

**Отчёт о водном походе второй категории сложности по Полярному  
Уралу 20 июля – 4 августа 2024 года**

Маршрутная книжка № 40-24

Руководитель Завалишин Максим Николаевич

**Справочные сведения**

Вид туризма водный элементами с горного туризма

Район похода Полярный Урал

Категория сложности вторая

Количество участников 6

Сроки проведения 20 июля – 4 августа 2024 года

Продолжительность общая 16 дней

Продолжительность ходовых дней **9 дней**

Протяженность активной части **142 км** (130 км речной маршрут +12 км радиальных выходов)

Заявленная нитка и пройденная нитки маршрута совпадают

г. Иваново – г. Ярославль – г. Лабытнанги- оз. Большой Хадатаёганлор – гор. Анучина – ледник ИГАН – гор. Харанаурды-Кеу (1246 м) - **р. Хадата- р.Щучья**- гор. Пуьёрка (713 м) - г.Лабытнанги- г.Ярославль- г.Иваново

**Пройдено категорийных препятствий 3: 2 водных 2 (Порог «Базовый» 2 кс, «Гамма» порог 2 кс. ) и 1 горный – г. Харанаурды-Кеу (1246 м) 1А**

Максимальная высота 1246 м (вершина г. г. Харанаурды-Кеу)

Маршрут утверждён МКК Костромской областной федерации туризма 17 июня 2024 года.

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Год рождения | Домашний адрес, телефон | Туристская подготовка   | Обязанности в группе     |
|-------|------------------------|--------------|-------------------------|---|--------------------------|
| 1.    | Завалишин Максим       |              |                         | 3Р Писта<br>3У Кожа<br>2Р Калга<br>2Р,2У<br>Воньга<br>1Р Суда | руководитель,<br>штурман |
| 2.    | Климович Михаил        |              |                         | 2У Мзымта<br>н/к с эл. 4<br>КС Укса                           | завснар,<br>фотограф     |
| 3.    | Панов Вячеслав         |              |                         | 3У Писта<br>3У Кожа<br>2У Калга<br>2У Воньга<br>1У Суда       | завхоз<br>эколог         |
| 4.    | Ролдугин Алексей       |              |                         | 3У Писта<br>3У Кожа<br>2У Калга                               | экономист,<br>реммастер  |

|    |                |  |  |                     |                      |
|----|----------------|--|--|---------------------|----------------------|
|    |                |  |  | 1У Суда             |                      |
| 5. | Болошина Алена |  |  | ПВД                 | краевед<br>летописец |
| 6. | Ридель Ольга   |  |  | 3У Кожа<br>2У Калга | медик<br>метеоролог  |

Финансовый отчёт (транспортные расходы, питание, и т.д.)

Затраты на выполнения похода на человека: рублей

Транспортные расходы: стоимость проезда г. Иваново – Ярославль 1000 р(туда-обратно), поезд г. Ярославль – г. Лабытнанги 13539 р (туда-обратно), заброска на вездеходе «Петрович» до оз. Большой Хадатаёганлор 15000 р –выброска с моста р. Щучья до г. Лабытнанги на УАЗ 452 4200 р, проезд до жд вокзала Лабытнанги на УАЗ 452 1600 р.

Транспортные расходы составили

Расходы на питание составили 4303 рублей с человека.

Проживание в г. Лабытнанги -1000 рублей

Итого затраты на выполнения похода составили 40642 рублей на человека

Материальное обеспечение группы (снаряжение: групповое, личное, специальное, рем набор, аптечка)

Необходимый набор продуктов питания имеется.

Общественное и личное снаряжение в достаточном количестве имеется.

#### Специальное снаряжение

| Групповое                          |        | Личное                     |        |
|------------------------------------|--------|----------------------------|--------|
| Наименование                       | Кол-во | наименование               | Кол-во |
| Палатки                            | 2      | спальник                   | 1      |
| Топоры                             | 2      | конденсатник               | 1      |
| Костровой набор Котлы 4 и 3 литров | 1      | Спасжилет и каска          | 1      |
| Газовая горелка                    | 2      | Коврик турист              | 1      |
| Пила и лопата                      | 1      | Гермомешок                 | 1      |
| Байдарки                           | 4      | КЛМН                       | 1      |
| Компас или навигатор               | 2      | поджопник                  | 1      |
| Печка-пошехонка                    | 1      | Перчатки                   | 3      |
| Аптечка                            | 1      | Средства личной гигиены    | 1      |
| Тент                               | 1      | Репелент                   | 1      |
| Газ. горелка                       | 1      | Термос                     | 1      |
|                                    |        | Накомарник                 | 2      |
|                                    |        | Powerbank                  | 2      |
|                                    |        | Дождевик                   | 1      |
|                                    |        | Комплект ходовой одежды    | 1      |
|                                    |        | Комплект одежды для лагеря | 1      |

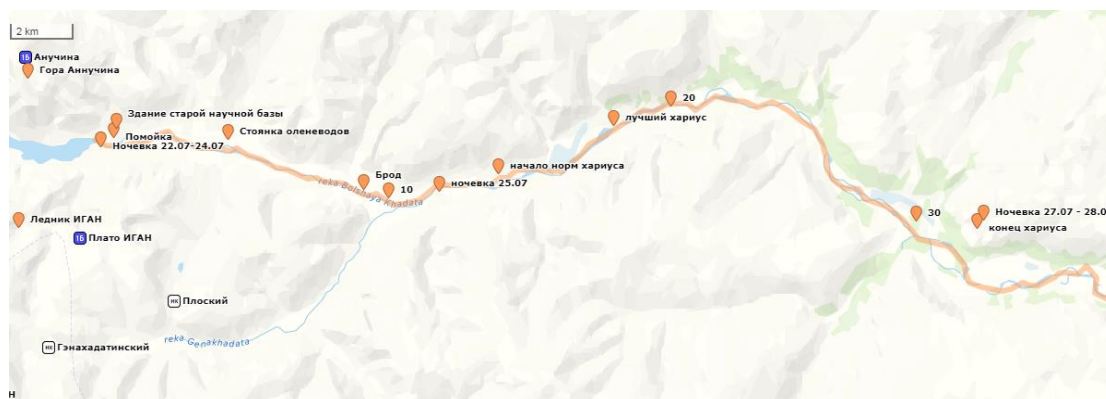
Необходимый ремонтный набор имеется.

Необходимый набор медицинской аптечки имеется.

**Весовые характеристики груза, взятого на маршрут:**

| Наименование         | На 1 человека | На группу<br>в <u>6</u> чел. |
|----------------------|---------------|------------------------------|
| Продукты, кг         | 9,6           | 57,3                         |
| Групповое снаряжение | 32            | 192                          |
| Личное снаряжение    | 20            | 120                          |
| <b>В с е г о:</b>    | <b>26</b>     | <b>130</b>                   |

Питание 4490 рублей с человека.



22 июля

Прибыли в Лабитнанги, в 9:20 (по местному времени) приехал Виктор Рогов на Треколе «Петрович» Тюменского производства гос.номер 6423СЕ89 (89292520526). Загрузились, поехали и увидели забытую нами на лужайке герму)) В 10:00 заехали в магазин на выезде из города. Далее по хорошей грунтовке поехали до моста р.Лонготеган и съехали в тундру на накатанную вездеходку. Сделали остановку у оленевода (стадо 3,5 тыс.голов). «В чум я вас не приглашу, у меня там беспорядок, но если вы нальёте, то...». в 21:30 приехали на оз. Б.Хадата Ёганлор и разбили базовый лагерь на 3 ночёвки в стационарном месте. Заброска на вездеходе заняла около 12 часов. Это хороший результат, т.к. тундра достаточно сухая, ручьи, речки были мелководными и вездеход без проблем преодолевал их в брод. Готовили на турбо-печке-щепочнице-пошехонке. Дрова - сухая ива. Комаров показалось с непривычки много, но это как оказалось нам только показалось)) Поужинали пловом. Погода портилась, чай и персиковое виски пили уже под тентом. Накрапывал мелкий дождь.



23 июля.

Дежурили Максим Завалишин и Миша Климович. Подъём в 8:00. Экзотический завтрак - макароны с тушёнкой. В 10:00 старт на первый радиальный выход, ручей с водопадом в р-не г. Анучина. (подъём с 200 до 500м). Спустились по более пологому склону с курумником. В обеденное время встретили аборигена оленевода Юрия Дмитриевича Венга (ханты). Мы обменяли у него 0,5 л конфет на 2 ноги оленя. Занялись обвалкой мяса. В 16:00 на байдарках вышли в сторону протоки, соединяющей М. и Б. Хадата Ёганлор (радиальный маршрут 2). Максим и Слава поймали 10 хариусов. Около М. Х.Ёганлор выход железа на поверхность, ржавые лужайки и ручейки. Встретили туристов-блогеров из Новокузнецка Олега и Ольгу, у них был 23-й день похода, они шли от ст. Полярный Урал в сторону Карского моря. Вечером погода стала улучшаться, выглядывало солнце. По соседству с нашим лагерем встала группа из 6 рыбаков, на другом берегу (правом) стояли браконьеры из Салехарда на белом вездеходе на базе а.м Газель. Они ставили сети и мылись в бане. Температура на улице была чуть выше +10. Светло, полярный день. До 2:00 ели жареную рыбу и тушёную оленину.



24 июля.

Подъём в 8:30. Дежурили Слава и Ольга. Завтрак макароны с олениной. Яркое солнце с утра. Группа рыбаков уехала, но зато приехала следующая группа (2 палатки) на открытых вездеходах. В 11:00 выход на радиальный маршрут 3. Перешли на байдарках на правый берег Б.Хадата и направились на самый крупный ледник Урала ИГАН (Институт геологии академии наук) с последующим восхождением на пик Харнаурды-Кеу (1274 м). Причаливаться на правом берегу лучше метров на 100-150 выше по течению, чтобы не переходить в брод ручей Гляциологов. Погода изумительная, лёгкий ветер, яркое солнце. В 11:17 перешли ручей Гляциологов и в 11:24 вышли на поляну цветов и к информационному щиту. В 12:38 поднялись на смотровую площадку (600 м) с завораживающим видом на Б. Хадата Юганлор. У большинства участников это первый выход в горы. Впечатления от восхождения зашкаливали. Эмоциональное состояние группы приподнятое, радовались открывающимся видам и хорошей солнечной погоде. 13:40 вышли к снежнику перед ИГАНом. На леднике обнаружены остатки инфраструктуры глясиологической станции: провода, часы, 3/4 вездеходов, доски. 14:16 Миша нацарапал памятную надпись: «Иваново» (фото). В 14:24 перекус на берегу ледникового озера. Ели зефир с колбасой, чай. После перекуса настроение ещё более улучшилось и бодрозадорно продолжили восхождение. 15:29 вышли к оз. у снежника, на берегу обнаружили кирку и лопату. Пополнили запасы воды. 15:45 финальное восхождение(+300м) на пик Харнаурды-Кеу. 16:28 поднялись на пик высотой 1274 м. 16:33 дошли до триангуляционного пункта, где был обнаружен камень «Тула 5 августа 2021 г» и колба «Егоров А.А. 9 августа 2023 г». Мы в свою

очередь нацарапали на камне «Иваново 24». 16:42 сделали панорамное фото открывшейся Воркутинской тундры. Спуск до оз. с киркой и лопатой составил 45 минут. в 18:51 вступили на ледник ИГАН. Рассматривали колонии водорослей красного цвета. Дошли до разлома ледника (0,5-1 м), глубина которого составляла 7-8 м, потоки талой воды стекали в разлом. 19:19 перекус на озере в том же месте (сало, зефир, чай). 19:32 обнаружен триангуляционный пункт Е 182-57. 19:54 вышли к смотровой площадке (750 м). Слегка холодало (чуть выше +10 С). 20:30 дошли до нижней смотровой площадки (650 м). 21:21 дошли до информационного щита. 21:35 вышли к ручью Гляциологов, уровень воды поднялся, переходили другим маршрутом. Группа показала высокую степень слаженности, шли одной единицей, уровень физ. По альпинистской классификации вершина соответствует категории сложности 1А. Уровень подготовки был соизмерим у всех участников коллектива. На ужин ели гречку с олениной.



25 июля.

На завтрак был рис с тунцом. Солнечная погода. Собрали лагерь и в 11:00 вышли на воду. Река разделялась на множество рукавов, байдарки проводили по каменистым мелям, с которыми боролись в течение нескольких часов. В 13:00 вышли к чумам коренных народов севера, подарили им конфеты, общались на общечеловеческие темы. Нам показали 7-им месячного малыша, которого мама пеленала прямо на ветру. Сделали коллективное фото. В 13:30 встали на воду. На перекусе встретили группу из 2-х человек: из СПб и Иваново!! (Саша Архэнерджи). Обменялись контактами. Довольно быстро дошли до Балков (характерное место с жилыми синими вагончиками). Пообщались с егерем, он

нам подсказал удобную для лагеря стоянку (за правым поворотом на правом берегу). Выглянуло солнце, было тепло (чуть выше +10С) и дул лёгкий ветер, сдувающий комаров. После ужина сидели на берегу, загорали, дремали. Спать легли около полуночи.



26 июля.

Дежурили Ольга и Максим, на завтрак овсянка. Быстро собрали лагерь. На воде много мелких перекатов, далее начали появляться первые валы. Максим поймал хариуса. На перекус встали на левом берегу, ели сало под дождём. Стали попадаться первые лиственницы (фото). Весь день шёл мелкий дождь. Встали на стоянку с лиственничным лесом на левом берегу. Сразу натянули тент. Миша чистил рыбу, Оля готовила уху, слушали ДДТ.





27 июля.

Дежурили Слава и Алексей. В 8:50 подъём. 11:26 выход на воду. Преодолевали водные преграды, пороги. 12:48 порог Базовый 2кс (прохождение удачное у всех экипажей, воды мало). команды проявили слаженность. Далее шиверы длиной около 2км, в 13:10 порог Гамма 2кс. 14:16 снова длинная шивера. 16:05 встали на днёвку.

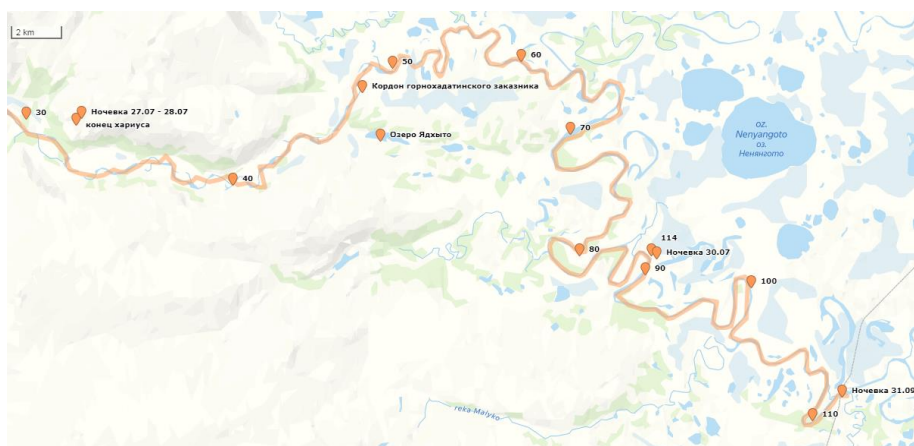


28 июля.

Алёна и Миша сварили овсянку с курагой. У Алексея синдром 7-го дня похода. 11:02 перебрались на левый берег для радиального выхода на вершину Пусьёрка (713 м) и на заброшенное месторождение. В 11:36 подъём продолжили по куруму. 12:10 перекус колбаса и козинаки. 13:09 2-й перекус. 13:40 вышли к заброшенному посёлку Пусьёрка, где остались большая изба и брошенная техника: гусеничный трактор, компрессор 1991 г.в. 0,7МПа с ДВС



ЗиЛ (нижнеклапанная рядная бка), аппарат с ситами для просеивания камней, рваные гусеницы, зарубежная пустая бочка из-под трихлорэтилена. После осмотра пошли на выработанные жилы, где добывали минерал жадеит. 14:34 вышли к жиле на высоте 740 м. Обнаружили детский игрушечный автомат цена 50 коп. 14:50 поднялись ко второй жиле на г. Безымянная. Нашли второй компрессор, сани с большой топливной бочкой и бочкой «вода». Устроили обед в яме рядом с жилой. Миша нашёл столовую ложку из нержавейки, которую забрали с собой. 15:48 пошли обратно в лагерь. Начался мелкий дождь. Камни стали скользкими. Налетело много комаров и мошки. 16:48 перекус. 17:58 спустились к полю с морошкой, которая только начала краснеть. 18:13 вышли к лодкам. После ужина мылись в речке, стирали одежду. В 21:42 Слава начал печь оладушки.



29 июля.

Дежурили Максим и Алексей. 10:40 вышли на воду. 11:25 перекус на курумнике. Максим остался рыбачить. Лёгкий ветер, тепло (ближе к +15С), переменная облачность. Река спокойная, без шивер, горы отступали, берега низкие, покрыты густым кустарником. 12:48 2-й перекус. 13:03 продолжили движение, начали появляться курумные косы. В 14:10 добрались до ухоженной «буржуйской» стоянки с крытым туалетом, запасом дров, угля и вездеходной дорогой, организованной волонтерами заказника. 14:40 дошли до кордона биологического заказника "Горнохадатинский"

На правом берегу Б.Хадата. На благоустроенной территории баня, столовая и строения в виде бочек. На кордоне никого не было. Овцебыков не было тоже. Пообедали банкой тушёнки на 5 человек. В 16:00 прибыл Максим с уловом. Он общался с сотрудником заказника Николаем Николаевичем. 16:20 покинули кордон. 18:08 встали на стоянке в 3 км от впадения Б.Хадата в Щучью. На ужин были макароны с тушёнкой. Слава поставил палатку на продуваемое место на косе из мелкого камня примерно в 100 м от основного лагеря. Потом Миша чистил рыбу, Оля её жарила. Вместо ДДТ слушали пение Алексея. Подул лёгкий ветер, комаров и мошки стало меньше. Дни заметно укоротились, ночи становились темнее.



30 июля.

Ночью шёл дождь, сменившись мелкой моросью утром. Дежурили Слава и Миша. Как обычно на завтрак овсянка с курагой. 10:40 покинули лагерь. 12:10 стрелка Б. Хадата - Щучья, перекус. 12:30 продолжили путь. 12:43 радиальный выход до озера без названия. Улова не было. 13:08 покинули озеро, немного поели голубики, начался дождь, сменившийся ливнем. Усиливался ветер. Натянули тент. С 13:20 до 15:05 пережидали сильный дождь, рассказывая анекдоты и периодически перекусывая, рядом ударила молния. 17:00 плотный ужин консервами и зефиром. В виду отсутствия подходящих мест для стоянки было принято решение идти до отмеченной стоянки. 21:00 Дошли до стоянки, на которой останавливались предыдущие группы, у места захода причалена дюралевая лодка. В 22:00 сели ужинать. Максим и Алексей не привязали лодки!!



31 июля.

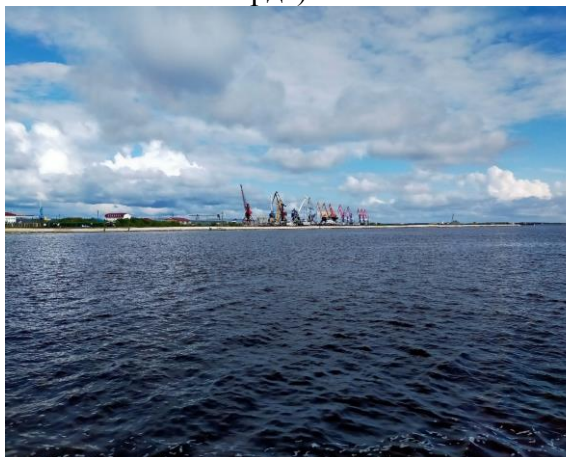
8:00 отсутствовали лодки Алексея и Максима. Вода в реке значительно поднялась. Лодку Алексея обнаружили неподалеку. 8:10 Максим и Алексей отправились на байдарке Шуя на поиски лодки, которую они обнаружили в 3,5 км ниже по течению. 09:55 вернулись с лодкой. Коренные жители Артём и Василий пришли в гости. Произвели обмен 0,5л конфет на пакет ряпушки. Собрали лагерь и встали на воду в 11:40. 14:40 Алексей дошёл до финиша у ЖД и автомобильного моста 110км, где встретил Урал с костромскими номерами. Слава и Алёна подошли через 30 минут, после чего Алексей и Алёна отправились в продуктовый магазин. Миша и Ольга шли с бревном лиственницы с предыдущей стоянки, из-за этого в протоке шли медленно. 15:50 ребята вернулись из магазина. Миша чистил рыбу, Оля варила уху. Было много мошкары, которая сильно затрудняла хозяйственные работы. Максим передоговорился на более раннее время приезда машины за нами. 19:24 долгожданный ужин. Из-за обилия мошки ели на мосту. 23:00 за нами приехал Алексей «Арктик тур» (89028165258) на УАЗ 452 «буханке», сделали памятное фото на мосту и в 00:30 отправились. 03:30 прибыли в Лабытнанги, остановились в шикарной гостинице без мошек на Обской 67. Все приняли душ и легли спать. (6000 руб)

Дополнительное питание в Лабытнанги 2772 рублей



1 августа.

Подъём в 10:00. Быстро позавтракав направились на экскурсию в г. Салехард. Миша купил футболку в тц Апельсин взамен улетевшей на пароме. Группа посетила музей им. Шимановского, прогулялись по центру, Ольга на почте отправила открытку в Иваново, потом посетили Обдорский острог (место основания Салехарда).





2 августа. За нами приехала пассажирская Буханка и грузовая ГАЗель. Загрузились и отправились на вокзал г. Лабытнанги. (1600 руб). Поезд прибыл на первый путь, но наш первый вагон почему-то оказался в середине состава. Билетов для перевозки грузов у нас не было, поэтому мы умудрились разместить всё в купе. В поезде вели себя прилично.



Питание на маршруте.

Раскладка была заранее составлена завхозом и одобрена участниками.

Все продукты были закуплены и упакованы до похода. В качестве источников питьевой воды использовали реки.

Ниже приведена раскладка продуктов на поход с разбивкой по дням и приемам пищи.

День 1(22 июля)

На место стоянки добирались на вездеходе, прибыли вечером. Готовили праздничный ужин в виде плова. Подсчет калорийности и БЖУ затруднен.

День 2(23 июля)

Завтрак

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| Продукт | На чел., г/На группу, г |
|---------|-------------------------|

|          |         |
|----------|---------|
| Макароны | 100/600 |
|----------|---------|

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Свинина тушёная | 55/330 |
|-----------------|--------|

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Козинаки подсолнечные | 50/300 |
|-----------------------|--------|

|           |      |
|-----------|------|
| Итого 205 | 1230 |
|-----------|------|

Перекус/карпит

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Хлеб черный 1/2 буханки | 60/360 |
|-------------------------|--------|

Колбаса сырокопченая 5/30  
Итого 65/390  
Ужин  
Рис 100/600  
Хлеб черный 1/2 буханки 60/360  
Свинина тушёная 55/330  
Итого 215/1290  
Итого за день  
На человека 485 г  
На группу 2910 г  
Б:Ж:У 1 : 1.3 : 4.3(48 г, 63 г, 209 г на чел. соот-но )  
Калорийность на человека 1570 Ккал

День 3(24 июля)

Завтрак

| Продукт         | На чел., г/На группу, г |
|-----------------|-------------------------|
| Макаронны       | 100/600                 |
| Свинина тушёная | 55/330                  |
| Пряники         | 50/300                  |
| Итого 205       | 1230                    |

Обед

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Лук                     | 20/120 |
| Морковь                 | 20/120 |
| Картофель сушеный       | 40/240 |
| Свинина тушёная         | 55/330 |
| Сладкие сухари          | 50/300 |
| Хлеб черный 1/2 буханки | 60/360 |
| Перец 5                 | 30     |
| Чеснок                  | 10/60  |
| Итого 260               | 1560   |

Ужин

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Гречка             | 100/600 |
| Конфеты шоколадные | 50/300  |
| Свинина тушёная    | 55/330  |
| Итого 205          | 1230    |

Итого за день  
На человека 670 г  
На группу 4020 г  
Б:Ж:У 1 : 1.3 : 4.7(63 г, 81 г, 296 г на чел. соот-но )  
Калорийность на человека 2135 Ккал

День 4(25 июля)

Завтрак

| Продукт            | На чел., г/На группу, г |
|--------------------|-------------------------|
| Пшено              | 100/600                 |
| Конфеты шоколадные | 50/300                  |
| Курага             | 50/300                  |
| Итого 200          | 1200                    |

Обед

|     |        |
|-----|--------|
| Лук | 20/120 |
|-----|--------|

Морковь 20/120  
Картофель сушеный 40/240  
Свинина тушёная 55/330  
Сладкие сухари 50/300  
Хлеб черный 1/2 буханки 60/360  
Перец 5 30  
Чеснок 10/60  
Итого 260 1560  
Ужин  
Макароны 100/600  
Пряники 60/360  
Свинина тушёная 55/330  
Итого 215 1290  
Итого за день  
На человека 675 г  
На группу 4050 г  
Б:Ж:У 1 : 1.1 : 5.8(58 г, 64 г, 335 г на чел. соот-но )  
Калорийность на человека 2111 Ккал

День 5(26 июля)

Завтрак

Продукт На чел., г/На группу, г  
Овсянка 100/600  
Сладкие сухари 1 пачка 60/360  
Изюм 30/180  
Итого 190/1140

Обед

Лук 20/120  
Морковь 20/120  
Картофель сушеный 40/240  
Свинина тушёная 55/330  
Сладкие сухари 50/300  
Хлеб черный 1/2 буханки 60/360  
Перец 5 30  
Чеснок 10/60  
Итого 260 1560

Ужин

Рис 100/600  
Рыба в консервах 2 банки 110/660  
Вафли 50/300  
Итого 260/1560  
Итого за день  
На человека 710 г  
На группу 4260 г  
Б:Ж:У 1 : 0.5 : 5.2(67 г, 33 г, 347 г на чел. соот-  
Калорийность на человека 1937 Ккал

День 6(27 июля)

Завтрак

Продукт На чел., г/На группу, г  
Пшено 100/600

Конфеты шоколадные 50/300  
Курага 50/300  
Итого 200 1200  
Обед  
Лук 20/120  
Морковь 20/120  
Картофель сушеный 40/240  
Свинина тушёная 55/330  
Сладкие сухари 50/300  
Хлеб черный 1/2 буханки 60/360  
Перец 5 30  
Чеснок 10/60  
Итого 260 1560  
Ужин  
Гречка 100/600  
Свинина тушёная 55/330  
Хлеб черный 1/2 буханки 60/360  
Сладкие сухари 1 пачка 60/360  
Итого 275/1650  
Итого за день  
На человека 735 г  
На группу 4410 г  
Б:Ж:У 1 : 1 : 5.2(67 г, 66 г, 345 г на чел. соот-но )  
Калорийность на человека 2233 Ккал

День 7(28 июля)

Завтрак

Продукт На чел., г/На группу, г

Овсянка 100/600

Молоко сгущенное 1 пачка 50/300

Сладкие сухари 1 пачка 60/360

Изюм 50/300

Итого 260/1560

Обед

Лук 20/120

Морковь 20/120

Картофель сушеный 40/240

Свинина тушёная 55/330

Сладкие сухари 50/300

Хлеб черный 1/2 буханки 60/360

Перец 5 30

Чеснок 10/60

Итого 260 1560

Ужин

Рис 100/600

Конфеты шоколадные 1 пачка 60/360

Свинина тушёная 55/330

Итого 215/1290

Итого за день

На человека 735 г



На группу 4410 г  
Б:Ж:У 1 : 1.2 : 6.3  
Калорийность на человека 2408 Ккал

День 8(29 июля)

Завтрак

| Продукт            | На чел., г/На группу, г |
|--------------------|-------------------------|
| Пшено              | 100/600                 |
| Курага             | 50/300                  |
| Конфеты шоколадные | 50/300                  |
| Итого              | 200/1200                |

Обед

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Лук                     | 20/120   |
| Морковь                 | 20/120   |
| Картофель сушеный       | 40/240   |
| Свинина тушёная         | 55/330   |
| Сладкие сухари          | 50/300   |
| Хлеб черный 1/2 буханки | 60/360   |
| Перец                   | 5/30     |
| Чеснок                  | 10/60    |
| Итого                   | 260 1560 |

Ужин

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Гречка          | 100/600  |
| Свинина тушёная | 55/330   |
| Вафли           | 60 360   |
| Итого           | 215 1290 |

Итого за день

На человека 675 г  
На группу 4050 г  
Б:Ж:У 1 : 1.1 : 5.6(59 г, 66 г, 329 г на чел. соот-но )  
Калорийность на человека 2101 Ккал

День 9(30 июля)

Завтрак

| Продукт                | На чел., г/На группу, г |
|------------------------|-------------------------|
| Овсянка                | 100/600                 |
| Сладкие сухари 1 пачка | 60/360                  |
| Изюм                   | 300/1800                |
| Итого                  | 460/2760                |

Перекус/карпит

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Колбаса сырокопченая  | 50/300  |
| Сухарь хлебный черный | 50/300  |
| Итого                 | 100 600 |

Ужин

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Макаронны       | 100/600  |
| Свинина тушёная | 55/330   |
| Пряники 1 пачка | 60/360   |
| Итого           | 215 1290 |

Итого за день

На человека 775 г

На группу 4650 г  
Б:Ж:У 1 : 1 : 7.5(62 г, 60 г, 465 г на чел. соот-но )  
Калорийность на человека 2577 Ккал

День 10(31 июля)

Завтрак

Продукт На чел., г/На группу, г

Пшено 100/600

Конфеты шоколадные 50/300

Курага 50/300

Итого 200 1200

Перекус/карпит

Колбаса сырокопченая 50/300

Сухарь хлебный черный 50/300

Итого 100/600

Ужин

Макаронны 100/600

Свинина тушёная 55/330

Вафли 50/300

Итого 205/1230

Итого за день

На человека 505 г

На группу 3030 г

Б:Ж:У 1 : 1.4 : 5.4(50 г, 73 г, 269 г на чел. соот-но )

Калорийность на человека 1891 Ккал

День 11(1 августа)

Завтрак

Продукт На чел., г/На группу, г

Овсянка 100/600

Сладкие сухари 1 пачка 60/360

Изюм 50/300

Итого 210/1260

Перекус/карпит

Колбаса сырокопченая 50/300

Сухарь хлебный черный 50/300

Итого 100/600

Ужин

Рис 100/600

Рыба в консервах 2 банки 110/660

Конфеты шоколадные 1 пачка 60/360

Итого 270/1620

Итого за день

На человека 580 г

На группу 3480 г

Б:Ж:У 1 : 1 : 4.7

Калорийность на человека 1970 Ккал

День 12(2 августа)

Завтрак

| Продукт                  | На чел., г/На группу, г                          |
|--------------------------|--|
| Конфеты шоколадные       | 50/300   |
| Макаронны                | 100/600  |
| Свинина тушёная          | 55/330   |
| Итого                    | 205 1230   |
| Перекус/карпит           |  |
| Колбаса сырокопченая     | 60/360   |
| Итого                    | 60/360   |
| Итого за день            |  |
| На человека              | 265 г  |
| На группу                | 1590 г   |
| Б:Ж:У                    | 1 : 2.6 : 3.6(28 г, 73 г, 99 г на чел. соот-но ) |
| Калорийность на человека | 1153 Ккал  |

### **Общее на все дни**

| Продукт  | На чел., г/На группу, г   |
|--|---------------------------|
| Соль   | 170/1020                  |
| Сахар  | 335/2010                  |
| Мука   | 250/1500                  |
| Чай черный   | 170/1020                  |
| Кофе быстрораств.  | 170/1020                  |
| Чеснок   | 150/900                   |
| Масло подсолнечное   | 170/1020                  |
| Специи: лавр лист, перец черный горошек, перец черный-красный россыпь, хмеле-сунеле, укроп | 50/300                    |
| Молоко сухое   | 67/402                    |
| Молоко сгущенное   | 340/2040                  |
| Масло топленое   | 170/1020                  |
| Майонез  | 350/2100                  |
| Кетчуп   | 350/2100                  |
| Итого  | 2742/16452                |
| Итого за поход   |                           |
| На человека:   | 9552 г/На группу: 57312 г |
|  | 3840рублей с человека.    |

В качестве заключения стоит сказать следующее. Нормы питания на завтрак, обед и ужин были достаточными для восполнения сил участниками похода. Никто не испытывал голода, а также отсутствовали случаи массового выкидывания лишней еды.

Также необходимо сделать акцент на том, что участники похода активно ловили рыбу. В частности, арктического гольца и хариуса. Это существенно дополняло рацион туристов, значительно обогащало белком ежедневный рацион.

Отдельно стоит сказать об организации перекусов. Данный поход показал, что необходимо большее внимание уделять этой части рациона. Следует увеличивать количество высокоуглеводных продуктов для перекусов в течение дня.

Необходимая информация: о питьевой воде, наличие на маршруте медпунктов, и прочие путевые наблюдения.

Питьевая вода добывалась из реки, кипятили воду на огне в котелках, дрова – сушины по берегам рек, сначала ивы, далее хвойные породы деревьев.

Практические выводы и рекомендации  
Обязательно иметь запас репеллентов  
Паспорт составлен «08»\_\_11\_\_2024г.

### **Решение МКК о зачете похода**

Поход оценен \_\_\_\_\_  
категорией сложности

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

Председатель МКК \_\_\_\_\_  
(подпись) (фамилия, и.,о.)

Штамп МКК

«        » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.