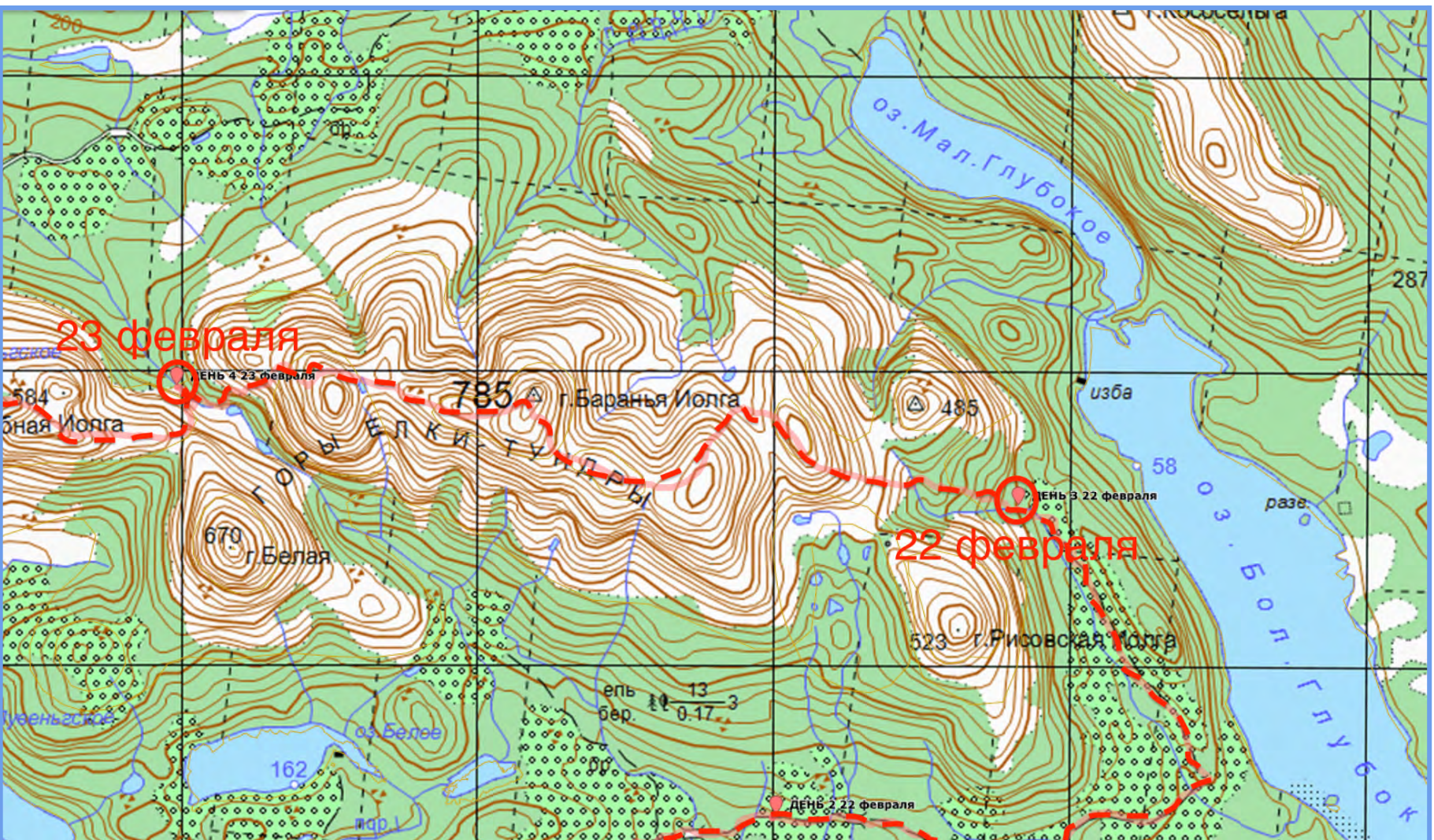
#### ДЕНЬ 3





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе ГГС-2 км Масштаб 1:75000

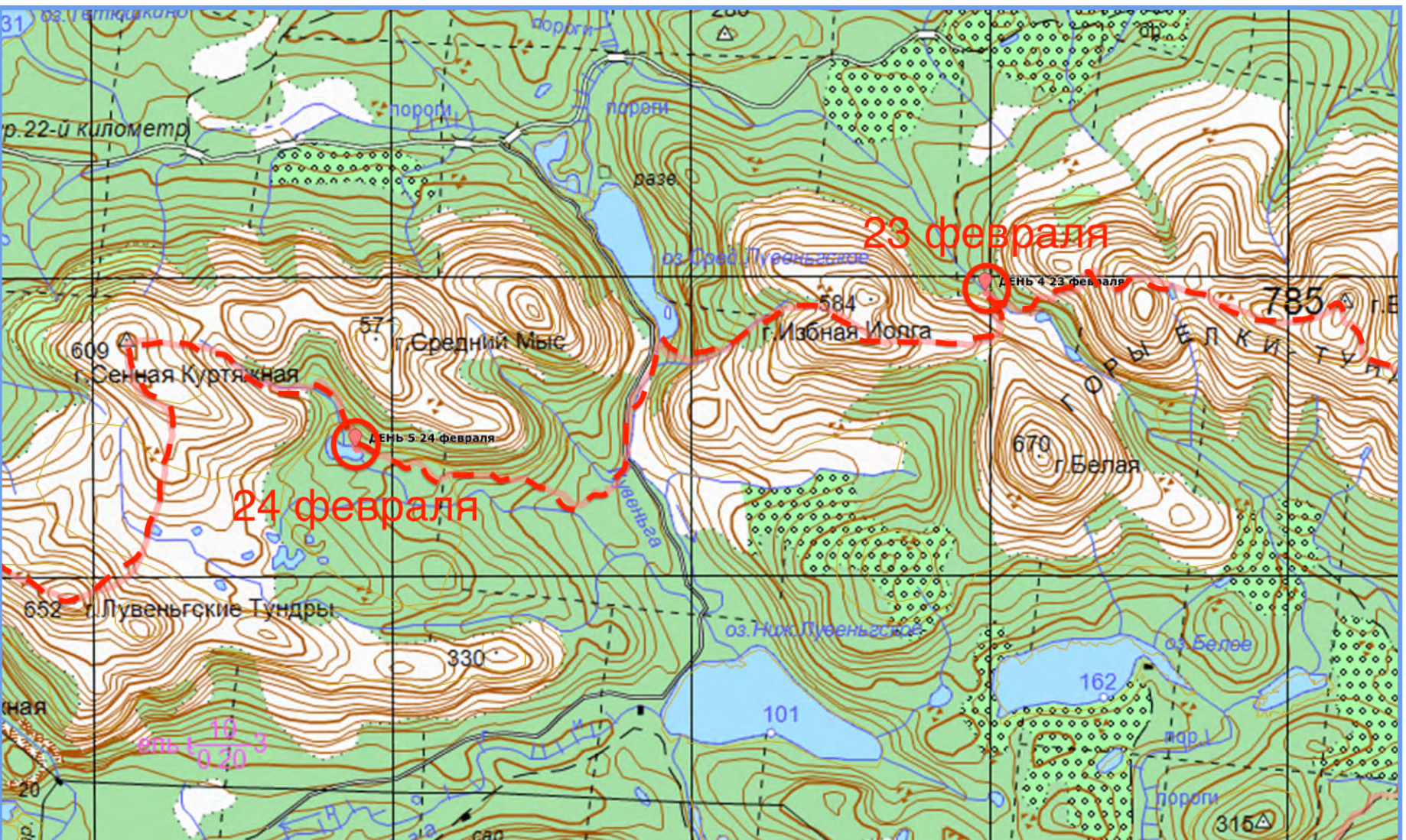
## ДЕНЬ 4





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе СГС-2 км Масштаб 1:75000

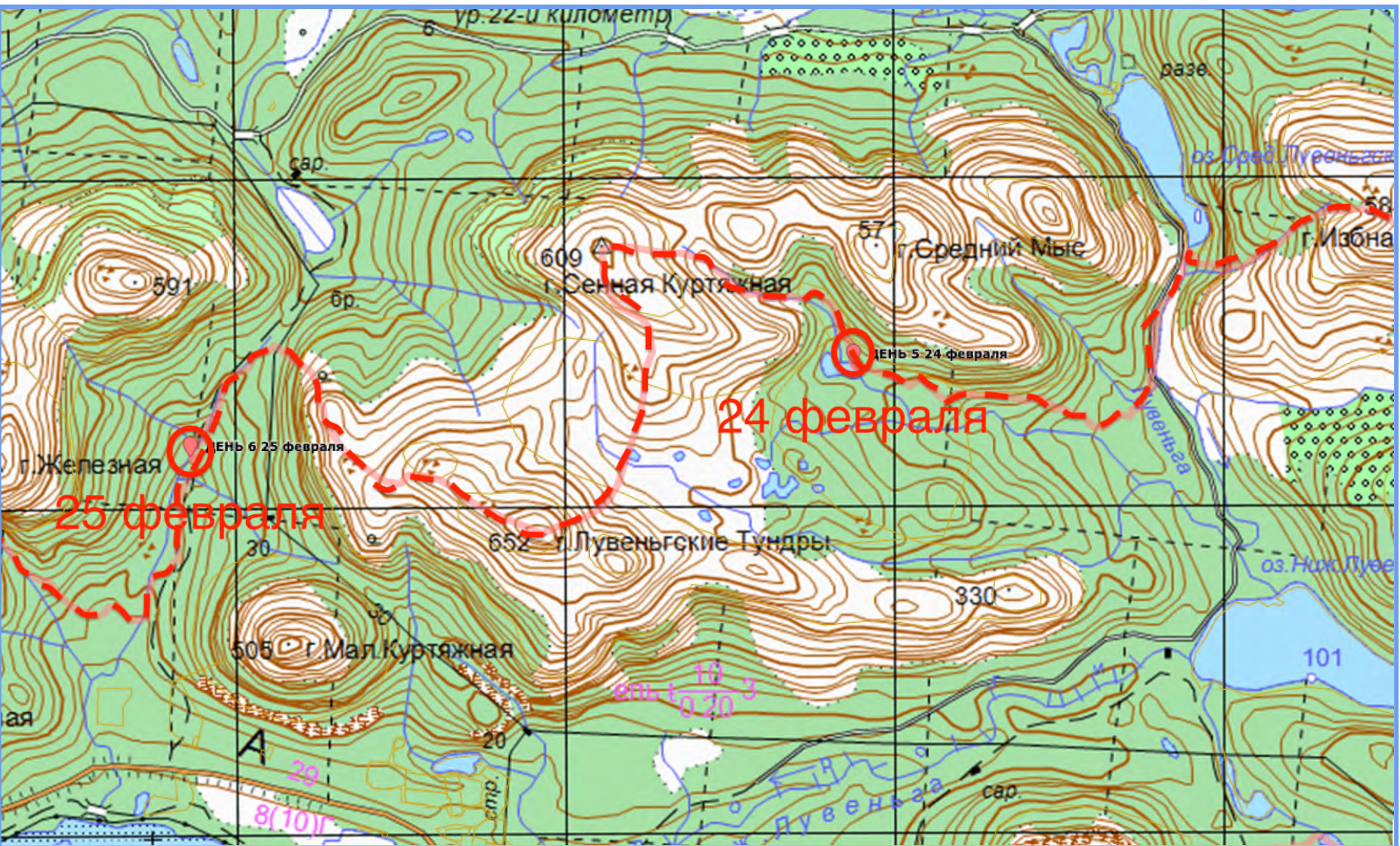
ДЕНЬ 5





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе ССС-2 км Масштаб 1:75000

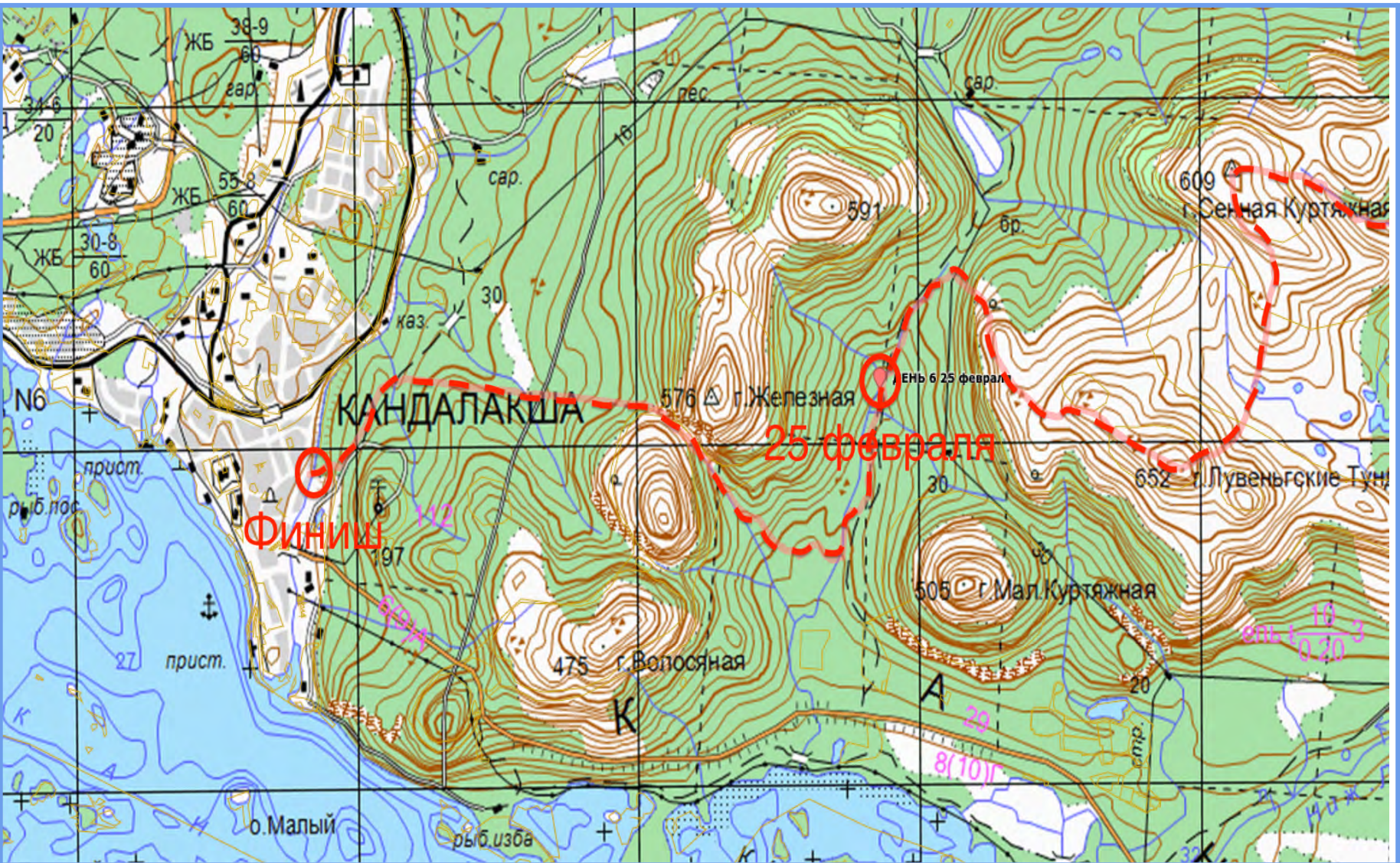
ДЕНЬ 6





### 5.3. Карта маршрута по дням на основе СГС-2 км Масштаб 1:75000

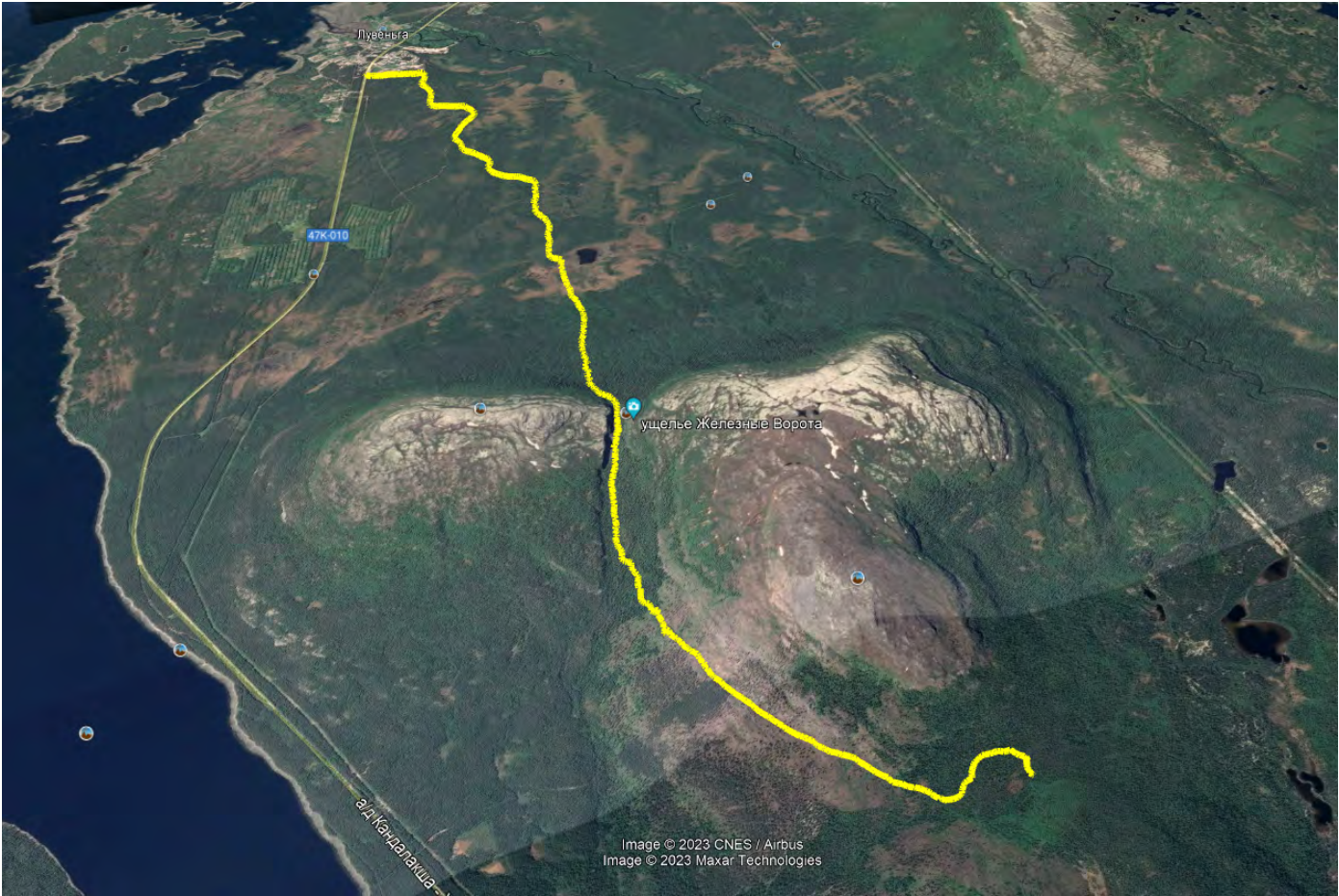
ДЕНЬ 7





6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА ПО ДНЯМ

Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
1	20.02.2023	пос.Лувеньга - пер.Железные ворота - горы Домашние тундры	Движение по свежему буранному следу, тропежка по редколесью, лесу	11,3	Подъем +415 Спуск -228	4:05





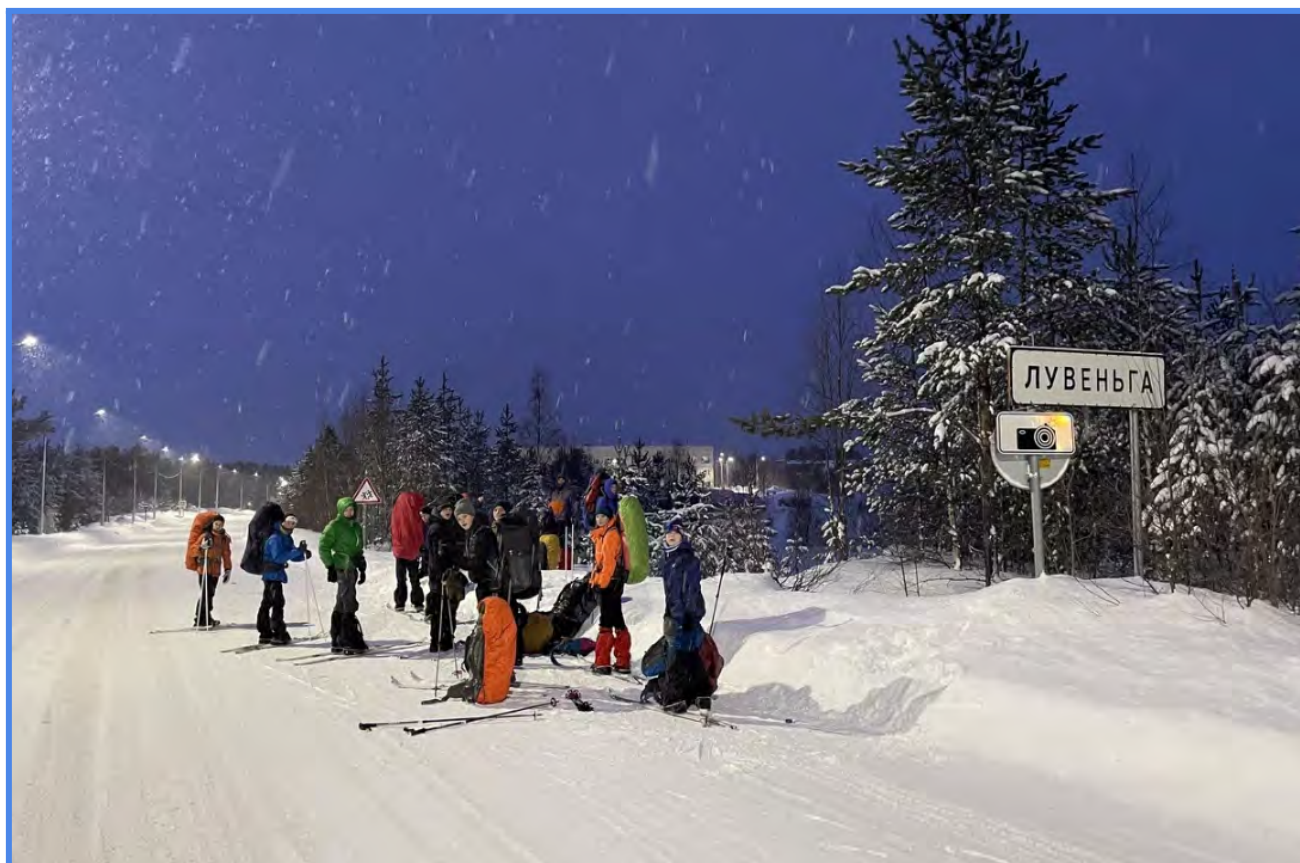
Ночью 19 февраля группа отправилась в Кандалакшу поездом №16 “Арктика”.

**1 день.** 20 февраля в 6:45 мы прибыли в город Кандалакша. Погода облачная, без осадков, температура -11°C. Группа встретилась с водителем, загрузилась в микроавтобус и отправилась на стартовую точку (см. фото 2), находящуюся недалеко от поселка Лувеньга (67.10152 32.72439). Около 8:10 утра выгрузились и начали подготовку к старту. На маршрут встали в 8:45 утра. Первую ходку шли по свежему буранному следу в лесной зоне (см. фото 3), в 9:12 вышли в редколесье (см. фото 4). Пересечение редколесья заняло у нас 1ч 5мин. Войдя в лес (см. фото 5), сделали привал на перекус. После перекуса прошли еще две ходки до перевала “Железные ворота” (67.10252 32.84773), после его пересечения (см. фото 6,7) сделали еще две ходки траверсом, вдоль горного массива “Домашние Тундры” (см. фото 8) и вышли к седловине горы Ключихинской, где в 12:45 встали на ночёвку (67.10939 32.91809).



*Фото №1. Группа около вокзала в Кандалакше*





*Фото №2. Приехали к точке начала маршрута*



*Фото №3. Первая ходка. Идём по буранке к перевалу “Железные ворота”*





*Фото №4. Идём по редколесью к перевалу “Железные ворота”*



*Фото №5. Идём на подъём по лесу к перевалу “Железные ворота”*



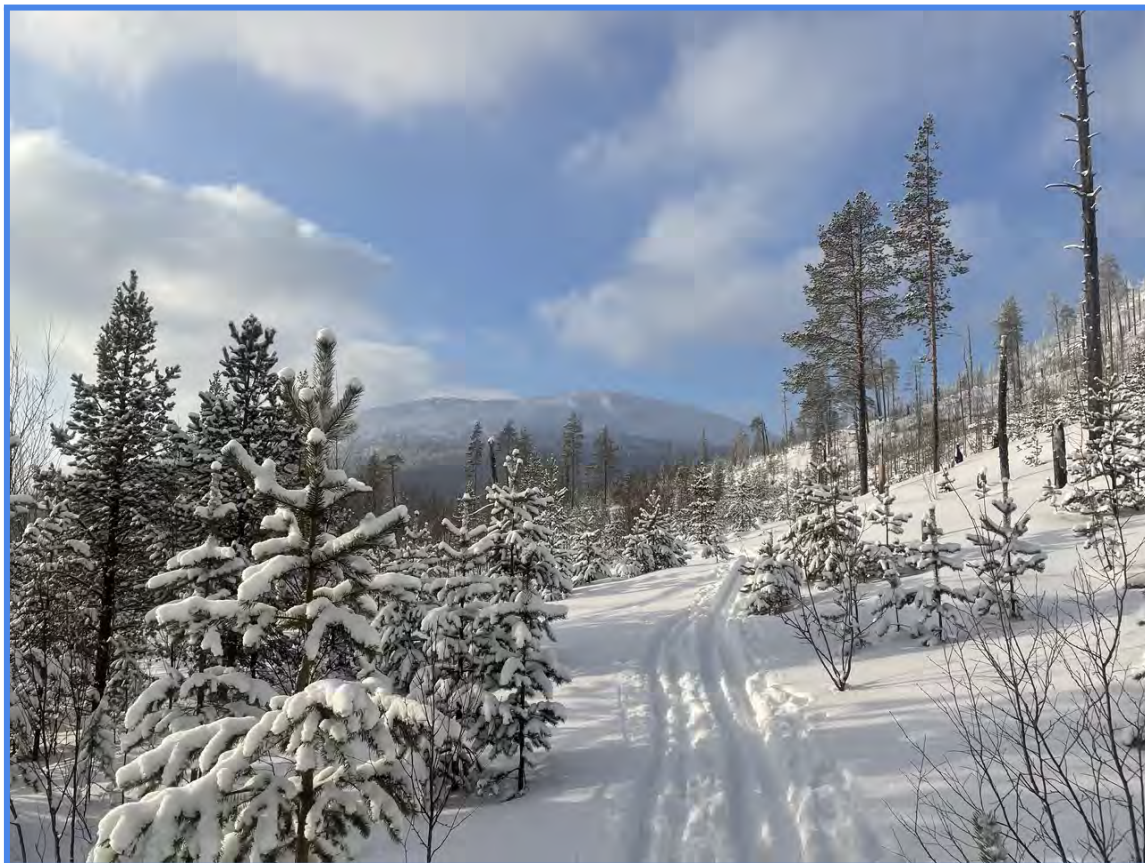


*Фото №6. Группа на перевале “Железные ворота”*



*Фото №7. Спуск с перевала “Железные ворота”.*





*Фото №8. Траверс по горному массиву “Домашние Тундры”.*



*Фото №9. Место ночевки первый день .*



Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
2	21.02.2023	п.т. - восточный приток оз.Рига - р.Тикша	Движение по буранке, неглубокая тропёжка по лесу, движение по буранной дороге	16,9	Подъем +197 Спуск -305	5:13



**2 день.** Выход группы состоялся в 9:37 утра. Погода ясная, безветренная. Первую ходку длиной в 1 км и со сбросом высоты 100м двигались по буранке. (см. фото 7). Далее мы уклонились по ходу движения вправо. От поворота до просеки ЛЭП (см. фото 11) 3 км, мы достигли её за 2 ходки. После просеки мы прошли ещё 2 км, после чего вышли на хорошую буранную дорогу и повернули налево (см. фото 13). От начала дороги до р. Тикша примерно одна ходка. Тут обнаружилась вода, поэтому мы решили встать на обед (см. фото 14-15). После обеда мы прошли 1,8км до развилки дороги, на которой повернули налево. С этого места начинается небольшой подъём (80м). От этой точки до места ночёвки 6 км, которые мы преодолели за 2 ходки. Лагерем встали прямо у буранной дороги, обнаружив хорошую сушнину (см. фото 17).



*Фото № 10. Первая ходка. На горизонте видно массив Йолги-Тундры.*





*Фото № 11. За лесом видно г. Ключихинская (534м).*



*Фото № 12. Пересекаем первое озеро Рига.*





*Фото № 13. Вышли на второе озеро. С него видно ЛЭП, которую мы пересекли позднее.*



*Фото № 14. Пересекаем ЛЭП.*





*Фото № 15. Тропим. Наслаждаемся погодой.*



*Фото № 16. Вышли на буранку.*





*Фото № 17. Р. Тикша.*



*Фото № 18. У р.Тикша мы решили сделать обед*



*Фото № 19. Ночёвка второго дня. Греемся у костра.*



Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
3	22.02.2023	п.т. - лес между в. Рисовая Иолга и г. Глубокая	Движение по буранке, неглубокая тропёжка по лесу	11,9	Подъем +116 Спуск -54	3:32



**3 день.** Вышли сегодня позднее, чем обычно, в 10:16 утра. Причиной тому послужили бытовые проблемы. Погода ясная, безветренная, морозная. Первые два перехода мы двигались по буранному следу. На первом привале у Алины обнаружилась проблема с тросиком: он начал рваться. Так как запасной тросик был сильно меньше размером и замена была бы черевата перестановкой “лягушки”, было решено плотно обмотать тросик изолентой, заправить его в пружинку и поджать пружинку плоскогубцами. Пропустили поворот из-за того, что тропинку не было видно, уклонились по ходу движения влево, в лес. Началась тропёжка и вместе с ней плавный набор высоты. Глубина около 15 см. Тропили мы по 200 м каждый, далее менялись. После первой ходки по лесу мы встали на обед с видом на г. Рисовая Иолга (523м) (см. фото 19 и 20). Лагерем встали не доходя 1 км до плановой точки. Причинами тому стали, во-первых, позднее время, во-вторых, обнаружившаяся хорошая сушина и в-третьих, небольшой ручей в 50м от лагеря. После ужина нам удалось увидеть полярное сияние (см. фото 21).



*Фото №20. Тропим.*





*Фото №21. Из-за сосен показалась Рисовская Иолга (523 м.)*



*Фото № 22. Привалили на обед. На этот раз без воды. Топили снег.*

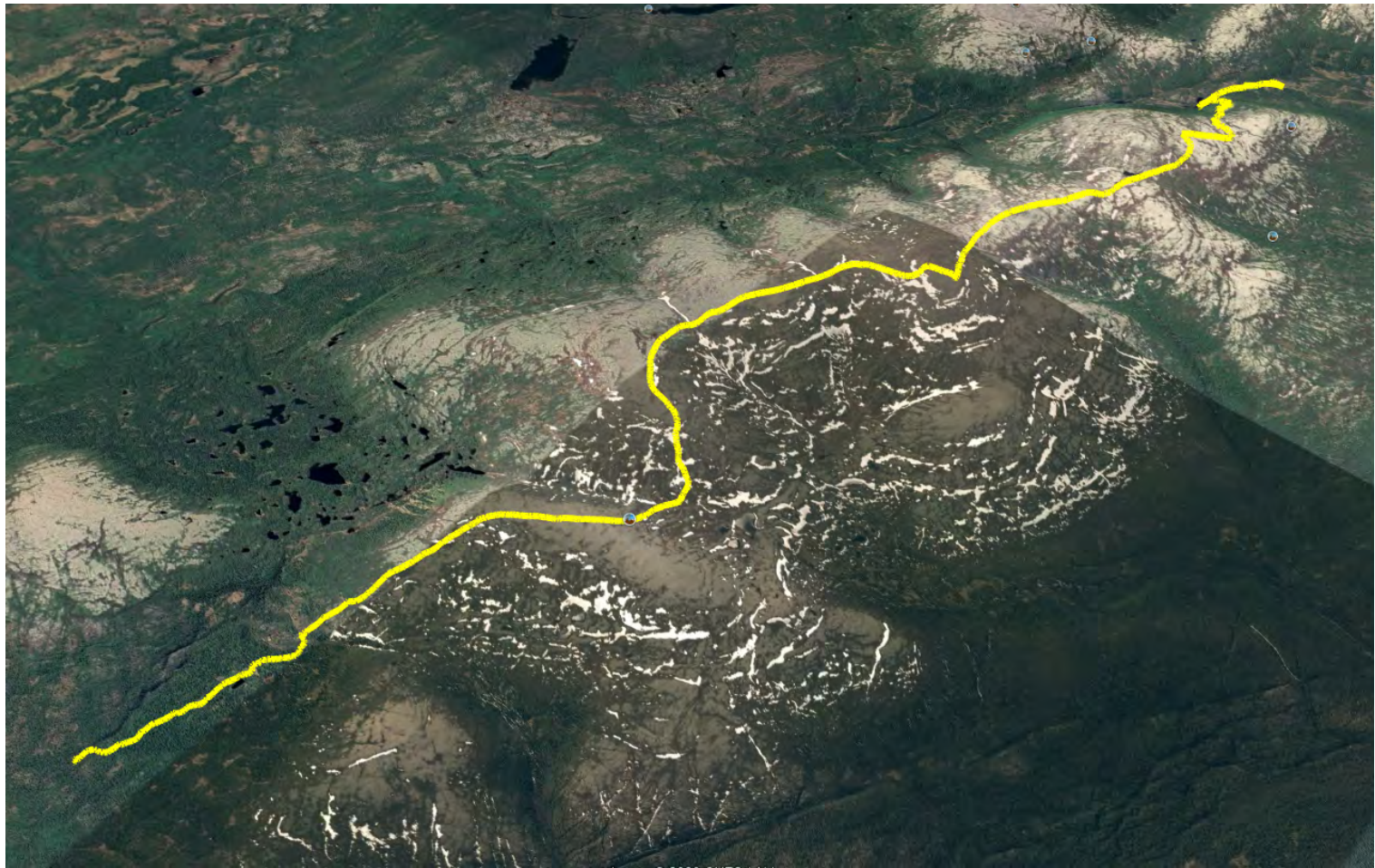




*Фото№23. Полярное сияние.*



Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
4	23.02.2023	Горный массив Йолги-Тундры	тропешка по лесу и по горному массиву	15,7	+1011 -854	4:51





**4 день.**Сегодня проблем после подъема не возникло, группа вышла на маршрут в 8:14. Погода ясная, но ветреная и морозная. Первый переход шли по лесу и тропили (Фото №24), набирая высоту, остановились на привал перед спуском к каньону, на привале поправили слетающие камуса. На втором переходе траверсом сбрасывая высоту вышли из зоны леса(Фото №25) и преодолели каньон(Фото №26). Раздали протеиновые печенья и группа начала набирать высоту заходя на первую вершину(Фото №27) высотой 610м, затем в том же переходе сбросили высоту до 500м. На привале раздали перекус и после 15 ти минутного отдыха выдвинулись на следующую вершину(Фото №28) высотой 702м, следующий привал из-за сильного ветра сделали только сбросив высоту. Последняя вершина на сегодняшний день - Баранья Иолга(Фото №29), которая вздымалась над землёй на 785м, на неё группа заходила траверсом с набором высоты. и снова из-за ветра привал только после сброса высоты. Оставалось спуститься в зону леса и встать на ночёвку, в первые 20 минут спуск давался легко, после чего у одного из участников оторвался камус и пришлось потерять большое количество времени на прикрепление камуса к лыже, из-за этого группа растянулась. Спустившись в зону леса нашли относительно безветренное место рядом с ручьем и поставили лагерь.



**Фото №24. Тропёжка по лесу .**





**Фото №25. Выход из зоны леса, вид на первую вершину.**

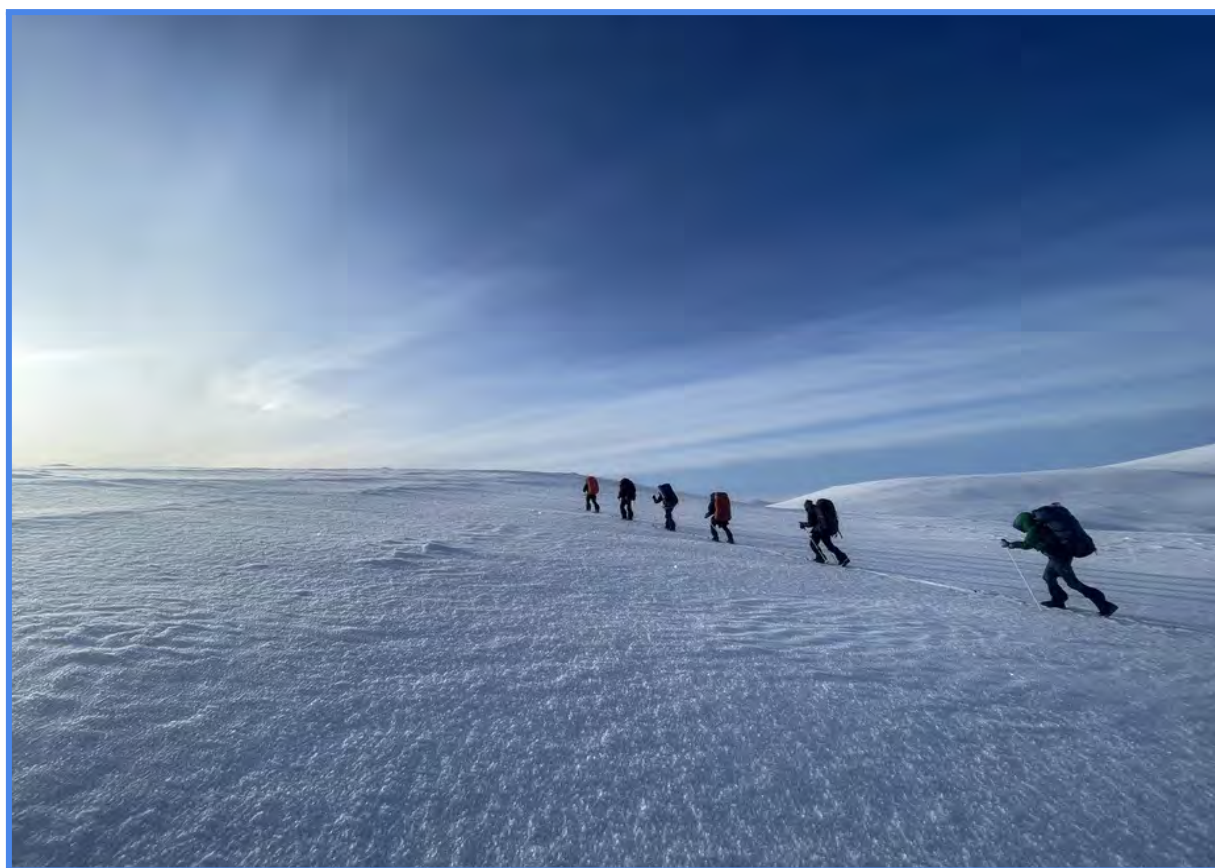


**Фото №26. Каньон.**





**Фото №27. Первая вершина.**



**Фото №28. Вторая вершина.**





**Фото №29. Вершина Баранья Иолга.**

Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
5	24.02.2023	оз. Рига-Ламбина - г. Избная Иолга - р. Лувеньга - юг. г. Средний Мыс	первая половина - по горному массиву, вторая - тропежка по густому лесу	13,5	+622 -684	4:53





**5 день.** Ходовой день начался в 8:14. От места ночёвки движемся на седловину под горой(483м).С седловины начинаем путь по гребню на запад в сторону горы Избная Йолга (584 м). Тропёжки здесь нет, склоны задуты и зафирнованы. Достигнув южной вершины горы Избная Йолга, начинаем спуск(Фото №30) в долину ручья, впадающего в речку Лувеньга, южнее озера Среднее Лувеньгское. Пологий склон позволяет двигаться легко, несмотря на тропёжку глубиной до 15см. Заснеженные ели(Фото №31) завораживают, доставляя эстетическое удовольствие. В середине спуска попадаем на лыжню и спускаемся до озера Среднее Лувеньгское, переходим на другую сторону реки по озеру. Далее движемся правым орографическим берегом(Фото №32) реки Лувеньга, обходя склоны горы Средний Мыс. Двигаться вдоль реки трудно, из-за кустарниковой растительности вплоть до высоты 180 метров. к 16:00 выходим к болоту(Фото №33), тропёжка глубиной до 30 сантиметров. К 17:00 встали на ночёвку(Фото №34) на живописной поляне рядом с озером, между массивом горы Лувеньгские тундры и горы Средний Мыс.



*Фото №30. Спуск с южной вершины горы Избная Йолга*



*Фото №31. Ели на спуске.*



*Фото №32. реки Лувеньга*





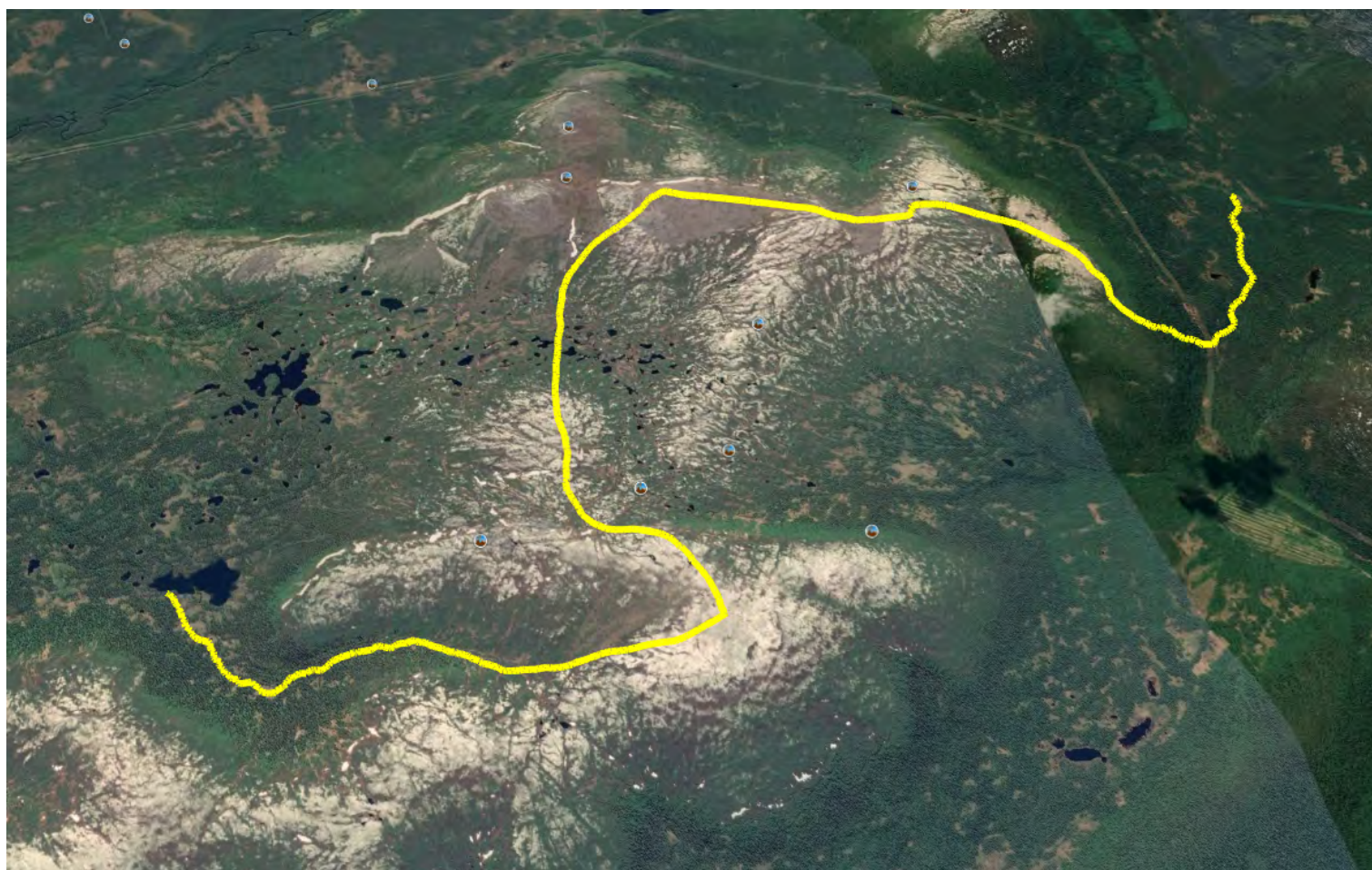
*Фото №33. Тропёжка по болоту*



*Фото №34. Место ночёвки.*



Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
6	25.02.2023	Горный массив Лувеньгские Тундры - руч. Песчаный	Движение по буранке, неглубокая тропёжка по лесу, подъем, движение по сопкам, спуск	14,9	Подъем +990 Спуск -988	5:38





**6 день.** 25 февраля в 9:17 группа выдвинулась с места ночевки. Температура  $-12^{\circ}\text{C}$ , ясно. После часа движения по буранному следу, идущему через заснеженные ели устроили первый привал на открытом пространстве на границе леса, отсюда открывается вид на путь подъема(см. фото 35) на гору Сенная Куртяжная (609 м). Начали подъем, за 25 минут выходим к вершине, от которой делаем резкий поворот а юг в сторону горы лувеньгские тундры. Здесь, в такую ясную погоду возникает ощущение среднегорья. Сначала прокладываем путь траверсом, потом скатываемся к подножью вершины и останавливаемся на привал, после которого, начинаем подъём на гору Лувеньгские тундры. Когда поднялись нам открылся великолепный вид на кандалакшский залив и соседние вершины(см. фото 36). После 20 минут отдыха начали движение на северо-запад к вершине горы Большая Куртяжная (462 м) На спуске(см. фото 37) с горы удобно кататься. Спустились до елок, тут все зависит от личной техники, скорость движения у участников различается. Спустились на буранку и по ней дошли, до места стоянки - хорошее место для ночевки с ровной поверхностью и достаточным количеством сухих деревьев для топки печи(см. фото 38). Этой ночью наблюдалось слабое северное сияние(см. фото 39).



*Фото №35. Подъем на г. Сенная Куртяжная*





*Фото №36. Вид на Белое море*



*Фото №37. Группа на спуске*





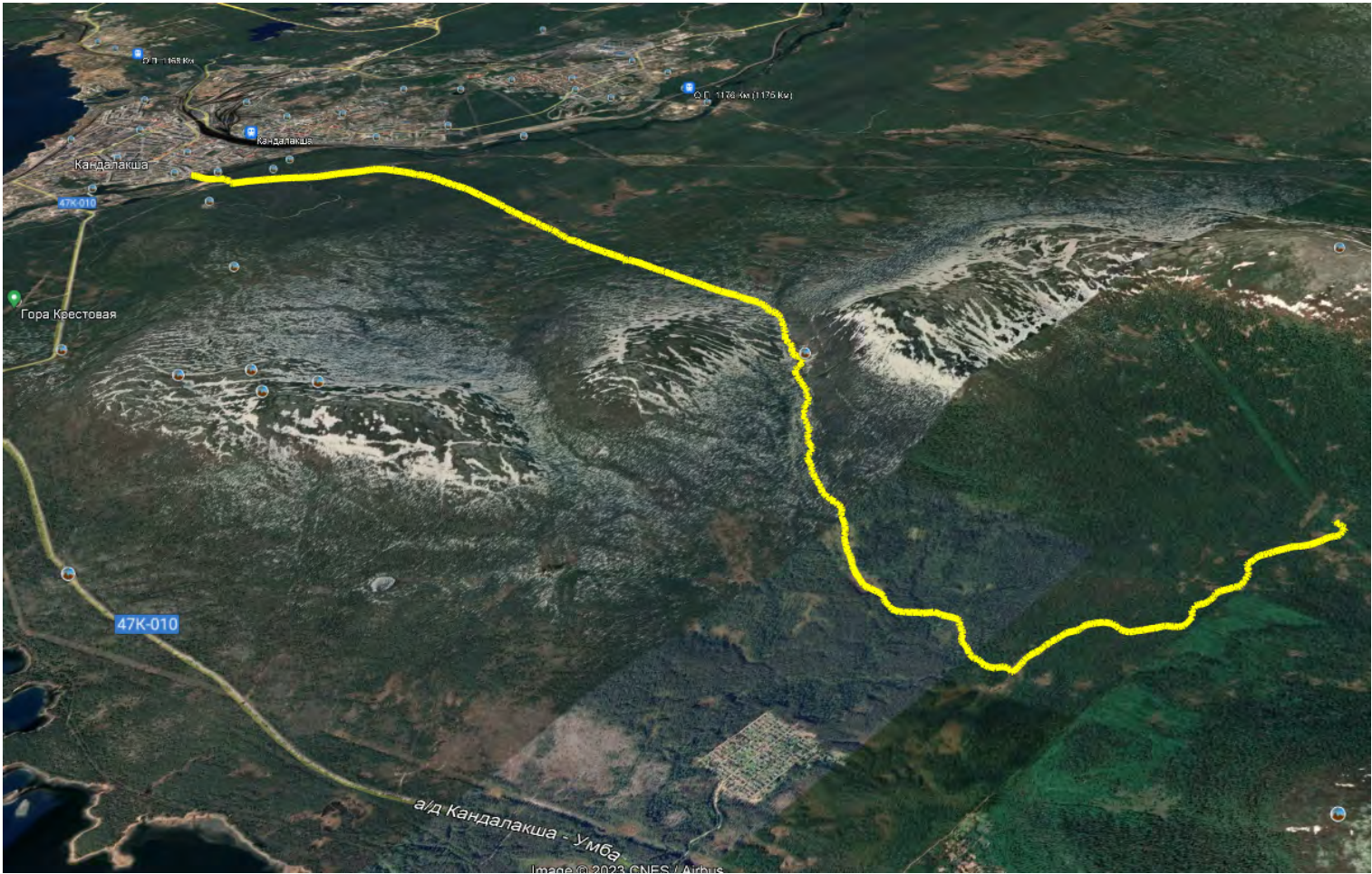
*Фото №38. Место ночевки*



*Фото №39. Северное сияние*



Дни пути	Дата	Участок Маршрута	Характеристика	км	Набор/сброс высоты	t ход.
7	26.02.2023	Ущелье Кандалакшской Тундры под г. Железная - Кандалакша	Движение по буранке, пешеходным тропам	11,7	Подъем +230 Спуск -333	3:19





**7 день.** На седьмой день пути осталась самая короткая и простая часть маршрута, поэтому устроили поздний выход: в 10:00. Погода - переменная облачность, температура составляла  $-13^{\circ}\text{C}$ . Двигались по буранке(см. фото 40) и искали поворот на ручей Песчаный. Нам повезло найти отворот на этот ручей, буранным следом. Пройдя ещё по ручью мы поднялись в ущелье(см. фото 41) между горами Средняя и Железная после пересечения которого шли по буранному следу который идёт прямо по просеке(см. фото 42), до моста, за которым мы продолжили движение по дороге. Пройдя по ней около километра мы свернули на запад, в город где у моста через реку Нива был завершён маршрут(см. фото 43), и мы пешком отправились на железнодорожную станцию города Кандалакша. В зале ожидания станции мы ждали прибытия поезда 015 “Арктика”. В 0:59 27 февраля вся группа отправилась в Москву.

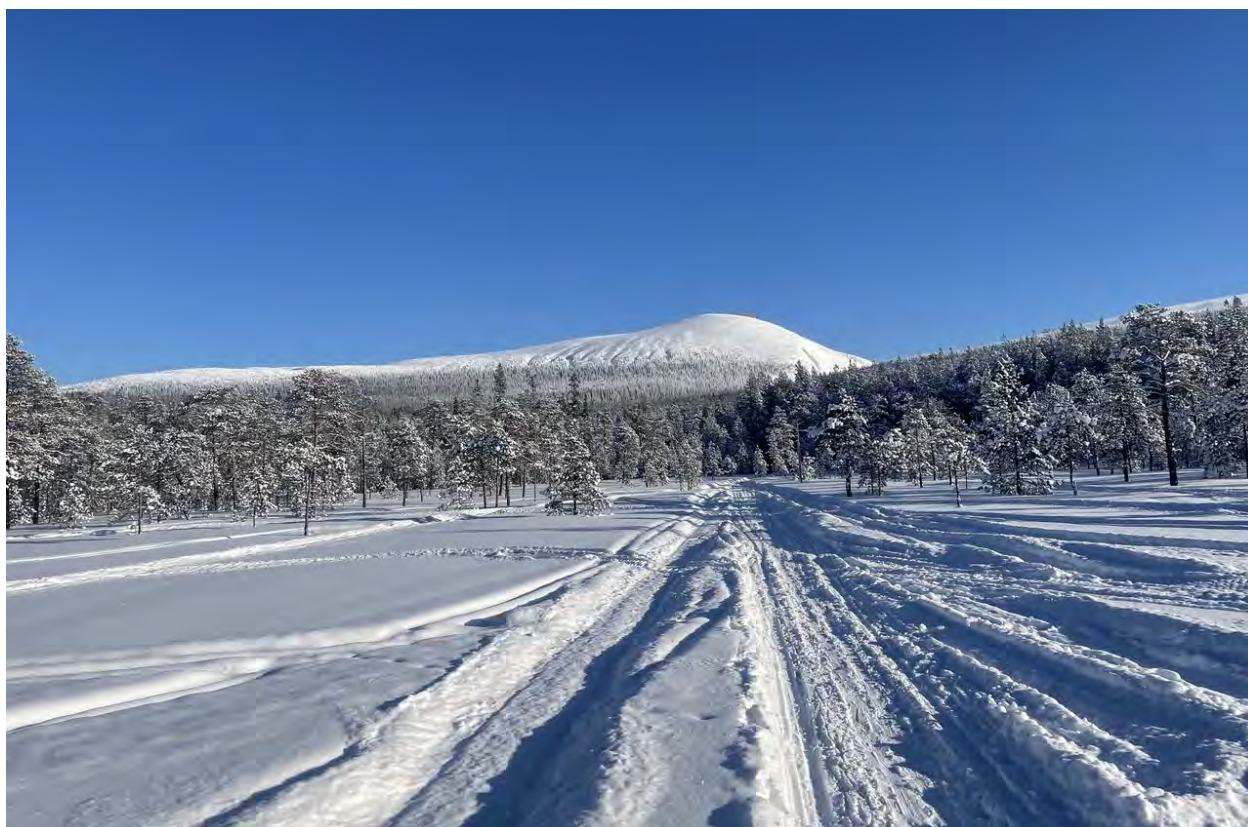


*Фото №40. Буранка.*





*Фото №41. Переход по ущелью.*



*Фото №42. Просека.*





*Фото №43. Завершение маршрута.*



## 7.ПЕРЕЧЕНЬ НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫХ ОБЪЕКТОВ

### 1. Перевал железные ворота



### 2. Олени на горе Баранья Иолга





3. Вид на Кандалакшский залив с вершины Лувеньгские Тундры





## 8.РЕКОМЕНДАЦИИ И ВЫВОДЫ

### *Общие итоги*

Маршрут позволяет насладиться многими аспектами лыжного туризма. Тут и заснеженные ели, и белый снег, и сухой мороз, и относительная автономность, и сопки, откуда можно созерцать просторы, что способствует удовлетворению именно тех аспектов души, которые ищет турист в лыжном походе.

Маршрут пройден полностью согласно графику движения всеми участниками группы. Техническая и спортивная подготовка обеспечили в той или иной степени возможность каждого из участников передвигаться плотной группой, не растягиваться, быть активными на биваке, заботиться о себе.

Помимо полноценной технической работы: спуски и подъемы, движение по лыжне, тропежка, район позволяет увидеть северных оленей, северное сияние, живописные сказочные ели в снегу.

Конечно, для организации такого похода требуется тщательная подготовка снаряжения и консультация с опытными руководителями, которые были в этом районе. Так как район не для первого лыжного похода ребенка.

### *Рекомендации по подготовке к походу*

#### **Снаряжение:**

1. Темляки на палках должны быть обычные, не краги. В варежках и верхонках будут проблемы с надеванием и снятием темляков. Темляк должны подходить под самые большие варежки.
2. Высота лыжных палок должны быть по высоте подмышек участника.
3. Крепления тросиковых креплений лыж, должны быть отрегулированы таким образом, чтобы тросик без особых усилий одевался на крепление «лягушки».
4. На собачках молний удобно иметь небольшие веревочки, которые легко потянуть в варежках или верхонках. Это позволяет например в холодную и ветреную погоду получить доступ к внутренней части рюкзака без снятия варежек.
5. Так же необходимо во время подготовки к походу уделить немалое внимание, технике прохождения продолжительных спусков на лыжах. Данное препятствие может сильно негативно скорректировать скорость движения группы по маршруту.
6. Для прохождения подъемов все участники использовали камус, что позволяло беспрепятственно выполнять подъем по склону на лыжах не теряя времени. По моему мнению крепление камуса должно регулироваться только на пятке лыжи. Переднее крепление жесткое, без резинки. Крепление камуса крепиться к камусу с помощью сшивания. Можно так же использовать клёпки которые идут в комплекте, но на куруме или корнях клепки могут деформироваться и потребовать ремонта.



## Маршрутная книжка

# 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Группа гурнистов *город Москва, с. Зеленоград*  
(Судьей РБ: муниципальное образование, организация, учреждение, туристский клуб и т.д.)

в составе  $1/4$  человек  
(количество) (наименование профессии)  
с 19 февраля по 28 февраля совершил  
прохождение лыжного маршрута 1 категории сложности  
(вид маршрута)

в районе Колвинские тундры по маршруту:

пос. Лувень-а-пер. Железные ворота-горы. Долинные тундры-Восточный припод-  
нят. Рига - р. Тихина-оз. Тихина - оз. Каленица - оз. Большое глубокое-подъем под г.  
Рисовая Нока - Горный массив Илети - Тундры - оз. Рига - Памбана - р. Лувень-а  
- оз. 2. Средний Мыс-горный массив-Лувень-а-горы - реч. Песчаный-Учелге  
Канкаласский тундры под г. Железные - Кандаканиа

**Руководитель группы: Жарон Андрей Викторович**  
Фамилия Имя Отчество (полностью)

Телефон: 8 (903) 1325655, E-mail: [Jarovaya@yandex.ru](mailto:Jarovaya@yandex.ru)

Зам. руководителя

(для групп школьников и др.) Кушнер Олег Николаевич  
Фамилия: Мия Отсуэти (иностранец)

Telephone 8 (966) 0400434 E-mail: kush100@icloud.com

Тренер/Руководитель

М. Харитонова И. А.  
(подпись) (подпись)

Телефон: 80261001777 Email:

M.P.  
(000000000000)

## ВНИМАНИЕ!

Согласно действующему законодательству, туристские группы должны проинформировать службы МЧС России за 10 дней до начала путешествия. При подаче онлайн-заявки на регистрацию необходимо указать состав и количество участников, руководителей, контактные телефоны, подробную информацию о маршруте и т.д. Ответственный сотрудник ведомства в субъекте РФ обязан обработать заявку в течение одного рабочего дня, после чего передать сведения в спасательное подразделение, в зоне ответственности которого планируется маршрут. Для этого необходимо:

1. Пройти он-лайн регистрацию туристской группы на сайте [https://forms.mchs.ru/service/registration\\_tourist\\_groups](https://forms.mchs.ru/service/registration_tourist_groups), выбрав отделение МЧС по региону прохождения маршрута.
2. Получить регистрационный номер группы в МЧС и сообщить о номере регистрации в региональном отделении МЧС в МКК.
3. Сообщить в территориальный орган МЧС и МКК, а также в случае участия в официальных соревнованиях в ГСК о выходе на маршрут.
4. По окончании маршрута информировать территориальный орган МЧС в срок и способом, указанным в уведомлении.

## 2. СОСТАВ ГРУППЫ

№ п/п Фамилия, имя, отчество (полностью) Год рожд. Место проживания: субъект РФ, населённый пункт, телефон Подпись

1	Жаров Андрей Викторович	01.02.1980	г. Зеленоград, 1803-112	
2	Куликов Олег Николаевич	15.04.1987	г. Химки, ул. Соколовская, дом 18, кв.2	
3	Карпова Анна Андреевна	05.08.1998	Москва, Ленинский пр-т, 66, кв. 83	
4	Гаврилов Артём Сергеевич	16.05.2006	г. Москва, ул. Дыбенко, д.6 к.1, кв.223	
5	Чариков Дмитрий Георгиевич	13.07.2009	г. Зеленоград, 2016-187	
6	Кислый Михаил Александрович	22.03.2008	г. Зеленоград, 1552-116	
7	Иванов Даниил Романович	14.03.2008	г. Зеленоград, 2016-89	
8	Титова Ярослава Алексеевна	26.03.2009	Алабушево 7 ноября д12	
9	Матвеев Роман Евгеньевич	24.09.2009	г. Москва, д.побережная д.4 корп. 7 кв.82	
10	Евсехин Николай Андреевич	15.08.2009	г. Зеленоград, 1145-114	
11	Искрин Артём Владиславович	07.08.2008	г. Зеленоград, к2016 158	
12	Зайцев Максим Владимирович	06.12.2010	г. Москва, ул. Зеленоградская 27-2-117	
13	Кулева Инга Антоновна	24.04.2009	Москва, ул. Дыбенко 14 кв1	
14	Игнатъев Иван Ильич	28.11.2010	г. Зеленоград, 1132-233	

1 - Дано своё согласие на обработку, использование и хранение персональных данных, согласно Федерального закона № 152-ФЗ от 27.07.2006 «О персональных данных», необходимых для рассмотрения маршрутных и отчетных документов

Телефон, E-mail, контактные данные родителей/родственников	Туристский опыт <sup>2</sup> , перечислить маршруты, совершенные по данному виду туризма с указанием районов и категорий сложности	Обязанности в группе, распределение по средствам снаряжения
89031325653	619-3 район (Монгольский Алтай, Кавказ, Плато Путорана) 3.Пр -	Руководитель
89660404034	219 - Южный Урал, 319 - Саяны	Зем.
89774949900	319 - Хибина	Руководитель
8982041190	319 - Хибина	Штурман
79967149158	119 - Хибина, Кав. Урал	Медик
89168319395	2019 Тульская обл.	Хранитель, логистический
89162211410	2019 Тульская обл., 2019 Дагестан	Медик
89167326019	2019 Тульская обл.	Зам. пом.
89175751651	2019 Тульская обл.	Рем. мастер
89037547373	2019 Тульская обл.	
89254533091	2019 Тульская обл.	
89163158049	2019 Тульская обл.	
89599292488	119 2019 Валаам	
89168290085	2019 Тульская обл.	

«Наличие туристского опыта подтверждено»

Член МКК Казаред В.М. 15.02.23 (подпись)

(подпись)

<sup>2</sup> - в плане об опасностях для жизни и здоровья при прохождение маршрутизированного маршрута, а также в обязанности участника туристской группы, а также для спортсменов, имеющих путевое удостоверение, пройти вне маршрута «экстремальный туризм», часть 2.  
1 - По требованию МКК представляются справки о пройденных маршрутах или составе отрядов, пройденных участником и руководителем, лицензия инструктора МКК или другие материалы, подтверждающие туристский опыт.



3.1. ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ ПО МАРШРУТУ  
(ЗАЯВЛЕННЫЙ)

Даты	Дни пути	Участки маршрута	км	Способ передвижения
19.02.2023	1	00:41 Москва-Кандалакша "Арктика" с Ленинградского вокзала	-	пешком
20.02.2023	2	06:45 с. Кандалакша. Давиде переезд в поезде. Давиде-пер. Железные ворота-пер. Давиде-пер. Тунды	10,2	пешком
21.02.2023	3	Восточный пригород от Рига - р. Тинка	16	лыжами
22.02.2023	4	от Тинка - от Копиша - от. Большаяе глубокое-отъем под г. Русская Поляна	9,5	лыжами
23.02.2023	5	Горный массив Йонне-Тунды	13,5	лыжами
24.02.2023	6	от Рига-Давиде - р. Давиде - от. с Средний Мыс	16	лыжами
25.02.2023	7	горный массив Давиде-пер. Тунды - р.ч. Несманный	14,9	лыжами
26.02.2023	8	Ущелье Кандалакшский тундры под г. Железня - Кандалакша	7,7	лыжами
27.02.2023	9	00:39 Кандалакша-Москва "Арктика"	-	пешком
28.02.2023	10	7:19 прибытие в Москву на Ленинградский вокзал.	-	пешком

Итого активными способом передвижения: 87,8 км, а с учетом коэффициента 1,1 длина маршрута должна составить 96,58 км.

3.2. ИЗМЕНЕНИЯ ГРАФИКА ДВИЖЕНИЯ ПО МАРШРУТУ  
(согласованные с МКК\*)

Даты	Дни пути	Участки маршрута	км	Способы передвижения	Отметки о прохождении и маршрута
		Без изменений			

3.3. График движения по запасному варианту

Даты	Дни пути	Участки маршрута	км	Способы передвижения	Отметки о прохождении маршрута
22.02.2023	3	Кандак через озера Кандакские и Бол. Глубокое	19 км		
22.02.2023	4	Обход Елвы-Тунды с Юга	13 км		
23.02.2023	5	Через г. Ибонис Волга	12 км		
Остальные запасные варианты указаны на схеме: <a href="https://naukarite.me/fin=11/67,13810/33,19244&amp;I=S/C/Sw/W/Wp">https://naukarite.me/fin=11/67,13810/33,19244&amp;I=S/C/Sw/W/Wp</a>					

Итого активными способами передвижения: \_\_\_\_\_ км  
\* - При внесении изменений в п. 3.2. записывают те дни, в которых произведены изменения. Если маршрут согласован без изменений, то делают запись «Без изменений».

#### 4. СХЕМА МАРШРУТА<sup>5</sup>



Нитка маршрута с запасными вариантами пути:

<https://obozrte.org/way-11-67,10553,32,98920&L=57E56:W70W&P=1500,300,angle:210-297:7.7:7.67:14277:32,90268>

(1,0)

<sup>5</sup> – На схеме, в целом обозначения шлосятся маршруту движения (основной, запасной, аварийный). Замы и места предполагаемых мест ночлегов. Схема дополнена данными, которые определены в плане промывления маршрута, его определяющих препятствий. Предлагаются варианты, для использования группой на маршруте.

#### 5. СЛОЖНЫЕ УЧАСТКИ МАРШРУТА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

- 1) Забронированные участки хребтов – камуфляж для лыж;
- 2) Озера и реки. Озера, в случае ненадежной ледовой обстановки, в обход, реки в местах, промерзших местах или мостом;
- 3) Завалы и буреломы. В обход или по возможности аккуратно напролом.

#### 6. АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА

Аварийным выходом с маршрута является любой вариант запасного движения на маршруте с целью срочного завершения маршрута. Также это может быть любой короткий вариант движения:

- район г. Баранья Ионга (785), выход на юг до буреломки, которая ведет в д. Кольвица или до трассы 47К-010 идущей от Кандалакши через д. Кольвицы;

- район оз. Белое, выход по буреломке на север до трассы 47К-010 идущей от Кандалакши через п. Кольвицы;

- район Лувеенгских Тундр выхода в сторону трассы 47К-010 или в Кандалакшу

Также есть вариант начиная с 3 дня уходить на юг в сторону дороги идущей вдоль всех горных массивов от Кандалакши до оз. Большое Глубокое



## 7. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРУППЫ

7.1. Необходимый набор продуктов питания имеется.  
7.2. Групповое и личное снаряжение в достаточном количестве имеется.

### Специальное снаряжение

Групповое	Личное
Наименование	Наименование
кол-во	кол-во
Список на отдельном листе	Список на отдельном листе
стр 16	стр 16

7.3. Необходимый ремонтный набор имеется.

7.4. Необходимый набор лекарств и материалов в аптечке первой помощи имеется.

7.5. Картошка маршрута, перечень определяющих препятствий и способы их прохождения, а также варианты аварийных выходов прилагаются.

7.6. Весовые характеристики груза, взятого на маршрут:

Наименование	на 1 человека	на группу 14 человек
Продукты (всего/в день)	650/4550	63700
Групповое снаряжение	2760	38654
Личное снаряжение	9000	126000
Всего:	16310	228354

Максимальная весовая нагрузка<sup>6</sup> на одного мужчину: 20 кг  
женщину: 16 кг

Сведения, изложенные в разделах 1-7, подтверждаю. Обязуюсь соблюдать необходимые меры безопасности при прохождении запланированного маршрута, руководствоваться требованиями правил вида спорта «спортивный туризм» (Часть 2) и Регламента организации и прохождения спортивных туристских маршрутов.

Руководитель маршрута Жаров (подпись) Жаров А.В.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

Дата заполнения маршрутной книжки: « » 2023 года

<sup>6</sup> - указывается только для маршрутов, где предусмотрено перемещение груза.

## 8. ХОДАТАЙСТВО МКК

Председателю МКК \_\_\_\_\_  
(Наименование вышестоящей МКК)

В связи с отсутствием полномочий у маршрутно-квалификационной комиссии просим Вас рассмотреть маршрутные документы и дать по ним своё заключение.

(Наименование ходатайствующей МКК)

Предварительное рассмотрение произведено нашей комиссией.

Председатель МКК \_\_\_\_\_  
(подпись)

Штамп МКК \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.  
(Фамилия И.О.)

Адрес МКК: \_\_\_\_\_

Тел./факс: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ (обязателен)

Фамилия имя отчество председателя МКК \_\_\_\_\_

## 9. РЕЗУЛЬТАТЫ РАССМОТРЕНИЯ В МАРШРУТНО-

## КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КОМИССИИ

МР СУ ДЮХ ЭКТ  
ФЕТАДИ

Маршрутно-квалификационная комиссия

в составе

Козырева Н.Н.

(инициальное комиссии)

Осадчук В.А.

с участием

Козырева Д.А.

(фамилия И.О.)

рассмотрев маршрутные документы планируемого маршрута под руководством

(фамилия И.О.)

считает, что (ненужное зачеркнуть):

1. Маршрут соответствует (~~не-соответствует~~) заявленной категории сложности.2. Туристский опыт руководителя группы соответствует (~~не-соответствует~~) технической сложности маршрута.3. Туристский опыт участников группы соответствует (~~не-соответствует~~) технической сложности маршрута.4. Заявленные материалы отвечают (~~не-отвечают~~) установленным требованиям.

5. Другие замечания:

## 10. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ГРУППЫ НА МЕСТНОСТИ

Группа в составе: руководитель: Жаров Андрей Викторович

(фамилия И.О.)

УЧАСТНИКИ: Кузнецов Олег Николаевич, Карпова Анна Андреевна, Гаврилов Артем Сергеевич, Чарниев Дмитрий Георгиевич, Кисель Михаил Александрович, Иванова Даниил Юрьевич, Титов Ярослав Алексеевич, Матвеев Роман Евгеньевич, Евдокимов Николай Александрович, Неркин Артем Викторович, Зайцев Максим Владимирович, Кудрявцев Игорь Александрович, Роговский Иван Павлович  
(фамилия И.О. участников)

прошла проверку «12» 01 2023 г. Бутыло

(место проведения)

по следующим вопросам:

Результаты проверки:

Проверяющий

(подпись)

(фамилия И.О.)

## 11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ МАРШРУТНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КОМИССИИ

11.1. Группа под руководством Жаров Андрей Викторович

(фамилия И.О.)

имеет (~~не-имеет~~) положительное заключение МКК о прохождении планируемого маршрута.

Особые указания: В урочных буртах и выделенных

имеем свои флажки вместе РЗН

11.2. Срок сдачи отчета о пройденном маршруте в объеме

письменный

до «

2023 г.

11.3. Адреса и реквизиты для связи с региональным органом МЧС, поисково-спасательной службой района маршрута (ПСС, ПСО), адреса консульств – для маршрутов вне территории России:

Тел./ E-mail: 2 Конференция на Перевалах 9

V (81533)93587

Группе назначается (~~не-назначается~~) контрольная проверка на местности

Р.О. 21 на Зял Перевал 64, Бутыло

(ПСС, ПСО или иной орган МЧС)



**12. КОНТРОЛЬНЫЕ ПУНКТЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ СРОКИ**

О прохождении маршрута группа должна сообщать:

И. Костерева Н.А. адрес: \_\_\_\_\_SMS по тел. +7-945-7041516 E-mail: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ по адресу: \_\_\_\_\_

SMS по тел. \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

из Москвы или по дороге к месту старта до «20» Февраля 2023 г.из Кандалакши 21.02  
Кандалакше  
Москва при возвращении до «28» февраля 2023 г.

из \_\_\_\_\_ до « \_\_\_\_\_ » 2023 г.

Средства связи: Номер телефона группы на маршруте: 8 (903) 1325655

Время и график сеансов связи: 19:00 по Мск со спутника на телефон

координатора группы: Захарова Анастасия 8 (916) 250-76-25

Электронная почта координатора группы: Zabludina2012@yandex.ru

Председатель МКК \_\_\_\_\_  
(подпись) Косарева Н.А.  
(Фамилия И.О.) В. СахаровЧлены МКК: \_\_\_\_\_  
(подпись) Козлов И.И.  
(Фамилия И.О.) Козлов И.И.\_\_\_\_\_ (подпись) Козлов И.И.  
(Фамилия И.О.) Козлов И.И.\_\_\_\_\_ (подпись) Козлов И.И.  
(Фамилия И.О.) Козлов И.И.

Судья по вилу: «Сертификаты на знание антидопинговых правил и страховые полисы предъявлены, мелдопуск имеется. Группа допущена к соревнованиям»

Штамп МКК \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » 202 \_\_\_\_\_ г.

**13. РЕГИСТРАЦИЯ В ТЕРРИТОРИАЛЬНОМ ОРГАНЕ МЧС**  
(приказ МЧС № 42 от 30.01.2019)

Регистрационный номер: 34451978 от 09.02.2023 11:56 (МСК).

Дополнительные отметки: \_\_\_\_\_

Штамп ПСС (ПСО)  
(при наличии) \_\_\_\_\_**14. РЕШЕНИЕ МКК О ЗАЧЁТЕ МАРШРУТА**Пройденный группой \_\_\_\_\_ маршрут под руководством  
(на туризме/маршруте)оценен \_\_\_\_\_ категорией сложности.  
(Фамилия И.О.)

Справки выданы в количестве \_\_\_\_\_ шт.

Председатель МКК \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.) \_\_\_\_\_Штамп МКК \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » 202 \_\_\_\_\_ г.

### СНАРЯЖЕНИЕ

ГРУППОВОЕ	кол-во	вес	ЛИЧНОЕ	Кол-во на 1 чел.
Палатка + тент	1	6,0	Коврик	2
ЦК	1	0,85	Рюкзак	1
Печка+лист+перчатки	1	1,9	Ботинки+бахилы с галошей	1
Каны+труба+патрубок	1	3,1	Носки	компл
Пила	1	0,98	Термобелье комп	1
Топор	1	1,86	Флисовые штаны+кофта	1
Ручная бензопила	1	3,0	Шапка ходовая	1
Набор для мытья посуды <sup>1</sup>	1	0,4	Перчатки	1
Мешок для снега	1	0,12	Верхонки	1
Диодная лампа	1	0,1	Теплая куртка (пуховка)	1
Щетка сметка	1	0,1	Балаклава или Баф	1
Лопата	4	0,63	Чулки	1
Полорник	2	0,16	Личная аптечка	1
Стеклоуха	1	0,12	Штаны и куртка ходовые	1
Спальники групповые	3	16,1	Мешок для вещей	1
Шершавчик	1	0,1	Маска горнолыжная	1
Компас	2	0,2	Очки	1
			Деньги, документы	1

### СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

ГРУППОВОЕ	кол-во	вес	ЛИЧНОЕ	Кол-во на 1 чел.
Фотоаппарат	2	2	Лыжи	1
GPS	2	0,3	Палки	1
Спутниковый телефон	1	0,4	Камуса 6 мм	10 м
Спутниковый трекер	1	0,6	Фонарь налобный	1
Диодная лампа	1	0,1	Часы	1
Книга	1	0,2	Санки	1
Веревка 6 мм	30	0,4		
ipad mini + зарядка	1	0,37		
Колонка	1	0,8		
Аккумулятор	2400мА	0,41		



15 норма на 1 норма на 14 1/20.02 2/21.02 3/22.02 4/23.02 5/24.02 6/25.02 7/26.02 масса пр-ов чел чел масса всех вес продуктов на человека 4246,9									
Завтрак									
Гречка			980				960	1940 кушнер(1)	евскин
Ячка				926				926 кушнер	
Пшено					936			936 кушнер	
Рис						916		916 кушнер	
Вермишель	40	900					932	932 кушнер	
Сыр	30	450	400		588		522	1510 ислн	
Колбаса	30	450		450		460		1386 ислн	
Сладкое	30	450	530	314	430	670	370	2844 ислн(3-6)	игнатьев 7 зайцев 2
Протеиновый батончик	60	900	620	920		665		3145 гаврилов	
Протеиновые печеня	50	750	620		640		600	1860 гаврилов	
Перекус									
Орехи и сухофрукты	40	900	935	960	1440	970	1360	7775 жаров(1-4)	игнатьев(5-6) евкинов 7
Батончик	50	750	820	700	670	860	850	5495 титова(1-4)	зайцев(5-7)
конфеты леденцы	5	75	200	200	200	200	200	1400 иванов	
Шоколад	25	375	410	410	410	410	410	2870 иванов	
Колбаса	25	375	715 + на завтрак 22				400	715 карлова	
Грудинка	25	375		415				815 карлова	
Кальмар	25	375		370				370 карлова	
Сало	25	375			385			385 карлова	
Рыба	25	375				410		410 карлова	
Обед									
Суп и мясо	30	750	725	735	730	715	725	3630 евкин	
Ужин									
Рис			915				915	1830 чариков	
Гречка				910				910 чариков	
Булгур	60	900				930		930 чариков	
Пюре	65	975		1000				1000 чариков	
Макароны	90	1350			1350			1350 карлова	
Мясо на ужин	45	675	785	785	785	785	785	4710 ислый	
Сладкое	40	600	630	680	655	825	720	4100 кулева	
Овощи в ужин			x	x	x	x	x	780 титова	
Прочее									
чай	8	120	x	x	x	x	x	титова	
кофе	4	60	x	x	x	x	x	622 якинов	
сливки	5	75	x	x	x	x	x	740 якинов	
соль	8	120	x	x	x	x	x	884 якинов	
горчица(французкая)	1 на 2 дня	100	x	x	x	x	x	425 игнатьев	
сахар	40	600	x	x	x	x	x	4200 рома	
изотоник	9.17	137.55	137.55	137.55	137.55	137.55	137.55	962.85 якинов	
сухари(лично)	40	600							

9.2 Снаряжение общее

размер рюкзака		130	120	100	80	100	125	90	70	80	75	135	75	80	80
печка + лист + перчатки	2270												1900		
брезент-пластина для трубы															
труба+зач.+патр.бок															
Газ															
Сварис															
посовник 1															
посовник 2															
щербашник															
мешок д/счета (зеленый АШАН)	3400														
БИВАК															
шатер	2950		2950												
тент	2950		2950												
ЦК	1120									1120					
спальный 4 синий внешний	2400					2400									
спальный 4 синий внутренний	3500														
спальный 4 кислотный внешний	2900							3350							
спальный 4 кислотный внутренний	3300				2600										
спальный 4 красный внешний	2400														
спальный 4 красный внутренний	3300														
спальный 3 внешний	1900														
спальный 3 внутренний	3000														
щётка шмётка	140														
Бензопила MS 161 TC-E	3400	3500					3000								140
Бензин															
Масло	1068									1068					
Ножовка	432														
Ножовка	700									700					
топор бол	990														
топор бол	990									990					
лопата ВЕНТО 1	570														
ПРИБОРЫ															
GPS 62	260	260													
Батарейки к GPS 12 in	130						130								
GPS N92	280						280								
фото 1	1700	1700													
Аккумулятор CE 20000mAh	480	480													
Аккумулятор OK 20000mAh	480	480													
Аккумулятор 24 000 mAh	900	800													
Спутниковый телефон	340	340													
load pin + зарядка	370														
Skullscan Xplore4 (Анемометр)	100														
колонка (Алима)	250	250													
Экшн камера Sony	500														
ПРОЧЕЕ															
аптечка	1560														
ремнабор	1865														
мыло + з.паста	200					200									
	51255	5780	6400	2800	2400	3300	3410	3300	1590	3090	2958	1690	3832	1900	1900



## 9.3 Аптечка

Кандалакша 1 к.с. 2023 г.

НАЗВАНИЕ	ПОКАЗАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО	ДОЗА
<b>Перевязочные средства</b>			
Вата стерильная		5	
Вата эластичная		1	
Пластырь лейкопластырь		20шт	
Пластырь рулонный		1рулон	
Жгут		1	
Бинт		1	
Стерильные салфетки		1 пачка	
<b>Обезболивающие и жаропонижающее</b>			
Анальгин (апилак)	Высокая субфебрильная температура, можно вли или в рот на горлышко	1	анальгин 0,1 мл на 1 год жизни, 10 лет = 1 мл, 15 лет = 15 мл, димедрол старше 7 лет 1 мл, от 6 до 14 - 250-300 мг 2-3 р в сут, взрослые - 250-500 мг 2-3 р в сут
Анальгин-апилак	Обезбол, вли или в рот	2	
Мовалис	Обезбол, с 15 лет, боли, травмы	4/10	50-100 мг, 2-3 раза в сутки
Ибупрофен	Обезбол, старше 16 лет, рассасывать	5/10	10 мг до 4 раз в день
Нурофен по 200 мг	Обезбол, жаропонижающее	20	1 тбл 3-4 раза
Наша (у Работных)	Спазмы в животе, головная боль	20	1 тбл 1-4 раза
Парацетамол		8	Равные дозы для приема внутрь для детей в возрасте 6-12 лет - 250-500 мг.
Синтектон (аспирин)	обезбол, не рекомендуется до 15 лет	10	Индивидуальный. Для взрослых разовая доза варьирует от 40 мг до 1 г, суточная - от 150 мг до 8 г; кратность применения - 2-6 раз/сут.
Регидрон		7	Осмолярность 1 литра готового раствора Регидрон составляет 235-255 мОсм. Кислотность (pH) составляет 8,2.
Пенталгин			Препарат принимают внутрь по 1 таб. 1-3 раз/сут. Максимальная суточная доза - 4 таб.
Анальгин		2	Никасил принимают внутрь, по 1 таблетку (100 мг никмесулида) 2 раз/сут.
Дрогиферон	обезбол	20	В 1-й день лечения принимают 6 таб. по следующей схеме: по 1 таб. каждые 30 мин в течение 2 ч (всего 5 таб. за 2 ч), затем в течение этого же дня принимают еще по 1 таб. 3 раза через равные промежутки времени. На 2-й день и далее принимают по 1 таб. 3 раз/сут до полного выздоровления.
<b>Противомикробное и Антибиотики</b>			
Амоксиклав	любые инфекции	20	до 12 лет - 2 т 2 р в сутки 5-14 дней
Амоксициллин	любые инфекции, диатезы, тахикард, акт почки	12 таб. (625 мг)	с массой тела 40 кг и более, 500 мг 2 раз/сут до 250 мг 3 раз/сут. При инфекции таковой степени тяжести и инфекциях диатезных путей - 875 мг 2 раз/сут или 500 мг 3 раз/сут.
Антибиотик (амоксиклав)		46	детей старше 10 лет (с массой тела более 40 кг) составляет 250-500 мг.
<b>Антигистаминные</b>			
Димедрол	аллергия, нарушение сна, сильная рвота, ангулы, укол или внутри	1/10	10-40 мг до 3 раз в сутки
Цетирилин 10 мг	Аллергия	20	6-14 - 1/2 тбл 2-3 раза в сутки, от 14 - 1 таб. 3-4 раза в сутки
Пасергил (ПЕРАНАМЦИЛ)	шок, сток, аллергия	1	3 амл вли
<b>Сердце</b>			
Валериол по 50 мг	стенокардия, профилактика	10	1 тбл 2-3 раза под язык
Нитроглицерин	Стенокардия инфаркт	каробочка	Рассосать 1 тбл до 5 раз в сутки
<b>ЖКТ</b>			
Энтеросорбент	Противодиарейное	10	По 200 мг 4 р. в сутки
Смекта по 3 г	Изжога диарея вздутие спазмирование	20	до 4 пак/сут
Гуттасекс капли	запор	50	от 10 лет 10-15 кап 1 раз в день
Фастор (Мовалис)	Желудок	20	
Энтеросорбент	запор	20	дети после 12 лет 2-3 таб 3-4 раза в сутки
Молонет		2	3-4 раза в сутки через 1-2 ч после еды и на ночь. Доза не должна превышать 8 столовых ложек в сутки.
Энтерол		1 бр-онка	взрослым и детям - по 250 мг 1-2 раза в сутки в течение 7-10 дней.
Энтерол		3	13-15 лет - по одной таблетке 2-3 раза в день.
Энтерол	острая и хроническая диарея	20	4 мг, взрослым - далее после каждого акта дефекация по 2 мг, детям 4 раза в сутки по 2 мг.
Энтеросорбент (амоксиклав)		50	
<b>Мочи</b>			
Реналин (апилак)	Обезболивающее	1 пачка	
Сенаде	Запор	21	2 тбл перед сном
<b>Бактерицидные</b>			
Гидрокортизон	кдн пережить	20/20	
Мас. ментол			
Вазелин	появившиеся раны		
<b>Горло, кашель</b>			
Лидл по 200 мг	Кашель с мокротой	5/20	1 тбл 3 раза в сут
Сиропы	рассасывать	40	до 3-6 таблеток в сутки
Регидрон	рассасывать, не с водой	1/140	1-2 таб 3 раза в день
Валериол		20	
<b>ОРВИ</b>			
Анальгин	от 16 лет	6	1 пак. 3 раза в сутки
Анальгин	ОРВИ бронхит ротавирус пневмония	25	2 таблетки 2 раза в день
<b>Давление</b>			
Гипотензив	повышение	20	20-50 мг 1 раз в сутки 3-4 недели
<b>Прочее</b>			
Таблетки	конъюнктивит		1-2 капли каждые 4 часа
Таблетки	глаза при травме		1-2 кап 2-4 раза в день
Спираль	шлп		2-3 раза в день по 4 капли
Вит	сосудосуживающее		2-3 раза в день
Анальгин	продвижение носа, восстановление слизистой		
Пантотамин	акция		
Анальгин	акция		
Таблетки			
Таблетки			
Таблетки			

