



## ОТЧЕТ

**о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута  
ПЕРВОЙ категории сложности по Нижегородской области,  
совершенном группой Клуба туристов при МГТУ им.Н.Э.Баумана  
в период с 16 по 22 сентября 2017 года**

### **Маршрутная книжка № 1/5–111 (ФСТ–ОТМ)**

Руководитель группы: **Аверина Александра Викторовна**

Адрес: **Московская область, Люберцы, пр.Гагарина, д.22к3, кв.123**

Тел.: **+79773277437**

E-mail: [sunny.a@inbox.ru](mailto:sunny.a@inbox.ru)

Маршрутно–квалификационная комиссия ФСТ–ОТМ рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачен 8 участникам и руководителю 1 (первой) категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке \_\_\_\_\_

Судья по виду \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

Председатель МКК \_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_) Штамп МКК

**Москва, 2017**

## **Содержание**

|  |    |
|--|----|
| 1.СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ.....  | 4  |
| 1.1. Обзорная карта маршрута .....   | 5  |
| 1.2. Протяжённые препятствия маршрута.....                                 | 6  |
| 1.3. Участники группы.....   | 7  |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА .....                                      | 10 |
| 2.1. Общая информация .....  | 10 |
| 2.2. Географическое положение и климат.....                                | 11 |
| 2.3. Достопримечательности и интересные объекты .....                      | 12 |
| 3. ЦЕЛИ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА .....                              | 20 |
| 3.1. Цели .....  | 20 |
| 3.2. Заброска, выброска, жилье .....                                       | 20 |
| 3.3. Общая характеристика маршрута.....                                    | 21 |
| 4. ГРАФИКИ ДВИЖЕНИЯ.....   | 22 |
| 4.1. График движения заявленный .....                                      | 22 |
| 4.2. График движения по запасному варианту.....                            | 22 |
| 4.3. График движения фактический.....                                      | 22 |
| 4.4. Изменения маршрута и их причины.....                                  | 23 |
| 5. МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЯ.....  | 24 |
| 6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА.....                          | 27 |
| День 1. 16.09.2017 (суббота). г.Арзамас – с.Онучино.....                   | 27 |
| День 2. 17.09.2017 (воскресенье). с.Онучино – с.Нарышкино.....             | 34 |
| День 3. 18.09.2017 (понедельник). с.Нарышкино – с.Теньгушево.....          | 39 |
| День 4. 19.09.2017 (вторник). с.Теньгушево – п.Красное Солнце.....         | 45 |
| День 5. 20.09.2017 (среда). п.Красное Солнце – г. Ардатов .....            | 51 |
| День 6. 21.09.2017 (четверг). г. Ардатов – с. Пятницы .....                | 60 |
| День 7. 22.09.2017 (пятница). с. Пятницы – г. Арзамас .....                | 67 |
| 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ .....                                  | 72 |
| 7.1. Перечень общественного снаряжения .....                               | 72 |
| 7.2. Состав аптечки и случаи оказания медицинской помощи.....              | 73 |
| 7.3. Состав ремонтного набора, поломки и ремонт средств передвижения ..... | 80 |
| 7.4. Питание .....   | 82 |
| 7.5. Бюджет .....  | 89 |
| 8. БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО ПОХОДА.....                      | 90 |
| 8.1. Расчет эквивалентного пробега.....                                    | 90 |
| 8.2. Расчет интенсивности похода.....                                      | 90 |
| 8.3. Расчет автономности похода .....                                      | 90 |

|  |     |
|--|-----|
| 8.4. Расчет суммы баллов за протяженные препятствия..... | 90  |
| 8.5. Категория сложности .....                           | 90  |
| 8.6. Паспорта препятствий.....                           | 91  |
| 9. КАРТА МАРШРУТА .....                                  | 106 |

## 1.СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

### Проводящая организация:

Клуб Туристов при МГТУ им. Н. Э. Баумана  
105094, г. Москва, Госпитальная наб., д. 4/2

сайт: <http://tkmgtu.ru/>  
группа в ВК: <http://vk.com/velomgtu>

Группа велотуристов «Клуба туристов при МГТУ им. Н.Э. Баумана» совершила с 16 по 22 сентября 2017 года велосипедный поход первой категории сложности по Нижегородской области.



**Нитка пройденного маршрута:** Арзамас – Васильев Враг – Онучино – Ивановское – Елизарьево – Дивеево – Нарышкино – Бахтызино – Бутаково – Теньгушево – Полховский Майдан – Вознесенское – Красное Солнце – Каркалей – Чуварлей-Майдан – Кудлей – Михеевка – Ардатов – Измайловка – Гремячево – Саконы – Пятницы – Водоватово – Арзамас

Протяженность активной части – 355.2 км

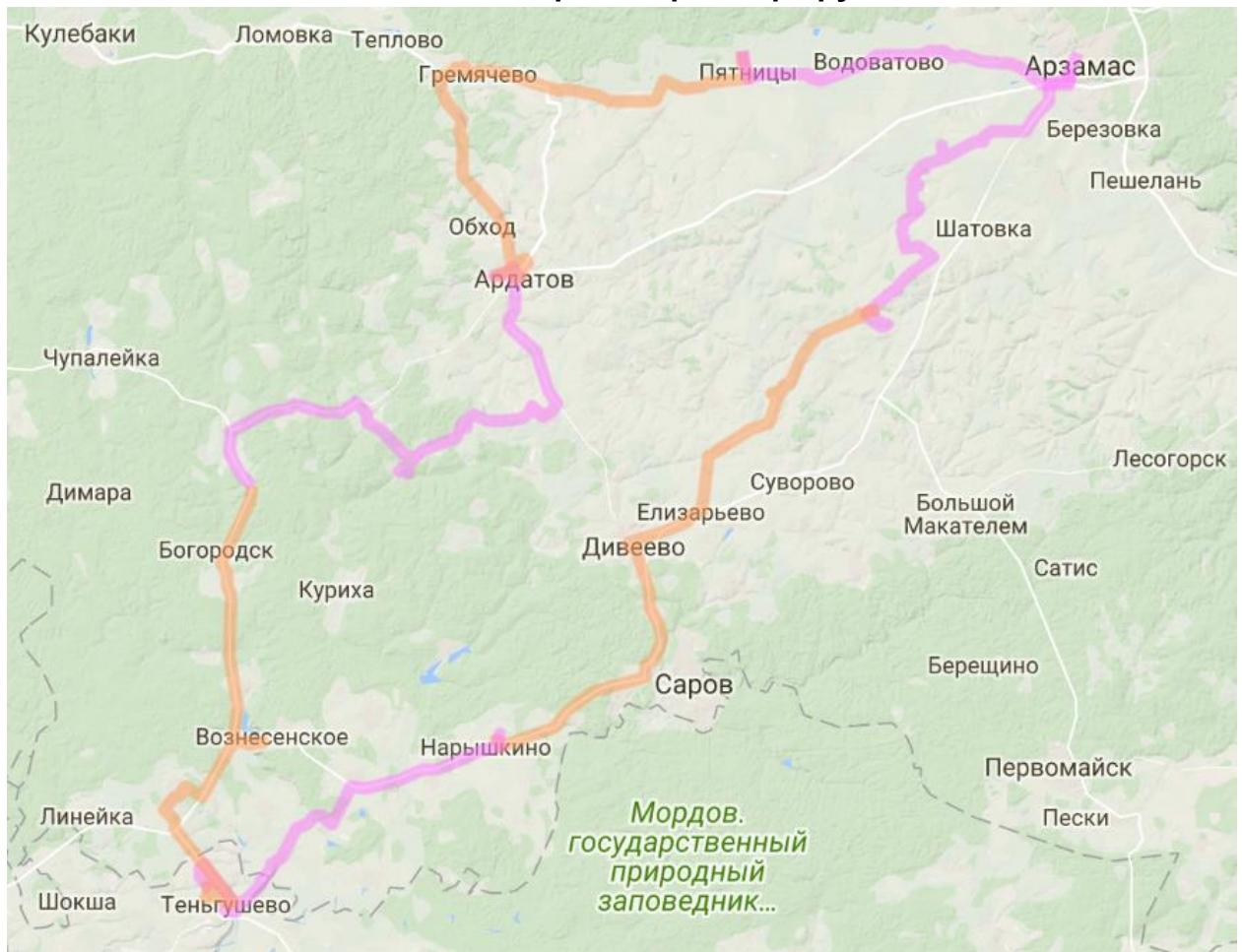
Из них:

по асфальтированным дорогам – 294.56 км,  
по дорогам хорошего качества – 50.84 км,  
по дорогам среднего качества – 3.1 км,  
по дорогам низкого качества – 0 км,  
по дорогам сверхнизкого качества – 6.6 км,  
по бездорожью (ЛП) – 0.1 км.

Набор высоты – 2754 метров

Общая продолжительность похода – 7 дней

## 1.1. Обзорная карта маршрута



## 1.2. Протяжённые препятствия маршрута

| №ПП | Название<br>№ в классификаторе<br>Границы  | Вид ПП    | КТ | Характеристики препятствия   |
|-----|--|-----------|----|--|
| 1   | грунтами вдоль дороги на Дивеево, №671, съезд на Васильев Враг с дороги Выездное-Сатис – выезд на дорогу Елизарьево-Ореховец между п.Ореховец и п.Онучино      | равнинное | 1  | Протяжённость - 26939 м, набор высоты - 171 м, сброс высоты - 133 м, дороги хорошего и высокого качества, грунт и асфальт, 2ч 05мин в движении |
| 2   | Дивеево – Бахтызино, №669, с.Дивеево – п.Бахтызино   | равнинное | 1  | Протяжённость - 36216 м, набор высоты - 224 м, сброс высоты - 243 м, дороги высокого качества, асфальт, 2ч05мин в движении                     |
| 3   | Починки – Новая Деревня, №654, дорога Криуша– Вознесенское на съезде в п.Починки – пересечение дороги Выкса–Сатис и дороги на Ардатов в районе д.Новая Деревня | равнинное | 1  | Протяжённость - 32699 м, набор высоты - 273 м, сброс высоты - 245 м, дороги высокого качества, асфальт, 1ч57мин в движении                     |
| 4   | Чуварлей-Майдан – Михеевка, №677, выезд из п.Чуварлей-Майдан – въезд в п.Михеевка  | равнинное | 1  | Протяжённость - 18336 м, набор высоты - 194 м, сброс высоты - 156 м, дороги высокого качества, асфальт, 1ч24мин в движении                     |
| 5   | Саконы – Выездное, №667, п.Саконы – п.Выездное   | равнинное | 1  | Протяжённость - 43249 м, набор высоты - 199 м, сброс высоты - 182 м, дороги хорошего и высокого качества, грунт и асфальт, 2ч 50мин в движении |

Подробный расчет всех категорийных протяженных препятствий маршрута представлен в разделе 8.6. Паспорта препятствий.

### 1.3. Участники группы

| ФИО/ г.р. / регион   | Фото  | Туристский опыт/разряд | Должность в группе                     |
|--|---|------------------------|--|
| Аверина<br>Александра<br>Викторовна<br><br>1993<br><br>МО, город Люберцы |    | 2ВeУ(Грузия)           | руководитель,<br>штурман,<br>летописец |
| Волков Максим<br>Владимирович<br><br>1981<br><br>город Москва            |   | ПВД                    | хронометрист,<br>эколог                |
| Гак Надежда<br>Сергеевна<br><br>1987<br><br>МО, город<br>Красногорск     |  | ПВД                    | фотограф,<br>завхоз                    |

|  |   |     |                           |
|--|---|-----|---------------------------|
| Дьякова Анастасия<br>Андреевна<br><br>1995<br><br>МО, город Королёв                |    | ПВД | фотограф,<br>казначей     |
| Дьякова Надежда<br>Андреевна<br><br>1993<br><br>МО, город Королёв                  |   | ПВД | хронометрист,<br>завснар  |
| Маматулин Виктор<br>Ниязович<br><br>1963<br><br>город Нижний<br>Новгород           |  | ПВД | механик, тех.<br>фотограф |
| Маматулина<br>Марианна<br>Владимировна<br><br>1967<br><br>город Нижний<br>Новгород |  | ПВД | медик,<br>метеоролог      |

|   |  |  |                                    |
|---|--|--|------------------------------------|
| <p>Маматулина Мария<br/>Викторовна</p> <p>1995</p> <p>город Нижний<br/>Новгород</p> |   | <p>ПВД</p>                                   | <p>культорт,<br/>видеооператор</p> |
| <p>Родькин Александр<br/>Владимирович</p> <p>1985</p> <p>город Москва</p>           |  | <p>2Веу(Крым),<br/>2ВеУ<br/>(Белоруссия)</p> | <p>тех.фотограф</p>                |

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

### 2.1. Общая информация

*Мне дорог край нижегородский, Его деревни и леса,  
Вода хрустальная в колодцах, Церквей дивеевских краса...  
Люблю бревенчатые избы, В окладах древних образа,  
Природы частые капризы. И тихих речек голоса.*

В данном разделе приведены общие сведения о районе похода. Они могут оказаться полезны для тех, кто только начинает знакомство с Нижегородской областью.

Область находится восточнее Москвы, это один из крупнейших регионов Центральной России. Административный центр – Нижний Новгород. Как в Нижнем Новгороде, так и в области, находится множество природных и культурных достопримечательностей.

Одной из особенностей области можно назвать народные промыслы – Городец, Семёнов, Хохлома, Ворсма, Павлово – проложив маршрут через эти города можно познакомиться с историей декоративно-прикладного искусства области. Также в области есть известные религиозные места – Макарьевский монастырь, Арзамас, Дивеево.

По территории области протекают две крупные реки – Ока и Волга, на слиянии которых находится Нижний Новгород. С высоких берегов этих рек открываются живописные виды. В области также много лесов, в которых в разное время года можно собирать чернику, малину, грибы.

До Нижнего Новгорода удобно добираться – на поезде всего за 4 часа. В скором времени планируется постройка скоростной дороги Москва – Казань, и дорога сократится до двух часов. По самой области можно передвигаться на электричках и автобусах.

Для велотуризма Нижегородская область интересна по разным причинам, в том числе из-за:

- Большого количества культурных (ремесла) и природных достопримечательностей;
- Комфортного климата;
- Удобного расположения (легко и быстро добраться на поезде, автобусе или электричке);
- Возможности построить маршрут как по ненагруженным асфальтовым дорогам с низким уровнем автономности, так и по лесным грунтовым и песчаным дорогам через уроцища и заброшенные деревни.



Герб Нижегородской области



*Нижегородская область*

## **2.2. Географическое положение и климат**

Нижегородская область вытянута в меридиональном направлении, её протяжённость с севера на юг составляет около 400 км, а с запада на восток в наиболее широкой южной части — около 300 км. Основные различия в климате проявляются по линии север-юг, между лесным Заволжьем и возвышенным Правобережьем.

В целом область находится в зоне умеренно континентального климата. Средняя годовая температура воздуха изменяется от 3,0 на севере до 4,5 °С на юге области. За год выпадает около 600—650 мм осадков в Заволжье и 500—550 мм в Правобережье, две трети которых выпадает в виде дождя. С сентября по май в области преобладают южные и юго-западные ветры, а в летние месяцы — северо-западные. Среднегодовая скорость ветра составляет 3—4 м/с.

Май - сентябрь – период наиболее благоприятный для туризма.

## 2.3. Достопримечательности и интересные объекты

*Не нужны мне заморские страны,  
Птицы гнёзд на чужбине не вьют.  
Говорят, там под солнцем бананы  
И кокосы на пальмах растут.*

*Мне ж милее родные просторы.  
Свежий воздух лесов и полей.  
И зимой на окошках узоры,  
И щекочущий пух тополей.*

В мире много интересных мест, всегда хочется узнать что-то новое, оказаться в экзотической для себя обстановке, но, выбирая направление для очередного похода, нельзя забывать о том, что и рядом с нами есть пусть родные и кажущиеся знакомыми, но еще не изведанные и не менее интересные края.

Маршрут нашего похода проходил по югу Нижегородской области через Арзамасский, Вознесенский и Ардатовский районы. Также мы заехали в Республику Мордовия в Теньгушевский район.

**Арзамас.** Город находится в 112 км от Нижнего Новгорода и, на правом берегу реки Тёши, притоке Оки. Название города имеет эрзянское происхождение (эрзянский язык — один из мордовских языков финно-угорской семьи) и означает «милый» или «родная земля».

*Арзамас - это город старинный,  
Край берёз, край лесов и полей.  
Город статный, город красивый,  
Край церквей и монастырей.*

Арзамас был заложен как город-крепость в 1552 году по приказу Ивана Грозного. Однако официально город был основан только в 1578 году. В большом количестве возводились церкви — к началу XIX века их насчитывалось 36, причем многие из них по размерам и богатству отделки не уступали московским. Раньше даже была такая поговорка: "Арзамас-городок, Москвы уголок", подразумевалось наличие почти четырёх десятков церквей в этом не таком уж и большом уездном городе.

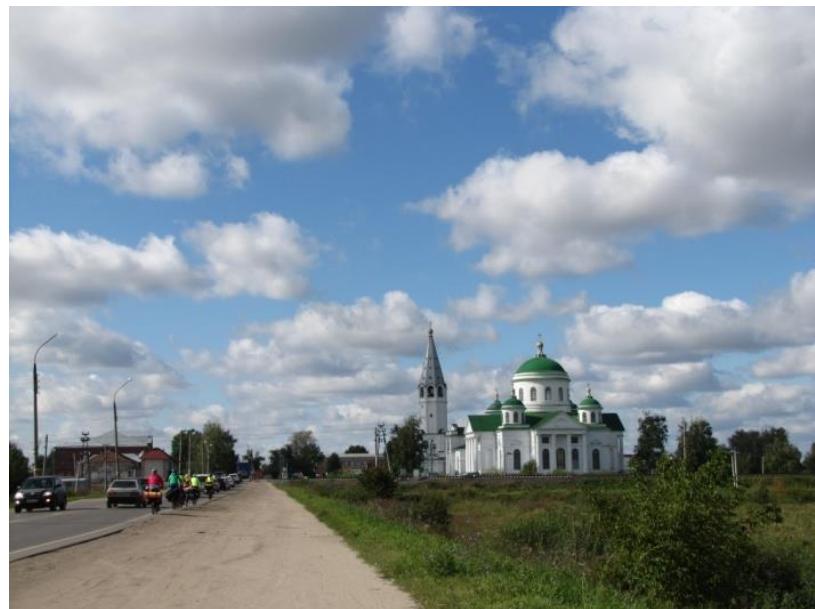
Самое сильное впечатление производит **Воскресенский собор**. Он не просто большой — он громадный. И при этом — очень пропорциональный. Воскресенский собор был построен в 1814-1842 годах в честь победы в Отечественной войне 1812 года.



Торговые ряды на улице **Гостиный ряд** совсем рядом, примыкают к Соборной площади. Эта улица - как будто монолит из фасадов домов, они идут непрерывно, прилепляясь друг к дружке.



Через поле (Выездновские луга) виднеется **церковь Смоленской иконы Божией Матери** (Смоленская церковь). Она построена в 1815 году, а вот колокольня — значительно раньше, в 1721 году Храм был расписан московскими художниками и учениками Арзамасской школы живописи А.В. Ступина, на фресках изображены различные события из ветхозаветной и новозаветной истории. Строительство церкви было приурочено к победе над Наполеоном и завершилось к 1815 году.



Село **Дивеево** возникло в 1559 году. Существуют несколько версий происхождения его названия. Наиболее распространённая версия гласит, что своё название село получило по имени первого владельца — ногайского мурзы Дивея, сына Мокшева Бутакова. Позднее, в конце XVII века основная часть потомков Дивея (Дивеевы) приняли православие.



В селе находится Свято-Троицкий Серафимо-Дивеевский монастырь. Обитель является местом паломничества. Для священников гостиницы обустроены на территории монастыря, для паломников построена гостиница на 460 мест в поселке Северный. По состоянию на 2009 год поездки из Нижнего Новгорода в монастырь епархией организуются три раза в неделю. Епархией и администрациями различного уровня организовываются единичные поездки для инвалидов, ветеранов и пенсионеров.

**Святой источник преподобной Александры Дивеевской** (или источник Матушки Александры) – самый близкий к монастырю, поэтому мы его посетили и набрали воды в дорогу.



**Тенгушево** село в Республике Мордовия, расположенное на правом берегу реки Мокша в месте впадения в неё речки Ведяжа. Теньгушево имеет многовековую историю. Его возникновение местные предания связывают с походом Ивана Грозного на Казань весной 1552 года. Одно из таких преданий рассказывает, как войска Грозного провел через наши дремучие леса нароватовской мордвин Тиньгуш, он же помогал взорвать крепостные стены Казани. За все это русский царь пожаловал Тиньгушу столько земель, сколько тот сможет обежать за день. Тиньгуш со своими 12 братьями поселился на речке Ведяже у Мокши. Новую деревню соседи стали называть именем ее основателя — Теньгушево.



**Полховский Майдан и Вознесенское.** Токарные изделия мастеров в этих местах — матрёшки, пасхальные яйца, грибы, солонки, кубки, подставки — щедро украшены сочной орнаментальной и сюжетной росписью. Среди живописных мотивов наиболее часто встречаются цветы, птицы, животные, сельские и городские пейзажи.



Полхов-Майданские матрешки называются «тарарушками». «Говорят, что сам Бог велел нашим предкам овладеть каким-нибудь промыслом, потому как земли у нас малоплодородные, а вот леса вокруг - хоть отбавляй! Первый - это детские игрушки, матрешки, грибы, пасхальные яйца (шарики, пугачи, погремушки, птички-свистульки, лошадки, игрушечная посуда, грибы-копилки, балалайки, коробочки-яблоки); Второй - это традиционная русская посуда и шкатулки (солонки, кубки, чаши, сахарницы, поставки, самовары, коробейки и коробочки). В них довольно слабо выражено утилитарное начало. Видимо, поэтому их прозвали «тарарушками», что в народном понимании означает вещи несерьезные, для забавы.»

#### **Вознесенский историко-краеведческого музея.**

Адрес: Нижегородская обл., Вознесенское пос., ул. Советская, 14

Телефон: +7 83178 6-11-62

Сайт: [vozmuseum.rfnn.ru](http://vozmuseum.rfnn.ru)

#### Режим работы:

Пн-чт с 8.00 до 17.00

Пт с 8.00 до 16.00

Обед с 12.00 до 13.00

Сб с 9.00 до 13.00

Вс – по предварительной записи.

Организуются экскурсии, есть небольшой магазин сувениров.

По пути нам встречалось много резных наличников. И это неспроста! Арзамасский район был славен своим **резным искусством**. В Арзамасе было много мастерских резьбы, заказы шли и из соседних губерний.

Исследователь народных промыслов Дмитрий Прокопьев написал об арзамасских резчиках:

"Мастера резьбы дошли до виртуозной тонкости. Из липы резали пучки цветов, колосья, виноград, сложные завитки листвы, капители коринфских колонн, ажурные сетки. Много было и круглой скульптуры, ангелов, херувимов, святых. Огромное количество липы расходовалось мастерскими. Выделялось "дело" Варенцова (Коринфского), который имел до 90 резчиков, работавших изо дня в день всю неделю и лишь по воскресеньям

расходившихся по домам. За бесконечный рабочий день вырезалось немало сложнейшего узора".

Резные наличники в домах являются оберегами, не допускающими в дом проникновения навьев, тьмы.



**«Велодвижение»** в деревнях, селах, городах Нижегородской области мы наблюдали везде...



Нижегородская область – «рай» для грибников весной, летом и особенно осенью!





### **3. ЦЕЛИ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА**

#### **3.1. Цели**

Пройти спортивный велосипедный маршрут 1 к.с. в Нижегородской области. Для подавляющего большинства участников этот поход - первый официальный, для некоторых вообще первый длительный поход. Для руководителя это первый опыт руководства. Поэтому основной целью похода является применение на практике навыков, полученных в процессе обучения в Школе велосипедного туризма (половина участников - слушатели школы, не участвовавшие в УТП) и получение опыта подготовки, прохождения спортивного похода, а также последующего составления и защиты отчета. Также целью похода было знакомство с юго-западом Нижегородской области, с историей и архитектурой этих мест.

#### **3.2. Заброска, выброска, жилье**

Наш маршрут стартовал из Арзамаса. Часть группы добиралась туда из Москвы на поезде, часть - из Нижнего Новгорода на электричке. Выброска также происходила в Москву на поезде и в Нижний Новгород на электричке.

Заброска поездом:

Поезд 380ЭА

Отправление в 20:24 15.09.2017 Москва, Казанский вокзал

Прибытие в 02:49 16.09.2017 Арзамас, пл. Арзамас-1

Велосипеды было решено перевозить в багажном купе, чтобы не беспокоить других пассажиров ночью, когда будем выходить в Арзамасе. Для провоза велосипедов в багажном купе, их не требуется разбирать, хотя со снятым передним колесом они меньше места занимают. Обязательное условие - упаковать велосипеды в чехол или пакеты. Квитанцию для провоза велосипедов в багажном купе можно приобрести в кассах вокзала. Стоимость незначительно отличается от стоимости провоза велосипеда в вагоне.

Заброска электричкой:

Электричка

Отправление в 07.10 16.09.2017 Нижний Новгород, пл. Петряевка

Прибытие в 10.14 16.09.2017 Арзамас, пл. Арзамас-2

Выброска поездом:

Поезд

Отправление в 23.22 22.09.2017 Арзамас, пл. Арзамас-1

Прибытие в 06.15 23.09.2017 Москва

Велосипеды также перевозились в багажном купе.

Выброска электричкой:

Электричка

Отправление в 16.23 22.09.2017 Арзамас, пл. Арзамас-2

Прибытие в 19.06 22.09.2017 Нижний Новгород, пл. Петряевка

Часть группы прибывала в Арзамас ночью, поэтому было решено заселиться в хостел, чтобы выспаться и отдохнуть. Хостел – Bookowski Hostel –

<https://www.booking.com/hotel/ru/bookowski-hostel.ru.html> Было забронировано две кровати в восьмиместном номере и четырехместный номер. Стойка регистрации работает

круглосуточно, поэтому заселились без проблем. В хостеле есть душевая и туалет, небольшая кухня. К сожалению, площадь хостела не позволяет разместить велосипеды в коридоре. Нам пришлось ставить их в номер, что очень затруднило перемещение по номеру.

Рядом есть аптека, магазин Пятерочка. До станции Арзамас-1 около 3 км, до станции Арзамас-2 около 2.5 км.

### **3.3. Общая характеристика маршрута**

Большая часть маршрута проходила по юго-западу Нижегородской области, также мы немного проехали по дорогам Республики Мордовия. На маршруте преобладали асфальтовые дороги, также были грунтовые и песчаные дороги хорошего качества. Маршрут является кольцевым, начинается и заканчивается в городе Арзамас.

В основном мы передвигались по ненагруженным второстепенным асфальтовым дорогам. Повышенный трафик был только на участке от Елизарьево до Бахтызино. Тут сыграло роль время, в которое мы ехали по этому участку – вечер воскресенья. На следующий день, в понедельник, поток машин был значительно меньше.

Асфальт на всем протяжении маршрута достаточно хорошего качества. Исключение составляет участок от Чуварлей-Майдана до Михеевки, где асфальт разбитый, со множеством ям.

На маршруте также было два продолжительных грунтовых участка. Первый – дорога от Васильева Врага до Онучино – укатанные грунтовки между поселками, проходящие вдоль полей. Т.к. осадков не было, то мы без проблем преодолели этот участок. Второй – дорога от Ардатова до п.Туркуши – укатаный грейдер переходящий в песок разной плотности. Тут отсутствие осадков скорее помешало нам, ведь по мокрому песку было бы легче ехать.

На всем протяжении маршрута регулярно встречаются магазины, источники воды и подходящие места для ночевок.

В целом маршрут не представляет технической сложности для прохождения и подходит для участников, не имеющих опыта велосипедных походов.

## 4. ГРАФИКИ ДВИЖЕНИЯ

### 4.1. График движения заявленный

| Даты  | Дни пути | Участки маршрута   | Км | Способ перед-ния |
|-------|----------|--|----|------------------|
| 16.09 | 1        | Арзамас – Васильев Враг - Онучино  | 40 | вело             |
| 17.09 | 2        | Ивановское – Дивеево – Сарминский Майдан – р. Сарма                                | 65 | вело             |
| 18.09 | 3        | Бахтызино – Бутаково – Дудниково – Полховский Майдан – р. Ведяжа                   | 45 | вело             |
| 19.09 | 4        | Вознесенское – Варнаево – Новая Деревня – р. Варнава                               | 37 | вело             |
| 20.09 | 5        | Каркалей - Чуварлей-Майдан – Кудлэй – Михеевка – Кужендеево – Ардатов – р. Сиязьма | 53 | пеше             |
| 21.09 | 6        | Измайлово – Гремячево – Саконы – Водоватово  | 60 | вело             |
| 22.09 | 7        | Водоватово - Ардатов   | 22 | вело             |

Итого активными способами передвижения (планируемое расстояние): 322 км

### 4.2. График движения по запасному варианту.

| Даты  | Дни пути | Участки маршрута                      | Км | Способы передвижения |
|-------|----------|---------------------------------------|----|----------------------|
| 20.09 | 5        | Чуварлей-Майдан – Журелейка - Ардатов | 20 | вело                 |

Итого активными способами передвижения (планируемое расстояние): 302 км

### 4.3. График движения фактический

| Даты  | Дни пути | Участки маршрута   | Км   | Набор высоты, м | Покрытия , км / ходовое время |
|-------|----------|--|------|-----------------|-------------------------------|
| 16.09 | 1        | Ардатов – Васильев Враг – Онучино  | 48.7 | 369             | 3ч49мин в движении            |
| 17.09 | 2        | Онучино – Елизарьево – Дивеево – Нарышкино                               | 63.1 | 213             | 3ч59мин в движении            |
| 18.09 | 3        | Нарышкино – Бахтызино – Бутаково – Теньгушево                            | 40.9 | 277             | 2ч47мин в движении            |
| 19.09 | 4        | Теньгушево – Полховский-Майдан – Вознесенское – Красное Солнце           | 54   | 463             | 4ч15мин в движении            |
| 20.09 | 5        | Красное Солнце – Каркалей – Чуварлей-Майдан – Кудлэй – Михеевка –Ардатов | 60.3 | 796             | 4ч37мин в движении            |
| 21.09 | 6        | Ардатов – Измайлово – Гремячево – Саконы – Пятницы                       | 56   | 479             | 4ч37мин в движении            |
| 22.09 | 7        | Пятницы – Водоватово – Арзамас   | 32   | 157             | 2ч13мин в движении            |

Итого активными способами передвижения (пройденное расстояние): 355.2 км

Треки похода по дням – <https://www.gpsies.com/mapFolder.do?id=98189>

Треки протяженных препятствий – в Классификаторе (<http://velotrex.ru/>).

#### **4.4. Изменения маршрута и их причины**

Маршрут пройден по основному варианту, в срок. Изменения касались только мест ночевок. Первый день был пройден по плану. Во второй день, в связи с недомоганием одного из участников, было решено встать на 12 км раньше намеченного места. На следующий день маршрут также был сокращен (не доехали до запланированной ночевки 14 км), и мы устроили полудневку. На четвертый и пятый день нам удалось нагнать график, и на пятый день мы ночевали на р. Сиязьма, как и планировали. На шестой день встали на ночевку на 10 км раньше намеченного места, т.к. в этот день был День рождения у одного из участников. Необходимо было подготовить праздничный ужин. А на седьмой день мы без труда нагнали график, закончив маршрут до обеда.

## 5. МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЯ

Наш поход проходил в сентябре. В этом месяце средняя температура днем держится около +15, а ночью опускается до +7. Среднее количество осадков составляет 57мм. При этом почти треть дней месяца – ясные.

Конечно, в летние месяцы погода в Нижегородской области более благоприятна для велотуризма – средние температуры выше, а в июне, например, меньше осадков...

Но в сентябре бывает пора тихой и теплой, солнечной, можно сказать, ласкающей погоды. В это время в природном ландшафте преобладают желтые краски на синем фоне неба. В народе этот короткий период называют «бабьим летом». Конец августа — сентябрь, когда в погожие дни в природе чувствуется особая мягкость, многие считают самым лучшим, красивым временем года.

Часто в этот период заново начинают цвести растения, которые совершают это обычно только один раз в год. Это потрясающе красивая пора, когда вроде еще и лето, но уже осень раскинула свой великолепный ковер. Разноцветье листьев, яркие лепестки, как горящие драгоценные камни. Все это создает положительные эмоции, повышает настроение, люди становятся спокойнее, так как сама природа как бы настраивает на доброту и умиротворение. Пребывать на свежем воздухе в это время очень полезно, организм запасается силами для того, чтобы пережить предстоящую зиму.

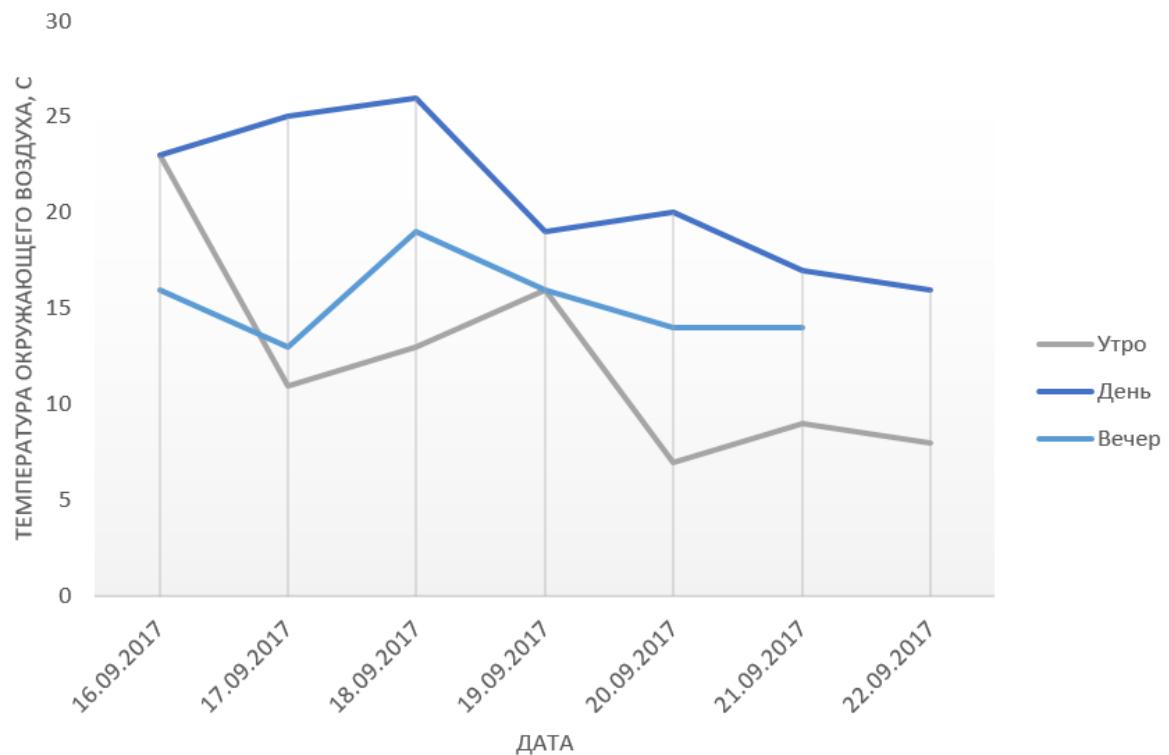
Нам как раз повезло, мы попали в «бабье лето». 16-20 сентября температура отклонялась от средних значений на 2,5-7 градусов! Осадков почти не было, за семь дней похода выпало всего чуть больше 10% месячной нормы.



**Таблица метеонаблюдений**

| Дата  | Время | Темпера<br>воздуха,<br>°C | Скорость<br>ветра, м/с;<br>характер | Облачность  | Осадки             | Примечание                                  |
|-------|-------|---------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------------|---|
| 16.09 | 10:30 | +23                       | 2-3,<br>слабый                      | Ясно        | Нет                |   |
|       | 15:30 | +23                       | 4-5,<br>порывы до<br>8              | Облачно     | Нет                |   |
|       | 19:00 | +16                       | 0, штиль                            | Ясно        | Нет                |   |
| 17.09 | 8:00  | +11                       | 0, штиль                            | Ясно        | Нет                |   |
|       | 15:00 | +25                       | 0, штиль                            | Ясно        | Нет                |   |
|       | 19:00 | +13                       | 2-3,<br>слабый                      | Облачно     | Нет                |   |
| 18.09 | 8:00  | +13                       | 2-3,<br>слабый                      | Малооблачно | Нет                |   |
|       | 14:00 | +26                       | 0, штиль                            | Ясно        | Нет                |   |
|       | 19:00 | +19                       | 0, штиль                            | Малооблачно | Нет                | Ночью<br>около 4:00<br>был дождь<br>и гроза |
| 19.09 | 9:00  | +16                       | 5-6,<br>умеренный                   | Малооблачно | Нет                |   |
|       | 15:00 | +19                       | 6-7,<br>умеренный                   | Облачно     | Нет                |   |
|       | 19:00 | +16                       | 0, штиль                            | Облачно     | Нет                |   |
| 20.09 | 8:00  | +7                        | 0, штиль                            | Ясно        | Нет                |   |
|       | 15:00 | +20                       | 2-3,<br>слабый                      | Ясно        | Нет                |   |
|       | 19:00 | +14                       | 0, штиль                            | Малооблачно | Нет                |   |
| 21.09 | 8:00  | +9                        | 0, штиль                            | Облачно     | Нет                |   |
|       | 15:00 | +17                       | 0, штиль                            | Облачно     | Небольшой<br>дождь |   |
|       | 19:00 | +14                       | 0, штиль                            | Облачно     | Нет                |   |
| 22.09 | 8:00  | +8                        | 2-3,<br>слабый                      | Облачно     | Нет                |   |
|       | 14:00 | +16                       | 0, штиль                            | Ясно        | Нет                |   |

## График колебаний температур окружающего воздуха за весь период похода



## 6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА

**День 1. 16.09.2017 (суббота). г.Арзамас – с.Онучино  
(подготовлено Максимом Волковым)**

10:00 – 11:00 – 0 (0) км. Делаем закупку в магазине «Пятерочка» и встречаемся с участниками из Нижнего Новгорода около хостела, в котором ночевали. Знакомимся и начинаем наш поход. Едем по городу, попутно любуясь архитектурой. Проезжаем Соборную площадь и спускаемся вниз по ул. Гостиный Ряд, покидая Арзамас.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



11:55 – 12:15 - 9.3 (9.3)км. Дорога пролегала по открытой местности, был сильный боковой ветер. Группа разбилась на подгруппы. Доехали до поворота на с.Васильев враг, собираем группу и делаем привал. В посадках у дороги находим первые грибы.



12:33 - 12.8 (12.8)км. В центре с.Васильев Враг ненадолго останавливаемся отдохнуть, а дальше сворачиваем на дорогу с разбитым асфальтом.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



12:38 - 13.9 (13.9) км. Выезжаем из села. Дорога становится грунтовой.  
Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



13:02 – 13.30 – 18.1 (18.1) км. Сворачиваем к полуразрушенной церкви в поле, которую видно с дороги и делаем там привал.



13:47 - 21.1 (21.1)км. Подъехали к с.Скорятино, тут небольшой участок асфальта.  
Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



14:02 - 22.9 (22.9)км. На выезде из с.Скорятино асфальт вновь заканчивается и начинается грунтовка.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



14.19 – 14:34 – 26.4 (26.4)км. Останавливаемся на привал недалеко от Бестужево. Нам на глаза попадается грядка с капустой, пополняем свои запасы капусты. На въезде в село начинается небольшой участок асфальта.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



14:37 - 27.1 (27.1)км. Снова съезжаем на грунтовку. Едем по с.Бестужево.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



14:41 – 14:47 - 27.7 (27.7)км. Останавливаемся у колонки с краном, набираем воду.



14:53 – 15:53 - 28.3 (28.3)км. На выезде из с.Бестужево устраиваем обед с недавно добытой капустой.



16:12 - 30.8 (30.8)км. На въезде в Беговатово начинается асфальт.  
Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



16:19 - 31.9 км – И снова покрытие меняется – впереди небольшой участок грунтов.  
Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



16:24 - 32.9 (32.9)км. Едем по асфальту.  
Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



16:32 - 34.4 (34.4)км. Сворачиваем с асфальта на грунтовую дорогу и едем вдоль лиственных посадок.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая

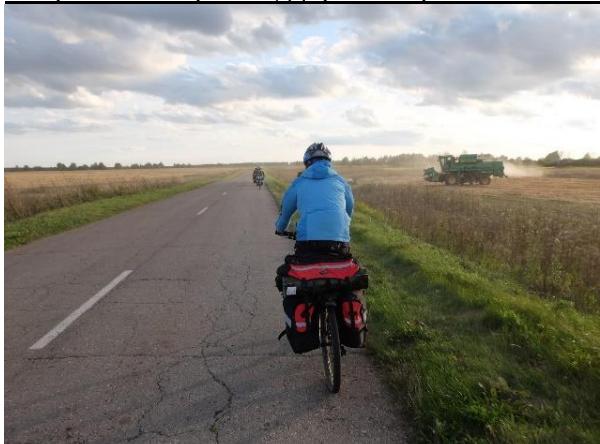


16:50 - 38.4 (38.4)км. Немного не доехав до дороги Ореховец – Елизарьево, остановились на привал.



17:09 – 38.9 (38.9)км. Выбрались на асфальт.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



17:21 - 42.15 (42.15)км. В поисках ночевки подъезжаем к повороту на деревню "Слепые". Там мы подходящего места не нашли, поэтому возвращаемся на главную дорогу.



17:52 - 47.3 (47.3)км – Сворачиваем на грунтовую дорогу вокруг прудика.  
Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



18:13 - 48.7 (48.7)км. Проехав подальше от дороги, встаем на ночёвку. Ночуем в лесополосе, окружённой сельхоз угодьями, на ровном месте, покрытом травой. Рядом с местом ночёвки симпатичный пруд из которого вытекает ручей. Приблизительно до 20:00 был слышен гул сельхозтехники.

Воду для технических нужд набрали в пруду. Возможно она может сгодиться и для питья, но мы решили обойтись без гастроэнтерологических экспериментов.

Лесополоса богата дровами. Развели костёр. Ужин готовили на газовых горелках. После ужина сидели у костра, обменивались впечатлениями о прошедшем дне и читали грузинские сказки.

Мор там, пир здесь.



**Итоги дня:** Маршрут прошёл переменно по сухому асфальту и сухому грунту. Покрытие и темп - комфортные.

Трафик минимальный, часто сводящийся к нулю, кроме города Арзамас - в городе трафик средний. Во всех населенных пунктах магазины - удобно.

На маршруте встречались сельхозугодья, на которых выращивается картофель, капуста, кукуруза.

Пройдено: 48.7 км

Из них:

| Покрытие / качество                      | Км   | КПК |
|--|------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая | 22.3 | 0.8 |
| асфальт, дорога разбитая, сухая          | 5.1  | 0.9 |
| грунт, дорога хорошего качества, сухая   | 21.3 | 1.4 |

Набор высоты: 369 м

Сброс высоты: 347 м

Время в движении: 3 часа 49 минут

Высотный график:



**День 2. 17.09.2017 (воскресенье). с.Онучино – с.Нарышкино  
(подготовлено Анастасией Дьяковой)**

7:00 – 10:00 – 0 (48.7) км. Собираем лагерь. Наш культорг Маша перед выездом показывает, как правильно делать растяжку.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



10:07 – 0.8 (49.5) км. Выезжаем на асфальт, заезжаем в село, чтобы осмотреть местную церковь.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



10:14 – 10:21 – 2.2 (50.9) км. Остановились у церкви, осмотрели её снаружи.



10:26 – 3 (51.7) км. Вернулись на дорогу и продолжили двигаться в сторону Дивеево.



11:03 - 11:32 – 12.8 (61.5) км. Встаем на привал в с.Ивановское. Видимо, раньше село было большим. Тут есть уличное освещение, ДК, школа. Сейчас ДК закрыт, а вот за церковью, находящейся рядом, явно ухаживают. Есть магазин.



12:02 – 12:12 – 20.5 (69.2) км. Останавливаемся в населенном пункте Круглые Паны. Через 70 метров видим кран. Набрали в нем воду.



12:48 – 26.7 (75.4) км. В Елезарево, выезжаем на дорогу Арзамас – Дивеево, на которой оживленное движение. Рядом с перекрестком есть хозяйственный магазин.



13:03 – 13:14 – 30.6 (79.3) км. Въехали в Дивеево, фотографируемся у стелы.



13:21 – 14:15 – 32.7 (81.4) км. Останавливаемся на закупку у магазина "Пятёрочка". Режим работы с 8 до 22.



14:24 – 15:39 – 34.5 (83.2) км. Проехали по плотине через р.Вичкинза, остановились на обед. Место хорошее, открываются виды на церкви и храмы Дивеево. Есть песчаный берег и раздевалки.



15:44 – 16:02 – 34.8 (83.5) км. Набираем воду в святом источнике. Нам повезло – попали между волнами посетителей. На этом роднике всегда много людей. Мы тем временем покидаем Дивеево и двигаемся по достаточно оживленной дороге к Сарову.





16:55 – 17:09 – 50.1 (98.8) км. Проехали мимо Сарова, съехали с дороги в лес и сделали привал.

17:49 – 18:24 – 61.25 (109.95) км. Стоим у въезда в с.Нарышкино, собираем группу. А трех участников все не видно. Удалось с ними созвониться. Выяснилось, что у Насти заболел живот. Необходимо искать место для лагеря, поэтому отправляю часть участников по двое на разведку. Через некоторое время гонцы возвращаются с хорошими новостями – место под ночевку найдено. Примерно в это же время на горизонте показываются отставшие. Выдвигаемся в сторону ближайшего леса.

18:29 – 62.15 (110.85) км. Сворачиваем на грунтовку  
Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая

18:36 – 63.1 (111.8) км. Прибыли на место ночевки. Тут есть столик со скамейками, костровище с лавочками у него. Места под палатки не так много, дрова есть. Источников воды по близости не обнаружили, готовили на воде, набранной в Дивеево.



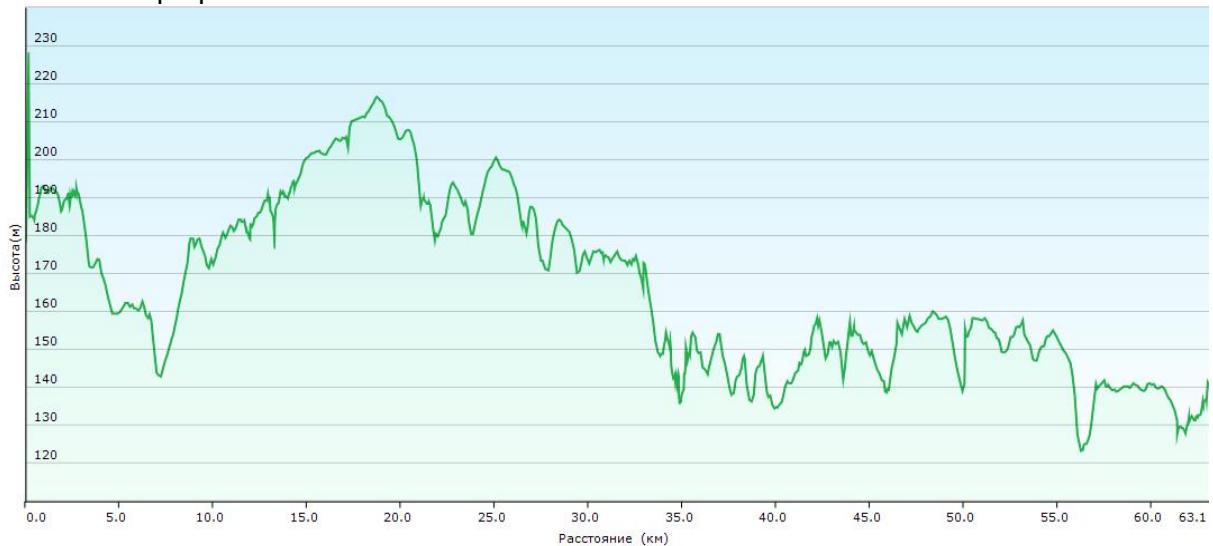
**Итоги дня:** Сегодня мы преодолели значительное расстояние, благодаря тому, что ехали преимущественно по асфальту. Погода была оптимальна для туризма. Обедали в красивом месте, на берегу р.Вичкинза с живописным видом на дивеевские храмы и монастыри. Немного испортила впечатление необходимость ехать по дороге с большим трафиком после Дивеево, но, к сожалению, альтернативных дорог на этом участке маршрута нет.

Пройдено: 63.1 км  
 Из них:

| Покрытие / качество, состояние           | Км    | КПК |
|--|-------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая | 61.35 | 0.8 |
| грунт, дорога хорошего качества, сухая   | 1.75  | 1.4 |

Набор высоты: 213  
Сброс высоты: 225  
Время в движении – 3 часа 59 минут

Высотный график:



**День 3. 18.09.2017 (понедельник). с.Нарышкино – с.Теньгушево  
(подготовлено Надеждой Дьяковой)**

7:00 – 10:21 – 0 (111.8) км. Встаем, завтракаем и собираем лагерь. Перед выходом разминаемся – делаем зарядку под руководством культорга.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



10:23 – 1.06 (112.86) км. Выезжаем на асфальт. Сворачиваем на трассу в сторону р.п. Вознесенское.  
Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



10:32 – 2.8 (114.6) км. В Нарышкино останавливаемся у остановки, чтобы выкинуть мусор. Тут есть два магазина: продуктовый "Сашенька" и магазин самообслуживания "Ладья".



10:53 – 8 (119.8) км. Проезжаем колодец, он находится справа от дороги.  
11:17 – 11:35 – 14.2 (126) км. Съехав с дороги, делаем привал. Сразу после привала сворачиваем с главной дороги в сторону Бутаково.  
12:00 – 20.8 (132.6) км. Пересекли р. Варнава. Въезжаем в Марьино. Качество покрытия ухудшается.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



12:22-12:45 – 25.7 (137.5) км. Въехали в Бутаково, останавливаемся у магазина Юлия ЧП Мотина. Тут есть как продукты, так и хозтовары. Удобно расположились в тени на ступеньках магазина.



12:53 – 26.9 (138.7) км. Въезжаем на небольшой участок дороги с щебнем.  
Покрытие: щебень, дорога хорошего качества, сухая



12:56 – 27.5 (139.3) км. Снова оказываемся на асфальте.  
Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



13:15 – 31.7 (143.5) км. Мы незаметно оказались в Республике Мордовия (никаких указателей по дороге нам не встретилось) и въехали в достаточно крупное с. Теньгушево. Поворачиваем к местному спортивному комплексу и парку. Заезжаем в парк и едем по тропинке, пересекаем небольшой ручей по мостику.

Покрытие: грунт, тропа хорошего качества, сухая



13:18 – 13:29 – 31.8 (143.6) км. По тропинке приехали к оборудованному роднику, набрали воды.



13:31 – 32.3 (144.1) км. Вышли из парка. От родника пришлось достаточно резко подниматься вверх. Шли пешком, помогали друг другу.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая

13:39 – 33.1 (144.9) км. Выехали на хороший асфальт, тут же увидели аптеку и решили пополнить запасы активированного угля и анальгина. На эти препараты цены в аптеке были низкими по сравнению с московскими и нижегородскими аптеками.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая

13:58 – 14:29 – 34 (145.8) км. Останавливаемся на закупку на главной площади села. Тут есть торговый центр, магазин «Птица», аптечный пункт, аптека, отделение Сбербанка, дом культуры, районный суд и Ленин.



14:45 – 36.5 (148.3) км. Выехали из Теньгушево в сторону Нижегородской области и с.Криуша. После подъема покрытие значительно ухудшается.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



14:54 – 38.4 (150.2) км. У указателя на с.Дудниково свернули с разбитой дороги налево. Едем по полю по грунтовой дороге.

Покрытие: грунт, дорога разбитая, сухая



15:15 – 17:11 – 40.6 (152.4) км. Встаем на обед у водоема с оригинальным названием пруд Плотина. Нам тут очень понравилось и, приняв во внимание самочувствие Насти, решаем остаться на этом пруду на ночевку, поэтому обедаем неспеша.



17:35 – 40.9 (152.7) км. Пообедав, проехали немного вдоль берега и нашли место для лагеря на берегу. Место очень красивое, хорошо видно закат. Оборудованное - есть столик, скамейки, бочка для мусора. Палатки разместили без проблем, правда берег в этом месте имеет небольшой уклон. Готовили на воде, набранной в Теньгушево, воду из пруда использовали как техническую. Дров тут не так много, т.к. полоса леса вдоль пруда достаточно узкая. Видимо, в выходные тут отдыхают местные, но в понедельник были только одиночные рыбаки, которые уехали сразу после заката солнца.



**Итоги дня.** Сегодня ехали преимущественно по асфальту, старались сильно не напрягаться, т.к. один из участников плохо себя чувствовал. Сократили километраж и встали на ночевку пораньше у живописного пруда.

Пройдено 40.9 км.

Из них:

| Покрытие / качество, состояние           | Км    | КПК |
|--|-------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая | 27.34 | 0.8 |
| асфальт, дорога разбитая, сухая          | 8.8   | 0.9 |
| щебень, дорога хорошего качества, сухая  | 0.6   | 1.2 |

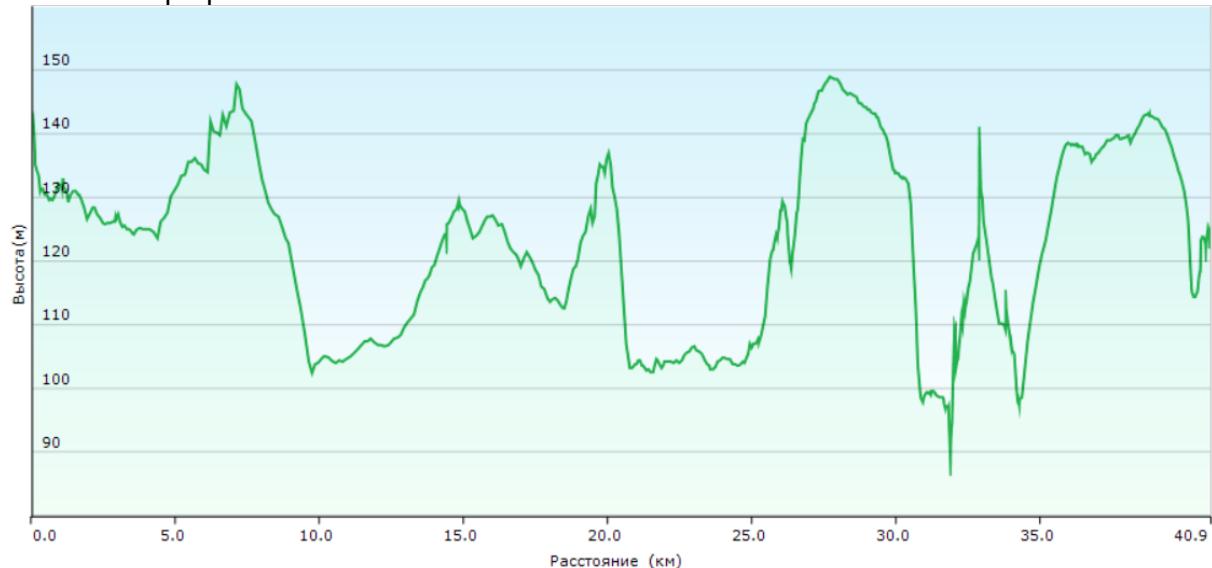
|  |      |     |
|--|------|-----|
| грунт, дорога хорошего качества, сухая | 1.06 | 1.4 |
| Грунт, дорога разбитая, сухая          | 2.5  | 1.9 |
| Грунт, тропа хорошего качества, сухая  | 0.6  | 1.9 |

Набор высоты – 277 м

Сброс высоты – 294 м

Время в движении – 2 часа 47 минут

Высотный график:



#### **День 4. 19.09.2017 (вторник). с.Теньгушево – п.Красное Солнце (подготовлено Марианной Маматулиной)**

8:00 – 10:06 – 0 (152.7) км. Ночью была сильная гроза, ветер и дождь. Подъем, завтрак, зарядка. Выезжаем на маршрут. Решаем не ехать по той же дороге, по которой ехали вчера, а выбираем дорогу лучшего качества, ведущую в сторону с.Теньгушево

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



10:39 – 4 (156.7) км. Въехали в с.Теньгушево.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



10:58 – 6.45 (159.15) км. Снова едем по участку с очень разбитой дорогой. Стаемся двигаться по обочине

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая

11:15 – 11:29 – 9.5 (162.2) км. Привал на границе Республики Мордовия и Нижегородской области (Вознесенский район), делаем фото. После того, как въехали в Нижегородскую область, качество дороги улучшается.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



11:51 – 12.3 (165) км. Проехали с.Криуша, выехали к дороге на Вознесенское, пересекли её и свернули в поле на грунтовую дорогу к Полховскому Майдану.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



12:10 – 15.3 (168) км. Въехали в с.Полховский-Майдан в селе много колодцев с питьевой водой.

Покрытие: песок, дорога разбитая, сухая



12:15 – 16.6 (169.3) км. Подъехали к центру села. Тут появляется асфальт. Рядом находится школа, двор которой уставлен велосипедами.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



12:24 – 12:35 – 18.15 (170.85) км. Останавливаемся у магазина на выезде из села. После чего двигаемся к р.п.Вознесенское.



12:59 – 25.2 (177.9) км. Въезжаем в Вознесенское, двигаемся к центру. Пересекаем р. Варнава по плотине и заезжаем в достаточно крутой подъем. Делаем небольшой круг по окрестностям и останавливаемся на обед в сквере.



13:20 – 15.07 – 28.5 (181.2) км. Часть группы идет делать закупку в магазин «Магнит», находящийся неподалеку, часть - готовит обед.



15:07 – 15:25 – 28.6 (181.3) км. Через дорогу находится Историко-краеведческий музей. Заглядываем туда ненадолго, покупаем сувениры и фотографируемся. Далее едем обратно к плотине.



15:28 – 15:38 – 29.4 (182.1) км. Там останавливаемся около лавочки, культорг рассказывает о ремесле русских мастеров, историю возникновения ремесла, о Полхов-майданской росписи, об игрушках-тарарушках: «Не бьется, не ломается, а кто купит – удивляется».



15:44 – 15:52 – 30.6 (183.3) км. Останавливаемся у колонки, пополняем запасы питьевой воды. Двигаемся по дороге Саров – Выкса. Трафика почти нет.

16:00 – 32.35 (185.05) км. На выезде из Вознесенского нам попадается родник.

16:40 – 16:54 – 40.45 (193.15) км. Делаем привал на съезде в лес. Продолжаем ехать по асфальту. Машин почти нет, дорога со обеих сторон окружена лесом.



17:53 – 18:00 – 51.2 (203.9) км. Очередной привал, участники собирают грибы на ужин..



18:05 – 53.8 (206.5) км. Подъехали к р. Солнце. Отправляемся на разведку в поисках места для ночевки.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая

18:20 – 54.1 (206.8) км. Место под лагерь найдено. В отдалении от дороги, дрова есть, вода есть в 500 метрах в р. Солнце. Участники отметили, что так же на стоянке можно найти много грибов.



**Итоги дня:** Сегодня мы нагнали график, правда для этого пришлось пожертвовать посещением музея матрёшки. Но мы все-равно одним глазком взглянули на экспозицию. Вопреки моим ожиданиям машин на дороге в Выксу было не так много, поэтому мы спокойно преодолели этот участок. Ехали опять неспеша, в щадящем режиме, чтобы дать восстановиться Насте.

Пройдено: 54,1 км.

Из них:

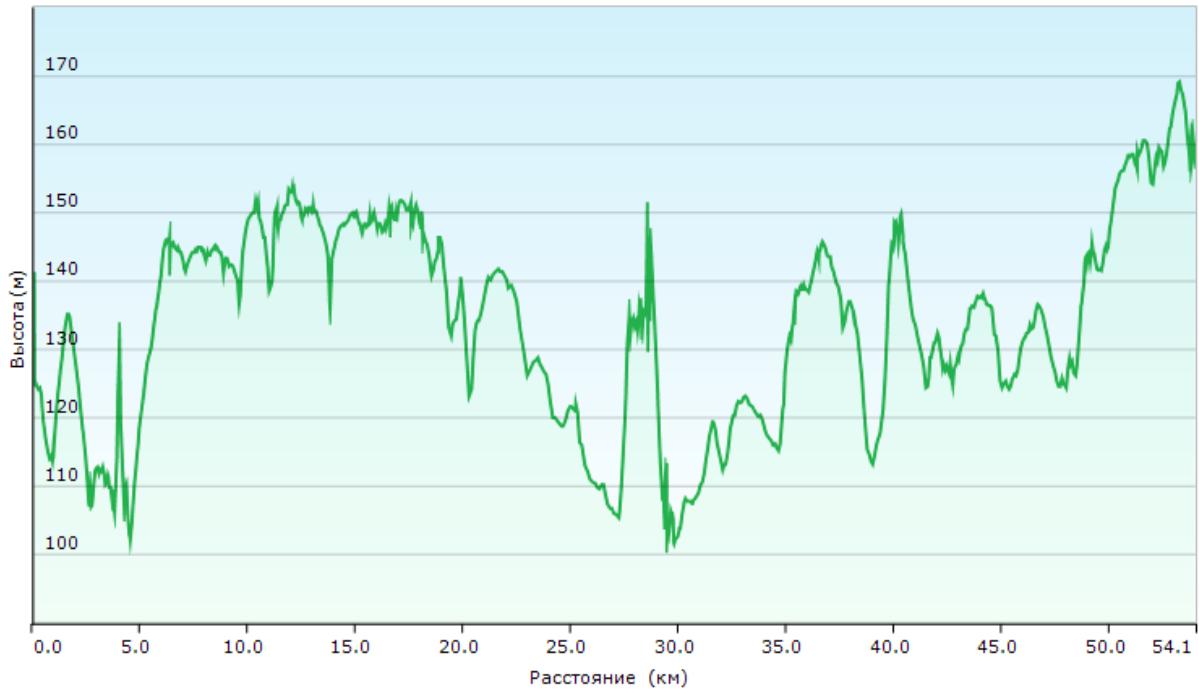
| Покрытие / качество, состояние           | Км    | КПК |
|--|-------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая | 42.45 | 0.8 |
| асфальт, дорога разбитая, сухая          | 3.05  | 0.9 |
| грунт, дорога хорошего качества, сухая   | 7.3   | 1.4 |
| песок, дорога укатанная, сухая           | 1.3   | 1.5 |

Набор высоты – 463 м

Сброс высоты – 442 м

Время в движении – 4 часа 15 минут

Высотный график:



**День 5. 20.09.2017 (среда). п.Красное Солнце – г. Ардатов  
(подготовлено Надеждой Гак)**

7:00 – 10:05 – 0 (206.8) км. Подъем, завтрак. На улице довольно прохладно. Ночью слегка подмерзли.  
Садимся на велосипеды и выезжаем на дорогу, по которой ехали вчера  
Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



10:08 – 0.15 (206.95) км. Вышли на дорогу Выкса-Вознесенское-Сатис. Машин почти нет. Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



10:31 – 5.4 (212.2) км. Повернули на дорогу с табличкой «Аварийный участок дороги». Тут нам периодически встречались таблички с предупреждениями о качестве дороги и ограничениями скорости, но, несмотря на все эти угрозы, для велосипедов дорога была хорошо проезжаема, ямы легко обезжались, и мы ехали с достаточно хорошей скоростью. За все время нам встретилась всего одна машина.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



10:49 – 11:02 – 9.2 (216) км. Съехав по грунтовой дорожке в поле, делаем привал.



11:11 – 11.15 (217.95) км. Вернулись на асфальт и поехали в сторону п. Каркалей. Не доехав до него, сворачиваем на грунтовку, ведущую к полуразрушенной церкви.  
Покрытие: грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая



11:14 – 11:34 – 11.45 (218.25) км. Осматриваем церковь. На ней сохранились железные решетки, сливы и даже двери. Колокольня почти цела, а вот в основной части потолок обвалился. Но также видны следы разрушения. Особенно у одного из углов колокольни, там пошли трещины уже. Похоже, что без реставрации она так долго не простоят. После осмотра возвращаемся обратно на асфальт.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



11:57 – 17 (223.8) км. Проехав еще немного, сворачиваем на укатанную песчаную дорогу в п. Чуварлей-Майдан.

Покрытие: песок, дорога укатанная, сухая



12:17 – 19.1 (225.9) км. После моста через р. Сарма покрытие меняется на асфальт со множеством глубоких ям. Некоторые из них заложены бревнами.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



12:46 – 13:02 – 25.65 (232.45) км. Не доехая до Кавлея, делаем привал. Культург сообщает, что в Кавлеев ничего интересного нет, но есть родник. Нам вода не нужна, поэтому не едем туда, а осматриваем лесочек рядом с местом, где остановились. Там обнаруживаем телефонный автомат и действующую пасеку.



13:10 – 26.25 (233.05) км. Возвращаемся по дороге назад, сворачиваем на грунтовку. Тут дорога заброшена, очень заросла, едем то по лесу, то по противопожарному рву, ориентируясь по навигатору.

Покрытие: грунт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая



13:20 – 14:00 – 27.1 (233.9) км. Спешиваемся и идем по лесу в поисках Моляны. Дороги туда совсем нет, т.к. после пожаров 2010 года место стало заброшенным. Идем по навигатору, немного путаем, но все-таки выходим к поляне и камню. Слушаем рассказ культорга об этом месте, после чего возвращаемся к велосипедам.



14:20 – 27.9 (234.7) км. Выехали обратно на асфальт. Двигаемся в сторону п. Гари.

Трафик нулевой.

Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



15:02 – 15:12 – 34.4 (241.2) км. Подъехав к Кудлею, решаем заехать в него и пообедать где-нибудь у церкви Николая Чудотворца, которую хорошо видно с дороги. Подъезжаем к, как нам показалось, тропинке к церкви. Идем пешком на разведку. Спускаемся к роднику (не действует), тут все заросло борщевиком, дороги к церкви нет. А так хотелось её осмотреть! На первый взгляд она достаточно хорошо сохранилась.



15:16 – 35.3 (242.1) км. Возвращаемся на главную дорогу и едем дальше в поисках места для обеда.



15:39 – 16:33 – 39.45 (246.25) км. Съехав с дороги, располагаемся на обед в поле.



16:46 – 43.0 (249.8) км. Въезжаем в п. Михеевка.

Покрытие: щебень, дорога хорошего качества, сухая



16:55 – 44.9 (251.7) км. Выехали на трассу Дивеево-Ардатов, едем в сторону Ардатова.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



17:19 – 17:31 – 49.7 (256.5) км. У Саши Р. выкрутился винт в багажнике, останавливаемся чтобы вернуть его на место.

17:48 – 55.2 (262) км. Въехали в Ардатов, остановились у стелы для общей фотографии.



18:04 – 18.28 – 56.8 (263.6) км. Остановились около аптеки и Магнита. Закупили необходимые продукты и воду, т.к. не удалось узнать у местных жителей местоположение колонок или колодцев. Время работы аптеки с 8.00 до 20.00, время работы Магнита с 8.30 до 21.30. Ассортимент разнообразный, как и подобает крупной сети. Направляемся к месту запланированной ночевки.



18:38 – 59.1 (265.9) км. Свернули на грунтовку. Увидели крест от часовни. Внизу от нее хороший родник, где можно набрать воды. На следующий день мы к ней вернемся. Далее нас ожидал небольшой брод через речку, который преодолевался в седле.  
Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая

19:00 – 60.3 (267.1) км. Прибыли на место ночевки. Поставили палатки на краю сосновых посадок. Были проблемы с поиском места под палатки, т.к. земля неровная, а деревья растут достаточно близко друг к другу. Зато было достаточно дров. Костровище сделали в углублении (ров вдоль леса), что позволило удобно сидеть на возвышениях. Есть вода – р. Сиязьма.



**Итоги дня:** Сегодня нам повезло с погодой – было солнечно, дождя не было. Двигались в основном по асфальту, что позволило посмотреть 3 достопримечательности. Была одна незначительная поломка. Закупались продуктами в крупном городе, поэтому проблем с ассортиментом не было.

Пройдено – 60.3 км

Из них:

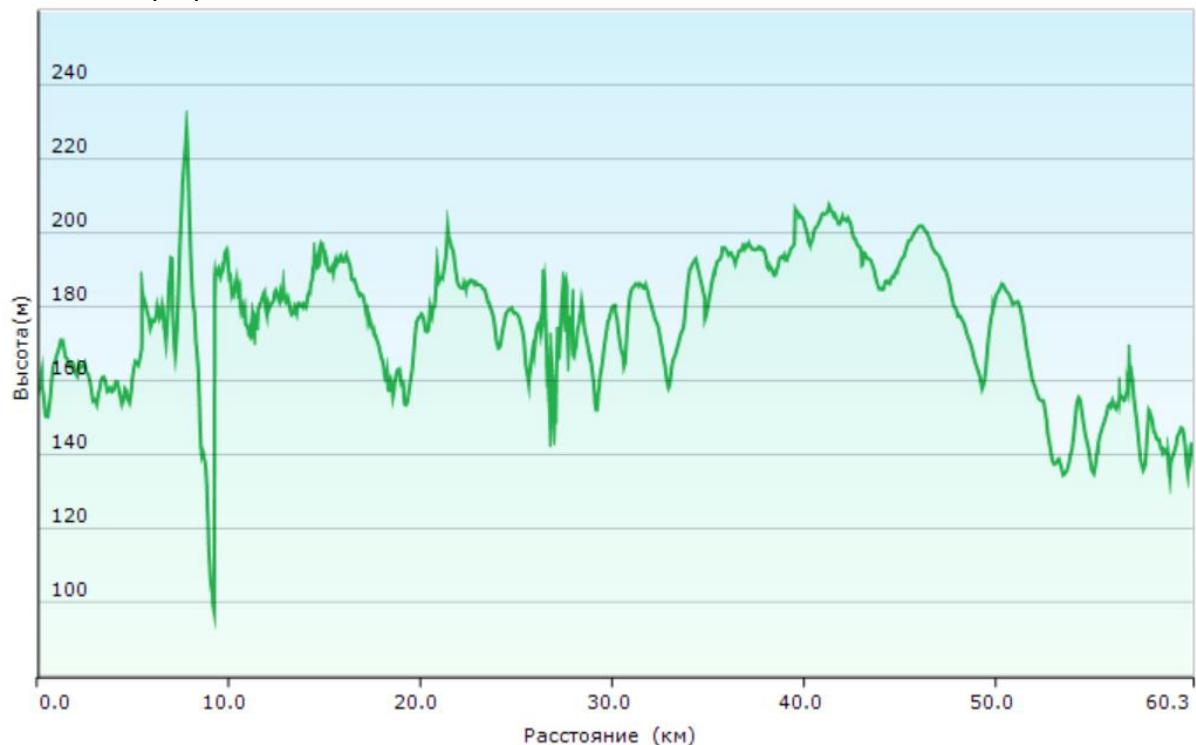
| Покрытие / качество                               | Км    | Кпк |
|---|-------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая          | 19.45 | 0.8 |
| асфальт, дорога разбитая, сухая                   | 33.55 | 0.9 |
| щебень, дорога хорошего качества, сухая           | 1.9   | 1.2 |
| грннт, дорога хорошего качества, сухая            | 1.35  | 1.4 |
| песок, дорога укатанная, сухая                    | 2.1   | 1.5 |
| грннт, заброшенная дорога со множеством ТП, сухая | 1.95  | 2.5 |

Набор высоты: 796 м

Сброс высоты: 813 м

Время в движении – 4 часа 37 минут

Высотный график:



**День 6. 21.09.2017 (четверг). г. Ардатов – с. Пятницы**  
**(подготовлено Александром Родькиным)**

7:00 – 10:06 – 0 (267.1) км. Подъем, завтрак. Едем обратно в сторону Ардатова. В 200 м от ночевки пересекаем брод в седле через р. Сиязьма.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



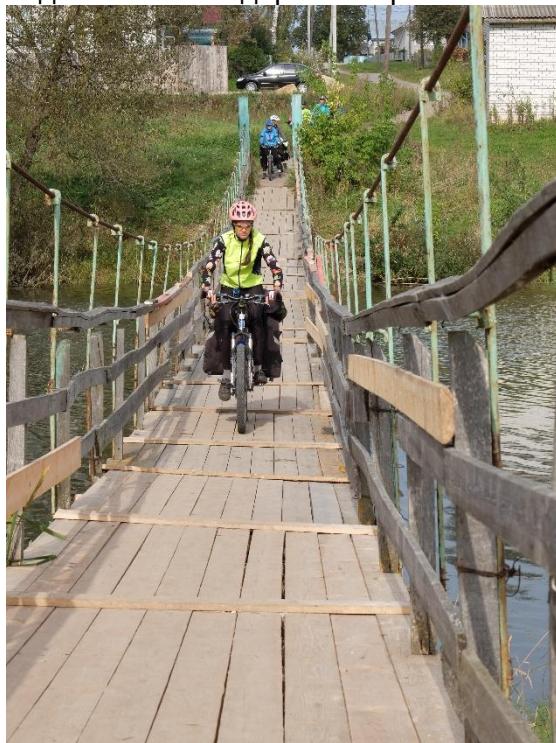
10:19 – 10:31 – 0.9 (268) км. Подъехали к часовне. Рядом есть оборудованный спуск к роднику. Набрали там ходовой воды.



10:32 – 1.23 (268.33) км. Въехали в г. Ардатов на ул. Карла Маркса, повернули направо на ул. Калинина.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая

10:39 – 10:44 - 2.25 (269.35) км. Пешеходный мостик через р. Леметь. В хорошем состоянии. Мы его долго преодолевали, т.к. пропускали местных жителей. Дальше поднимаемся по дороге вверх.



10:48 – 2.7 (269.8) км. Повернули направо ул Ленина. Проехали через рынок к магазину Магнит.

10:50 – 11:31 – 3 (270.1) км. Остановились на закупку и культпрограмму у магазина.



11:38 – 4.75 (271.85) км. По ул. Ленина, ул. Жукова и Советской улице доехали до поворота на ул. Западная, где покрытие меняется с асфальта на щебень.

Покрытие: щебень, дорога хорошего качества, сухая



11:46 – 5.9 (273) км. По дороге щебнем повернули налево и выехали на асфальт. Повернув на следующем перекрестке направо, поехали по ул. Революции. Выезжаем из Ардатова. В городе машины встречаются только на ул. Ленина. На остальных улицах трафика почти не было.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



12:06 – 10.7 (277.8) км Проезжаем поворот на Леметь. После него асфальт сменяется хорошо укатанной дорогой, состоящей из песка, щебня и асфальта.  
Покрытие: щебень, дорога хорошего качества, сухая



12:15 – 12.3 (279.4) км. На подъезде к д. Ужовка дорога сужается, становится более песчаной. В трех местах встречаются участки длиной в среднем 10-15 метров с рыхлым песком. Их преодолеваем пешком.

Покрытие: песок, дорога укатанная, сухая



12:28 – 12:40 – 14.3 (281.4) км. Въехав в лес, делаем привал. Дальше спускаемся по дороге в лесу к д. Измайловка с небольшими остановками, чтобы собрать группу.

12:55 – 15.5 (282.6) км. На въезде в деревню покрытие ухудшается, песок становится рыхлым. Дальше двигаемся кто как может. Кто-то едет, держась края дороги, кто-то идет пешком.

Покрытие: песок, рыхлый, сухой





13:34 – 20.15 (287.25) км. Въехали в д.Туркуши. Одновременно начался асфальт и дождь. Встали у церкви, чтобы надеть дождевики.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, мокрая



13:50 – 14:00 – 22.8 (289.9) км. Делаем привал на подъезде к Гремячево.

14:04 – 24.15 (291.25) км. Выезжаем на дорогу Муром – Арзамас и двигаемся в сторону Арзамаса.

14:12 – 26.15 (293.25) км. В Гремячево сворачиваем с главной дороги налево на грунтовку к роднику. Тем временем дождь заканчивается.

Покрытие: мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая



14:30 – 15:30 – 26.6 (293.7) км. Набрав воду в роднике и проехав по мосту через р. Тёша, встаем на обед на высоком берегу. В этом месте летом, видимо, купаются местные, на дереве привязана тарзанка.



15:52 – 27.4 (294.5) км. Наполнив в роднике все бутылки, возвращаемся на асфальт. Он успел высохнуть, пока мы обедали.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



16:49 – 17:02 – 40.75 (307.85) км. Проехав Саконы, делаем зеленую остановку в п. Липовки. Все это время едем по открытой местности – по обеим сторонам дороги поля.

17:32 – 49.25 (316.35) км. В Личадеево качество покрытия ухудшается, появляются ямы.  
Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



17:42 – 52.05 (319.15) км. Асфальт заканчивается, начинается сильно заросшая дорога с глубокими колеями. Идем по ней пешком. При пересечении колеи у Максима срезает болт багажника.

Покрытие: локальное препятствие



18:02 – 18.13 – 52.15 (319.25) км. Выходим на грунтовую дорогу вдоль поля. Решаем не тратить время на ремонт багажника, а максимально разгрузить Максима, разобрав его вещи себе. Он привязывает лямки к рюкзаку и везет его за спиной.

Покрытие: грунт, дорога хорошего качества, сухая



18:17 – 53.5 (320.6) км. Подъезжаем к д. Пятницы. Выезжаем с поля на асфальт.  
Покрытие: асфальт, дорога разбитая, сухая



18:24 – 54.9 (322) км. Двигаемся через деревню к р. Тёша. На выезде из деревни асфальт сменяется на песок, по которому можно ехать.

Покрытие: песок, дорога укатанная, сухая

18:31 – 56.1 (323.2) км. Находим место для ночевки. Ночевка на песчаной поляне в отдалении от дороги. Источников рядом нет, но можно набрать воду из реки. Мы готовили на родниковой воде, которую набрали в обед. Дров достаточно. А еще много грибов. Минус ночевки – песок, который везде.

**Итоги дня:** Этот день был достаточно разнообразным. Мы ехали по лесам, полям, между полей, через деревни. Покрытие было также менялось: асфальт, грунты, песок. Обедали в красивом месте на берегу Тёши, а ночевали на мягком песочке.

Пройдено – 56.1 км

Из них:

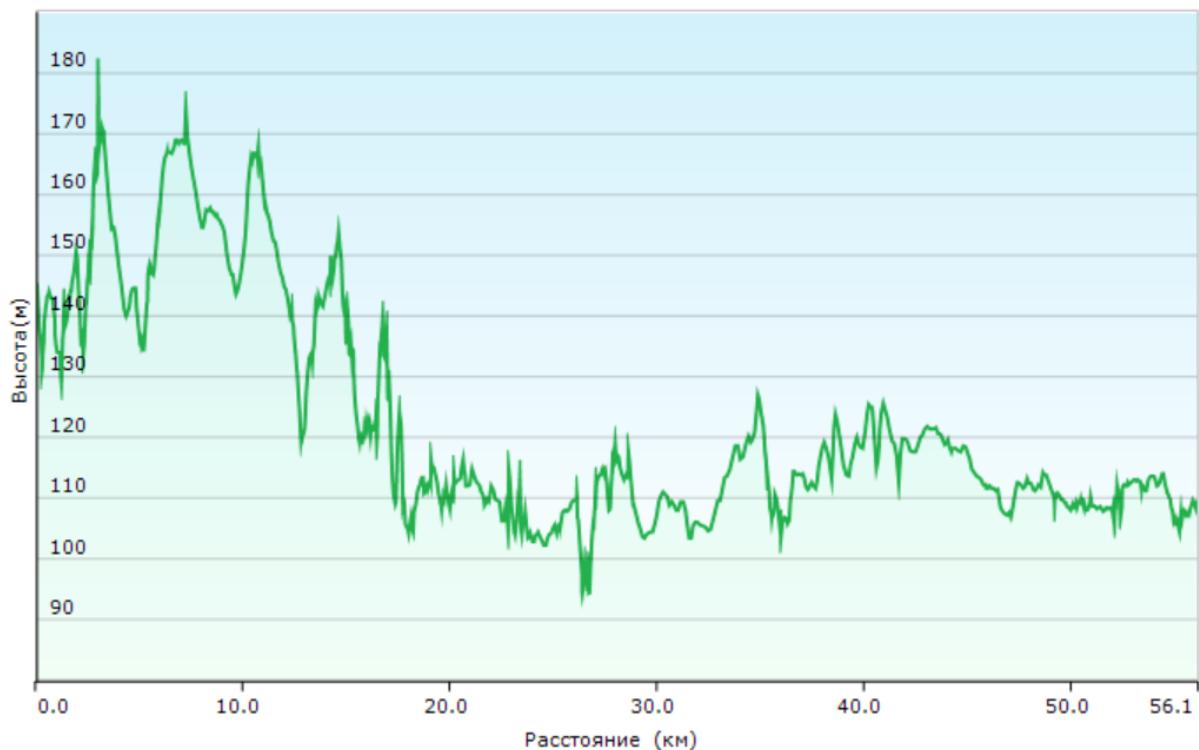
| Покрытие / качество                             | Км    | КПК |
|---|-------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая        | 30.17 | 0.8 |
| асфальт, дорога разбитая, сухая                 | 4.2   | 0.9 |
| асфальт, дорога хорошего качества, мокрая       | 6     | 1.0 |
| щебень, дорога хорошего качества, сухая         | 2.75  | 1.2 |
| грунт, дорога хорошего качества, сухая          | 2.58  | 1.4 |
| мелкий камень, дорога хорошего качества, мокрая | 1.25  | 1.4 |
| песок, дорога укатанная, сухая                  | 4.4   | 1.5 |
| песок, рыхлый, сухой                            | 4.65  | 3.5 |
| локальное препятствие                           | 0.1   | -   |

Набор высоты – 479 м

Сброс высоты – 517 м

Время в движении – 4 часа 37 минут

Высотный график:



### День 7. 22.09.2017 (пятница). с. Пятницы – г. Арзамас (подготовлено Марианной Маматулиной)

7:00 – 10:09 – 0 (323.2)км. Ночевка замечательная, спать мягко, т.к. под палаткой песочек. Подъем и завтрак. Довольно прохладно, поэтому все хотят готовить, чтобы погреться у горелок. Одеваемся во все, что есть. Вокруг можно найти много белых грибов.

Позавтракав, выдвигаемся из лагеря в сторону с. Пятницы. Пересекаем р. Тёша по мосту из бетонных труб.

Покрытие: песок, дорога укатанная, сухая



10:23 – 1.2 (324.4) км. Въезжаем в с. Пятницы. Тут есть магазин.

Покрытие: асфальт, дорога хорошего качества, сухая



10:30 – 2.5 (325.7) км. Выехали на основную дорогу и повернули в сторону Арзамаса.

10:38 – 10:44 – 4.7 (327.9) км. Наконец-то согрелись! После Шерстино останавливаемся, чтобы снять лишнюю одежду.

11:05 – 11:10 – 9.3 (332.5) км. Большое Туманово. Останавливаемся, чтобы сделать общее фото у стелы. До Туманово трафика почти не было, после – немного увеличивается, т.к. Туманово – конечный пункт для некоторых рейсовых автобусов из Арзамаса.



11:29 – 11:38 – 13.85 (337.05) км. Водоватово. Делаем привал у магазина. Рядом школа, около которой опять наблюдаем много велосипедов. Стоят просто так, не привязанные.



12:08 – 12:15 - 20.1 (343.3) км. Зеленая остановка на мосту в с.Абрамово.

12:35 – 12:48 – 25.35 (348.55) км. Привал в с.Красное. При въезде заметили продуктовый магазин. Отдыхаем на детской площадке, некоторые участники велопохода вспомнили детство! Тем временем погода улучшается, облака рассеиваются, через них уже проглядывает солнышко, теплеет.



13:10 – 13:15 – 30.3 (353.5) км. Въезжаем в г. Арзамас, делаем общее фото. Сразу после этого поворачиваем направо на перекрестке и преодолеваем крутой подъем к Соборной площади.



13:30 – 32 (355.2) км. Проехав по городу, останавливаемся на обед в сквере Ступина. Тут много лавочек, но всего одна урна. Облака совсем рассеялись, светит солнце. Это и есть финиш нашего похода. После мы разделились на две группы. Часть оставалась до вечера в Арзамасе и уезжала в Москву на поезде, часть ехала на электричке в Нижний Новгород.



**Итоги дня:** Сегодня последний день похода. Весь день ехали по асфальту, по мало загруженным дорогам. Уже к обеду были в Арзамасе. Все довольны походом, а особенно погодой в нем, но немного грустны, т.к. скоро все разъедемся по домам и вернемся в осень.

Пройдено – 32 км

Из них:

| Покрытие / качество                      | Км   | Кпк |
|--|------|-----|
| асфальт, дорога хорошего качества, сухая | 30.8 | 0.8 |
| песок, дорога укатанная, сухая           | 1.2  | 1.5 |

Набор высоты – 157 м

Сброс высоты – 144 м

Время в движении – 2 часа 13 минут

Высотный график:



## **7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ**

### **7.1. Перечень общественного снаряжения**

**(подготовлено Дьяковой Надеждой)**

| Снаряжение                           | Количество | Вес, г |
|--------------------------------------|------------|--------|
| Палатка Nova Tour Pamir 3M           | 1          | 1235   |
| Палатка Alpika Dyna-2                | 1          | 2600   |
| Палатка Вега 2                       | 1          | 2250   |
| Палатка 2x                           | 1          | 2600   |
| Тент 3х3                             | 1          | 600    |
| Горелка Kovea camp-4 kb-0211         | 1          | 430    |
| Горелка Canadian Camper              | 1          | 445    |
| Газовые баллоны Gas Standart (450 г) | 8          | 3600   |
| Экран для горелки                    | 1          | 115    |
| Навигатор Garmin Etrex 25            | 1          | 170    |
| Навигатор Garmin Etrex 20            | 1          | 156    |
| Датчик температуры от Gal WS-1501    | 1          | 90     |
| Диктофон                             | 1          | 30     |
| Безмен                               | 1          | 85     |
| Трос-замок велосипедный 6м           | 1          | 300    |
| Каны 6 и 4,5 л                       | 1          | 1700   |
| Кухонный набор                       | 1          | 750    |
| Швейнабор                            | 1          | 200    |
| Скотч                                | 1          | 60     |
| Фотоаппарат Фуджифильм X30           | 1          | 1430   |
| Фотоаппарат Sony NEX-5T              | 1          | 970    |
| Powerbank Liberty project 20000 мАч  | 2          | 1000   |
| Powerbank Defender Tesla 10000       | 1          | 242    |
| Фотоаппарат                          | 1          | 125    |
| Фотоаппарат Canon PowerShot A2300 HD | 1          | 125    |
| Костровой трос (комплект)            | 1          | 150    |
| Ножевка + топор + лопата (набор)     | 1          | 800    |
| Пила цепная                          | 1          | 230    |
| Пила выдвижная Fiskars XTract 75     | 1          | 230    |
| Мешок для воды                       | 1          | 140    |
| Мусорные мешки                       | 1          | 100    |
| Набор механика                       | 1          | 3600   |
| Набор медика                         | 1          | 1800   |
| Флаг ТК МГТУ                         | 1          | 100    |

**ИТОГО 28458 грамм**

Групповое снаряжение соответствовало потребностям похода. Что касается расхода газа, то на маршруте было истрачено шесть с небольшим баллонов по 450 г для приготовления горячих завтраков, ужинов и чая. На костре не готовили ни разу. В результате на 12 полных готовок (еда + чай) было потрачено 2700 г газа (225 г на одну готовку или 25 г на человека за прием пищи). Практически всё снаряжение оказалось востребованным, кроме безмена, кострового троса и швейнабора.

## **7.2. Состав аптечки и случаи оказания медицинской помощи (подготовлено Маматулиной Марией)**

Состав аптечки является вполне устоявшимся и постоянным на все походы, длительностью от 2 – х до 7 – ми дней. Брать большой запас лекарственных средств было нецелесообразно, вследствие малой автономности маршрута.

Экстременная аптечка лежала в верхнем клапане велорюкзака. Состав аптечки приведен в Таблице 1.

### **Гимнастика**



В походе очень важно следить за физической подготовкой каждого члена группы. Это необходимо для того, чтобы:

- Избежать травм;
- Обеспечить полноценное прохождение маршрута;
- Избежать отягощающих последствий при чрезмерных нагрузках.

Нашим культоргом был предложен ежедневный утренний комплекс упражнений, включающий общую разминку всего тела в сочетании с суставной гимнастикой. Также были показаны упражнения для расслабления мышц, которые активно воспринимают нагрузку в ходе велосипедного маршрута – икры, промежуточные широкие мышцы бедра; суставов – коленного, лучезапястного, голеностопного, шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

#### **Комплекс упражнений «Гимнастика»**

1. ИП ноги – на ширине плеч, спина – прямая, голова – прямо. Дыхательное упражнение: вдох – выдох, руки движутся соответственно вверх – вниз . Повторить 5 раз.

2. Наклоны головы вперед, направо и налево. Также повороты налево и направо.

Вращение головы происходит по траектории полукруга. Важно: избегать предельного положения головы назад, данное положение в шейном отделе приводит к истончению тела позвонков и к последующему остеохондрозу. Для каждого направления повторить упражнение 10 раз.

3. Вращение в плечах, локтях, кистях. Вперед и назад. Для каждого направления повторить упражнение 10 раз.

4. Растижка лучезапястного сустава – вытянув руку вперед давим на внешнюю сторону кисти, растягивается наружная часть запястья. Такое же ИП давим на средние фаланги – растягивается внутренняя часть запястья и лучевой сгибатель запястья, глубокий сгибатель пальцев.

5. Вращение туловища в одну и другую сторону. Для каждого направления повторить упражнение 10 раз.
  6. Вращение таза в одну и другую сторону. Для каждого направления повторить упражнение 10 раз.
  7. Разминка голеностопного сустава – вращение ступни в одну и другую сторону. Для каждого направления повторить упражнение 10 раз.
  8. Поставив ступню на пятку, тянем носок на себя – тянется икроножная мышца и пяточное сухожилие. Повторить для каждой ноги 5 раз.
  9. Поставив ногу на носок, подаем щиколотку вперед – тянется длинный разгибатель пальцев, верхний и нижний удерживатели сухожилий. Повторить для каждой ноги 5 раз.
  10. Вращение в коленном суставе – нога на весу, вращение в тазобедренных суставах – нога на весу. Для каждого направления повторить упражнение 10 раз.
  11. Джеки – джампинг, прыжки с места с перестановкой ног и рук. Описание: Совершите прыжок, ноги движутся в стороны, руки вверх – хлопок. После этого можно вернуться в исходное положение.
  12. Глубокие приседания. Повторить 15 раз.
  13. Глубокие приседы вперед и вбок. Повторить для каждой ноги 5 раз.
  14. После выпадов, расставить ноги широко в стороны, постепенно их свести – наклон вниз. Расслабить все тело, при необходимости – согнуть колени. Немного покачаться.
  15. Аккуратно выпрямиться позвонок за позвонком. Глубокий вдох – выдох.
- Разминка окончена. Стоит отметить, что при индивидуальных травмах или болевых ощущениях стоит прекратить выполнение упражнений. Данный комплекс носит рекомендательный характер.

### **Случаи оказания медицинской помощи в походе**

#### **Во время похода:**

Ежедневный опрос в течение дня членов команды об общем состоянии организма.

Консультация, принятие мер по обеспечению улучшения и сохранения здоровья человека.

#### **1. Ожог пальцев – 1–ой степени, снимали кан с огня без рукавиц – Д – пантенол.**

Рекомендация: использование средств защиты при взаимодействии с нагретыми предметами.

#### **2. Боли в мышцах ног (икры) – болевой синдром после повышенных физических нагрузок у нераскатаенных участников – финалгон.**

Рекомендация: утренняя разминка перед выходом.

#### **3. Крутящие спазмы и боли в животе – возникновение резких болевых ощущений в области живота – спазган, ношпа, отдах на коврике 10 – 15мин.**

Рекомендация: жидкая пища, уменьшение физических нагрузок, экипировка члена команды в соответствии с его состоянием здоровья.

#### **4. Падение с велосипеда (фотографирование на ходу) – ссадина на локте – перекись водорода, зеленка, беседа о правилах безопасного движения.**

Рекомендация: дополнительный инструктаж о правилах дорожного движения в целях обеспечения безопасности членов команды на маршруте.

#### **5. Кашель – возникновение осложнений после перенесенных простудных заболеваний – таблетки от кашля, муколтин, полоскание фурацилином, теплое питье.**

Рекомендация: сохранение

#### **6. Падение с велосипеда, ушиб колена – троксевазин – разработка сустава.**

Рекомендация: см. пункт 4.

**7. Воспаление десен** – ротокан, стоматофит (купили в аптеке в населенном пункте по дороге).

**Вывод:**

Состав аптечки соответствовал требованиям. Необходимые препараты приобретались на маршруте в населенных пунктах. Необходимо дополнительно информировать участников группы о ПДД, технике безопасности в походе. Утренняя разминка, проработка «больных» в индивидуальном и общественном порядке.

**Таблица 1. Общественная аптечка**

| №   | Название                                  | Коли-чество | Назначение/показания  | Противопоказания  |
|---|---|-------------|---|---|
| <b>Перевязочные материалы и инструменты</b> |   |             |   |   |
| 1   | Бинт стерильный 5 см x 10 м               | 3 шт.       | Перевязка, остановка кровотечений.  |   |
| 2   | Бинт эластичный 10 см x 2 м               | 4 шт.       | Фиксация конечностей, повязок.  |   |
| 3   | Вата хирургическая нестерильная 50г       | 1 уп.       | Перевязка, закрытие раневых поверхностей, обработка кожного покрова.  |   |
| 4   | Пластырь бактерицидный поштучно 6 x 10 см | 10 шт.      | Закрытие раневых поверхностей, мозолей.   | Повышенная индивидуальная чувствительность к препарату, дерматиты.                                |
| 5   | Пластырь в рулоне 2,5 см x 5 м            | 1 шт..      | Фиксация повязок.   | То же.  |
| 6   | Ватные диски 25 шт. в упаковке            | 1 уп.       | Обработка раневых поверхностей, обработка кожных покровов.  |   |
| 7   | Ватные палочки 50 шт. в упаковке          | 1 уп.       | То же и ушных раковин.  |   |
| 8   | Ножницы                                   | 1 шт.       | –   |   |
| 1   | Перекись водорода 3% 100мл                | 1 фл.       | Обработка раневых поверхностей (глубоких ран), обеззараживание кожного покрова, слизистых.  | Повышенная индивидуальная чувствительность к препарату.<br>Не использовать для глубоких ран.      |
| 2   | Хлоргексидин 0,05% 100мл                  | 1 фл.       | Обработка раневых поверхностей (глубоких ран), обеззараживание кожи, слизистых<br>Применяется также при грибке ногтей, гинекологии/урологии, ЛОР. | Повышенная индивидуальная чувствительность к препарату.   |
| 3   | Мирамистин, спрей 0,01% 50 мл             | 1 фл.       | То же.  | То же.  |
| 4   | Йод раствор спиртовой 5% 10 мл            | 1 фл.       | Обработка кожных покровов вокруг раневых поверхностей, царапин.   | Повышенная индивидуальная чувствительность к йоду.  |
| 5   | Зеленка 1% 10 мл                          | 1 фл.       | Обработка раневых поверхностей, царапин.  | Нельзя наносить на кровоточащие раны, слизистые оболочки и мокнущие участки кожи. Нельзя сочетать |

|   |   |          |   |  |
|---|---|----------|---|--|
|   |   |          |   | зеленку с йодом, и теми дезинфицирующими составами, которые содержат хлор и щелочи.  |
| 6   | Спиртовые салфетки,<br>60 x 100 мм<br>50 шт. в упаковке | 1 уп.    | Дезинфекция раневых поверхностей, кожных покровов.  | Повышенная чувствительность к спирту.  |
| <b>Противопростудные средства</b>                 |   |          |   |  |
| 1   | Парацетамол<br>500 мг 10 штук в упаковке                | 2 уп.    | Головная боль, мигрень, зубная боль, невралгия, боль при травмах, ожогах. Лихорадка при инфекционно–воспалительных заболеваниях.  | Хронический алкоголизм, повышенная чувствительность к парацетамолу.  |
| 2   | Нурофен<br>200 мг по 12 таблеток в упаковке             | 1 уп.    | – Головная боль;<br>– Мигрень;<br>– Зубная боль;<br>– Невралгия;<br>– Миалгия;<br>– Боли в спине;<br>– Боли в суставах;<br>– Лихорадка при гриппе и ОРВИ.   | – Бронхиальная астма;<br>– Заболевания органов ЖКТ;<br>– Печеночная и почечная недостаточность;<br>– Сердечная недостаточность;<br>– Нарушения свертываемости крови;<br>– III триместр беременности;<br>– Повышенная чувствительность к ибупрофену и другим компонентам препарата. |
| 3   | Диклофенак<br>100мг по 20 штук в упаковке               | 1 уп.    | Воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата, воспалительные процессы в малом тазу; инфекционно-воспалительные заболевания ЛОР-органов: фарингит, тонзиллит, отит.     | -  -   |
| 4   | Таблетки от кашля<br>по 10 таблеток в упаковке          | 4 уп.    | Отхаркивание мокроты.   | Абсолютным противопоказанием является наличие язвенной болезни 12 перстной кишки или желудка.  |
| 5   | Стрепсилс, лезобакт, фарингосент                        | По 1 уп. | Симптоматическое лечение боли в ротовой полости, горле, гортани при инфекционно – воспалительных заболеваниях, воспалении слизистой оболочки полости рта и десен.                                   | Повышенная чувствительность к компонентам препарата.   |
| <b>Сердечно – сосудистые средства (невралгия)</b> |   |          |   |  |
| 1   | Валидол<br>40 таблеток<br>по 50 мг                      | 1 уп.    | Истерия, функциональные кардиалгии, неврозы.  | Повышенная чувствительность к компонентам препарата, выраженная артериальная гипотензия, инфаркт миокарда.   |
| 2   | Валерьянка<br>50 таблеток<br>По 20 мг                   | 1 уп.    | Повышенная нервозность, трудности с засыпанием, высокая нервная возбудимость, спазмы органов пищеварительной системы, нарушения деятельности сердечно – сосудистой системы в легкой форме, мигрень. | Повышенная чувствительность к компонентам препарата.   |
| 3   | Смесь №4<br>0,1 мл                                      | 1 фл.    | -  -  | Повышенная чувствительность к компонентам препарата.   |
| <b>Антигистаминные средства</b>                   |   |          |   |  |

|   |  |        |   |   |
|---|--|--------|---|---|
| 1   | Фенкарол<br>50 мг по 15 штук в упаковке              | 1 уп.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поллиноз;</li> <li>– Острая и хроническая крапивница;</li> <li>– Ангионевротический отек;</li> <li>– Аллергический ринит;</li> <li>– Дерматозы;</li> <li>– Кожный зуд</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Беременность;</li> <li>– Период лактации;</li> <li>– Дефицит сахаразы, т.к. препарат содержит сахарозу;</li> <li>– Повышенная чувствительность к компонентам препарата.</li> </ul> |
| 2   | Ксизал<br>По 7 мг по 20 таблеток в упаковке          | 1 уп.  | Симптоматическая терапия аллергических заболеваний и состояний.   | -  -  |
| <b>Ухо/горло/нос + глаза</b>                  |  |        |   |   |
| 1   | Альбуцид<br>10% 100мг                                | 1 фл.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Конъюнктивит;</li> <li>– Гнойные язвенные поражения;</li> <li>– Попадания в глаза инородных тел.</li> </ul>  | Повышенная чувствительность к компонентам препарата.  |
| 2   | Фурацилин<br>20 мг по 10 штук в упаковке             | 1 уп.  | Гнойные раны, пролежни, язвы, ожоги II и III степени.   | Аллергические дерматозы, повышенная чувствительность к нитрофуралу и другим производным нитрофурана.  |
| <b>Обезболивающие средства/спазмальгетики</b> |  |        |   |   |
| 1   | Анальгин<br>1 г по 10 штук в упаковке                | 3 уп.  | Болевой синдром. Лихорадка при инфекционно-воспалительных заболеваниях.   | Выраженные нарушения функции почек и/или печени, повышенная чувствительность к производным пиразолона.  |
| 2   | Спазган<br>20 штук в упаковке                        |        | <p>Почечная колика, спазм мочеточника и мочевого пузыря; желчная колика; кишечная колика; хронический колит.</p> <p>Для кратковременного лечения артрита; миалгии; невралгии, ишиалгии.</p>                               | Печеночная и/или почечная недостаточность; угнетение костномозгового кроветворения; тяжелая стенокардия; декомпенсированная <u>сердечная</u> недостаточность; коллапс; закрытоугольная глаукома.                            |
| 3   | Финалгон<br>туба 20 г                                |        | Артрит; спортивные травмы, ушибы и повреждения связочного аппарата; острая неспецифическая боль в нижней части спины; для предварительного "разогрева" мышц перед физическими упражнениями.                               | Не следует наносить на чувствительную кожу, открытые раны, участки кожи с повышенной проницаемостью: шея, низ живота, внутренняя сторона бедер. Повышенная чувствительность к компонентам препарата.                        |
| 4   | Ксефокам<br>6 мг по 10 таблеток в упаковке           | 1 уп.  | Кратковременное лечение болевого синдрома от слабой до умеренной степени интенсивности.   | -  -  |
| <b>ЖКТ</b>                                    |  |        |   |   |
| 1   | Уголь<br>активированный<br>По 10 таблеток в упаковке | 10 уп. | При пищевой токсикоинфекции, метеоризм, отравления химическими соединениями, лекарственными препаратами.  | Язвенные поражения ЖКТ, кровотечения из ЖКТ.  |
| 2   | Смекта<br>3 г в пакетике                             | 5 шт.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Острая и хроническая диарея;</li> <li>– Диарея;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кишечная непроходимость;</li> <li>– Непереносимость фруктозы;</li> </ul>   |

|               |                                  |       |   |   |
|---------------|----------------------------------|-------|---|---|
|               |                                  |       | – Лечение изжоги, вздутия, дискомфорта в животе и других симптомов диспепсии, сопровождающих заболевания органов ЖКТ.   | – Повышенная чувствительность к компонентам препарата.  |
| 3             | Регидрон<br>18,9 г в пакетике    | 5 шт. | Острая диарея, приводящая к выраженной потере воды и солей.<br>Тепловые поражения организма.<br>Профилактика дегидратации при значительных физических нагрузках или перегревании организма.   | Сахарный диабет.<br>Бессознательное состояние человека (невозможность перорального приема препарата).<br>Нарушение проходимости кишечника в любом отделе.<br>Повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата. |
| 4             | Фестал<br>20 таблеток в упаковке | 1 уп. | При хроническом панкреатите, при проявляющихся нарушениями переваривания пищи, метеоризмом, склонностью к запорам.  | -  -  |
| <b>Другое</b> |                                  |       |   |   |
| 1             | Д – Пантенол<br>5% 50 г          | 1 уп. | Царапины, ссадины, раны, ожоги, профилактика и лечение последствий внешних воздействий на кожу неблагоприятных факторов окружающей среды.   | Д-Пантенол противопоказан пациентам с индивидуальной непереносимостью компонентов препарата.  |
| 2             | Градусник ртутный                | 1 шт. | Определение температуры тела  |   |
| 3             | Звездочка                        | 1 шт. | Профилактика и лечение гриппа, простудных заболеваний, воспалительных процессов дыхательной системы; профилактика и лечение опорно-двигательного аппарата; устранение головных болей; зубных болей; лечение травм; удаление сухих мозолей на ногах; снижение появления зуда и отечности при укусах насекомых. | Повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата.  |
| 4             | Детский крем                     | 1 шт. | Увлажнение кожного покрова.   | -  -  |

### **7.3. Состав ремонтного набора, поломки и ремонт средств передвижения (подготовлено Маматулиным Виктором)**

Перед походом участники сообщили механику характеристики своих велосипедов, чтобы он мог собрать подходящий ремнабор.

**Состав ремонтного набора.**

| №  | Наименование              | Кол-во   |
|----|---------------------------|----------|
| 1  | Набор шестигранников      | 1        |
| 2  | Отвертки кресс+плоск      | 2        |
| 3  | пассатижи                 | 1        |
| 4  | Ключи рожковые 8,10,12,15 | 4        |
| 5  | Выжимка для цепи          | 1        |
| 6  | Ключ спицевой             | 1        |
| 7  | Ножовка по металлу        | 1        |
| 8  | насос                     | 1        |
| 9  | монтажки                  | 3        |
| 10 | заплатки                  | набор    |
| 11 | Клей резиновый            | 1        |
| 12 | Изолента ПВХ              | 2        |
| 13 | Изолента ХБ               | 1        |
| 14 | Скотч узкий               | 1        |
| 15 | WD 40                     | 1        |
| 16 | Смазка для сухой погоды   | 1        |
| 17 | Смазка для влажной погоды | 1        |
| 18 | Комплект педалей          | 1        |
| 19 | Набор надфилей            | 1        |
| 20 | Игла, капроновые нитки    | набор    |
| 21 | Хомуты пластиковые        | упаковка |
| 22 | Набор шайб 6,8            | упаковка |
| 23 | Набор гаек 4,6,8          | упаковка |
| 24 | Хомуты сантехнические     | 6 шт.    |
| 25 | Набор болтов, винтов      | упаковка |

До похода подготовка ТС участниками производилась самостоятельно.

#### **Поломки и ремонт средств передвижения, работа механика:**

Ежедневный (утром, вечером) осмотр велосипедов (шины, люфты, состояние трансмиссии).

3-й день – смазка цепей.

4-й день – у Александра Родькина вывернулся винт на стойке багажника. Вставлен запасной.

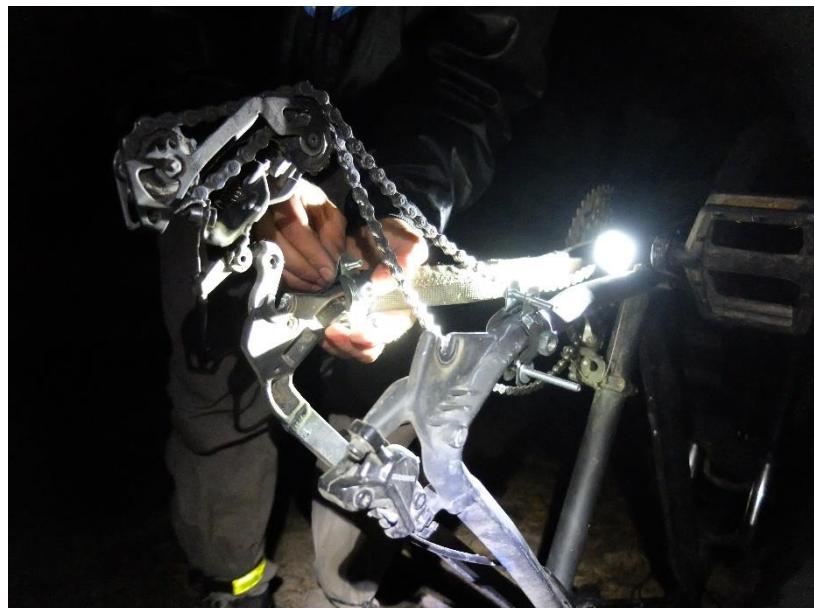
6-й день – у Максима Волкова «срезало» оба винта на стойках багажника при преодолении канавы. Подбор, установка хомутов. Установка багажника.

#### **Выводы и рекомендации:**

1. Состав ремнабора полностью удовлетворял потребностям похода, местами был даже избыточным, но не было запаса по петухам.
2. Для исключения проблем при ремонте при «срезании» винтов, винты должны быть установлены изнутри.



Поломка, день 6. «Срезало» винты багажника



Подбор и установка хомутов

## 7.4. Питание (подготовлено Гак Надеждой)



### Опрос участников

Предварительно был проведен опрос участников на предмет выявления аллергий, наличия веганов или продуктов, которые кто-то не ест. Выяснилось, что в группе есть один веган и несколько участников, которые не едят изюм.

### Основные задачи при выборе меню

Одной из задач при подготовке меню была необходимость учесть потребности вегана – отсутствие животной пищи. И при этом сохранить сытность (ккал, БЖУ) при 700 гр на человека в день. Поэтому было решено включить в меню только те блюда, которые могут быть готовы без мяса, а мясо добавляется в последний момент. Это супы, каши, салаты. Собственно, так мы и готовили. Одну порцию откладывали, и добавляли тушенку.

Также мы закупали меньше продуктов таких как сыр, колбаса, конфеты ровно на 1 порцию. Недостающие килокалории веган возмещал самостоятельно за счет закупленных в Москве продуктов – фруктовые батончики, консервированная фасоль, орехи, сухофрукты.

Также из меню исключили изюм.

| Прием пищи | Наименование              | Норма (гр.) | Общий вес на группу | День |   |   |   |   |   |   |
|------------|---------------------------|-------------|---------------------|------|---|---|---|---|---|---|
|            |                           |             |                     | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак    | овсянка                   | 60          | 540                 |      | X |   |   |   |   | X |
|            | Рис                       | 80          | 720                 |      |   |   |   | X |   |   |
|            | мюсли                     | 60          | 540                 |      |   |   |   |   | X |   |
|            | чечевица                  | 60          | 540                 |      |   |   |   |   |   | X |
|            | орешки (кедровые)         | 10          | 90                  |      | X |   |   |   |   |   |
|            | сгущенное молоко в пакете | 20          | 160                 |      | X | X | X | X |   | X |
|            | пшено                     | 70          | 630                 |      |   | X |   |   |   |   |
|            | цукаты                    | 10          | 90                  |      |   |   | X | X |   | X |
|            | чернослив                 | 20          | 180                 |      |   | X |   |   |   |   |

|                 |                                 |     |      |   |   |   |   |
|-----------------|---------------------------------|-----|------|---|---|---|---|
|                 | с/к колбаса                     | 46  | 368  | X | X | X |   |
|                 | колбаса вареная                 | 50  | 400  |   | X |   |   |
|                 | сыр твердый                     | 40  | 320  |   |   | X | X |
|                 | сыр плавленный                  | 30  | 240  |   |   |   | X |
|                 | пряники                         | 30  | 270  | X |   |   |   |
|                 | конфеты                         | 30  | 270  | X | X | X | X |
|                 | галеты                          | 30  | 270  |   |   |   | X |
|                 | Хлеб белый                      | 30  | 270  | X | X | X | X |
|                 | хлеб пшеничный                  | 30  | 270  |   |   |   | X |
|                 | соль                            | 3   | 27   | X | X | X | X |
|                 | специи                          | 7   | 63   | X |   |   | X |
|                 | чай                             | 2   | 16   | X | X | X | X |
|                 | сахар                           | 15  | 135  | X | X | X | X |
| Перекус 1       | цукаты                          | 30  | 270  | X | X |   | X |
|                 | халва в индивидуальной упаковке | 20  | 180  | X |   |   | X |
|                 | фруктовый батончик              | 30  | 270  |   | X | X | X |
|                 | пастыла                         | 30  | 270  |   | X |   | X |
|                 | сушеные сухофрукты              | 30  | 270  |   | X |   |   |
|                 | галеты                          | 35  | 315  |   |   | X | X |
|                 | конфеты                         | 30  | 240  |   |   |   | X |
| Обед (холодный) | белый хлеб                      | 30  | 270  | X | X |   |   |
|                 | хлеб пшеничный                  | 30  | 270  |   | X | X | X |
|                 | хлеб черный                     | 30  | 270  |   |   | X | X |
|                 | ветчина                         | 44  | 352  | X |   |   |   |
|                 | колбаса с/к                     | 46  | 368  |   | X | X | X |
|                 | огурцы                          | 100 | 900  | X | X | X |   |
|                 | сыр плавленный                  | 40  | 320  |   | X |   |   |
|                 | мармелад                        | 30  | 270  | X |   |   | X |
|                 | зефир                           | 30  | 240  |   | X |   | X |
|                 | щербет                          | 30  | 270  |   | X |   |   |
|                 | пастыла                         | 30  | 270  |   |   | X |   |
|                 | яблоко                          | 150 | 1350 |   | X | X |   |
|                 | Груши                           | 70  | 630  |   |   |   | X |
|                 | горчица                         | 7   | 63   | X | X | X | X |
| перекус 2       | пряники                         | 30  | 270  |   |   | X |   |
|                 | печенье овсяное                 | 30  | 270  | X |   |   | X |
|                 | конфеты шоколадные с орехами    | 30  | 270  | X |   | X | X |
|                 | смесь орехов                    | 30  | 270  |   | X |   | X |
|                 | мармелад                        | 30  | 270  |   | X |   |   |
|                 | вафли                           | 30  | 270  |   | X |   |   |
|                 | шоколадные батончики            | 30  | 270  |   | X |   | X |
| Ужин            | сухофрукты                      | 30  | 270  |   |   | X | X |
|                 | кабачки                         | 140 | 1260 | X |   |   |   |
|                 | картофель                       | 80  | 720  |   | X | X |   |
|                 | Рис                             | 80  | 720  | X |   |   | X |

|  |  |     |     |   |   |   |   |   |   |
|--|--|-----|-----|---|---|---|---|---|---|
|  | Макароны                               | 100 | 900 |   |   |   | X |   |   |
|  | тушенка                                | 70  | 560 | X |   | X | X | X | X |
|  | рыбные консервы                        | 35  | 280 |   | X |   |   |   |   |
|  | помидоры, лук, чеснок, морковь, специи | 10  | 90  | X | X | X | X | X | X |
|  | помидоры                               | 90  | 810 | X | X | X |   | X |   |
|  | Огурцы                                 | 100 | 900 |   |   |   |   |   | X |
|  | зелень - чеснок, петрушка              |     | 0   | X |   | X | X |   | X |
|  | черный хлеб                            | 30  | 270 | X |   | X |   | X | X |
|  | белый хлеб                             | 30  | 270 |   | X |   | X |   |   |
|  | сыр твердый                            | 30  | 240 | X | X |   | X | X | X |
|  | кабачковая икра                        | 30  | 270 |   |   | X |   |   |   |
|  | кетчуп/лечо                            | 10  | 90  | X | X | X | X | X | X |
|  | горчица                                | 5   | 45  | X | X | X | X | X | X |
|  | колбаса с/к                            | 30  | 240 |   |   | X |   |   |   |
|  | козинаки подсолнечник                  | 30  | 270 | X |   |   |   |   |   |
|  | печенье "юбилейное"                    | 30  | 240 |   | X |   |   | X |   |
|  | козинаки арахисовые                    | 30  | 270 |   |   | X |   |   |   |
|  | конфеты                                | 30  | 270 |   |   |   |   |   | X |
|  | щербет                                 | 30  | 270 |   |   |   | X |   |   |
|  | чай                                    | 4   | 32  | X | X | X | X | X | X |
|  | сахар                                  | 15  | 135 | X | X | X | X | X | X |
|  | соль                                   | 3   | 27  | X | X | X | X | X | X |

### О выбранных продуктах и процессе закупки

В магазин ходило 4 человека. Завхоз просила участников закупки искать те или иные продукты в нужном количестве, контролируя закупку. Среди постоянных участников закупки был веган, который выбирал печенье, конфеты, пастилу и т.д. с учетом отсутствия животных продуктов.

Тушенку выбирали с учетом минимального процента жира в ней.

Закупка происходила почти каждый день, поэтому сильного контроля веса не было. Распределение продуктов происходило непосредственно после каждой закупки между участниками, учитывая вес и объем продуктов, и возможность участников упаковать ломкие, мягкие продукты (помидоры, пряники и т.д.).

### Меню на поезд

Каждый брал самостоятельно. Ехали в ночь, поэтому нужен был только небольшой ужин и небольшой перекус утром.

### Подножный корм

Маршрут лежал вдоль полей. Поэтому периодически нам попадались капуста, кукуруза, выкопанная картошка. Воспользовались возможностью и взяли 2 кочана для салата с морковью и подсолнечным маслом.



Также, так как поход был в сентябре, грибной сезон был в самом разгаре. Собирали, жарили и варили белые грибы, лисички, подберезовики и т.д.



### График расхода газа

Готовили на газовых горелках, так как это быстрее, чем на костре. С дровами проблем не ожидалось, костер был каждый вечер. Закупили необходимое количество баллонов на весь поход. Готовили на двух горелках. Два варианта – под кан ставили 2 горелки, или же на одной горелке один кан, на другой – другой. Вес баллонов с газом был перерасчитан на все дни и нивелирован весом раскладки.

### Реализация меню в походе. Отклонения от меню. Рекомендации.

От меню отклонялись в момент, когда получалось набрать грибы. Тогда решали готовить вечером грибной суп. Или же при появлении качана капусты. В этом случае делали овощное рагу. Купили подсолнечное масло для салата из капусты и моркови. Покупали морковь дополнительно.

В один из обедов решили сделать растворимое картофельное пюре.

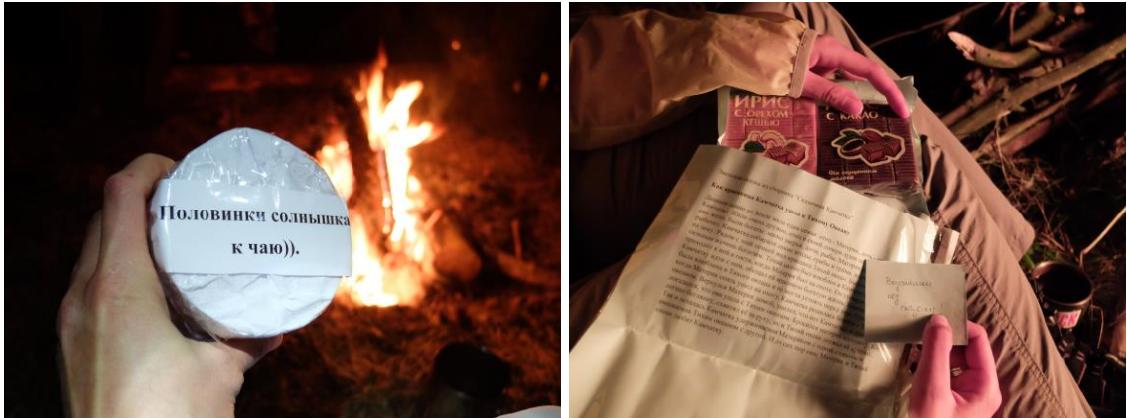
Дежурство было по 4 человека на день.



В походе имела место эстетика



От участников велошколы было несколько сладких подарков, которые тоже попадали в наше меню.



У одного из участников был день рождения, поэтому были сладкие моменты.



### **Неприкосновенный запас**

С собой у нас всегда был 1 кг крупы и 2 банки тушеники. На случай непредвиденного отсутствия магазина по дороге (закрыт раньше времени, смена графика, перестал работать в принципе и т.д.).

### **Закупки на маршруте**

В 90% случае закупки осуществлялись в крупных сетевых магазинах, где проблем с ассортиментом не было. Магнит, пятерочка и др.



Также 1 раз закупка была в небольшом магазине под названием Юлия. Фото магазина и ассортимента ниже. Купили в нем терку для моркови и жесткую абразивную губку для мытья канов.



### Обеспечение питьевой водой

Большинство стоянок было без присутствия рядом питьевой воды. Максимум была техническая вода из речки или небольшого ручья. Поэтому необходимо было предусмотреть наличие питьевой воды. В одну из первых закупок были куплены по две 1,5 литровых бутылок воды на человека. Норма на человека на ужин и завтрак при отсутствии источника воды.

Перед ночевкой (начиная с обеда) мы искали родник, колонки в деревнях или при их отсутствии покупали пятилитровку в магазине и заполняли бутылки водой.





### **Итоги**

В целом проблем с питанием не было. Все шло по плану с незначительными отклонениями в приятную сторону.

### **7.5. Бюджет (подготовлено Дьяковой Анастасией)**

Во время закупок в походе все денежные расчеты производились казначеем. Перед походом был закуплен газ и оплачено проживание в хостеле. На расходы во время похода участники сдали казначею по 2000 рублей. Личные расходы (покупка сувениров, еды в «личку», билеты туда и обратно) участниками оплачивались самостоятельно.

| Общая статья расходов | Сумма, р |
|-----------------------|----------|
| Раскладка общая       | 14555,32 |
| Раскладка мясная      | 9542,79  |
| Раскладка веганская   | 5012,53  |
| Газ                   | 1794     |
| Проживание в хостеле  | 3050     |

Итог: 19399,32 р., на одного человека 2155,44 р.

## 8. БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО ПОХОДА

### 8.1. Расчет эквивалентного пробега

Растительный покров (за каждый 100 метров пути)

| Местоположение                                   | Кол- во, м | Фото | Характеристика препятствия   | Эквивалент, км |
|--|------------|------|--|----------------|
| Заросшая дорога между селами Личадеево и Пятницы | 100        | 1    | 1а (средне- проходимый лес)<br>Наличие густо заросших участков, подлеска | 1              |

Эквивалентный пробег ЛП = 1



Фото 1

### 8.2. Расчет интенсивности похода

$$I = (L_f * K_{ep} + L_P) * T_h / (T_f * L_h)$$

$$K_{ep} = (294,56 * 1 + 50,84 * 1,1 + 3,1 * 1,3 + 0 * 1,5 + 6,6 * 1,8) / 355,2 = 366,394 / 355,2 = 1,0315$$

$$I = (355,2 * 1,0315 + 1) * 7 / (300 * 7) = 1,2246$$

### 8.3. Расчет автономности похода

Количество населенных пунктов в походе было один и более на каждые 24 часа прохождения участка маршрута. В соответствии с п. 6.1 «Регламента категорирования велосипедных маршрутов» автономность А=0,8 (низкая степень автономности).

### 8.4. Расчет суммы баллов за протяженные препятствия

| Протяженное препятствие          | КТ    | КТ в баллах |
|----------------------------------|-------|-------------|
| грунтами вдоль дороги на Дивеево | 1     | 1,64        |
| Дивеево – Бахтызино              | 1     | 1,20        |
| Починки – Новая Деревня          | 1     | 1,20        |
| Чуварлей-Майдан – Михеевка       | 1     | 1,20        |
| Саконы – Выездное                | 1     | 1,29        |
|                                  | ИТОГО | 6,53        |

Следовательно, S = 6,53

### 8.5. Категория сложности

$$KC = S * I * A = 6,53 * 1,2246 * 0,8 = 6,3973104 \text{ баллов}$$

Пройденный спортивный маршрут по всем параметрам: протяженности, продолжительности и количеству баллов соответствует 1 к.с.

## 8.6. Паспорта препятствий

Расчет протяженных препятствий произведен согласно Регламенту категорирования велосипедных туристских маршрутов (утвержденном решением ЦМКК на 2016-2017гг.). Информация в паспортах протяженных препятствий приведена из Классификатора протяжённых велотуристских препятствий на момент предоставления и защиты отчета, в котором производился расчет. В паспортах приведены ссылки и номера учетных записей по Классификатору.

### Паспорт протяжённого препятствия № 1

#### 1. Общие сведения:

Вид препятствия: равнинное

Наименование: грунтами параллельно автодороге на Дивеево

Район: Нижегородская область, Россия

Границы: съезд на Васильев Враг с дороги Выездное-Сатис – выезд на дорогу

Елизарьево-Ореховец между п.Ореховец и п.Онучино

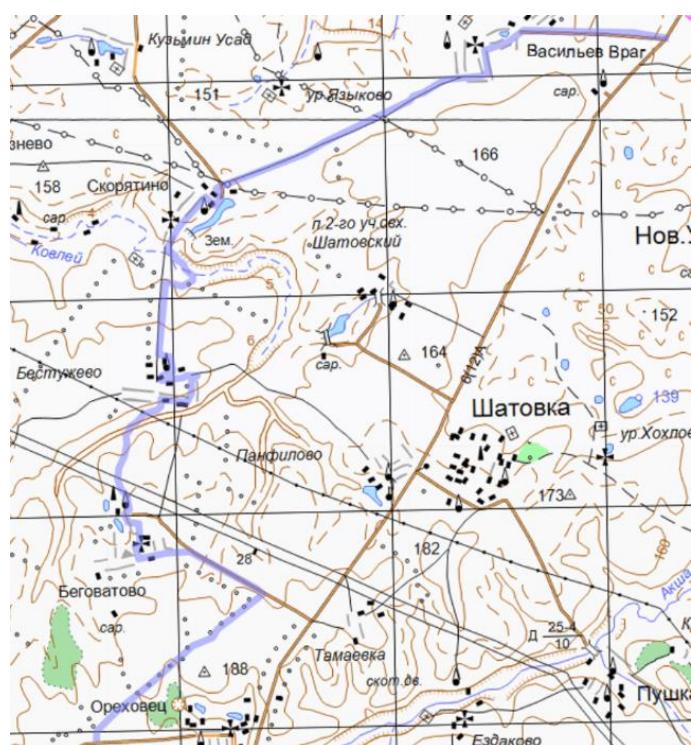
Время прохождения: 16.09.17 (2ч10мин в движении)

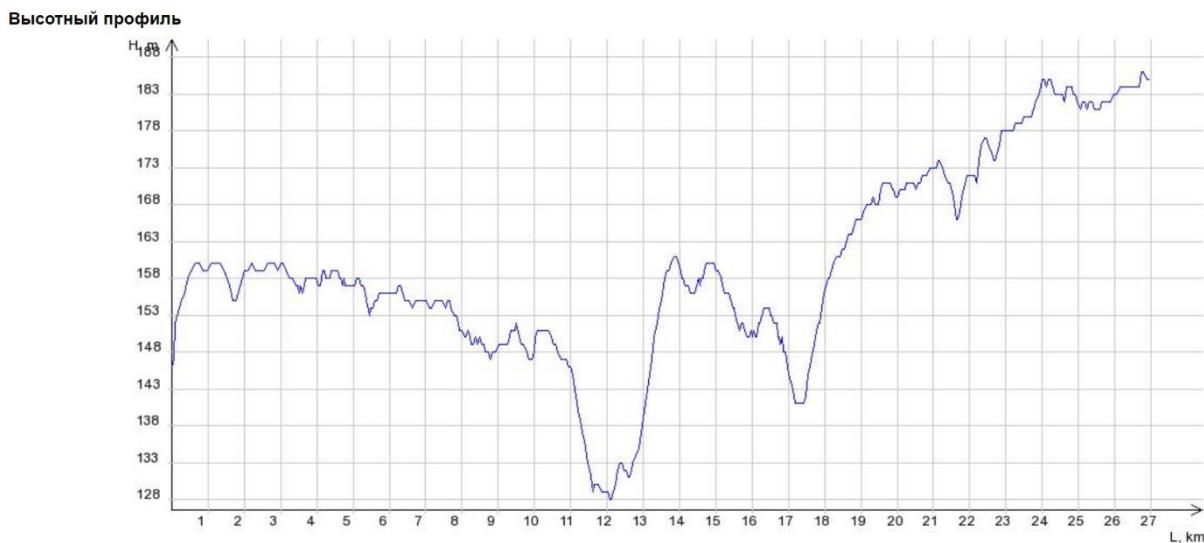
Автор паспорта: Аверина Александра (пользователь sunny\_a)

№ учётной записи: 671

<http://velotrex.ru/trackview.php?file=671>

Карта препятствия и высотный график:





## 2. Параметры трека

Протяжённость: 26939 м

Максимальная высота: 186 м

Минимальная высота: 128 м

Набор высоты: 171 м

Сброс высоты: 133 м

Характер дороги: хорошего и высокого качества

Характер покрытия: грунт, асфальт

## 3. Описание прохождения

Препятствие начинается на съезде на Васильев Враг с дороги Выездное-Сатис, а заканчивается на дороге Елизарьево-Ореховец. Препятствие проходит через несколько населенных пунктов и характеризуется частой сменой покрытия. До Васильева Врага (фото 8), в Скорятино (фото 2), Бестужево (фото 4), Беговатово (фото 6) асфальт, на дороги между ними грунтовые (фото 1,3,5,7). На всем протяжении препятствия трафик практически отсутствует, машины нам встречались только по дороге в Васильев Враг и в населенных пунктах. Источник питьевой воды, проверенный нами: колонка с краном в Бестужево. Магазинов нам не попадалось.

## 4. Фотографии определяющих участков



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8



Фото 9

5. Расчет КТ  
Кпр - коэффициент протяжённости  
Протяжённость препятствия (Lпп): 26.939 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км  
Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.27

Кпк - коэффициент покрытия  
Протяжённость препятствия: 26939 м

#### Характеристика покрытия

| № | Длина участка, м | Вид покрытия                      | Кпк | Примечание   |
|---|------------------|-----------------------------------|-----|--------------|
| 1 | 4530             | Асфальт, хорошего качества, сухой | 0,8 | фото 6,8     |
| 2 | 5270             | Асфальт, разбитый, сухой          | 0,9 | фото 2,4,9   |
| 3 | 17139            | Грунт, хорошего качества, сухой   | 1,4 | фото 1,3,5,7 |

Кпк = 1.20

Кнв - коэффициент набора высоты  
Суммарный набор высоты: 171.200195312 м  
Кнв = 1.09

Ккр - коэффициент крутизны  
Средний уклон подъёмов: 1.43%  
Средний уклон спусков: 1.25%  
Ккр = 0.99

Кв - коэффициент высоты  
Район похода: Равнины  
Средневзвешенная высота: 159.58 м  
Кв = 1.00

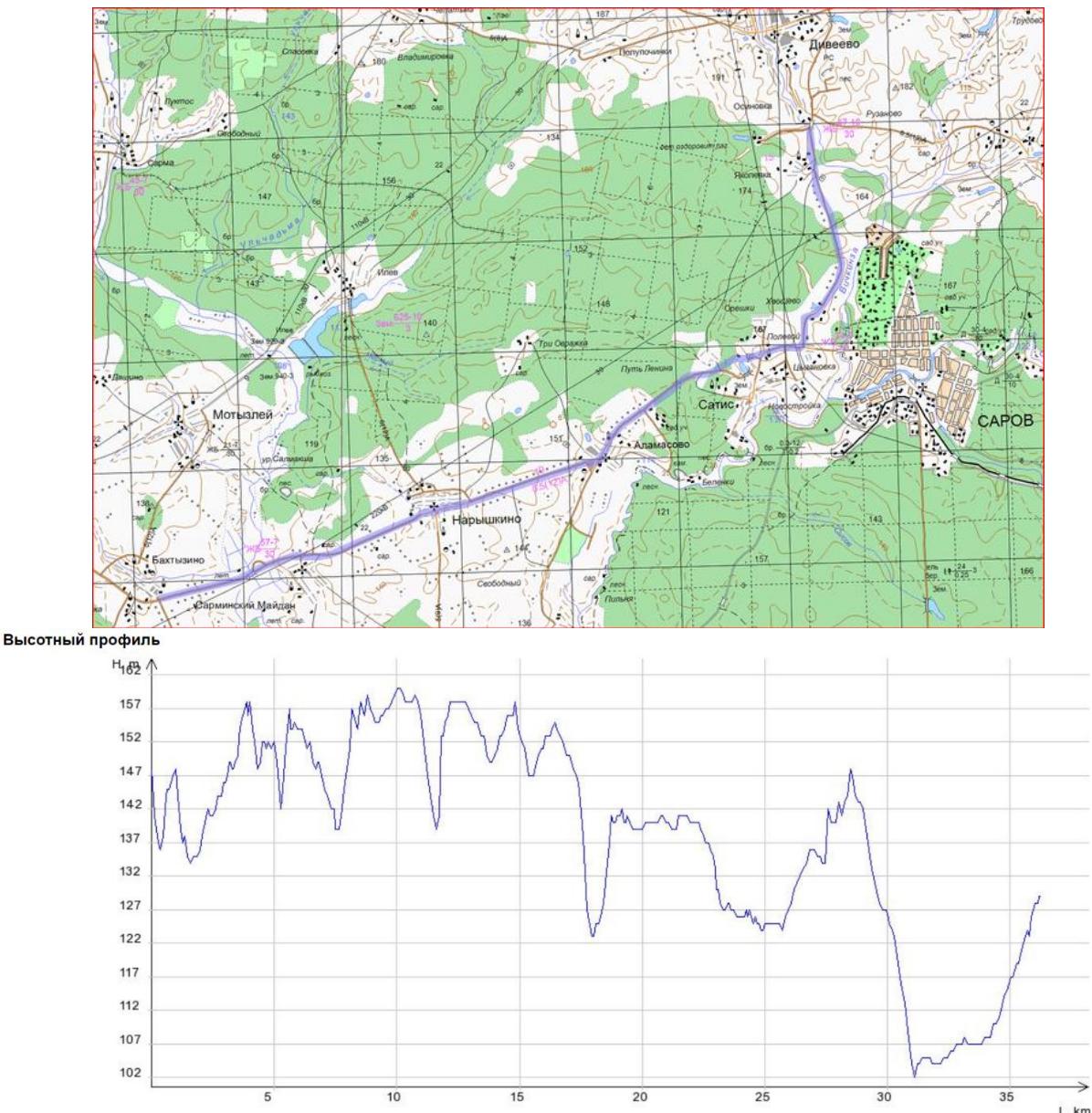
С\*Г - сезонно-географический показатель  
Сезонный фактор: Благоприятный сезон  
С = 1.00  
Географический фактор: Благоприятные районы  
Г = 1.00

Категорирование протяжённого препятствия  
КТ = 1.27 \* 1.20 \* 1.09 \* 0.99 \* 1.00 \* 1.00 \* 1.00 = 1.64  
**Препятствие соответствует I категории трудности.**

#### Паспорт протяжённого препятствия № 2

- Общие сведения:  
Вид препятствия: равнинное  
Наименование: Дивеево - Бахтызино  
Район: Нижегородская область, Россия  
Границы: с.Дивеево – п.Бахтызино  
Время прохождения: 17-18.09.2017 (24 05мин в движении)  
Автор паспорта: Волков Максим (пользователь VMJ)  
№ учётной записи: 669  
<http://velotrex.ru/trackview.php?file=669>

Карта препятствия и высотный график:



## 2. Параметры трека

Протяжённость: 36216 м

Максимальная высота: 160 м

Минимальная высота: 102 м

Набор высоты: 224 м

Сброс высоты: 243 м

Характер дороги: высокого качества

Характер покрытия: асфальт

## 3. Описание прохождения

Препятствие начинается на выезде из населённого пункта Дивеево, заканчивается на въезде в населённый пункт Бахтызино. Препятствие проходит через ряд населённых пунктов по сухому асфальтовому покрытию хорошего качества и характеризуется отсутствием смены покрытия (Фото 1-4). Трафик: средний. Оживление по дороге к Сарову. Магазины: практически в каждом населённом пункте. Источники воды: проверенный родник в Дивеево. Также у дороги, рядом с населённым пунктом Сарминский Майдан, имеется колодец, а после него река Сарма, однако качество воды в них - неизвестно.

#### 4. Фотографии определяющих участков



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

#### 5. Расчет КТ

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Лпп): 36.216 км

Протяжённость ЛП (Ллп): 0 км

$$\text{Кпр} = 1 + (\text{Лпп} - \text{Ллп})/100 = 1.36$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 36216 м

##### Характеристика покрытия

| № | Длина участка, м | Вид покрытия                      | Кпк | Примечание |
|---|------------------|-----------------------------------|-----|------------|
| 1 | 36216            | Асфальт, хорошего качества, сухой | 0,8 | фото 1-4   |

$$\text{Кпк} = 0.8$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 224.400146484 м

$$\text{Кнв} = 1.11$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёmov: 1.34%

Средний уклон спусков: 1.42%

$$\text{Ккр} = 0.99$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 137.98 м

$$\text{Кв} = 1.00$$

$C^*\Gamma$  - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

C = 1.00

#### Географический фактор: Благоприятные районы

$\Gamma = 1.00$

## Категорирование протяжённого препятствия

$$KT = 1.36 * 0.80 * 1.11 * 0.99 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.20$$

**Препятствие соответствует I категории трудности.**

## **Паспорт протяжённого препятствия № 3**

## 1. Общие сведения:

Вид препятствия: равнинное

Наименование: Почки – Новая Деревня

Район: Нижегородская область, Россия

Границы: дорога Криуша–Вознесенское на съезде в п.Починки – пересечение дороги

Выкса–Сатис и дороги на Ардатов в районе д.Новая Деревня

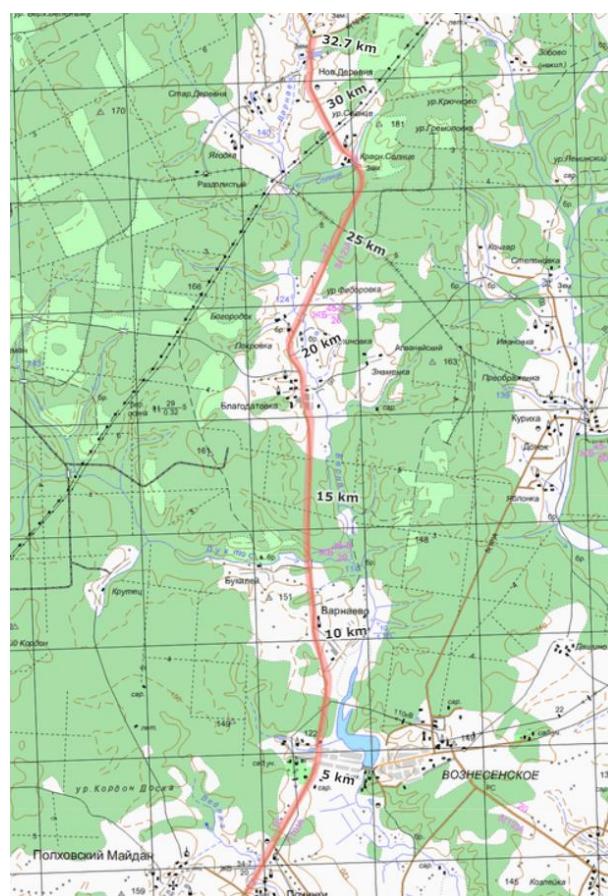
Время прохождения: 19.09.17 (1457мин в движении)

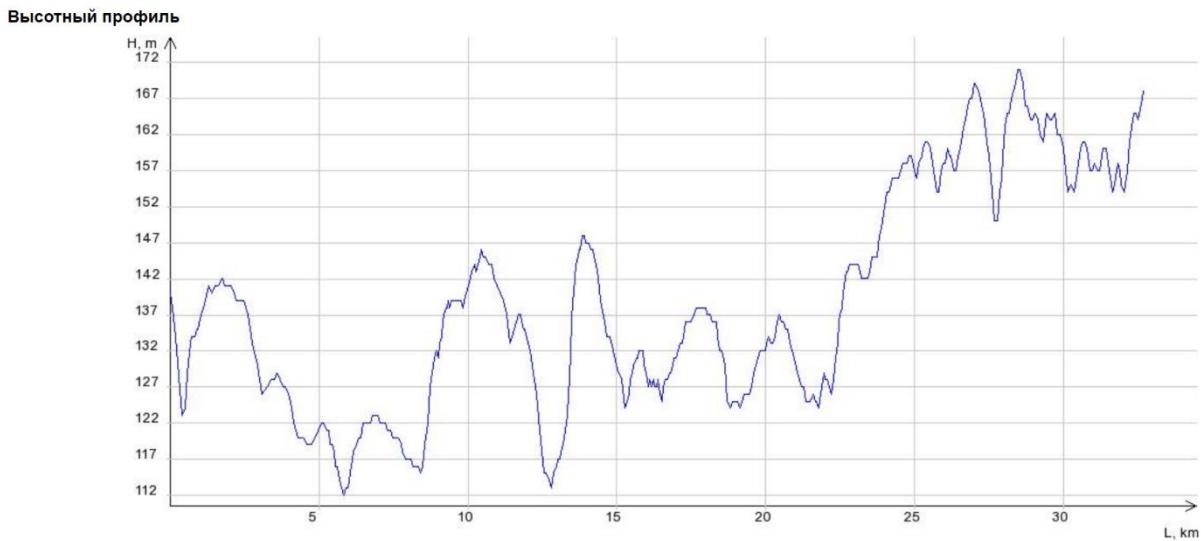
Автор паспорта: Дьякова Надежда (пользователь LadyVamp)

№ учётной записи: 654

<http://velotrex.ru/trackview.php?file=654>

## Карта препятствия и высотный график:





## 2. Параметры трека

Протяжённость: 32699 м

Максимальная высота: 171 м

Минимальная высота: 112 м

Набор высоты: 273 м

Сброс высоты: 245 м

Характер дороги: высокого качества

Характер покрытия: асфальт

## 3. Описание прохождения

Препятствие представляет собой асфальтовую дорогу хорошего качества (фото 1,2,3,4). Начало препятствия находится на дороге Криуша–Вознесенское на перекрестке, куда мы выехали из Полховского Майдана. Ближайший населенный пункт – п.Починки, конец – на пересечении дороги Выкса – Сатис с дорогой на Ардатов сразу после п.Новая Деревня, где мы свернули в сторону Ардатова (фото 5). Препятствие является равнинным, наборы и сброс высоты почти на всем протяжении незначительные, лишь после пересечения реки Варнава есть крутой подъем. Трафик на всем протяжении препятствия низкий, ехать комфортно, асфальт хорошего качества, без трещин и ям. Препятствие проходит через несколько населенных пунктов, в рабочем поселке Вознесенское есть "Магнит" и Историко-краеведческий музей. Источники питьевой воды: колонка в Вознесенском, родник на выезде из Вознесенского.

## 4. Фотографии определяющих участков



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5

### 5. Расчет КТ

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 32.699 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

$$\text{Кпр} = 1 + (\text{Lпп} - \text{Lлп}) / 100 = 1.33$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 32699 м

Характеристика покрытия

| № | Длина участка, м | Вид покрытия                      | Кпк | Примечание      |
|---|------------------|-----------------------------------|-----|-----------------|
| 1 | 32699            | Асфальт, хорошего качества, сухой | 0,8 | Фото 1, 2, 3, 4 |

$$\text{Кпк} = 0.8$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 272.800048828 м

$$\text{Кнв} = 1.14$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёmov: 1.82%

Средний уклон спусков: 1.55%

$$\text{Ккр} = 0.99$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 138.53 м

$$\text{Кв} = 1.00$$

С\*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

C = 1.00

Географический фактор: Благоприятные районы

G = 1.00

Категорированием протяжённого препятствия

KT =  $1.33 * 0.80 * 1.14 * 0.99 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.20$

**Препятствие соответствует I категории трудности.**

#### Паспорт протяжённого препятствия № 4

##### 1. Общие сведения:

Вид препятствия: равнинное

Наименование: Чуварлей-Майдан - Михеевка

Район: Нижегородская область, Россия

Границы: выезд из п.Чуварлей-Майдан – въезд в п.Михеевка

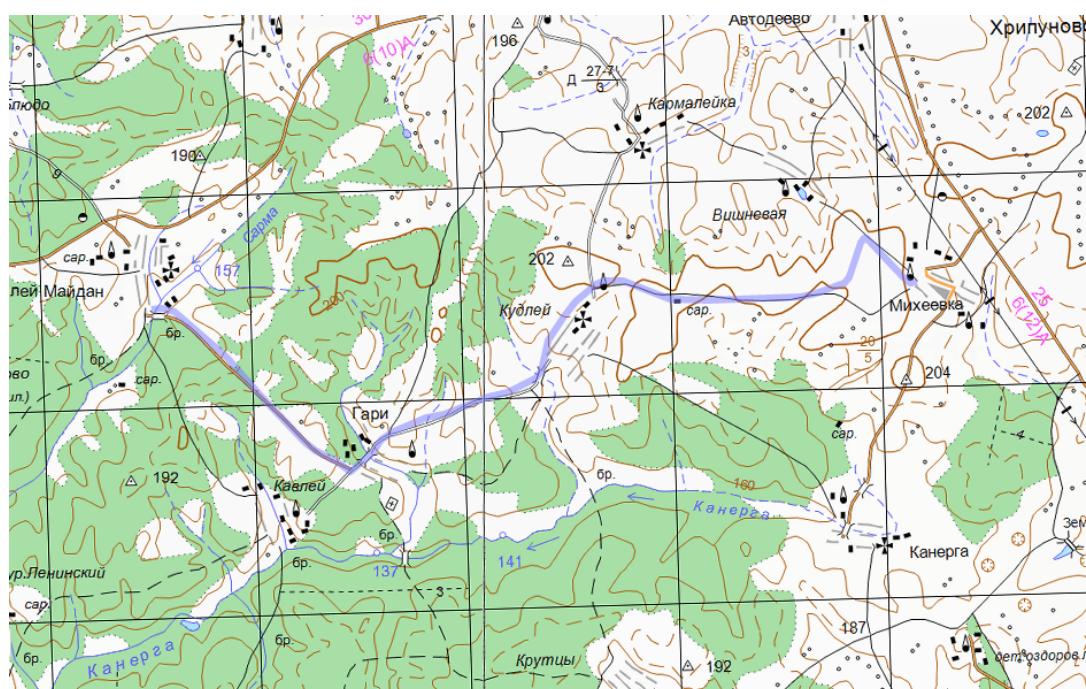
Время прохождения: 20.09.17 (1ч24мин в движении)

Автор паспорта: Гак Надежда (пользователь anicca)

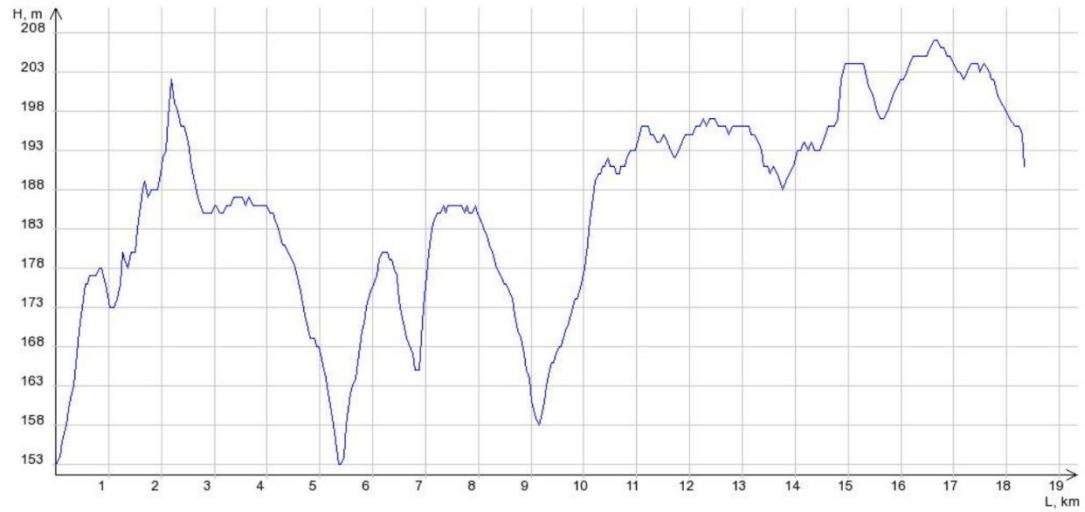
№ учётной записи: 677

<http://velotrex.ru/trackview.php?file=677>

Карта препятствия и высотный график:



Высотный профиль



## 2. Параметры трека

Протяжённость: 18336 м

Максимальная высота: 207 м

Минимальная высота: 153 м

Набор высоты: 194 м

Сброс высоты: 156 м

Характер дороги: высокого качества

Характер покрытия: асфальт

## 3. Описание прохождения

Препятствие начинается на выезде из населённого пункта Чуварлей-Майдан сразу после моста через р. Сарма, заканчивается на въезде в населённый пункт Михеевка.

Препятствие проходит через ряд населённых пунктов по сухому разбитому асфальтированному покрытию и характеризуется отсутствием смены покрытия (Фото 1-4). Дорога с множеством глубоких ям, некоторые из которых заложены бревнами (Фото 4).

. Трафик: нулевой. Магазины: не встречались. Источники воды: нет.

## 4. Фотографии определяющих участков



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

#### Расчет КТ

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 18.336 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

$$\text{Кпр} = 1 + (\text{Lпп} - \text{Lлп})/100 = 1.18$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 18336 м

#### Характеристика покрытия

| № | Длина участка, м | Вид покрытия             | Кпк | Примечание |
|---|------------------|--------------------------|-----|------------|
| 1 | 18336            | Асфальт, разбитый, сухой | 0,9 | фото 1-4   |

$$\text{Кпк} = 0.9$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 194.200073242 м

$$\text{Кнв} = 1.10$$

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 2.34%

Средний уклон спусков: 1.96%

$$\text{Ккр} = 1.03$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 186.04 м

$$\text{Кв} = 1.00$$

С\*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$C = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$\Gamma = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

$$KT = 1.18 * 0.90 * 1.10 * 1.03 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.20$$

**Препятствие соответствует I категории трудности.**

#### Паспорт протяжённого препятствия № 5

1. Общие сведения:

Вид препятствия: равнинное

Наименование: Саконы - Выездное

Район: Нижегородская область, Россия  
 Границы: п.Саконы – п.Выездное  
 Время прохождения: 21-22.09.17 (2ч 50мин в движении)  
 Автор паспорта: Волков Максим (пользователь VMJ)  
 № учётной записи: 667  
<http://velotrex.ru/trackview.php?file=667>

Карта препятствия и высотный график:



## 2. Параметры трека

Протяжённость: 43249 м  
 Максимальная высота: 126 м  
 Минимальная высота: 106 м  
 Набор высоты: 199 м  
 Сброс высоты: 182 м  
 Характер дороги: хорошего и высокого качества  
 Характер покрытия: грунт, асфальт

## 3. Описание прохождения

Препятствие начинается в населённом пункте Саконы после съезда с дороги на Ардатов, заканчивается в населённом пункте Выездное, когда мы свернули на основную дорогу до Арзамаса. Препятствие проходит через ряд населённых пунктов по сухому асфальтовому покрытию хорошего качества (фото 1, 6-8) и характеризуется крайне редкой сменой покрытия в: Личадеево (фото 2), после Личадеево до поворота на Пятницы (фото 3, 4). Трафик: практически отсутствует. Оживление после Туманово, т.к. это конечный пункт для некоторых рейсовых автобусов из Арзамаса. Магазины: практически в каждом населённом пункте. Источники воды: по пути имеется несколько рек, однако качество воды в них - неизвестно. Ближайший известный источник питьевой воды находится в Гремячево.

4. Фотографии определяющих участков



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8

### 5. Расчет КТ

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 43.249 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0.106 км

$$\text{Кпр} = 1 + (\text{Lпп} - \text{Lлп})/100 = 1.43$$

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 43249 м

#### Характеристика покрытия

| № | Длина участка, м | Вид покрытия                      | Кпк | Примечание  |
|---|------------------|-----------------------------------|-----|-------------|
| 1 | 36943            | Асфальт, хорошего качества, сухой | 0,8 | фото 1, 5-8 |
| 2 | 4900             | Асфальт, разбитый, сухой          | 0,9 | фото 2      |
| 3 | 1300             | Грунт, хорошего качества, сухой   | 1,4 | фото 3      |
| 4 | 106              | ЛП                                | -   | фото 4      |

$$\text{Кпк} = 0.83$$

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 198.600036621 м

$$\text{Кнв} = 1.10$$

Кпр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 1.19%

Средний уклон спусков: 0.88%

$$\text{Кпр} = 0.99$$

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 116.44 м

$$\text{Кв} = 1.00$$

С\*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

$$C = 1.00$$

Географический фактор: Благоприятные районы

$$G = 1.00$$

Категорирование протяжённого препятствия

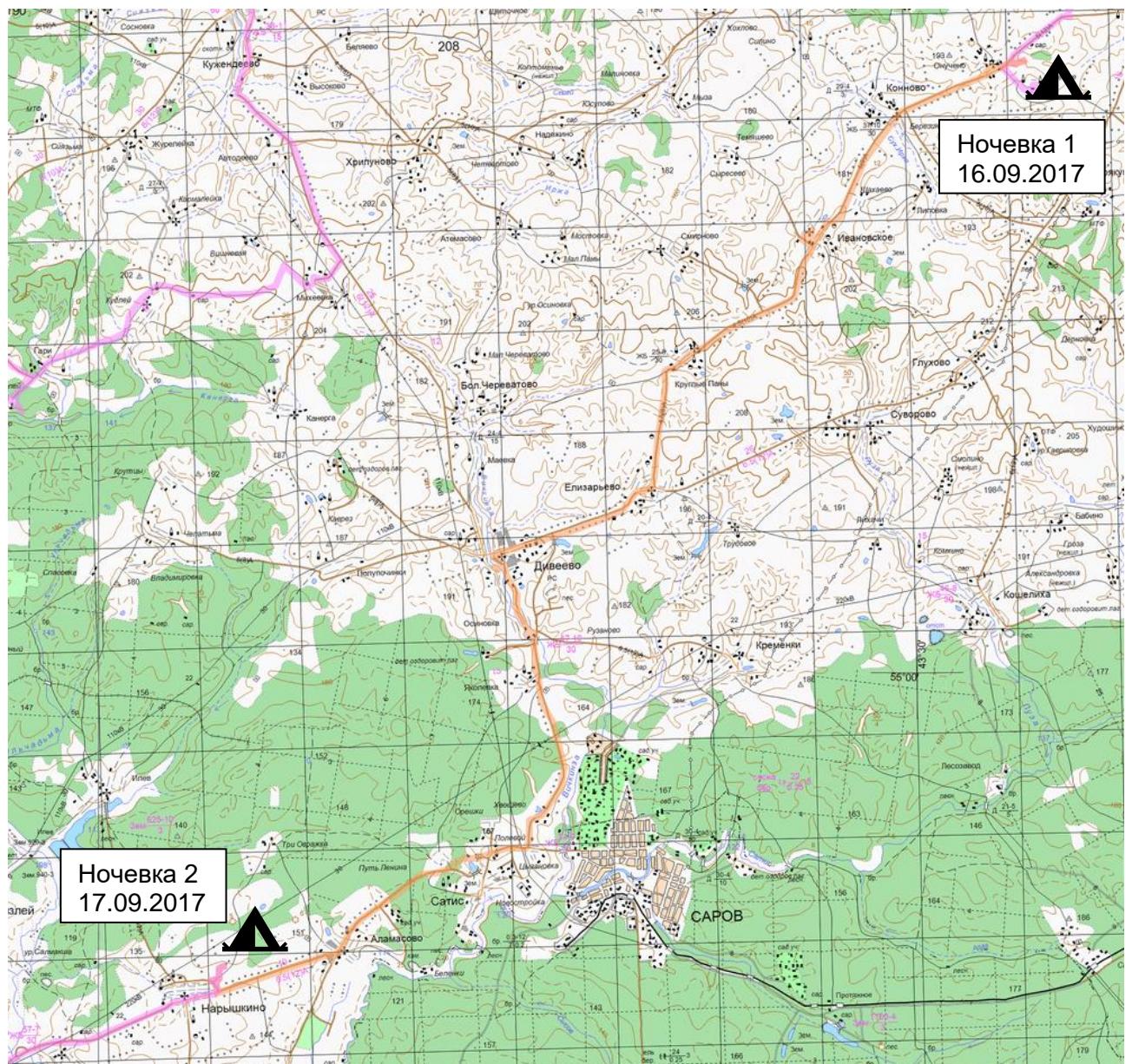
$$KT = 1.43 * 0.83 * 1.10 * 0.99 * 1.00 * 1.00 * 1.00 = 1.29$$

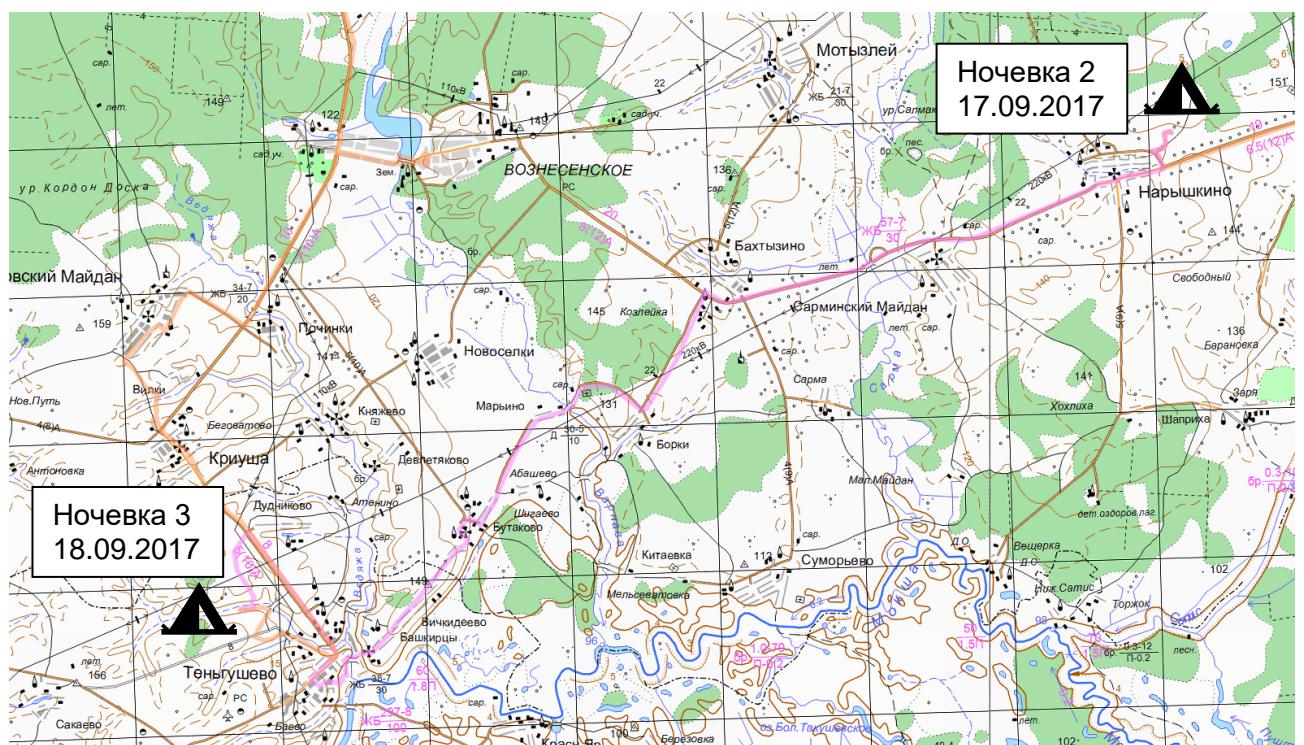
**Препятствие соответствует I категории трудности.**

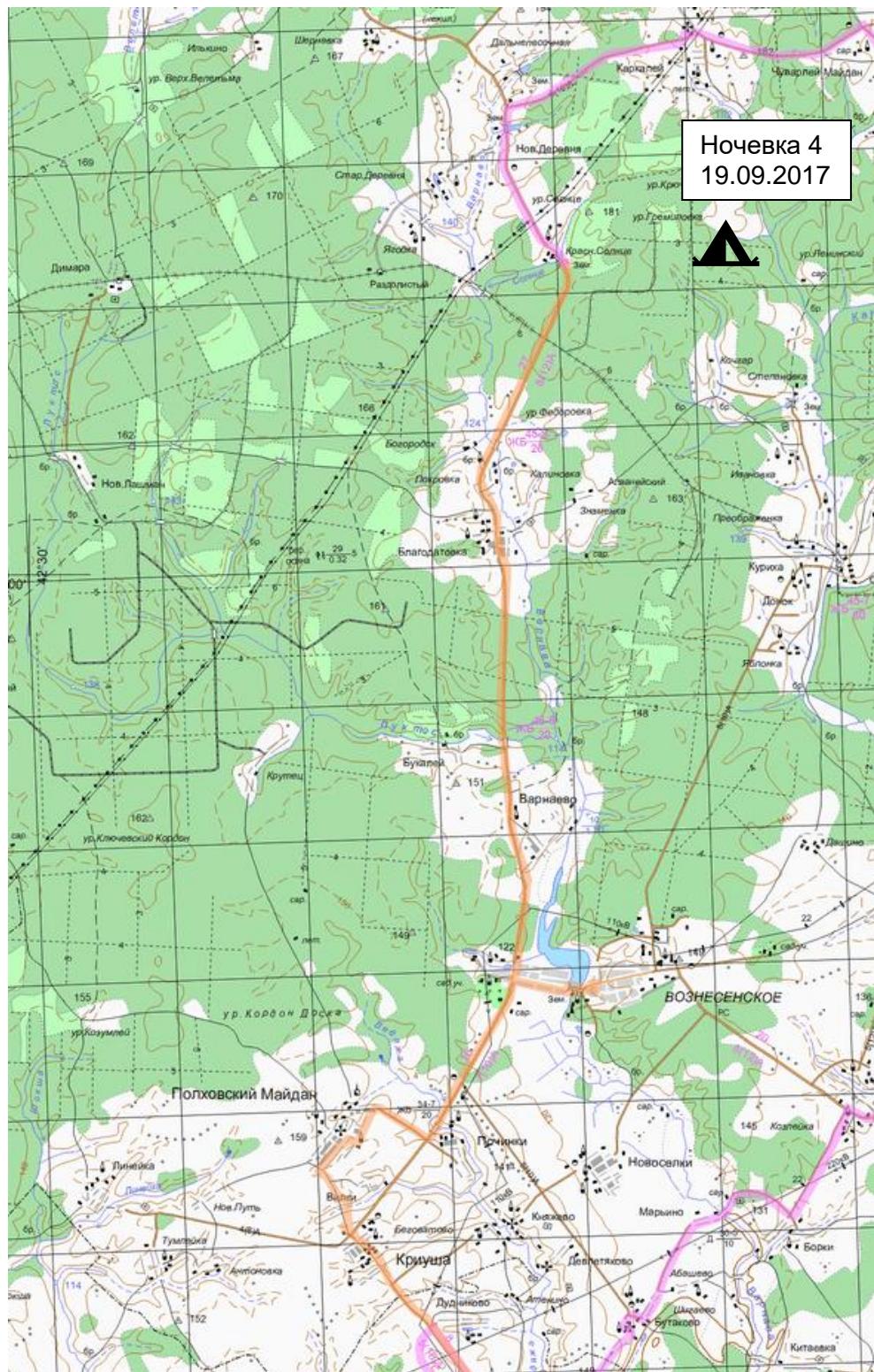
## **9. КАРТА МАРШРУТА**

16.09.2017  
старт

Ночевка 1  
16.09.2017







## Ночевка 4 19.09.2017



