МОСКОВСКИЙ КЛУБ ВЕЛОТУРИСТОВ

ОТЧЕТ

о велосипедном походе ПЕРВОЙ категории сложности в районе озера Селигер (Тверская обл.), совершенном с 10 июня 2012 года по 15 июня 2012 года

Маршрут: ***Москва – Бологое – Яблонька – ур. Заковье – Красуха – Кравотынь – Осташков –Свапуще-Валдай – Москва***

Маршрутная книжка №1/5-105

Руководитель группы: **Бояров Гаяр**
Адрес: г. Москва, ул. Стартовая, д.27-1-14
Тел: 8-916-148-73-97

Маршрутно-квалификационная комиссия рассмотрела отчет и считает, что поход
Соответствует **1** категории сложности и засчитывается руководителю и всем участникам.

2012

Содержание:

1. Справочные сведения о походе.
2. Определяющие препятствия маршрута.
3. Участники группы
4. Характеристика района похода
5. Цели и общая характеристика маршрута
6. График движения заявленный
7. График движения фактический
8. Техническое описание прохождения маршрута
Дополнительные сведения о походе:
9. Перечень общественного снаряжения.
10. Состав медицинской аптечки.
11. Перечень запчастей и инструментов.
12. Перечень транспортных средств и поломок.
13. Раскладка по питанию.
14. Состав хозяйственного ремонтного набора.
15. Затраты на поход.
16. Расчет категории трудности протяженных препятствий.
17. Карта маршрута.
18. Фотографии определяющих участков маршрута.

1. Справочные сведения о походе:

Группа туристов Московского клуба велотуристов в составе 5 (пяти) человек совершила с 10 июня по 15 июня 2012 года велосипедный поход 1 к.с. в районе озера Селигер по маршруту:

г.Москва – г.Бологое – д. Яблонька – ур. Заковье – д.Красуха – д.Кроватынь – г.Осташков – д.Свапуще –г.Валдай – г.Москва

Протяженность активной части – 375,3 км
Из них: по асфальту – 136,6 км
по грейдеру – 99,7 км
по полевым и лесным песчаным дорогам – 139 км
Общая продолжительность похода – 6 дней
Количество ходовых дней – 6 дней

2. Определяющие препятствия маршрута

Препятствие	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
г.Бологое – д.Яблонька	равнинное	первая	Профилированная гравийная или грунтовая дорога (грейдер)
дер. Остров – дер. Козино	равнинное	вторая	Песчаная дорога, рыхлый песок глубиной до 3 см, с небольшими локальными препятствиями в виде гатей и разбитых участков дороги
д.Истошино-д.Б.Уклейно	равнинное	первая	Профилированная гравийная или грунтовая дорога (грейдер)

3. Участники группы

	Фамилия И.О.	Год рождения	Адрес,телефон	Туристический опыт	Обязанности в группе
	Бояров Гаяр Каняфович	1962	г.Москва,ул.Стартовая,27-1-14 тел. 475-55-62	5-У Кольский,Байкал,2-Р-Крым	Руководитель, штурман
	Боярова Инна Викторовна	1965	г.Москва,ул.Стартовая,27-1-14 тел. 475-55-62	5-У Кольский,Байкал,2-Р-Крым	медик,казначей
	Жукова Екатерина Вячеславовна	1988	г.Москва, ул.Фабрициуса д.9 кв.83,8-909-161-98-98	ПВД	Завхоз по питанию
	Никитин Василий Сергеевич	1984	г.Москва, ул.Фабрициуса д.9 кв.83,8-926-571-56-75	ПВД	Механик
	Кучинский Никита Алексеевич	1987	г.Москва,Ул.Уральская д.4 кв.68 т.8-916-8790943	1-У Закарпатье	Завхоз по снаряжению

4. Характеристика района похода

Селигер – это озерное раздолье, удивительная тишина, увлекательные походы и
чарующая красота русской природы. Многие ученые-медики, побывавшие на селигерских просторах, изучившие здешние климатические и бальнеологические условия, свидетельствуют о большой ценности верхневолжских водных просторов. Озеро и его окрестности, расположенные на холмистых отрогах Валдайской возвышенности, представляют собой весьма живописную картину огромной водной поверхности, обрамленной лесистыми берегами. Сочетание богатых природных данных с хорошими климатическими условиями и близостью от таких центров, как Москва и Санкт-Петербург, делает этот район прекрасным местом для отдыха и лечения.
Селигер раскинулся среди сосновых лесов двумя причудливыми цепями озер, соединенных протоками. С северо-запада на юго-восток синие плеса тянутся на 91 км, а с запада на восток — на 52 км. Всего здесь 24 озера-плеса, имеющих общую связь.
Площадь Селигера — 260 км2. Берега озера сильно изрезаны живописными

заливами, песчаными мысами и полуостровами. Если задаться целью обойти весь берег Селигера пешком, придется преодолеть немалый путь – более 500 км.

Происхождение Селигера ледниковое. Много тысяч лет назад ледники создали высокие холмы Валдайской возвышенности, а растаяв, заполнили впадины водой. По берегам озера и в его плесах разбросано множество валунов, а водная гладь находится на высоте 205 метров над уровнем моря. В Селигер впадает лишь несколько маленьких речек – Крапивна, Черемха и Сорога, пополняется же озеро многочисленными ключами и талыми водами. Сам Селигер через реку Селижаровку питает водой Волгу.
Климат Селигера – умеренно-континентальный. Зима устойчивая, мягкая. Средняя температура зимних месяцев – 8–9 градусов мороза. Среднегодовая температура – 4 °С тепла. Март и апрель богаты солнечными днями. Лето теплое, солнечное, особенно июль и август. И хотя осадков много, дожди выпадают ливневые и быстро проходящие.
Среднегодовое количество осадков – около 600 мм. Лето и осень наступают недели на две позже, чем в Московской области.
Господствующие ветры – с запада и юго-запада. Последний, по-местному – «мокрик», приносит тепло и дождь.
Лед на Селигере стоит около пяти месяцев. К 1 мая озеро обычно расходится. Вода в озере нагревается быстро. Уже в июне температура верхнего слоя достигает почти 20 °С, а в июле и первой половине августа вода прогревается до 25 °С.

Флора

Вокруг всего Селигера раскинулись неоглядные леса – зеленая колыбель Волги. Темные ельники, березовые и осиновые рощи, сосновые боры помогают накапливать снега и удерживать влагу летом, хотя в это время года здесь сухо. Знойный воздух напоен смолистым целительным ароматом. В борах много грибов, растет в обилии малина, земляника, черника.
Озеро изобилует островами самой разнообразной формы, покрытыми лесами и кустарниками. Такие острова привлекательны весной, когда зеленеют березы и липы, цветут черемуха и рябина. А осенью лиственные леса островов окрашиваются в багрец, и тогда все озеро со светлыми песчаными отмелями, синими заливами, зелеными сосновыми лесами похоже на чудесный разноцветный ковер. Очень красивы смешанные леса. Вместе с березой и осиной в них встречаются черемуха, орешник, рябина, шиповник, ива. На полянах много брусники и грибов. Луга благоухают цветами и травами. Есть также широколиственные породы – дуб, клен, ясень, реже вяз. Можно встретить лиственницу, кедр, даже пихту. Здешний кустарник – вездесущая ольха, лещина, крушина, встречаются целые альвары можжевельника.
Весной и летом обилие цветов, богатое разнотравье. Из водных растений особенно приметны кувшинка, кубышка, которые часто называют белой и желтой лилиями, ирис, белокрыльник (калла). Вдоль берегов материка и островов – густые заросли тростника (по-местному – «треста»). Частый здесь рогоз легко узнать по коричневым соцветиям, похожим на скалки. В Селигерском крае щедрые грибные места. Белых сравнительно немного, зато подосиновиков, подберезовиков, моховиков, лисичек, опят и сыроежек достаточно. Богатые ягодники в конце июня подарят вам морошку, позже – чернику и голубику, а осенью – бруснику и царицу болот клюкву. В лесу, на

полянах, просеках и старых вырубках легко найти заросли малины. Есть черная, красная, даже белая
смородина. Бруснику можно собирать во второй половине августа, клюкву – в середине сентября.

Фауна

Животный мир Селигера представлен лосем, кабаном, медведем, волком, лисицей, зайцем, белкой, енотом, куницей. На глухих реках можно наткнуться на бобровую плотину.

Селигерскими чайками можно любоваться на протяжении всего пути. На соснах острова Городомля можно заметить целые колонии цапель. На болотах справляют майские свадьбы журавли. Рябчики, сороки, дятлы, дрозды, пеночки украшают селигерские леса. Безветренными майскими вечерами на островах слышны беззаботные песни соловьев. На воде много уток. Наблюдательный человек заметит гусей, а если повезет, то и пару красавцев лебедей. На солнечный берег нередко выползают греться змеи.

В озере водится почти 30 видов рыб: лещ, окунь, сом, щука, судак, плотва, много снетка. Попадается рыба, запущенная в озеро – угорь и пелядь.

В культурную программу похода входили:

Нилова пустынь (Нило-Столобенская пустынь) – мужской монастырь, расположенный на острове Столобной и частично на полуострове Светлица, в 10 км севернее города Осташкова, на озере Селигер.

История монастыря неразрывно связана с преподобным Нилом Столобенским, родившимся в конце XV столетия, недалеко от Великого Новгорода. К сожалению, как его звали в миру сейчас уже неизвестно, как и то, кем были его родители. Известно только, что после их смерти он отправился в Иоанно-Богословский Крыпецкий монастырь, который находился около Пскова. Там он принял постриг под именем Нил, в честь преподобного Нила Постника.

В 1515 г. преподобный Нил покинул Крыпецкий монастырь и срубил в лесу во Ржевском уезде у реки Серемхи небольшую келью. Жил уединенно, питался травами и дубовыми желудями, все время проводил в молитвах.

По преданию, в один из дней к преподобному Нилу пришли разбойники, решившие его убить. Однако он, сотворив молитву, вышел к ним с иконой Пресвятой Богородицы. Разбойникам привиделось, что преподобный окружен множеством вооруженных людей. В ужасе они упали к его ногам, раскаялись и стали просить прощения.

Через 13 лет после поселения у реки Серемхи, в 1528 г., он перебирается на новое место – остров Столобный на озере Селигер, в 7-ми верстах от Осташкова. Первый год живет в выкопанной землянке, потом строит себе келью и часовню для молитв. Всего преподобный Нил прожил на острове 27 лет и перед смертью завещал построить на этом месте монастырь, что и было позже сделано. В 1594 г. с разрешения Патриарха Иова была открыта монашеская обитель. Так и началась история мужского монастыря Нило-Столобенской Пустыни.

Сегодня действующий мужской монастырь Нилова Пустынь открыт для посещения многочисленных экскурсантов и паломников. Здесь можно увидеть величественный пятиглавый Богоявленский собор, подняться на колокольню, откуда открывается великолепная панорама озера, прилегающих островов, небольших деревень и храмов по берегам. А также посетить самое старое сооружение монастыря – церковь Всех Святых с больничными палатами.

Город Осташков – построен в 1770 г., административный центр Осташковского района Тверской области. Население – 19,1 тыс. жителей (данные на 2008 г.). Расположен на берегу южной части озера Селигер, в 190 км от Твери. Очень целостный и колоритный малый город, живописно расположенный на полуострове на озере Селигер. Интересная планировка, самобытная гражданская архитектура, церкви и монастыри XVII-XIX вв.

Известен с XIV в. В грамоте литовского князя Ольгерда к константинопольскому патриарху Филофею, датированной 1371 г, упоминается Кличен – пограничный городок Московского княжества, располагавшийся на одноименном острове на Селигере. В 1393 г. Кличен был захвачен и сожжен новгородцами. По легенде, после этого уцелел единственный житель Кличена, рыбак Евстафий (Осташко), который перебрался на соседний полуостров южнее Кличена – от него город и получил свое название.

В 1772-1775 гг. – центр Осташковского уезда Новгородской губернии. В 1775 г. город и уезд были переданы в состав Тверского наместничества (с 1776 г. – Тверская губерния). При перепланировке уездных городов Российской империи в XVIII в.

Именно новая планировка Осташкова была взята за образцовую (как в 1763 г. новая регулярная планировка Твери была признана за эталонную для губернских городов). В 1929-1935 гг. Осташков входил в состав Западной области, с 1935 г. по 1990 г. – Калининской области.

Город Валдай расположен в самой высокой части Валдайской возвышенности, на Валдайском озере, в 140 км к юго-востоку от Великого Новгорода. Валдай впервые упоминается в 1495 году как деревня Валдайское селище. До 1654 года было дворцовом селом, затем до 1764 года было передано Иверскому монастырю. В XVIII–XIX веках Валдай превратился в крупный торгово-ремесленный центр на тракте, соединяющем две столицы. В нем развивалось литейное, кузнечное дело, изготовление знаменитых колокольчиков.

Колокола на Валдае лили еще в XVII веке, но то, что принято называть валдайским (то есть ямщицким) колокольчиком, появляется не ранее II половины XVIII века. Ямщицкие колокольчики были, в первую очередь, необходимы на главной, самой оживленной дороге России – Московско-Петербургском тракте. Центр производства их и возник в Валдае, находящемся на середине этого тракта. Местные мастера издавна славились кузнечными изделиями – в кузницах и стали отливать первые валдайские колокольчики. А в начале XIX века появились специальные колокольные мастерские и заводы.

Валдайское озеро входит в десятку самых чистых озер с неповторимым волнистым рельефом, множеством островов, окруженное почти нетронутыми первозданными лесами. Могучие корабельные сосны, стройные с острыми вершинами темно-зеленые ели, изящные березы и трепетные осины на живописных холмах Валдая создают пейзажи необыкновенной красоты. Неповторимую уникальность их дополняют многочисленные реки и озера. На Валдайской возвышенности их более 300. Отсюда берут начало реки, текущие на север - к Балтийскому морю и на юг - к Каспию. Реки эти полноводны и хрустально чисты.

Валдайский национальный парк предлагает множество вариантов отдыха в домах отдыха, пансионатах, на туристических базах, в палатках. Здесь проложено множество туристических маршрутов, - обустроены места для

стоянок на берегу валдайских озер. Гостей Валдая ожидают походы, костры, рыбалка, уха, песни под гитару; прогулки на лодках, катерах, катамаранах; грибное и ягодное раздолье; лыжные прогулки, катание с гор на санях, снегоходах; подледный лов рыбы.
Валдай – популярный туристический центр. Одна из самых больших из ныне существующих коллекций колокольчиков собрана в валдайском Музее колоколов, который был открыт в помещениях храма Святой Екатерины 16 июня 1995 года. На острове Валдайского озера расположен Иверский монастырь.

5. Цели и общая характеристика маршрута

Тренировка перед походом 3 к.с, скатка группы, посещение природных и исторических памятников Селигерского края.

6. График движения заявленный

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
10. июн	1	Ст.Бологое-Афанасово	50	Вело
11. июн	2	Афанасово-Екимково	75	Вело
12. июн	3	Екимково-оз.Белое-Нилова Пустынь	35	Вело
13. июн	4	Оз.Белое-Свапуще	70	Вело
14. июн	5	Свапуще-оз.Велье	80	Вело
15. июн	6	Оз.Велье-оз.Городенское	50	Вело
16. июн	7	Оз.Городенское-оз.Валдайское	35	Вело
17. июн	8	Оз.Валдайское-г.Валдай	10	Вело

		Итого	405	

7. График движения фактический

Даты	Дни пути	Участки маршрута	Км	Способы передвижения
10. июн	1	Ст.Бологое-Яблонька (оз.Шлино)	75	Вело
11. июн	2	Яблонька (оз.Шлино) - Екимково	58	Вело
12. июн	3	Екимково-оз.Белое-Нилова Пустынь	35	Вело
13. июн	4	Оз.Белое-Свапуще	81	Вело
14. июн	5	Свапуще-оз.Велье	74,5	Вело
15. июн	6	Оз.Велье-Валдай	52	Вело
		Итого	375,5	

Аварийные выходы с маршрута

Из любой точки маршрута выход до дороги с автомобильным движением составлял не более 10 км.

8. Техническое описание прохождения маршрута

Дата 10.06.2012. Воскресенье

Солнечно, температура 22 С

Время	Км(день)	Км(сумма)	Содержание	Характеристика дороги
10:00:00	0	0	Прибытие поезда ст.Бологое. Выгрузка. Сборы. Выход в город по переходу.	Городские улицы, асфальт
10:19:00	0	0	Начало движения, от вокзала по главной улице направо	Городские улицы, асфальт

10:30:00	1,2	1,2	Остановка у магазина	Городские улицы, асфальт
10:35:00	3,9	3,9	Развилка дорог перед церковью, нам направо	Городские улицы, асфальт
10:40:00	4,1	4,1	Выезд из г.Бологое, справа примыкает дорога, едем прямо,начало грейдерной дороги	Грейдер
10:50:00	8,80	8,80	Дачный поселок,обозначенный на карте как Бологое	Грейдер
11:22:00	12,8	12,80	Т-образный перекресток,поворот налево	Грейдер
11:30:00	13,47	13,47	Встаем у оз.Великое. Отдых,перекус	Грейдер
12:07:00	13,47	13,47	Старт от стоянки	Грейдер
12:50:00	23	23,00	дер.Пахотино	Грейдер
13:00:00	26,7	26,70	Пересечение с трассой Москва-С.Петербург у дер.Макарово, переход трассы на другую сторону,где дорога продолжается	лесная песчаная
14:00:00	35,70	35,70	Стоянка возле озера Островито,обед	лесная песчаная
15:45:00	35,70	35,70	Выезд со стоянки	песчано-гравийная
16:10:00	41,75	41,75	Т-образный перекресток, поворот направо, обнаружен прокол заднего колеса у штурмана. Ремонт	песчано-гравийная
16:27:00	41,75	41,75	Конец ремонта	песчано-гравийная
16:30:00	42,25	42,25	Поворот налево на развилке	Грейдер
16:45:00	45,30	45,30	Поворот налево под 90^0 с указателем «Карьер»	Дорога выложена бетонными плитами
17:09:00	51,20	51,20	Развилка, поворот налево	Дорога выложена бетонными плитами
17:30:00	54,20	54,20	Смена грунта	Песчаная дорога
17:45:00	57,70	57,70	Т-образный перекресток, поворт налево, перекус	Хорошая гравийная дорога
18:00:00	57,70	57,70	Проезжаем движение	Хорошая гравийная дорога
18:20:00	61,00	61,00	Перемена грунта	Дорога выложена бетонными плитами, чередующаяся с грейдером

18:22:00	61,6	61,60	д.Ванютино	Дорога выложена бетонными плитами, чередующаяся с грейдером
18:46:00	66,5	66,50	д.Бель, перекус	Грейдер
19:01:00	66,5	66,50	Продолжаем движение	Грейдер
19:15:00	70,00	70,00	Т-образный перекресток, поворот налево	Дорога выложена бетонными плитами, чередующаяся с грейдером
19:24:00	71,00	71,00	д.Каменка	Грейдер
19:35:00	72,80	72,80	д.Софиевка	Грейдер
21:24:00	75,00	75,00	Съезд с основной дороги в сторону оз. Шлино, Лагерь в 20-00	

Дата 11.06.2012. Понедельник

Облачно,небольшие дожди, температура +20

Время	**Км(день)**	**Км(сумма)**	**Содержание**	**Характеристика дороги**
8:15:00			Подъем,завтрак	
10:10:00			Выезд	Лесная дорога
10:15:00			Въезд в д. Яблонька, 1-ый поворот налево	Песчаная дорога
10:20:00	0,7	75,70	Выезд из д. Яблонька на основную дорогу, направо	Песчаная дорога
10:25:00	1,6	76,60	Поворот направо	Песчаная дорога
11:55:00	8,1	83,10	Развилка, поворот налево	Песчаная дорога
12:30:00	18,00	93,00	Развилка, поворот направо	Песчаная дорога
12:45:00	19,60	94,60	мост через р.Кова,справа от дороги оборудованный родник,встали на перекус	Песчаная дорога
13:55:00	24,30	99,30	Поворот налево на Т-образном перекрестке	Песчаная дорога
14:35:00	29,70	104,70	д.Рабежа. Располагаемся на обед, вода из реки.	Песчаная дорога
15:55:00	29,70	104,70	Продолжаем движение	Песчаная дорога
16:00:00	30,00	105,00	Поворот налево на развилке	Песчаная дорога
16:30:00	34,80	109,80	д.Скит	Песчаная дорога
16:45:00	38,60	113,60	д.Козино, смена тормозных колодок у хронометриста	Грейдер
17:15:00	40,00	115,00	Поворот на развилке налево	Грейдер

17:20:00	40,76	115,76	Перекус, прокол заднего колеса у медика.	Грейдер
18:40:00	47,00	122,00	д.Зимница	Песчаная дорога
19:20:00	49,00	124,00	вытаскивали застрявшую машину	Песчаная дорога
19:35:00	52,00	127,00	д.Новосел	Песчаная дорога
20:00:00	55,00	130,00	Дождь, д.Екимково, набрали воды для ночевки	Лесная дорога
20:30:00	58,00	133,00	Стоянка за деревней, в сосновом лесу	Лесная дорога

Дата 12.06.2012. Вторник

Переменная облачность, температура 20 С

Время	**Км(день)**	**Км(сумма)**	**Содержание**	**Характеристика дороги**
8:00:00			Подъем, регулировка тормозов у хронометриста, переключателя скоростей у медика	
10:20:00			Выдвигаемся из лагеря, возвращаемся на главную дорогу	Полевая, лесная дорога
10:40:00	2,60	135,60	Д. Красуха, поворот налево на Т-образном перекрестке	Асфальт только по селу, далее грейдер
11:30:00	8,46	141,46	Закупка продуктов в д.Мошенка	Асфальт в деревне
12:05:00	16,00	149,00	Поворот направо	Песчаная дорога
12:20:00	17,50	150,50	д.Котчище, за деревней перекус	Песчаная дорога
12:45:00			Выезд	
13:00:00	21,60	154,60	Поворот направо на Т-образном перекрестке направо	Грейдер
13:10:00	23,50	156,50	Поворот налево	Песчаная дорога
13:35:00	27,10	160,10	д.Кровотынь	Грейдер
13:50:00	30,00	163,00	д.Зальцо	Грейдер
14:30:00	32,40	165,40	Поворот направо	Песчаная дорога
15:00:00	34,80	167,80	Лагерь на оз. Белое	Асфальт
17:30:00			экскурсия в Нилову Пустынь	

Дата 13.06.2012. Среда

Ясно, температура 18 С

Время	**Км(день)**	**Км(сумма)**	**Содержание**	**Характеристика дороги**
8:00:00			Подъем.	

10:00:00		167,8	Выдвигаемся из лагеря и возвращаемся на главную дорогу, поворачиваем направо, едем в обратную сторону.	Асфальт
11:30:00	19,40	187,20	Поворот на г.Осташков	Асфальт
11:55:00	24,00	191,80	Пересекаем ул. Рудинскую, едем в кафе «Лазурное». Кафе работает с 13-00. Возвращаемся на ул. Рудинскую, заезжаем в «Магнит», возвращаемся в кафе (Новый пр-д, д. 1)	Городские ул. Асфальт
14:30:00		191,80	Выдвигаемся с обеда	
15:45:00	39,60	207,40	Пирамида Голода, перекресток с дорогой на Пено	Асфальт
18:00:00	60,40	228,20	Перекус возле поворота на деревню Гуща	Асфальт
19:10:00	71,00	238,80	Поворот направо на Барутино	Асфальт
19:40:00	76,00	243,80	д.Свапуще	Асфальт
19:50:00	77,50	245,30	Поворот направо, после д.	Асфальт
20:15:00	81,00	248,80	Стоянка на оз. Селигер,ливень, температура +15	

Дата 14.06.2012. Четверг

Ясно, температура 24 С

Время	**Км(день)**	**Км(сумма)**	**Содержание**	**Характеристика дороги**
8:00:00			Подъем	
10:30:00			Выезжаем на дорогу	Грейдер
11:30:00	2,00	250,80	д.Залучье	Грейдер
12:20:00	9,30	258,10	д.Машугина Гора	Грейдер
13:00:00	21,00	269,80	Остановка на берегу оз. Ласцо, перекус	
13:40:00	27,30	276,10	Прямо на развилке	Грейдер
14:07:00	31,20	280,00	д.Сосница	Грейдер
14:30:00	33,60	282,40	Т-образный перекресток, поворот направо	Грейдер
14:45:00	35,00	283,80	д.Заболотье	По деревне-песчаная дорога, после Заболотье-асфальт до Перервы, затем грейдер
17:20:00	49,30	298,10	д.Полново,закупка в магазине	Асфальт
18:50:	63,60	312,40	д.Истошино	Асфальт

00				
18:55:00	64,00	312,80	развилка, поворот направо на Валдай	Грейдер
20:15:00	74,50	323,30	Остановка , оз. Велье	

Дата 15.06.2012. Пятница

Ясно, температура 20 С

Время	**Км(день)**	**Км(сумма)**	**Содержание**	**Характеристика дороги**
9:30:00			Выдвигаемся из лагеря	
9:55:00	7,50	330,80	Проезжаем поворот на Пабережье	Грейдер
10:13:00	13,00	336,30	д.Мысловичи	Грейдер
10:34:00	17,00	340,30	Большое Уклейкино	Грейдер
10:50:00	20,00	343,30	Выезжаем на главную дорогу на Т-образном перекрестке	Бетонные плиты
10:55:00	23,00	346,30	Перемена грунта	Асфальт
11:15:00	30,00	353,30	Большое Городно перекус	Асфальт
11:40:00	32,00	355,30	Малое Городно, поломка у механика	Асфальт
12:20:00		323,30	Конец ремонта	
13:00:00	45,00	368,30	Короцко, остановка около магазина	Асфальт
13:13:00	48,00	371,30	Переезд через Ленинградское шоссе	Асфальт
13:20:00	52,00	375,30	Валдай, вокзал	

Итого: 375,3 км.

Дополнительные сведения о походе:

9.Перечень общественного снаряжения

№ п/п	Наименование	Вес
1	Палатка 2-х мест.	2,5
2	Палатка 2-х мест.	3,5
3	Каны (набор),половник	0,5
4	Таганок	0,4
5	Тент	0,9
6	Пила	0,2
7	Топор	0,6
8	Разделочная доска	0,1
9	Скатерть	0,1
14	Ремнабор вело	1
15	Ремнабор хоз	0,2
16	Аптечка	1
17	Набор карт	0,4
18	GPS	0,1
19	Фотоаппарат	0,5
20	Горелка	0,3
21	Горелка	0,3
22	Балоны	0,4
23	Балоны	0,3
24	Тент вело	0,3
25	Трос,замок	0,3
26	Шуршк	0,1
	Итого	14

Вес из расчета на 1 чел 2,8

10. Состав медицинской аптечки

1. Кровоостанавливающие и антисептики наружного применения.
Перекись водорода 3% 500 мл
Зеленка 1 фл.
Йод 5% 1 фл.
Настойка прополиса 1 фл.

2. Перевязочные материалы.
Бинт стерильный широкий 3 шт.
Бинт стерильный узкий 3 шт.
Бинт эластичный трубчатый 3 шт.
Пластырь 3 уп.
Пластырь бактерицидный 10 шт.
Вата 100 г.

3. Болеутоляющие и жаропонижающие.
Аспирин UPSA 1 уп.
Анальгин 10 таб.
Аспирин 2 уп.
Кетанов 1 уп.

4. Средства для лечения простуды.
Антифлу 1 уп.
Пиносол 1 фл.
Фарингосепт 1 уп.

5. Сердечно-сосудистые средства.
Валидол 10 таб.
Нашатырный спирт 10% 1 фл.
Валокордин 1 уп.

6. Спазмолитики.
Но-шпа 1 уп.

7. Препараты при заболевании желудочно-кишечного тракта
20
Имодиум 1 уп.
Фестал 2 уп.
Активированный уголь 2 уп.
Смекта 5шт

8. Средства для лечения травм, растяжений, ушибов.
Актовегин (20% желе) 1 уп.
Финалгон (мазь) 1уп.
Спасатель 1 уп.
Мазь «ЗОО VIP» 1 фл.
Пантенол 1 уп.

Левомеколь 1уп.

9. Косметические средства.

Крем детский 1 уп.

10. Витамины

Витамин шипучие С 1 уп.

11. Инструменты.

Ножницы 1 шт.

Пинцет (для вытаскивания заноз) 1 шт.

12. Антигистаминные препараты

Супрастин 1 у п .

13. Глазные капли

Сульфацил натрия 1 у п .

Случаи оказания медицинской помощи в походе

Погода была благосклонна, поэтому солнечных ожогов и перегревов не было.
Было несколько ссадин, полученных на грейдере.
Были участки пути, в основном лесные, когда досаждали слепни и комары, спасало использование антимоскитные средства.

11. Перечень зап.частей и инструментов

-Мультитул
- монтажки и спицевой ключ
-Плоскогубцы
-педальный ключ
-Насос 2 в 1(вилка/колеса) с манометром и переходником под велониппель
-Камеры с автониппелем
-Заплатки для ремонта камер
- Смазка: WD-40
-Тросики тормозные и переключные
-Запасная покрышка
-Набор разных болтов для велосипеда
-Металлические хомуты разной длины
-шило, нитки

12.Перечень транспортных средств и поломок

Бояров Гаяр GIANT iguana, тормоза V-brake
Боярова Инна Gary Fisher Marlin, тормоза V-brake
Никитин Василий Mangoose Rockadile
Жукова Екатерина GT Aggressor 3.0
Кучинский Никита GT Avalanche 2.0

Поломки:

Прокол и замена камеры – 2
Замена колодок на переднем колесе -1
Регулировка тормозов – 2
Ремонт втулки заднего колеса - 1

13.Раскладка по питанию

10.06.2012	
Завтрак	
Запеканка из творога домашняя, чай (в поезде)	
Перекусы	
Орехи + сухофрукты	50 г. (На человека)
Сладости	50 г.
Обед	
Суп гороховый	
Грудинка копченая	250 г. всего, 50 г. на человека
Картофель	300 г. всего, 80 г. на человека
Морковь	100 г. всего, 20 г. на человека
Лук	100 г. всего, 20 г. на человека
Горох	200 г. всего, 40 г. на человека
Сухарики	25 г. (На человека)
Чай	
Вафли	250 г. всего, 50 г. на человека
Чай	*Купить 2 пачки по 100 г.*
Сахар	*Купить 1000*
Ужин	
Макароны	450 г. всего, 90 г. на человека
Тушенка	1всего, 120 г. на человека
Пряники	300 г. всего, 60 г. на человека
Чай	-
Сахар	-
Сыр	100г
11.06.2012	
Завтрак	
Геркулес	250 г. всего, 50 г. на человека
Изюм	100 г. всего, 20 г. на человека
Молоко сухое	150 г. всего, 30 г. на человека
Хлеб	½ батона всего, 70 г. на человека
Сыр	250 г. всего, 50 г. на человека
Кофе молотый	1 упаковка
Конфеты	250 г. всего по 3 конфеты

Перекус	
Орехи + сухофрукты	50 г. (На человека)
Бутерброды	
Обед	
Суп рыбный	
Горбуша	2 банки по 250 г. всего, 100 г. на чел.
Картофель	300 г. всего, 80 г. на человека
Морковь	150 г. всего, 40 г. на человека
Лук	100 г. всего, 20 г. на человека
Сухарики	25 г. (На человека)
Чай	
Халва	250 г
Чай	-
Сахар	-
Ужин	
Гречка	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Тушенка	2 банки всего, 120 г. на человека
Конфеты	250 г. всего по 3 конфеты
Чай	-
Сахар	-
12.06.2012	
Завтрак	
Гречка	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Молоко сухое	200 г. всего, 40 г. на человека
Хлеб	½ батона всего, 70 г. на человека
Сырокопченая кобаса	250 г. всего, 50 г. на человека
Кофе	-
Конфеты	250 г. всего по 3 конфеты
Перекус	
Орехи + сухофрукты	50 г. (На человека)
Сладости	
Обед	
Щи с тушенкой	
Тушенка	2 банки всего, 120 г. на человека
Картофель	300 г. всего, 80 г. на человека
Помидоры	100 г. всего, 20 г. на человека
Морковь	200 г. всего, 40 г. на человека
Лук	100 г. всего, 20 г. на человека
Сухарики	25 г. (На человека)
Чай	
Конфеты	250 г. всего по 3 конфеты
Чай	-
Сахар	-
Ужин	
Рис	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Курица	100 г на человека
Конфеты шоколадные	50 г на человека
Чай	-
Сахар	-

13.06.2012	
Завтрак	
Пшено	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Изюм	100г
Молоко сухое	150 г. всего, 30 г. на человека
Хлеб	½ батона всего, 70 г. на человека
Сыр	250 г. всего, 50 г. на человека
Кофе	-
Пряники	250 г.
Перекус	
Орехи+сухофрукты	50 г. на человека
Бутерброды	
Обед в кафе «Лазурное»	
Ужин	
Плов из курицы	
Курица	100 г.на человека
Рис	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Конфеты Коровка	250 г
Чай	-
Сахар	-
14.06.2012	
Завтрак	
Геркулес	250 г. всего, 50 г. на человека
Изюм	100г
Молоко сухое	150 г. всего, 30 г. на человека
Хлеб	½ батона всего, 70 г. на человека
Сыр	250 г. всего, 50 г. на человека
Кофе	-
Пряники	250 г всего
Перекус	
Орехи+сухофрукты	50 г. на человека
Бутерброды	50 г. на человека
Обед	
Макароны	450 г. всего, 90 г. на человека
Тушенка	1 банка
Сухарики	25г. на человека
Печенье	250 г
Чай	-
Сахар	-
Ужин	
Гречка	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Тушенка	2 банки
Пряники	50 г на человека
Чай	-
Сахар	-
15.06.2012	
Завтрак	
Пшено	½ пачки (900/2) всего, 90 г. на человека
Изюм	100г
Молоко сухое	150 г. всего, 30 г. на человека

Хлеб	½ батона всего, 70 г. на человека
Сыр	250 г. всего, 50 г. на человека
Кофе	-
Пряники	250 г.
Перекус	
Орехи+сухофрукты	50 г. на человека
Бутерброды	
Пряники	50 г. на человека

Соль, перец, лавровый лист, петрушка.

Вес раскладки не снижал мобильности группы. Раскладка обеспечивала возмещение потраченной туристами энергии. Соотношение белков, жиров и углеводов было близко к рекомендуемым нормам.
Еда была сытной и привычной, отличалась простотой и малым временем приготовления. Пища легко усваивалась.

14. Состав хозяйственного набора

Ножницы, шило
Иглы швейные разных размеров
Изолента
Стропа капроновая
Нитки хлопчатобумажные
Лоскуты материи, капрона
Булавки разные
Застёжка «молния» запасная
Резинка

15. Затраты на поход

Оформление маршрутной книжки 100руб.
Билеты на поезд (туда и обратно) 7290 руб.
Продукты по раскладке 4845 руб.
.
Всего за время путешествия было истрачено:
группой в составе 5 человек (не считая личных затрат) 12235 руб.
на человека (приблизительно) 2447 руб

16. Расчет категории трудности протяженных препятствий

<u>ПП1: г. Бологое – д.Яблонька</u>

Общая информация о препятствии
Район: Средняя полоса России, Тверская область
Подрайон: Бологовский район
Границы: г. Бологое – оз. Гоголино
Протяженность (км): 71,1
Вид препятствия: равнинный

Расчет препятствия
КТ=Кпк*Кпр*Кпер*Кв*СГ

Коэффициент дорожного покрытия (Кпк) – 1,0

Профилированная гравийная или грунтовая дорога (грейдер)
Коэффициент протяженности препятствия

Кпр=1+Lпп/100=1+71,1/100=1,711
Коэффициент пересеченности местности (Кпер) – 0,8
Коэффициент абсолютной высоты (Кв) – 1,0
Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,0

КТ=1,0*1,711*0,8*1,0*1,0=1,37

Препятствие 1КТ

ПП2: дер. Остров – дер. Козино

Общая информация о препятствии
Район: Средняя полоса России, Тверская область
Подрайон: Фировский район
Границы: дер. Остров – дер. Козино
Протяженность (км): 31,7
Вид препятствия: равнинный

Расчет препятствия
КТ=Кпк*Кпр*Кпер*Кв*СГ

Коэффициент дорожного покрытия (Кпк) – 1,6
Песчаная дорога, рыхлый песок глубиной до 3 см
Коэффициент протяженности препятствия

Кпр=1+Lпп/100=1+31,7/100=1,317
Коэффициент пересеченности местности (Кпер) – 1,0
Коэффициент абсолютной высоты (Кв) – 1,0
Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,0

КТ=1,6*1,317*1,0*1,0*1,0=2,1

Препятствие 2КТ

ПП3: д.Истошино – д.Б.Уклейно

Общая информация о препятствии
Район: Средняя полоса России, Тверская область
Подрайон: Бологовский район
Границы: д.Истошино – д.Б.Уклейно
Протяженность (км): 27,9
Вид препятствия: равнинный

Расчет препятствия
КТ=Кпк*Кпр*Кпер*Кв*СГ

Коэффициент дорожного покрытия (Кпк) – 1,0
Профилированная гравийная или грунтовая дорога (грейдер)
Коэффициент протяженности препятствия

Кпр=1+Lпп/100=1+27,9/100=1,279
Коэффициент пересеченности местности (Кпер) – 0,8
Коэффициент абсолютной высоты (Кв) – 1,0
Сезонно-географический показатель (СГ) – 1,0

КТ=1,0*1,279*0,8*1,0*1,0=1,02

Препятствие 1КТ

Фото 1.

Фото 2.

Фото 3.

Фото 4.

Фото 5.

Фото 6.

Фото 7.

Фото 8.

Фото 9.

Фото 10.

Фото 11.

Фото 12.

Фото 13.

Фото 14.

Фото 15.

Фото 16.

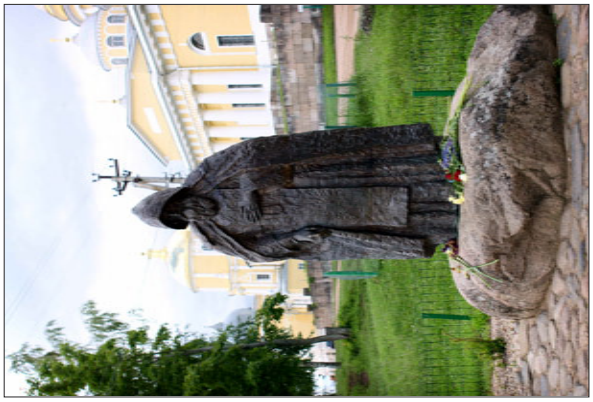

Фото 17.

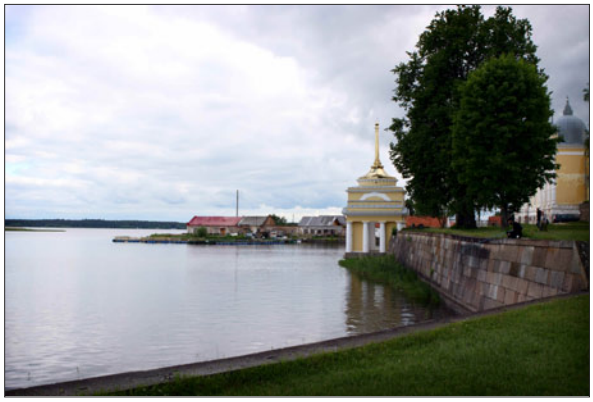

Фото 18.

Фото 19.

Фото 20.

Фото 21.

Фото 22.