ОТЧЁТ

о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута
ВТОРОЙ категории сложности по Карелии, совершённого группой
велотуристов московского велоклуба ТК МГТУ
в период с 09 июня по 16 июня 2018 года

Маршрутная книжка №
Руководитель группы: Волчица Ксения Андреевна
г. Москва, ул. Ак. Пилюгина, д. 8, корп. 1, кв. 172,
тел. 8-985-543-70-25,
e-mail: vol4ica13131313@gmail.com
vk: doroga_v_ad_666

Маршрутно-квалификационная комиссия ФСТ-ОТМ рассмотрела отчёт и считает, что маршрут может быть зачтён всем участникам и руководителю _____категорией сложности

Отчёт использовать в библиотеке_____

Судья по виду_____

Председатель МКК _____

Штамп МКК

Москва

2018г.

Содержание

1. Справочные сведения о маршруте 2
1.1 Проводящая организация 2
1.2 Место проведения 2
1.3 Общие справочные сведения 2
1.4 Обзорная карта маршрута 3
1.5 Высотный профиль маршрута 4
1.6 Определяющие препятствия маршрута 4
1.7 Список участников 5
2. Характеристика района похода 7
Республика Карелия 7
География 7
Часовой пояс 7
Климат 7
Гидрология 8
Флора и фауна 9
Население 9
Отрасли хозяйства 9
Паспортный режим 9
Культурно-исторические и природные достопримечательности 10
Транспорт 10
Сотовая связь 10
3. Смысловая идея похода 10
4. Общая характеристика маршрута 10
5. Варианты подъезда и отъезда, другие полезные сведения 11
6. Изменения маршрута и их причины 11
7. График движения заявленный 11
8. Запасные варианты 11
9. График движения фактический 12
10. Техническое описание прохождения маршрута 13
11. Потенциально-опасные участки (препятствия, явления) на маршруте 17
12. Дополнительные сведения о походе 18
12.1 Перечень общественного снаряжения 18
12.2 Рекомендуемый перечень личного снаряжения 18
12.3 Состав аптечки первой помощи, выводы и рекомендации 19
12.4 Эксплуатация и ремонт средств передвижения 22
12.5 Стоимость проживания, питания и средств передвижения 26
12.6 Питание в походе 26
13. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута 31
14. Бальная оценка сложности велосипедного маршрута 32
14.1 Расчёт категории трудности протяжённых препятствий 45
14.2 Сумма баллов за препятствия 45
14.3 Расчёт интенсивности 45
14.4 Расчёт автономности 45
14.5 Категория сложности 45
15. Картографический материал (маршрут по дням) 46
16. Список используемых при подготовке к походу материалов 47

1. Справочные сведения о маршруте

1.1 Проводящая организация

Клуб туристов при МГТУ им. Н. Э. Баумана
105094, г. Москва, Госпитальная наб., 42
e-mail: tkmgtu@gmail.com
сайт: http://tkmgtu.ru/
группа в vk.com: https://vk.com/velomgtu

1.2 Место проведения

Республика Карелия и Ленинградская область

1.3 Общие справочные сведения

Подробная нитка пройденного маршрута:

Питкяранта – Рускеала – Заозерный – Лахденпохья – Лумиваара – Куркиёки – Хийтола – оз. Ястребиное – Севастьяново – Маслово – Зайцево – Каменногорск – Выборг

Протяжённость активной части – 395,8 (с вычетом повторов, общая – 384,08км, эквивалентный пробег - 414,83км)

Из них по:

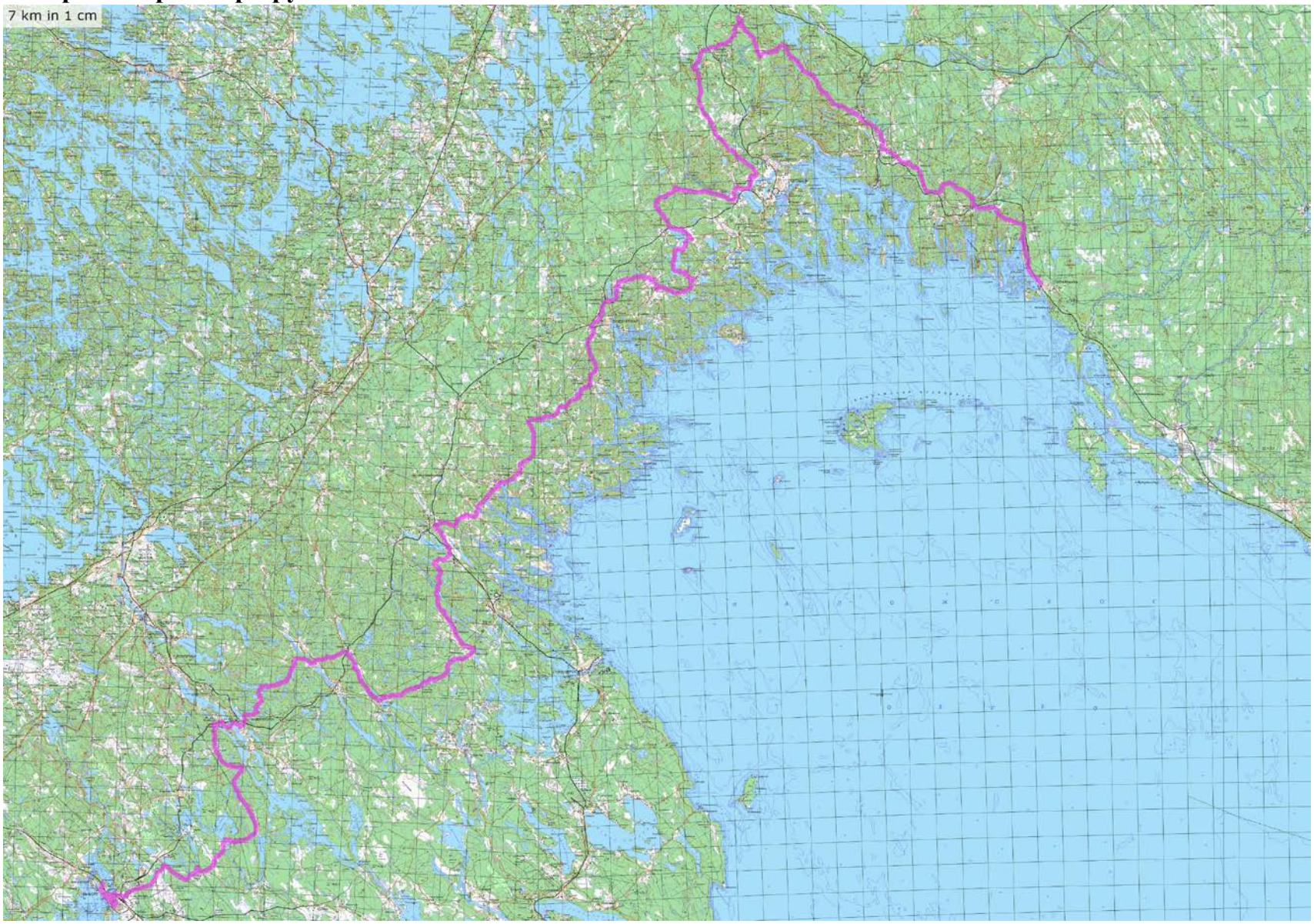
сухой асфальтовой дороге	118,83км
мелкокаменистой профилированной дороге	17,55км
укатанному мокрому песку	32,30км
укатанному сухому грунту	39,27км
мелкокаменистой разбитой сухой дороге с гребёнкой	158,95км
укатанному сухому песку	16,10км
разбитой грунтовой дороге	9,10км
Заброшенной сухой грунтовой дороге, осложнённая множеством технических препятствий	3,70км

Суммарный набор высоты за поход – 3952 м
Суммарный сброс высоты за поход – 3960 м

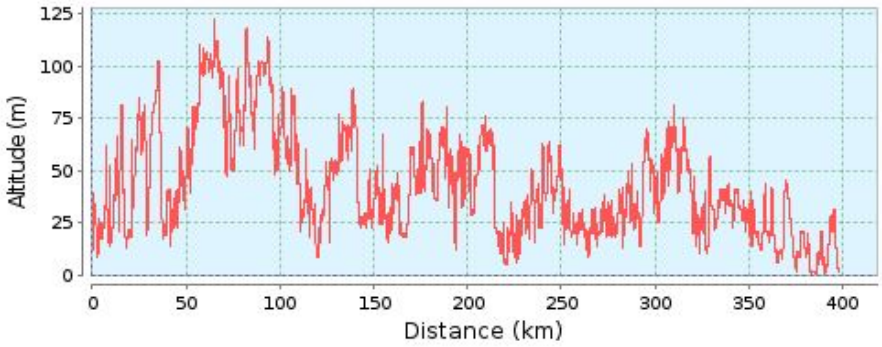
Общая продолжительность похода – 8 дней

Количество:	*ходовых дней*	*- 8*
	дневок	*-1*
	полудневок	*-0*

1.4 Обзорная карта маршрута



1.5 Высотный профиль маршрута



Профиль высоты (1 m в 122 m)

Диапазон высот	Всего подъемов	Всего спусков
121 m	3 952 m	3 960 m

1.6 Определяющие препятствия маршрута

Название	Вид препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
Янисйоки	равнинное	2	Асфальт, грейдер, грунт, пересечённая местность
Тохмайоки	равнинное	2	Мелкокаменистый грейдер, пересечённая местность
Озера Куоккаярви, Питкяярви	равнинное	2	Песок и мелкий камень, пересечённая местность
Острова на Ладожском озере	равнинное	2	Асфальт и мелкий камень, пересечённая местность
Озёра Шушинское, Большое Заветное, Любимовское	равнинное	2	Песок и грунт, пересечённая местность
Параллельно 41К-185	равнинное	2	Грунт и мелкий камень, пересечённая местность
Вуокса	равнинное	2	Мелкий камень, пересечённая местность

1.7 Список участников

Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Туристский опыт	Обязанности в группе
Лоскутников Андрей Игоревич	1989	3ВеР (Крым), 5ВеУ (Тянь-Шань)	Инструктор, фотограф
Волчица Ксения Андреевна	1988	2эл3ВеР(Карелия), 4ВеУ(Кольский), 2ЛУ(Северный Урал), 1ГУ(Архыз)	Руководитель, хронометрист, медик
Зубков Павел Викторович	1980	ПВД	Казначей

Новиков Сергей Олегович	1990	2ВеУ (Волгоград)	Видеооператор, завснар
Орлов Сергей Андреевич	1980	ПВД	Механик, метеоролог
Сергеева Александра Дмитриевна	1989	ПВД	Завхоз, культорг, костровой

2. Характеристика района похода

Карелия и Ленинградская область— популярные районы для туризма, в том числе и в межсезонье. Районом похода выбрана территория этих регионов вдоль Ладожского озера. Постараюсь кратко описать основные особенности данного района.

Ладожское озеро (Ладога, в древности – Нево) – озеро в Республике Карелия (северный и восточный берег) и Ленинградской области (западный, южный и юго-восточный берег), крупнейшее пресноводное озеро в Европе.

География.

Северная часть Ладожского озера лежит на Балтийском кристаллическом щите, южная — на Восточно-Европейской платформе. В ближайших к Ладоге районах южная граница щита проходит приблизительно по линии Выборг — Приозерск — устье реки Видлицы — исток реки Свири[14].

Современный рельеф образовался в результате деятельности ледникового покрова (последнее, Валдайское оледенение закончилось около 12 000 лет назад). Основными факторами были постепенный подъём уровня мирового океана, изменения уровня и режима водоёмов, существовавших в котловине Балтийского моря в Голоцене, поступление воды от тающего ледника и его вес — начался (и продолжается) подъём суши.

Часовой пояс.

Республика Карелия и Ленинградская область находятся в том же часовом поясе, что и Москва (по международному стандарту — Moscow Time Zone).

Климат.

Климат над Ладожским озером умеренный, переходный от умеренно-континентального к умеренно-морскому. Такой тип климата объясняется географическим положением и атмосферной циркуляцией характерной для Ленинградской области. Это обуславливается сравнительно небольшим количеством поступающего на земную поверхность и в атмосферу солнечного тепла.

Из-за небольшого количества солнечного тепла влага испаряется медленно. За год бывает в среднем 62 солнечных дня. Поэтому на протяжении большей части года преобладают дни с облачной, пасмурной погодой, рассеянным освещением. Продолжительность дня меняется от 5 часов 51 минуты в зимнее солнцестояние до 18 часов 50 минут в летнее солнцестояние. Над озером наблюдаются так называемые «белые ночи», наступающие 25-26 мая, когда солнце опускается за горизонт не более чем на 9°, и вечерние сумерки практически сливаются с утренними. Заканчиваются белые ночи 16-17 июля. В общей сложности продолжительность белых ночей более 50 дней. Амплитуда среднемесячных сумм прямой солнечной радиации на горизонтальную поверхность при ясном небе от 25 МДж/м² в декабре до 686 МДж/м² в июне. Облачность уменьшает в среднем за год приход суммарной солнечной радиации на 21 %, а прямой солнечной радиации — на 60 %. Среднегодовая суммарная радиация 3156 МДж/м².

Заметное влияние на климатические условия оказывает само озеро. Это характеризуется сглаживанием экстремальных значений

климатических характеристик, вследствие чего континентальные воздушные массы, проходя над поверхностью озера, приобретают характер морских воздушных масс. Средняя температура воздуха в районе Ладожского озера +3,2 °С. Средняя температура самого холодного месяца (февраля) −8,8 °С, самого тёплого (июля) +16,3 °С. Среднее годовое количество осадков — 475 мм. Наименьшее месячное количество осадков выпадает в феврале — марте (24 мм), наибольшее — в сентябре (58 мм).

В течение года в большей части Ладожского озера преобладают западные и юго-западные ветры. Средняя месячная скорость ветра в открытой части озера и на большинстве островов с октября по январь — февраль 6-9 м/с, в остальные месяцы 4-7 м/с. На побережье средняя месячная скорость ветра изменяется от 3 до 5 м/с. Штили отмечаются редко. В октябре на Ладожском озере часто наблюдаются штормовые ветры со скоростью более 20 м/с, максимальная скорость ветра достигает 34 м/с. Бризы наблюдаются на всём побережье летом в безветренные солнечные дни и ясные ночи. Озёрный бриз начинается около 9 часов утра и продолжается до 20 часов вечера, скорость его 2-6 м/с; распространяется он на 9-15 км в глубь суши. Туманы наблюдаются чаще всего весной, в конце лета и осенью.

Гидрография.

Площадь озера без островов составляет от 17,6 тыс. км² (с островами 18,1 тыс. км²); длина с юга на север — 219 км, наибольшая ширина — 138 км. Объём водной массы озера — 908 км³. Это в 12 раз больше, чем ежегодно вливается в него реками и выносится рекой Невой. Сезонные колебания уровня воды в озере невелики из-за значительной площади водной поверхности этого водоёма и из-за относительно небольшой годовой вариации количества поступающей в него воды. Последнее обусловлено наличием крупных озёр в пределах водосбора Ладожского озера и наличием гидроузлов на всех основных притоках, что всё вместе обеспечивает достаточно равномерный приток воды в течение года.

Береговая линия озера более 1000 км. Северные берега, начиная от Приозерска на западе до Питкяранты на востоке, большей частью высокие, скалистые, сильно изрезанные, образуют многочисленные полуострова и узкие заливы (фьорды и шхеры), а также мелкие острова, разделённые проливами. Южные берега низкие, слабо изрезанные, подтапливаемые из-за неотектонического субмеридионального перекоса озера. Побережье здесь изобилует мелями, каменистыми рифами и банками. В южной половине озера — три крупных залива: Свирская, Волховская и Шлиссельбургская губы. Восточный берег малоизрезан, в него вдаются два залива — Лункуланлахти и Уксунлахти, отгороженных со стороны озера одним из крупнейших островов Ладоги — Мантсинсаари. Здесь встречаются широкие песчаные пляжи. Западный берег ещё менее изрезан. Он порос густым смешанным лесом и кустарником, подступающим вплотную к урезу воды, вдоль которого россыпи валунов. Гряды камней нередко уходят от мысов далеко в озеро, образуя опасные подводные мели.

В Ладожское озеро впадают 35 рек. Крупнейшей рекой, которая впадает в него, является река Свирь, которая выносит в него воды из Онежского озера. Также в озеро поступает вода через реку Вуокса от озера Сайма, а через реку Волхов — от озера Ильмень. В него также впадают реки Морье, Авлога, Бурная, Кокколаниоки, Соскуанйоки, Иййоки, Айрайоки, Тохмайоки, Янисйоки, Сюскуянйоки, Уксунйоки, Тулемайоки, Мийналанйоки, Видлица, Тулокса, Олонка, Обжанка, Воронежка, Сясь, Лава, Рябиновка, Назия и другие. Нева — единственная река, вытекающая из Ладожского озера.

Флора и фауна.

Северное и восточное побережья Ладожского озера относятся к подзоне средней тайги, а южное и западное — к подзоне южной тайги. Для средней тайги характерны ельники-черничники без подлеска, с сомкнутым древостоем и сплошным покровом блестящих зелёных мхов. В подзоне южной тайги господствуют темнохвойные породы с подлеском, где иногда встречаются липа, клён, ильм, появляется травяной ярус с участием дубравных трав, а моховой покров развит слабее, чем в средней тайге. Наиболее характерный тип леса — ельники-кисличники.

Озеро богато пресноводной рыбой, которая на икрометание идёт в реки. В Ладожском озере проживают 53 вида и разновидности рыб. В Приладожье регулярно встречается 256 видов птиц, принадлежащих к 17 отрядам.

Население.

Ладога, как место совместного обитания карелов и русских, наложила заметный отпечаток на формирование их мировоззрения и культуры. По южной части Ладожского озера проходил легендарный «путь из варяг в греки», в немалой степени способствовавший сближению культур населявших эту местность народов.

В районе северной Ладоги происходили события, вошедшие в карельский эпос «Калевала», в устной форме передаваемый народными сказителями — рунопевцами, сопровождавшими свой рассказ игрой на национальном инструменте — кантеле.

Хозяйственное значение.

Озеро судоходно, является частью водной магистрали, входящей в состав Волго-Балтийского водного пути и Беломорско-Балтийского канала. Наиболее интенсивное движение судов осуществляется на юге озера от реки Невы до реки Свири. На Ладоге не редки серьёзные шторма, особенно в осеннее время. Тогда в целях безопасности движение пассажирских теплоходов по Ладоге может быть на время запрещено.

Со времени основания Петербурга Ладожское озеро вошло составной частью в водную транспортную систему северной части России. В целях обеспечения безопасности плавания вдоль южного берега озера известным гидротехником, труды которого были высоко оценены Петром — Минихом был проложен канал, впоследствии названный Староладожским каналом. Когда его размеры оказались малы, несколько севернее для бесперебойного движения вдоль южного берега озера от Невы до Свири был проложен Новоладожский канал, длина которого 169 км. Сейчас Староладожский канал почти целиком зарос и пересох, а Новоладожский используется и по сей день для прохода речных судов, не приспособленных к озёрным условиям. По данным на 2000 год по озеру перевозится около 8 миллионов тонн различных грузов. С Волги на Балтику везут нефть и нефтепродукты (4 миллиона т в год), химическое сырьё (0,63), лес (0,39), стройматериалы (0,13), прочее (0,41). В обратном направлении строительные материалы (1,2), прочее (1,11). Кроме того, по Ладожскому озеру ежегодно перевозится около 77 000 пассажиров: 40 000 по направлению Волга — Балтика и 37 000 по направлению Балтика — Волга[53]. Шлюзы на реке Свирь в навигации 2010—2012 годов работают с 30 апреля по 15 ноября.

Паспортный режим.

Туристам, посещающим западную часть республики, объявленную пограничной зоной, следует иметь при себе удостоверение личности (общегражданские паспорта, детям — свидетельства о рождении) для возможного прохождения паспортного контроля. Для пребывания в некоторых районах пограничной зоны могут также потребоваться дополнительные документы (пропуски, разрешения и т. д.).

В 2011 году при прохождении маршрута в окрестностях Лакхолампи группа Алексея Кузова была остановлена сотрудниками ФСБ. После предъявления руководителем паспорта и маршрутной книжки все вопросы были сняты. То же произошло и с группой Ирины Поляковой тогда же и там же. В 2015 году группа Потапенко Андрея в составе 15 человек проверена и досмотрена не была, также как и наша группа в 2017 года, что не говорит, однако, о послаблении контроля за приезжими.

В районе дороги от Рускеалы до Калевалы стояло несколько знаков, предупреждающих о нахождении в пограничной зоне.

Сталкивались с пограничником, который спросил направление движения и наличие паспортом/документов (сами документы не проверял).

Культурно-исторические и природные достопримечательности.

Карелия и Ленинградская область привлекательны чистой природой и малой населённостью. Основными историко-культурными достопримечательностями можно назвать: Рускеальские карьеры, музеи Сортавалы, Лахденпохьи, Куркиёкки, Выборга. Природные: Ладожское озеро.

Транспорт.

Между крупными населёнными пунктами ходят маршрутные автобусы. Местные жители преимущественно пользуются личным транспортом. Трафик не самый высокий в северной части озера.

Асфальтированы только основные автомагистрали и небольшие участки дороги вдоль крупных населённых пунктов. Преобладают грунтовые дороги с каменистой подложкой и грейдеры различного качества. Поскольку почвы в своём большинстве песчаные — грязи на дорогах немного, тем не менее в тёплый и не дождливый сезон передвижение по ним может оказаться непростым из-за обилия сухого песка. Также с осторожностью следует относиться к дорогам, отдалённым от крупных населённых пунктов и не имеющих с ними близкой связи, т. к. можно столкнутся с валкой леса и разъезженностью дорог вдоль озёр до весьма неприятно-разбитого состояния.

Сотовая связь.

Из наиболее популярных операторов в Московском регионе операторов в Карелии в роуминге лучше всего работал «МТС». Расположение участков с сотовым покрытием не поддаётся какому-либо логическому объяснению. Можно было обнаружить связь в густом лесу, но не увидеть её в близлежащей деревне.

3. Смысловая идея похода

Поход является логичным завершением школы базового уровня по подготовке кадров для спортивного велотуризма ТК МГТУ им. Баумана. Выбор региона связан с интересом к южной части Карелии и Ленинградской области, в частности к Ладожскому озеру, занимающему значительную площадь. До данного похода она была плохо изучена с точки зрения спортивного велотуризма (мало отчётов, мало подробных описаний, мало треков).

4. Общая характеристика маршрута

От Питкяранты до Ляскели (~40 км)

Асфальтовые и грунтово-грейдерные дороги вблизи асфальта. В изобилии магазины, населёнка и транспорт в случае проблем. Раскатка.

От Ляскели до Рускаелы (~50 км).

Пересечённая местность, грунтовое и каменистое покрытие дорог. Обилие озёр и водных объектов на протяжении всего участка. Привыкание к основным условиям похода.

От Рускеалы до Туоксалахти(~40 км).

Пересечённая местность, грейдерные дороги, местами с непривычно большим трафиком (Рускеалы до Кааламо). Дорога возвышается над окружающей местностью и довольно широка.

От Туокслахти до съезда к А121(~40 км).

Песчано-грейдерные дороги с почти отсутствующим траффиком и населёнкой. В изобилии пересечённая местность с дорогой, требующей техничности езды.

От А121 до Куликово (~80 км).

В основном мелкокаменистый грейдер типа «стиральная доска» по пересечённой местности с периодическими участками асфальта в районе крупных населённых пунктов. Малый трафик, изобилие подходящих под ночёвку мест.

Район заповедника Ястребиное озеро(~20 км).

Лесные заросшие тропки и редко проезжаемые, но часто проходимые грунтовые, песчаные дороги. Отсутствие крупных населённых пунктов. Скальные массивы на краю самого озера.

От Севостьяново до Каменногорска (~60 км).

Различные вариации грунтов и мелкокаменных двухколейных дорог – от укатанного песка до хорошего грунта, присыпанного песком. Местность пересечённая.

От Камменогорска до съезда на дорогу 41К-084 (~40 км).

Мелкокаменистый грейдер по пересечённой местности.

До Выборга (~15 км).

Асфальт отличного качества с низкой загруженностью.

5. Варианты подъезда и отъезда, другие полезные сведения

Проблем с перемещением себя и велосипедов в Питкяранту, Выборг, Рускеалу нет. Обилие электричек/поездов, частных водителей.

В случаях экстренных на практически всех участках маршрута имеется возможность за 15-20км от любой точки добраться до асфальта или грейдера с высоким трафиком, таким образом найти «попутку» труда не составило бы.

Телефоны экстренных служб

Операторы сотовой связи	Пожарная охрана	Полиция	Скорая	Газовая служба
Мегафон	112 – 1	112 – 2	112 – 3	112 – 4
МТС	010	020	030	040
Билайн	001	002	003	004
Теле-2	01*	02*	03*	04*

Полезные телефоны (в т.ч. экстренных служб):

- ЕДДС – 79875 (09)
- 02 (2-09-02) – Полиция
- 03 (7-41-27) – Скорая помощь
- 04 (7-88-34) – Газовая служба
- 7-93-93 – ГИБДД
- 050 (7-98-60) – ЖКХ
- 7-74-63 – ПСК
- 7-19-85 – Спасатели на водах

6. Изменения маршрута и их причины

Проехали по основному варианту, который в маршрутке обозначен, как примерно 381км без сокращений и удлинений.

7. График движения заявленный

Дата	День пути	Участок	Протяженность, км
09.06	1	Питкяранта – р. Койринйоки	9
10.06	2	р. Койринйоки – Ляскеля – Харлу – р. Тоймайоки	65
11.06	3	р. Тоймайоки – Рускеала – Кааламо – Заозерный – р. Китенйоки	47
12.06	4	р. Китенйоки – Куокканиэми – Кортела – Парконмяки	46
13.06	5	Парконмяки – Лахденпохья – Лумиваара – Куркиёки – Хийтола – Куликово – оз. Ястребиное	74
14.06	6	дневка	-
15.06	7	оз. Ястребиное – Севастьяново – Маслово – Зайцево – оз. Александровское	61
16.06	8	оз. Александровское – Каменногорск – Перевозное – Градуево – Озерное	51
		Итого активными способами передвижения – 381 км	

8. Запасные варианты

Дата	День пути	Участок	Протяженность, км
11.06	3	р. Тоймайоки – Рускеала – Кааламо – Хелюля – Сортавала – Вуорио	49
12.06	4	Вуорио – Мейери – Реускула – Кортела – Парконмяки	32
		Итого активными способами передвижения – 369 км	

Дата	День пути	Участок	Протяженность, км
13.06	5	Парконмяки – Лахденпохья – Лумиваара – Куркиёки – Хийтола – Куликово – Кузнечное	81
14.06	6	Кузнечное – Севастьяново – Маслово – Бородинское – оз. Б. Богородское	46
15.06	7	оз. Б. Богородское – Перевозное – Пальцево – Выборг	68
		Итого активными способами передвижения – 361 км	

9. График движения фактический

День пути	Дата	Участок	Протяженность, км	Чистое время в пути, часы	Покрытие/ способ передвижения	Естественные препятствия
1	09.06	Питкяранта-р. Койринйоки	8,9	0:54	Вело	Асфальт, пересечённая местность
2	10.06	Р. Койринйоки-оз.Витаилампи	59,3	5:35	Вело	Асфальт, грейдер, грунт,, пересечённая местность
3	11.06	Оз. Витаилампи – р. Китенйоки (пор. Наемикоски)	57,6	5:21	Вело	Асфальт, грейдер, песок, грунт, пересечённая местность
4	12.06	р. Китенйоки (пор. Наемикоски) – оз. Ханкасъярви	70,9	7:11	Вело	Асфальт, грейдер, песок, грунт, технические препятствия, пересечённая местность,
5	13.06	Оз. Ханкасъярви – оз.Ястребиное	50,4	5:22	Вело	Асфальт, грейдер, грунт, пересечённая местность
6	14.06	днёвка	0			
7	15.06	Оз. Ястребиное – оз. Александровское	64,7	7:49	Вело	Грейдер, крупный камень, песок, грунт технические препятствия, пересечённая местность
8	16.06	Оз. Александровское – оз. Смирноское	53	5:14	Вело	Грейдер, асфальт, пересечённая местность
9	11.11	Оз.Смирновское - Выборг	32,9	3:34	вело	Асфальт, пересечённая местность

Итого пройдено: 395,8 (с вычетом повторов, общая – 384,08км, эквивалентный пробег – 414,83км).

10. Техническое описание прохождения маршрута

Примечания:

1. Георгафические названия взяты либо с карт Генштаба (ГШ), либо с карт Open Street Maps (OSM)
2. Трек похода можно посмотреть по интернет-адресу: https://www.gpsies.com/map.do?fileId=czesdyzdxbabyijo.

день 1 (09.06.2018)

время	км	Описание
19:19	0	Стартовали от жд станции Питкяранта, собрав велосипеды после авто-проброски из Лодейного Поля. По Садовой улице выехали к ул. Ленина. Покрытие представляет из себя грейдер
19:44	0,37	Выйдя к ул. Ленина, повернули налево в направлении реки Койринйоки и водопада Койриноя. Дорога стала асфальтовой
20:00	8,4	Повернули с асфальтовой дороги налево на мелкокаменистый грейдер в направлении водопода. На первой же правой отворотке грунтовой свернули направо и оказались у в. Койриноя. Он в 60м от отворотки. Вернулись к грейдеру после водопада
20:12	8,8	Свернули на правую грунтовую отворотку и там нашли стоянку с оборудованным местом под костёр.
20:29	8,9	Остановились на ночёвку.

день 2 (10.06.2018)

9:00	0	Подъём
11:02		Вышли из лагеря и проехали обратно к асфальтовой дороге(0.4км). Качество дороги несколько хуже вчерашнего.
11:28	6,1	Остановились подтянуть ограничетель у Серёги Новикова, иначе цепь уезжает за кассету. Справились за 5-7минут.
11:50	11,5	Выехали к дороге А-121 в сторону Сортовалы. Сортавала - 53, Пряжа 155. Тут асфальт стал лучше качеством гораздо. Остановились на 10 минут.
12:04	12	Свернули с дороги направо. Тут грунты с крупнокаменной подложкой
12:14	13,2	Началась заросшая грунтовка
12:30	14,6	Вышли к хорошему грейдеру, повернули на нём направо
12:48	16,8	Встали у реки Пукамонйоки, набрать воды, отдохнуть. Тут хорошее место для ночёвки. Стояли 10 минут.
13:37	20,9	Вышли к дороге А-121 "Сортавала". Повернули направо.
13:45	22,7	Остановились справа на остановке автобусной на 10 минут.
14:32	33,1	Проехав населённый пункт Ляскеля с рекой Янисйоки, на которой стоит ГЭС, направо уехали по мелкокаменистому грейдеру (улица Комсомольская, 86К-243)
15:01	38,6	Проехали через жд пути
15:04	38,9	Остановились на привал на 10 минут. Покрытие сменилось на чередующиеся мелкокаменистый разбитый грейдер и грунт
16:01	46,8	Остановились справа на окраине леса в тени на обед. Час там пребывали
17:36	52,6	Проехали место, где дорога поворачивает налево, а в дальнейшем идёт почти в обратном направлении, а мы едем прямо между озер Ятяскелампи и Риуталампи. Здесь дорога больше всего напоминает грунты
17:41	55,35	Остановились у ручья через дорогу - набрать воды
18:27	59,3	Остановились перед озером без названия на карте на пологом берегу с оборудованным местом под костёр и столом

3 день (11.06.2018)

7:00	0	Подъём
9:43	0	Вышли с места ночёвки
10:01	3,1	Вышли на асфальт и повернули в сторону Рускаелы. Далее указаны расстояния и время отъезда от территории Рускеальских достопримечательностей. Всё покрытие на данном участке представляет из себя асфальт
	6,3	Заехали на Рускеальские водопады. Ходили и делали на них фото
	8,9	Повернули на Рускеальские мраморные карьеры и пошли там на экскурсию.
	12,3	Остановились у магазина в Рускеале для закупки.
13:58	13,2	Вышли на грейдерную дорогу(86К-392), сворачивающую от Рускеалы в направлении Сортавалы
15:29	30,9	Остановились на обед, уйдя влево от дороги в поле
16:13	31	Продолжили движение по маршруту

17:34	44,2	Основная дорога ушла налево, мы поехали направо
18:07	52	Переехали мост через р. Китенйоки. После него подъём и поворот нашей дороги направо.
18:37	56,6	В направлении реки Китенйоки уходит заросшая заброшенная грунтовка со множеством технических препятствий. Поехали по ней и приехали к реке и заброшенному строению, оказавшемуся бывшей бумажной фабрикой. Место было признано удачным для ночёвки
18:48	57,6	Готовить стали на горелке, т.к. кругом мало доступного хвойного дерева для костра. Пока готовили пошёл град размером с яйцо под финал действа (около получаса проливного дождя с градом), поэтому сидели под тентом, который пригодился первый и последний раз за поход.

4 день (12.06.2018)

08:00:00	0	Подъём
10:36	0,3	Вышли с места ночёвки к дороге до поворота на заброшенную грунтовку. Покрытие представляет из себя мокрый укатанный песок.
11:14	5,9	Основная дорога повернула налево и мы поехали по ней. Постепенно собираем растянувшуюся группу за поворотом.
11:34	6,2	Остановились на v-образном разветвлении дорог. Основная идёт прямо, а нам сворачивать направо по второстепенной. Местность с каждым км всё более пересечённая и изобилует резкими подъёмами, местами с крупными камнями, и спусками.
12:15	14,9	Покрытие сменяется мелкокаменистым грейдером с гребёнкой. Спустя 200м переезжаем через ж/д пути и значительное время едем, наслаждаясь видом озера по правую руку от себя.
12:28	19,1	Въезжаем в деревню с одноэтажными домиками, за деревней (300м) поворачиваем налево на второстепенную дорогу, пересекающую спустя 400м от поворота р. Харкийоки по мосту. Покрытие на этой дороге сменяется на укатанный мокрый песок.
13:12	23,4	Остановились на 20 минут для обработки коленки Серёги Орлова и настройки заднего переключателя у руководителя
14:20	31,1	Приехали к асфальтовой дороге А-121. Остановились на 10 минут на "зелёную остановку". Выядя на А-121 готовимся поворачивать направо в направлении Лахденпохьи
14:58	38,7	С асфальтовой дороги сворачиваем на мелкокаменистый грейдер перед н.п. Оппола
15:04	40,3	Сворачиваем налево с основной дороги на второстепенную (на карте, обозначенную как 86К-104). Покрытие тут по-прежнему мелкокаменистое.
15:05	40,5	Переехав через реку Ниванйоки сворачиваем направо на полянку с мелкими деревьями для обеда.
16:18		Продолжили движение после обеда
	48,1	На v-образном разветвлении нашей дороги, уходящей налево, и дороги, уводящей в н.п. Парконмяки продолжили движение по нашей дороге
16:58	48,3	Дорога сменила покрытие на смесь заросшую грунтовку со множеством технических препятствий (бродами, завалами, крутым подъёмом с крупными камнями). Подъём наполовину группе пришлось заходить пешком… Заканчивался он спуском, ведущем в н.п. Хуухканмяки.
17:41	49,9	Спустились к первым домам. Тут покрытие сменилось на грейдер. На нём мы сразу повернули направо (спустя 200м).
17:49	51,3	Грейдер стал песчаным. Дорога по карте сменила название на 86К-93
18:11	55,4	На v-образном разветвелии дорог повернули налево.
18:13	55,7	Приехали к дороге А-121, повернули налево.
18:15	56,8	Приехали к Магниту, стоящему с другой стороны дороги, и совершили закупку, параллельно координируясь с группой Вали Кулаковы и Иры Поляковой, для возможной совместной ночёвки.
18:50		Выехали от магнита в сторону продолжения трека, повернув с дороги А-121 после магазина налево по ул. Адмирала Маркова, сменившей покрытие почти сразу на разбитый мелкокаменистый грейдер с обилием гребёнки
19:00	67,6	Асфальт сменился грейдером. В районе н.п. Лумиваара с рекой Иййоки было в течение всего н.п. (1,7км) асфальт, потом снова грейдер.
19:16	70,4	Свернули к базе отдыха "Берлога". К месту отмеченному у группы Поляковой, как возможная ночёвка. Справа от домика у озера полочка, на которой поставились и готовили на горелке. Покрытие по дороге к месту было грунтом, присыпанным песком. Направление и само расположение дороги к месту ночёвки карте несколько не

		соответствует.
20:05	70,9	Начали постановку лагеря.

5 день (13.06.2018)

8:00		Встали
11:00	0,00	Двинулись в направлении маршрута с места ночёвки
11:24	0,50	Вышли с места ночёвки на маршрут, ко вчерашней грейдерной дороге
12:03	6,20	Остановились на 10 минут.
12:29	10,60	Вышли к повороту в сторону Куркиёки (10 км по указателю). Асфальт хорошего качества. Едем в направлении Куркиёки.
12:51	17,10	Вновь покрытие стала разбитым мелкокаменистым грейдером.
13:15	20,20	Остановились на 10 минут.
13:25	22,90	Въезжаем в Куркиёки. Покрытие становится асфальтовым
13:26	23,30	Подъехали к местному магазину. Закупаемся
14:32	23,40	Отъезжаем от магазина
14:34	23,50	Выехали из Куркиёки. Начался разбитый грейдер.
15:20	32,60	Остановились на 10 минут.
15:34	34,10	На пересечении дорог опять начался асфальт с указателем на Хийталу 5км
16:02	37,70	Свернули с асфальта направо по грейдеру и заобедали на поле
17:28	38,40	Вернулись с обеда на асфальтовую дорогу
17:31	39,00	Переехали через р. Кокколанйоки и оказались в н.п. Хийтала
17:48	44,90	Свернули с асфальта направо по грейдеру, переехав через жд и н.п. Куликово
17:58	45,10	Ещё раз свернули направо, а затем сразу налево. Перед въездом в карьер песчаная дорога На карьере несколько запетляли, потратив на это много времени
18:30	47,30	После карьера дорога поворачивает налево и становится привычным мелкокаменистым разбитым грейдером
18:35	48,40	С грейдера сворачиваем на грунтовую разбитую дорогу, ведущую в направлении запланированной по графику днёвки.
18:45	49,50	Разбитая грунтовка становится грунтовой тропой со множеством технических препятствий
19:02	50,30	Начинаем преодолевать участок с завалом и болотом перед лагерем на оз. Хухтилампи.
19:12	50,40	Вышли к отличному месту под лагерь, с оборудованными местами для костра, столом, баней, причалом, мостом и плотом. По стечению обстоятельств группа Кулаковой Вали и Поляковой Иры вышли к тому же озеру, найдя там наиболее подходящее место для днёвки 3 групп, параллельно проходящих походы по данному региону. Было принято решение остаться тут на днёвку.

7 день (15.06.2018)

7:00	0,00	Встали
10:00	0,00	Вышли. Пошли тропами по треку к Ястребиному и дороге от него.
11:00	1,80	Дошли до дороги у Ястребиного. Покрытие - укатанный грунт
11:19	2,10	Свернули налево по грунтовой дороге
11:35	3,60	Покрытие сменилось на укатанный песок
12:10	10,80	Покрытие сменилось на мелкокаменистый грейдер
12:15	11,80	Остановка на 10 минут
12:53	15,90	Вышли к асфальтовой дороге 41К-153 и повернули направо в направлении н.п. Севостьяново
13:03	18,60	С асфальта ушли направо. Там грейдер песочный.
13:16	21,80	Грейдер сменился двухколейной грунтовкой с песком и мелкими камнями сверху
13:40	35,00	Вышли к асфальтовой дороге в районе н.п. Маслово. Повернули налево
13:43	35,70	Свернули направо с асфальтовой дороги на мелкокаменистый грейдер.
14:41	42,90	В районе н.п. Холмово вышли к более крупной грейдерной дороге (41К-415)
15:02	46,10	Проехав ж/д пути в н.п. Зайцево остановились слева от дороги у магазина (он в 50м от путей) для закупки
15:40	46,20	Продолжили движение по маршруту
15:42	46,60	Свернули с дороги направо на двухколейную грунтовую дорогу, присыпанную песком (41К-416)
16:20	49,60	Остановились справа от дороги в лесу на обед. Провели там около 50 минут.
17:23	51,60	Нашу дорогу пересекла асфальтовая дорога (41К-024)
17:44	55,30	Свернули с нашей основной дороги налево на двухколейную грунтовку, присыпанную

		песком, присматривая по дороге возможное место ночёвки
18:44	61,00	Повернули налево на грунтовку заросшую
19:27	64,70	Остановились на ночёвку в районе Александровского озера. Тут нет оборудованного места, но рядом озеро и от дороги нас прекрывает здоровенный камень.

8 день (16.06.2018)

7:00		Подъём
10:26	0,00	Начали выходить с места ночёвки
11:37	0,10	Вышли с места ночёвки к дороге.
12:04	0,90	Покрытие сменилось на асфальт
12:15	2,60	Повернули налево в направлении Каменногорска
13:37	8,60	Переехали через жд пути Через небольшой промежуток времени переехали ещё через одну железку В Камменогорске заехали закупить в Дикси и Пятёрочку на Ленинградском шоссе, а после повернули налево на дорогу 41К-443
13:45	12,10	Повернули направо после моста через Вуоксу по дороге, ведущей к переезду через жд пути
13:52	13,60	Пересекли жд пути. За ними дорога повернула налево
13:57	15,20	Пересекли второй раз эти же жд пути. После них дорога стала мелкокаместым грейдером
14:34	24,60	Вышли к асфальту. Повернули на нём сразу налево, немного проехали и свернули на грейдер мелкокаменный направо на указателе Перевозное
14:57	29,50	Повернули налево от дороги на грунтовку, ведущую к подходам к оз. Налимовка. Тут заобедали. Затупили на 1 час
18:12	51,70	Свернули направо с основной дороги в направлении реки, текущей из оз. Смирновское в оз. Кунье. Дорога грунтовая
18:31	53,00	Ночёвку стали искать в стороне от дороги. Место необорудованное, но имеет удачный подход к реке и крупные камни на берегу, позволяющие на них расположить лагерь.

9 день (17.06.2018)

0	6:00	Подъём
0,2	9:00	Вышли с места ночёвки
1,3	9:10	Вышли к грейдерной дороге, сменившейся асфальтом
8,3	9:40	На V-образной развязке повернули налево в районе н.п. Смирново
13,5	9:59	Наша дорога пересекает А-181 и приобретает название Смирновское шоссе. Сразу за переездом останавливаемся на 10 минут
16	10:17	Сворачиваем со Смирновского шоссе налево на 3-ю Озёрную улицу Выборга. Дальше перемещаемся по городу по следующему маршруту -3-яОзёрная улица - 5-я Полевая улица - 4-я Озёрная улица - улица Весенний Поток - Кузнечная улица - Ильинская улица - Железнодорожная улица - Ленинградский проспект - набережная 40-летия ВЛКСМ - Петровский мост - Островная улица - Батальонная улица - Петровская улица - Парковая улица - Монрепо - Парковая улица - Петровская улица - Крепостной мост - Крепостная улица - улица Ладанова - улица Южный Вал - Выборгская улица - Садовая улица - Одесский переулок - улица Гагарина - проспект Победы - Физкультурная улица - 2-я Южная улица - парк у Южной Крепости - улица Гагарина - Крепостная улица - Московский проспект - улица Акулова - Железнодорожная улица - вокзал, посетив самые интересные места города (парки, набережные, кафе, музеи)
32,9	15:14	Сели в электричку до Санкт-Петербурга

11.Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте

Природно-географические

Специфичность местности характеризуется наличием болот, рек, озёр. Важны подбор снаряжения, тактика прохождения, психологический настрой.

Также присутствует опасность встречи с хищниками (волки, кабаны, медведи).

Климато-метеорологические

Для июня актуальным является возможность тепловых и солнечных ударов, мошка и комары.

Антропогенные

Опасность отвыкания от дорог с машинами. После нескольких дней грунтовок/грейдеров без машин трудно привыкнуть к движению по дорогам с приличным трафиком.

12.Дополнительные сведения о походе

12.1 Перечень общественного снаряжения

№	Наименование	Вес, г.
1.	Палатка 2-ка	2600
2.	Палатка 4-ка	3650
3.	Кан алюминиевый, 5 л	490
4.	Кан алюминиевый, 6 л.	410
5.	Тент 3х5	1000
6.	Пила цепная	215
7.	Топор фискарс х7	740
8.	Костровой тросик	150
9.	Ремнабор	3968
10.	Аптечка	2000
11.	Кухня (доска, половник, нож, открывашка, скатерть, шуршик, губка, спички, рукавица, мусорные мешки)	600
12.	Швейнабор (нитки/иголки/напёрсток,/фасты/ткань)	200
13.	Фотоаппарат	350
14.	Навигатор	260
15.	Трос для велов	350
Итоговый вес		**16983**
Средний вес на человека		**2830,5**

12.2 Рекомендуемый перечень личного снаряжения

Наименование	Вес, г	Кол-во, шт.	Комментарий
Специальное			
Валерьянка			
Велосипед			
Шлем!!!			**Обязательно!**
Задний красный маячок			
Велорюкзак			
Личный ремнабор			**Обязательно! так же,запасные камеры обязательно брать, нет , просто заплаток не хватит**
Велоочки			
Велоперчатки			
Эспандер			
Пластиковая бутылка (1,5-2л)			**Обязательно!**
Чехол для велосипеда в поезд (или 2+2 мешка по 240 илтров и скотч)			
Бивачное			
Коврик/пенка			
Пенопопа			
Спальник			**В гермомешке!**
Фонарик налобный			
Запасные батарейки			

Одежда/обувь			**В гермомешке!**
Сменное нижнее бельё			
Сменные носки			
Термобельё (верх+низ)			
Флиска теплая			
Бивачные штаны			
Одежда ходовая (в т.ч. велоштаны/шорты, майка/футболка)			
Кросоовки/ботинки ходовые			
Вторая обувь (сандали или вторые кроссовки)			
Бафф			
Купальник			
Водозащитная одежда (штаны и картку мембранные)			
Личное барахло			
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)			
Ксивник (паспорт, деньги, билет, мед.полис)			**В гермомешке!**
Рыльно-мыльное (мыло, щетка, паста)			
Личная аптечка			**Обязательно!**
Компас			
Спички и зажигалки			
Туалетная бумага			**Много!**
Запасные очки (оптика)			**Если носите!**
Антимоскитная защита			
Аэрозоль от клещей на одежду			
Шнурок - два (запасной)			

Замечания и рекомендации по снаряжения

Все взятое с собой снаряжение оправдало себя и особых замечаний к подбору не имеется.

12.3 Состав аптечки первой помощи, выводы и рекомендации

Вес общественной аптечки составил 2000 гр. Все медикаменты были подобраны с учетом индивидуальных показаний участников. В ходе предварительного опроса было выявлено, что многие участники часто болеют простудными заболеваниями, склонны к проблемам с суставами, некоторые имеют ряд хронических болезней. Все лекарства были тщательно упакованы в пластиковые герметичные контейнеры. Также были учтены особенности перевозки аптечки при низких температурах. Перекись водорода и гидрохлорид были взяты в ограниченном количестве, дополнительно были включены таблетки гидроперита, более удобные для транспортировки, занимающие мало места. Но для их использования должен быть запас чистой воды. Аптечка была рассчитана на 6 человек. Список приведен ниже.

Препарат	Количество	Применение
Превязочные средства		
Бинт стерильный 7х14	4 шт.	
Салфетки стерильные 6х14	5 шт.	
Салфетки стерильные 45х29	2 шт.	

Бактерицидный пластырь	4 шт.	
Послеоперационный пластырь 25х10	3 шт.	Легко отделяется от раны
Послеоперационный пластырь 15х6	3 шт.	Легко отделяется от раны
Рулонный пластырь шириной 10 см	1	Легко отделяется от раны
Рулонный пластырь шириной 2см	1	
Эластичный бинт	2	Фиксация повязки
Наружные антисептики		
Перекись водорода	2 б.	
Хлоргексидин	2 б.	
Гидроперит в табл.	12 шт.	Разводим в чистой воде 1 табл на 200 мл (действует как перекись водорода)
Салфетки спиртовые	10	Дизинфекция укусов, мелких ран и пр.
Зеленка	1	
Стрептоцид в порошке, 10 г	1 б.	Противомикробное средство, в т.ч. для гнойных ран, способствует заживлению
Банеоцин (остатки мази)	1	Антибиотик широкого спектра (для ран, в т.ч. гнойных)
Левомеколь (мазь)	1	Препаратом пропитывают стерильные марлевые салфетки, которыми рыхло заполняют рану. Перевязки производят ежедневно, один раз в день, до полного очищения раны от гнойно-некротических масс.
Клей БФ 6	1	Для обработки ран, ожогов, царапин, трещин, порезов. Перед нанесением препарата участок кожи тщательно очищают от загрязнения. Ватным или марлевым тампоном останавливают кровотечение и просушивают место, которое необходимо покрыть клеем. Клей наносят на кожу тонким равномерным слоем до полного покрытия поражённого участка и прилежащих неповреждённых тканей. После высыхания образуется эластичная плёнка, не требующая дополнительной повязки. Плёнка образуется в течение 2–5 минут после нанесения клея БФ-6 и прочно удерживается на коже на протяжении 2–3 дней
Ушибы		
Диклофенак (мазь)	1	Оказывает противовоспалительное и анальгезирующее действие. Уменьшает и купирует боли в месте нанесения мази (в т.ч. боли в суставах в покое и при движении)
Обезболивающие, противовоспалительные, жаропонижающие		
Парацетамол	10	Для лечения легкой и умеренной боли, включая головную боль, мигрень, невралгии, зубную боль, боль в горле, боли при остеоартрозе, лихорадочный синдром при острых инфекционных, инфекционно-воспалителных заболеваниях.
Кетонал	10	**Сильные болевые синдромы. Взрослым** препарат назначают по 1-2 капс. 2-3 раза/сут, или по 1 таб. 2 раза/сут, или по 1 таб. пролонгированного действия 1 раз/сут.
Ибупрофен (нурофен)	10	Болевой синдром разного происхождения. Внутрь, после еды суточная доза составляет 4-6 таб. шипучих (800-1200 мг), в разделенных дозах с интервалом 4-6 ч.
Но-шпа	10	Спазмолитическое средство
Анальгин	10	При болях различного происхождения (головная боль, невралгия - боль, распространяющаяся по ходу нерва, радикулиты, миозиты - воспаление мышц), лихорадочных состояниях (резком повышении температуры тела), гриппе, ревматизме. Внутрь принимают после еды. Доза для взрослых - по 0,25-0,5 г

		2-3 раза в день; при ревматизме - до 1 г 3 раза в день.
Ринза	10	Симптоматическое лечение «простудных заболеваний», ОРВИ, в том числе гриппа (лихорадочный синдром, болевой синдром, ринорея).Внутрь. Детям старше 15 лет и взрослым - по 1 таблетке 3-4 раза в день. Максимальная суточная доза - 4 таблетки. Курс лечения не более 5 дней.
Тера-флю	10 п.	ОРВИ, грипп
Противоаллергические		
Кларитин	20	Антигистаминный препарат
Антибиотики		
Сумамед	1	При инфекциях верхних и нижних дыхательных путей, ЛОР-органов, кожи и мягких тканей, инфекциях мочевыводящих путей. Внутрь, независимо от приема пищи. 1 таб. 1 р. всутки. Таблетки принимают не разжевывая.
При отравлении		
Лактофильтрум	1 уп	Энтеросорбент, регулирующий равновесие кишечной микрофлоры. Применяют внутрь 3 раза в день между приемом пищи (за 1-1,5 часа до еды и приема других лекарственных средств), 2-3 таблетки
Смекта	10	Противодиарейный препарат, оказывает адсорбирующее действие, при изжоге и вздутии.Взрослым до 6 пакетиков в сутки.
При расстройствах ЖКТ		
Лопедиум	10	Противодиарейный препарат.Внутрь, проглатывать, не разжевывая, запивая 100 мл воды.
Регидрон	4	Корректировки потери электролитов и жидкости при диарее и рвоте. В профилактических целях: тепловые и физические нагрузки, приводящие к интенсивному потоотделению.1 Пакетика растворяют в 1 л кипяченой воды.За 4-10 часов 50-100 мл/кг массы тела.
Энтерофурил	1 уп.	При инфекционных отравлениях и расстройствах ЖКТ, желудочном гриппе и пр.
Успокоительные		
Афобазол	10	Успокоительное. Афобазол назначают внутрь, после приема пищи. Следует запивать незначительным колличеством воды. Не рассасывать и не разжевывать. Разовая доза составляет 10 мг; суточная доза - 30 мг, разделенная на 3 приема в течение дня.
Глазные капли		
Ципролет	1	Противомикробное средство.Закапывают по 1-2 капли каждые 4 часа (до 6 раз в сутки)
Сульфацил натрия	2	Противомикробное средство.Закапывают по 1-2 капли каждые 4 часа (до 6 раз в сутки)
При простуде		
Шалфей	20	Взрослые и подростки старше 15 лет: 6 шт. в день с интервалом в 2 часа.
Фарингосепт	20	Лечение заболеваний ротовой полости и ротоглотки фарингиты, стоматиты, тонзилиты.
Табл. Травяные от кашля	20	Облегчает отхождение мокроты
Бромгексин	20	Муколитическое дейтсвие, по 8 мг 3-4 раза/сут
Стрепсилс	10	Каждый 2 часа
Отривин	1	Лечение отека и гиперемии носовой полости, острые риниты, заложенность, острый аллергический ринит.
Фурацилин	30	Противомикробное средство, разводить в воде 1 таб - 100 мл, полоскать
Ожоги, обветривани, укусы, герпес		
Боро-плюс	1	Высокоэффективное средство с выраженным антибактериальным и противогрибковым эффектом. Защищает от нагноения и обморожения, способствует быстрому заживлению при царапинах, ссадинах и

		порезах, поверхностных ожогах, импетиго и интертриго, при укусах насекомых устраняет зуд. Обладает противовоспалительным эффектом.
Пантенол мазь	1	Ускоряет эпителизацию при микротравмах: ссадинах, царапинах
Ацикловир	1	Против герпеса, наносить 4 р. в сутки
Псилобальзам	1	Снимает зуд и раздражение при укусах насекомых
Инструменты		
Перчатки	3	
Напальчники	5	
Градусник	1	
Ватные палочки	1 уп	
Ватные диски	20	
Ножницы	1	
Клещеудалялка	1	
Булавка	1	

Кроме общественной аптечки каждый вез личную аптечку, куда входили лекарства по назначению врача, и перевязочные средства (в том числе эластичный бинт).

Препарат	Количество
Лекарства по назначению врача	
Гигиеническая помада	1
Стирильный бинт 7х14 см	2 шт.
Салфетки марлевые стерильные 14	1 уп.
Бактерицидный пластырь	5 шт.
Эластичный бинт на колено (по необходимости)	1 шт.
Фарингосепт\стрепсилс\шалфей	1 пластина (10 шт)
Максидол или аналог	4 п.
Аскорбинка или др витамины для поддержания бодрости духа))	1 уп.

В походе было несколько случаев, когда потребовалась помощь медика:

Легкая простуда, которую побороли травяными таблетками от боли в горле в течение 3 дней.

• Ссадины на ноге из-за падения на большой скорости. Раны обработали перекисью водорода, заклеили пластырем.

В целом состав аптечки полностью оправдан. Средств от простуды практически не применяли, так как большинство участников до и во время похода принимали комплекс поддерживающих иммунитет витаминов.

12.4 Эксплуатация и ремонт средств передвижения

Инструменты		Запчасти	
Бита переходник на 1/2	30.00	Тросики передач и тормозов	34.00
Съемник кассеты	56.00	Трубка алюминий	64.00
Спицевой ключ	34.00	Старый тросик вместо проволоки	12.00
Ключ 4 размера 13,14,15,17 2 шт	122.00	Тормозной калипер механического тормоза	222.00
Монтажка	30.00	Ролики задн переключателя 2 шт	24.00
Выжимка шатунов	120.00	Запасной переключатель задний 8/9 ск	278.00
Щетка для чистки звезд и всего остального	34.00	Универсальный петух	32.00
ключ для бонок	18.00	Наждачка	10.00
Плоскогубцы маленькие с кусачками	70.00	Кусок старой камеры(для ремонта покрышки)	20
Мини ножовка по металлу	80.00	Пакет с болтами и крепежем(см ниже)	182.00
Полотно для ножовки 3 шт.	6.00	QR ось зад и перед титан	40.00
Изолента	28.00	рубашки по 2 метра для переключателей и тормозов	170.00

смазка цепи 100 мл	104.00	Замки для цепи 10 ск 1 шт 9 ск 1 шт, **кусок цепи 9 ск**	34.00
надфиль алмазный	10.00	Стяжки электромонтажные 400*4.8 10 шт 250*3,5 150*2,5 10 шт	34.00
паста для откручивания сорванных шлицов	34.00	болт 12 100 мм на шатун 1 шт	116.00
эпоксидный клей	36.00	Запасные покрышки	560
клей циаонкрилат(для пластика)	20.00	Итого	**1832**
Тряпочки и перчатки	44.00	**Состав пакета с болтами**	
Армированный скотч	94.00	М4 *20	3 шт
Набор бит - крест, плоские 2 шт разные, удлинитель для бит	34.00	М4*25	3 шт
густая смазка	42.00	М4*16 (без гайки)	3 шт
Ремнабор для камер	32.00	м5*25	3 шт
Пустой шприц и емкость длясмешивания клея	2.00	м5*16	
Коробка транспортировчная 2 шт	300.00	м5*15 2 шт без гайки	2 шт
Манометр реечный	18.00	м6*25	3 шт
Съемник замка цепи(мини)	54.00	м6*20	3 шт
Ручка механического тормоза	80.00	большая шайба	2 шт
Выжимка цепи	80.00	болты роторные	6 шт
Насос обычный	116.00	бонки крепления петуха	2 шт
Разводной ключ	160	цепи замок 9 ск	1 шт
Набор шестигранников Topeak	144.00	цепи замок 10 ск	1 шт
вд40 100 мл	104.00		
Итого:	**2136**		

Общий вес общественного ремнабора 3968 гр.

Рекомендованый личный ремнабор

петух 2 шт
спицы по 2 шт на размер
ниппеля для спиц
замки для цепи
колодки тормозные
кусочек цепи
Камера

Параметры велосипедов

	Ф.И.О.	Рама - карбон\ал	Размер колес и ниппель	Каретка - резьбовая внешняя/резьбовая к	Втулка передняя-н	Втулка задняя-насыпная/промподшипник и	Крепления втулки-полая ось	Длина спиц-1. переднее колесо 2. заднее колесо	Тормоза-гидравлика/дисковый механика/v-brake/если в брейк указать сменные резинки или вся колодка, если дисковый указать размер ротора	Для гидравлических	Цепь-8ск9ск10ск11скоростей
1	Андрей Лоскутников	алюминий	29 авто	HT2	насыпь	насыпь	qr	294-293/296	гидравлика, 180/160	масло	10
2	Волчица Ксения	алюминий	27,5 преста	Hollow Tech	насыпь	насыпь	qr	не помню, но запасные под размер есть	гидравлика	минералка	9ск
3	Зубков Павел	титан	26, преста. рассверлены под авто	Shimano Deore BB-52 под системы Hollowte	промы	пром	qr		гидравлика, 180/160	dot	9ск
4	Новиков Сергей	алюминий	26, авто	GXP	промы	пром	qr	запасные есть	механника 180/160		9
5	Орлов Сергей	алюминий	26 авто A/V	резьбовая картриджная 68 мм	промы	промы	qr	есть запасные	v-brake спередимеханика дис	---	8
6	Сергеева Александра	алюминий	26 presta	картридж SUNTOUR XCM/КВАДРАТ	насыпь	насыпь	qr	есть запасные	v-brake сменная резинка	---	9
								для тех кто не знает длин своих спиц и не имеет запасных меряем сами с точностью до миллиметра или снимаем спицу и несем мне на замер			

Поломки и обслуживание велосипедов.

Поломка 1:

В первый же день у Ксюхи был срезан болт крепления ноу-нейм багажника к перу рамы. Багажник перекосился, из-за перекоса и отсутствия жесткости чуть позже была сорвана резьба крепления ушек багажника в районе подседельного штыря.

Действия: Стойки багажника были выпрямлены. На нижних концах стоек багажника находились прорези, которые были использованы для их крепления посредством продетых в них хомутов с упором стоек в нижние перья рамы. В результате данная конструкция оказалась жесткой и прочной, выдержав весь поход. Ушки багажника в районе подседела были закреплены стяжками и для прочности кусочками старого тормозного троса скрученного как проволока.

Рекомендации: брать хорошие багажники известных производителей – Tubus, Topeak, Рапид-Титан.

Поломка 2:

На второй день при очередном осмотре велосипедов было замечено отсутствие у Ксюхи одной бонки крепления малой звезды.

Действия: Запасную бонку установить не удалось, так как звезда была перекошена и не было соосности крепежных отверстий. Очевидно, что бонка была утеряна еще до похода в результате удара звезд о твердые препятствия и искажения их геометрии.

Рекомендации: вовремя менять звезды и осматривать систему после ударов.

Поломка 3:

У Сергея Новикова после соскакивания цепи с задних звезд были повреждены спицы, поскольку пластиковой защиты, защищающей в таких случаях спицы, не было. В результате повреждение через несколько дней после повреждения одна из спиц лопнула.

Действия: Была заменена на запасную, но короче чем требовалось.

Рекомендации: ставить пластиковую защиту спиц на заднее колесо. Брать запасные спицы в личный набор требуемой длины.

Поломка 4:

Во второй половине похода у Паши Зубкова лопнула спица на заднем колесе. Никаких следов внешнего воздействия не было обнаружено. Причина – перегрузка и усталость металла (колеса далеко не новые).

Действия: Запасной спицы нужно длины у него не оказалось. Ехал дальше без одной спицы

. **Рекомендации:** настраивать колеса перед походом, следить за равномерным натяжением всех спиц при среднем натяжении спиц в районе 100-110 кг. Брать с собой запасные спицы в личный ремнабор.

Поломка 5:

Несколько раз в течение похода проводилась регулировка переднего переключателя у Саши Сергеевой.

Действия: в итоге было обнаружено, что трос не правильно заходит в болт крепления троса, трос был затянут ненадежно и из-за этого регулировка переключателя постоянно сбивалась.

Рекомендации: обращать внимание на то, как продет трос в болт крепления.

Поломка 6:

Звонок у Саши Сергеевой был погнут в процессе перевозки поездом.

Действия: снят и выгнут обратно отверткой.

Рекомендации: не брать в поход ненужные навесные аксессуары.

Поломка 7:

На заднем переключателе сломался болт регулировки ограничителя хода переключателя и переключатель функционировал в ограниченном диапазоне. Причина до конца не выяснена. Возможно изношенность деталей и чрезмерное приложение усилий для закручивания болта.

Действия:

был заменен задний переключатель на тот, что был в личном ремнаборе Ксюши.

Рекомендации: осторожней крутить хлипкие болты регулировок переключателей.

Превентивное обслуживание велосипедов в процессе похода:

Действия: На дневке механиком была проведена чистка велосипедов, сняты ролики переключателей и промыты вд40, поставлены обратно, под руководством механика прочищены и промыты звезды трансмиссии там, где это требовалось. Смазаны цепи и проверены спицы.

Так же проведена регулировка втулок переднего и заднего колеса у Ксюши.

В дождливую погоду ехать не пришлось, смазки цепи хватило с лихвой, смазка использовалась для сухой походы.

Механик использовал для смазки своей цепи парафиновую жидкую смазку из личного ремнабора. В отличие от других велосипедов, использовавших обычную смазку, чистить ролики переключателя и звезды на дневке не пришлось. Грязь на парафиновую смазку не налипает снежным комом, ролики переключателя остаются чистыми Кроме того, цепь не становится черной и маркой от смешивания грязи с обычной смазкой, что удобно при транспортировке велосипеда, сборке / разборке и обслуживании в походных условиях.

12.5 Стоимость проживания, питания и средств передвижения

Сводная таблица по расходам группы из 6 человек

Наименование расхода	На одного человека, руб.	На группу, руб.	Дополнительная информация
Раскладка из Москвы	550	3300	
Закупка продуктов в Карелии	2541	15243,5	
Аптечка	1298	7786	
Итого	4389	26329,5	

Планирование бюджета осуществлялось на основе потребностей группы, состоянию цен на текущий момент (билеты, продукты и пр.) и отчетов:

1. о велосипедном походе второй категории сложности в районе республики Карелия, совершенном с 03 по 12 ноября 2011 г., руководитель Кузов А.В.;
2. о прохождении велосипедного спортивного маршрута второй категории сложности по Карелии, совершенном группой велотуристов московского велоклуба ТК МГТУ в период с 30 октября по 8 ноября 2015 г., руководитель Потапенко А.М.
3. о велосипедном походе второй категории сложности в районе республики Карелия, совершенном в ноябре 2017 г., руководитель Волчица К.А.;

Выводы и рекомендации:
При планировании бюджета на закупку продуктов в Карелии ориентировались на московские цены. Возможно, разница и была, но явно не почувствовали. Вне запланированного бюджета общественных расходов не случилось.
Так же каждому участнику рекомендовано были иметь запасные деньги на обратную дорогу на случай форс-мажора.

12.6 Питание в походе

Перед походом был сделан обзор магазинов по ходу движения, и оказалось, что магазины на маршрутах в изобилии и работают они до 10 и 11 вечера, и можно почти каждый день закупаться, не испытывая трудности. Однако, тратить походное время в магазине особо не хотелось, поэтому закупку проводили раз в 2 дня. А в Выборге так и вовсе пообедали в кафе. Следует отметить, что во всех магазинах, принимали пластиковые карты, что радует тех, кто не любит искать банкоматы по ходу движения или таскать тяжелые кошельки.

На поход была запланирована раскладка, которой мы старались придерживаться с некоторыми исключениями. Например, в виду отсутствия кус-кус был заменен овсянкой. В отсутствие овощной смеси для борща, картофель из данного блюда был заменен небольшим количеством чечевицы и макарон, получилось сытно.

Так как погода выдалась жаркой, для освежения в обеды иногда добавлялись овощи (огурцы, перец, помидоры). Но так как местное население в основном полностью обеспечивает себя овощами с дач-садов-огородов, спрос отсутствует, и купить в магазине можно было или только помидоры, или огурцы, или зелень и редко когда эти овощи попадались все вместе. (Завхоз молчит уже про картофель, свеклу, лук, капусту и т.д.)

В один из ужинов был добавлен салат крабовый вместо бутербродов.

<u>Рецепт крабового салата:</u>
Огурцы – 2 шт
Яблоко – 1 шт
Крабовые палочки 1 упаковка 200 г
Кукуруза сладкая – 1 банка 340 г
Сыр – 200 г
Соус (по вкусу)

Раскладка составлена с учётом пропорций БЖУ, приближённых к 1 : 1 : 4 (1 : 1,3 : 4,1). Средний вес на участника на день 734 г, а на весь поход 5872 г на человека.

График закупок:

Населенный пункт	Дата и время покупки	Магазин/ координаты	Время работы
п. Ильинский	09.06.2018 16:55	Пятёрочка/ N 61.57137° E 031.47188°	8:00-23:00 ежедневно
Рускеала	11.06.2018 13:25	Продукты/ N 61.93310°	9:00-20:00 ежедневно

		E 030.58786°	
Куркиеки	13.06.2018 13:55	Продукты N 61.29831° E 029.89166°	-
Зайцево	15.06.2018 16:18	Продукты N 61.05846° E 029.43713°	-
Каменногорск	16.06.2018 12:54	Магнит/ N 60.94825° E 029.13148°	9:00-22:00 ежедневно

Тип	Норма	Продукт	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	белки	жиры	углеводы	ккал
	70	5 злаков	*						*		14,0	3,9	85,4	476,0
	70	Рис		*							5,6	0,0	54,6	245,0
	70	Кус-Кус			*						2,7	0,1	15,3	78,4
	70	Овсянка				*				*	16,8	8,4	91,0	476,0
	90	Макароны					*				9,0	0,9	67,5	324,0
	70	Вареники с вишней						*			3,5	0,4	32,2	147,0
	10	Масло топленое	*		*			*		*	0,2	39,2	0,0	352,0
	30	Молоко сгущеное с сахаром		*					*	*	6,3	8,1	49,5	306,0
	10	Сухофрукты с орехами	*					*	*	*	4,5	11,2	18,6	193,2
Завтрак	10	Изюм	*	*	*	*					0,7	0,0	28,4	116,4
	30	Сыр тертый					*				7,5	9,0	0,0	111,0
	20	Хлебцы	*	*	*	*	*	*	*	*	22,4	5,6	112,0	592,0
	30	Сыр для бутера	*		*		*		*		30,0	36,0	0,0	444,0
	30	Колбаса		*		*		*		*	24,0	48,0	0,0	516,0
	30	Сладкое	*	*	*	*	*	*	*	*	24,0	36,0	156,0	1008,0
	4	Какао	*		*		*		*		3,8	3,2	4,5	59,7
	2	Чай		*		*		*		*	0,0	0,0	0,0	0,0
	20	Сахар		*		*		*		*	0,0	0,0	79,2	319,2
	2	Соль	*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,0	0,0	0,0
		Итого	186	214	176	184	206	194	196	224				
Обед	50	Колбаса	*		*			*			30,0	60,0	0,0	645,0

Тип	Норма	Продукт	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	белки	жиры	углеводы	ккал
	50	Сыр для бутера		*			*		*		37,5	45,0	0,0	555,0
	50	Рыбные консервы				*				*	17,5	2,0	1,0	88,0
	20	Хлебцы	*	*	*	*	*	*	*	*	22,4	5,6	112,0	592,0
	50	Сладкое	*	*	*	*	*	*	*	*	40,0	60,0	260,0	1680,0
		Итого	120	120	120	120	120	120	120	120				
Перекусы	50	Шоколадный батончик	*	*	*	*	*	*	*	*	20,0	116,0	204,0	2000,0
	20	Орехи	*	*	*	*	*	*	*	*	22,4	49,6	62,4	803,2
	50	Сухофрукты	*	*	*	*	*	*	*	*	8,0	4,0	260,0	920,0
		Итого	120	120	120	120	120	120	120	120				
Ужин	70	Гречка						*		*	18,2	2,8	95,2	462,0
	90	Макароны	*								9,0	0,9	67,5	324,0
	80	Карпюр		*					*		9,8	0,0	115,7	504,0
	70	Смесь для рыбного супа					*				4,3	1,3	16,9	93,1
	70	Рис				*					5,6	0,0	54,6	245,0
	70	Смесь для борща			*						7,7	1,1	39,9	203,0
	70	Тушеное мясо говядина	*	*	*			*		*	59,5	63,0	0,0	805,0
	70	Тушеное мясо ципленка				*			*		21,0	22,4	0,0	285,6
	70	Рыбные консервы					*				12,3	1,4	0,7	61,6
	5	Овощи сушеные	*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,0	0,0	0,0
	10	Лук/чеснок	*	*	*	*	*	*	*	*	1,6	0,0	7,2	36,0
	20	Хлебцы	*	*	*	*	*	*	*	*	22,4	5,6	112,0	592,0

Тип	Норма	Продукт	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	белки	жиры	углеводы	ккал
	30	Колбаса		*		*		*		*	24,0	48,0	0,0	516,0
	30	Сыр для бутера	*		*		*		*		30,0	36,0	0,0	444,0
	50	Сладкое	*	*	*	*	*	*	*	*	40,0	60,0	260,0	1680,0
	5	Компот	*		*		*		*		0,8	0,0	10,2	44,0
	2	Чай		*		*		*		*	0,0	0,0	0,0	0,0
	20	Сахар	*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,0	158,4	638,4
	5	Лимон	*	*	*	*	*	*	*	*	0,4	0,1	3,7	11,6
	3	Масло подсолнечное	*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	24,0	0,0	215,8
	3	Приправа	*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,0	0,0	0,0
	2	Соль	*	*	*	*	*	*	*	*	0,0	0,0	0,0	0,0
		Итого	313	300	293	290	293	290	303	290	639,4	818,7	2635,6	20208,1
										БЖУ	1,0	1,3	4,1	
		На день	739	754	709	714	739	724	739	754				
		Средний вес в день на человека	734											
		Суммарный вес на человека за все дни	5872											

Выводы и рекомендации

Раскладка была составлена с оптимально для условий похода. Доказана возможность ежедневной закупки на указанном маршруте.

13 Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута

По результатам прохождения маршрута можно сделать вывод, что в целом поход совершён успешно.

Были изучены и описаны многие виды покрытий и дорог в этом ранее «неосвоенном» спортивным велотуризмом регионе.

Недовольных количество и качеством нашего небольшого приключения не осталось. Из всего изложенного можно сделать вывод, что поход успешен.

14 Бальная оценка сложности веломаршрута

14.1 Расчёт категории трудности протяжённых препятствий

Паспорт протяжённого препятствия 1

Общие сведения

Наименование:	**равнинное Янисйоки**
Страна:	**Россия**
Регион:	**Республика Карелия**
Границы:	**пересечение улиц Комсомольской и Советской в Ляскели - выход к дороге 86К-332(N61.89013°,E30.64355°)**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**
Характер покрытия:	**асфальт, грейдер, грунт**
Время прохождения:	**10.06.2018-11.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	**29082**
Максимальная высота, м:	**127**
Минимальная высота, м:	**23**
Набор высоты, м:	**344**
Сброс высоты, м:	**297**
Количество точек GPS-трека:	**787**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**37**

Параметры учётной записи

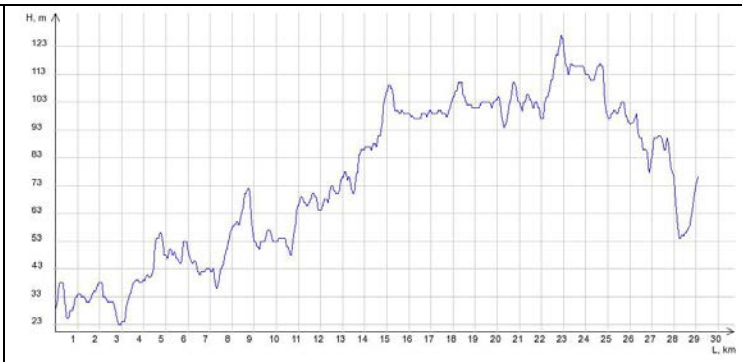
№ учётной записи:	**1377**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**12.10.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1539345920_5bc08e006740b.xml**

Описание препятствия

Дорога от Ляскели до съезда к шоссе представляет из себя в основном мелкокаменистую, кроме участка, близкого к мелким озёрам перед оз. Вахваярви. Местность с сильно-пересечённым рельефом. На участке от оз. Вахваярви и до съезда на асфальтовую дорогу дорога идёт на возвышении над основной местности (по насыпи), чем напоминает типичные для северной части Карелии дороги. От н.п.Ляскеля до н.п.Харлу по дороге ездят машины с небольшим трафиком (1-2 машины в час). Лес на протяжении препятствия в основном сосновый. Есть несколько мест с ручьями, пересекающими или протекающими вблизи дороги, в которых можно пополнить запасы воды.

Карта препятствия

Карта 1.



Высотный профиль

Фотографии

1.Фото 1

2.Фото 2

3.Фото 3

4.Фото 4

5.Фото 5

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 29.082 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.29

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 29082 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	5800	Мелкий камень, дорога хорошего качества, сухая	1.20	Фото 1, 2
2	13550	Грунт, дорога укатанная, сухая	1.40	Фото 3
3	9732	Мелкий камень, дорога разбитая, сухая	1.40	Фото 4, 5

Кпк = 1.36

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 344 м

Кнв = 1.17

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.13%

Средний уклон спусков: 4.37%

Ккр = 1.11

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 75.15 м

Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

С = 1.00

Географический фактор: Малоблагоприятные районы

Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.29 * 1.36 * 1.17 * 1.11 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 2.51

Препятствие соответствует II категории трудности

Паспорт протяжённого препятствия 2

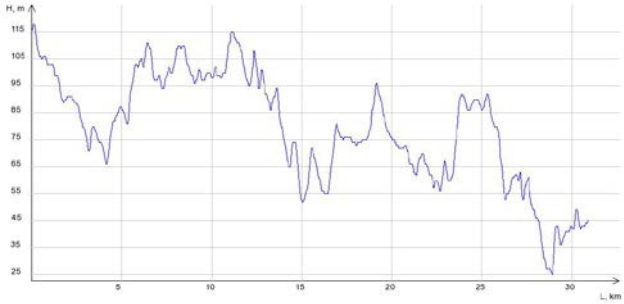
Общие сведения	**равнинное Тохмайоки**
Наименование:	
Страна:	**Россия**
Регион:	**Республика Карелия**
Границы:	**пересечение улицы Школьной в Рускеале и 86К-331 - пересечение 86К-327 и 86К-326**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**
Характер покрытия:	**мелкий камень**
Время прохождения:	**11.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**
Параметры препятствия	
Протяжённость, м:	**30914**
Максимальная высота, м:	**118**
Минимальная высота, м:	**25**
Набор высоты, м:	**347**
Сброс высоты, м:	**417**
Количество точек GPS-трека:	**855**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**36**
Параметры учётной записи	
№ учётной записи:	**1378**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**22.10.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1540226094_5bcdfc2ece3f0.xml**

Описание препятствия

Дорога представляет из себя мелкокаменистый разбитый грейдер, прохо-дящий вначале недалеко от границы с Финлядией. От Рускеалы до Кааламо на этой дороге довольно большой автомобильный трафик, что неприятно, так как от машин поднимается много пыли. Местность довольно пересечённая, с обилием тягучищ подъёмов и плавных спусков.

Карта препятствия

Высотный профиль



Фотографии

1.Фото 1.

2.Фото 2

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 30.914 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.31

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 30914 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	30914	Мелкий камень, дорога разбитая, сухая	1.40	Фото 1, 2

Кпк = 1.40

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 347 м

Кнв = 1.17

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.57%

Средний уклон спусков: 3.90%

Ккр = 1.09

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 79.06 м

Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

С = 1.00

Географический фактор: Малоблагоприятные районы

Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.31 * 1.40 * 1.17 * 1.09 * 1.00 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 2.57

Препятствие соответствует II категории трудности

Паспорт протяжённого препятствия 3

Общие сведения	
Наименование:	**равнинное Озера Куоккаярви, Питкяярви**
Страна:	**Россия**
Регион:	**Карелия**
Границы:	**от съезда дороги, ведущей вдоль р. Китенйоки в направлении озёр до выезда к дороге А-121**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**
Характер покрытия:	**песок и мелкий камень**
Время прохождения:	**12.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**
Параметры препятствия	
Протяжённость, м:	**24688**
Максимальная высота, м:	**95**
Минимальная высота, м:	**17**
Набор высоты, м:	**239**
Сброс высоты, м:	**284**

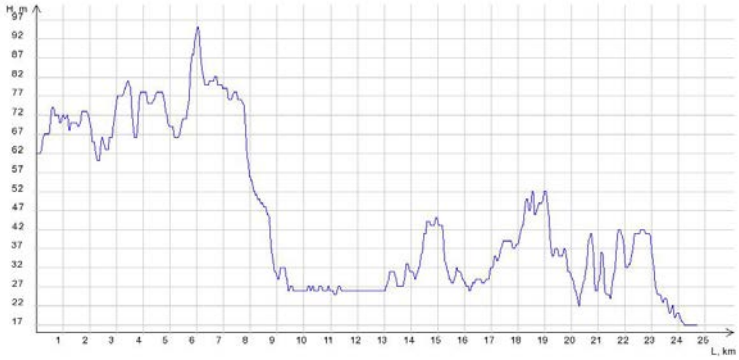
Количество точек GPS-трека:	**679**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**36**
Параметры учётной записи	
№ учётной записи:	**1380**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**31.10.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1540958201_5bd927f902e08.xml**

Описание препятствия

Препятствие представляет из себя двухколейную накатанную дорогу по пересечённой местности с песком на более низких участках и мелким камнем на подъёмах. Песок хорошо проезжался в силу того, что за день до проезда прошёл дождь с градом. Периодически на дороге весьма приятные виды на озёра и окружающую местность.

Карта препятствия

Высотный профиль



Фотографии

1.Фото 1.

2.Фото 2.

3.Фото 3.

4.Фото 4.

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 24.688 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.25

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 24688 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	9500	Песок, дорога уплотнённая, мокрая	1.20	Фото 1,2
2	15188	Мелкий камень, дорога разбитая, сухая	1.40	Фото 3,4

Кпк = 1.32

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 239 м

Кнв = 1.12

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.51%

Средний уклон спусков: 4.75%

Ккр = 1.11

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 45.55 м

Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

С = 1.00

Географический фактор: Малоблагоприятные районы

Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.25 * 1.32 * 1.12 * 1.11 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 2.26

Препятствие соответствует II категории трудности

Паспорт протяжённого препятствия 4

Общие сведения	**равнинное острова на Ладожском озере**
Наименование:	
Страна:	**Россия**
Регион:	**Карелия**
Границы:	**от пересечения улицы Аркадия Маркова в Лахденпохье до съезда с дороги 86К-375 в Куликово в направлении карьеров**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**
Характер покрытия:	**асфальт и мелкий камень**
Время прохождения:	**12.06.2018-13.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	**57126**
Максимальная высота, м:	**79**
Минимальная высота, м:	**4**
Набор высоты, м:	**705**
Сброс высоты, м:	**706**
Количество точек GPS-трека:	**1581**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**36**

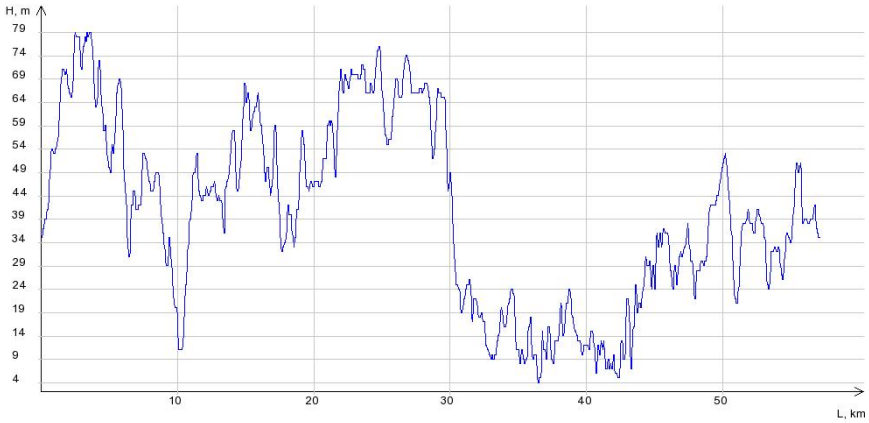
Параметры учётной записи

№ учётной записи:	**1381**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**07.11.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1541581111_5be2a9372ea49.xml**

Описание препятствия

Препятствие представляет из себя второстепенную дорогу вдоль заповед-ников и национальных парков от Лахденпохьи до Куликово, в основном грейдерную мелкокаменную по пересечённой местности с периодическими красивыми видами хвойных лесов и величественных озёр/рек, впадающих в Ладожское озеро. На участках крупных населённых пунктов (Лумиваара, Куркиёки, Хийтола) и съездов к более крупной дороге А-121 проложен асфальт.

Карта препятствия **Высотный профиль**



Фотографии

1.Фото 1

2.Фото 2

3.Фото 3

4.Фото 4

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 57.126 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.57

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 57126 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	40600	Мелкий камень, дорога разбитая, сухая	1.40	Фото 1,2
2	16526	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	Фото 3, 4

Кпк = 1.23

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 705 м

Кнв = 1.35

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.68%

Средний уклон спусков: 4.63%

Ккр = 1.13

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 40.23 м

Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

С = 1.00

Географический фактор: Малоблагоприятные районы

Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.57 * 1.23 * 1.35 * 1.13 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 3.24

Препятствие соответствует II категории трудности

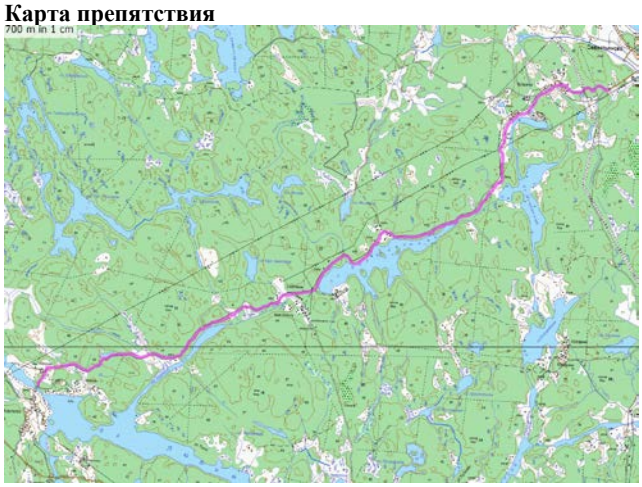
Паспорт протяжённого препятствия 5

Общие сведения	**равнинное Озёра Шушинское, Большое Заветное, Любимовское**
Наименование:	
Страна:	**Россия**
Регион:	**Карелия**
Границы:	**от съезда с дороги 41К-153 на грунтовку в направлении Шушино до моста между озёрами Лунное и Любимовское в Маслово**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**
Характер покрытия:	**песок и грунт**
Время прохождения:	**15.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**
Параметры препятствия	
Протяжённость, м:	**16864**
Максимальная высота, м:	**35**
Минимальная высота, м:	**13**
Набор высоты, м:	**177**
Сброс высоты, м:	**183**
Количество точек GPS-трека:	**457**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**37**
Параметры учётной записи	
№ учётной записи:	**1390**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**07.11.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1541585115_5be2b8db43f01.xml**

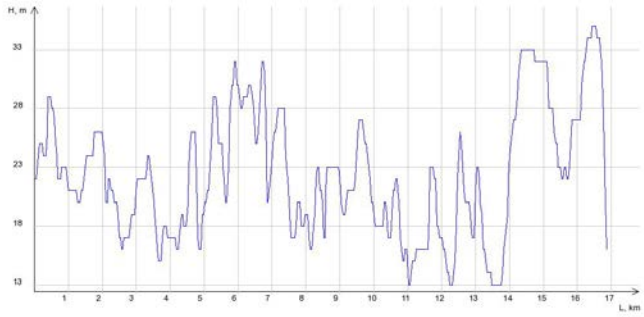
Описание препятствия

Препятствие представляет из себя дорогу вдоль озёр Шушинского, Большого Заветного и Любимовского между н.п. Шушино и Маслово по сильно пересечённой местности. В большей степени дорога представляет из себя двухколейный песчаный грейдер, реже укатанную грунтовку в местах наиболее возвышенных над окружающей местностью.

Карта препятствия



Высотный профиль



Фотографии

1.Фото 1

2.Фото 2

3.Фото 3

4.Фото 4

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 16.864 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.17

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 16864 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	13200	Песок, дорога уплотнённая, сухая	1.50	Фото 1, 2
2	3664	Грунт, дорога укатанная, сухая	1.40	Фото 3, 4

Кпк = 1.48

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 177 м

Кнв = 1.09

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.38%

Средний уклон спусков: 4.38%

Ккр = 1.10

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 22.41 м

Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

С = 1.00

Географический фактор: Малоблагоприятные районы

Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.17 * 1.48 * 1.09 * 1.10 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 2.28

Препятствие соответствует II категории трудности

Паспорт протяжённого препятствия 6

Общие сведения

Наименование:	**равнинное параллельно 41К-185**
Страна:	**Россия**
Регион:	**Карелия**
Границы:	**от переезда жд в Зайцево до съезда к дороге 41К-184 в Каменногорске**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**
Характер покрытия:	**грунт и мелкий камень**
Время прохождения:	**15-16.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	**27631**
Максимальная высота, м:	**84**
Минимальная высота, м:	**24**
Набор высоты, м:	**351**
Сброс высоты, м:	**377**
Количество точек GPS-трека:	**762**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**36**

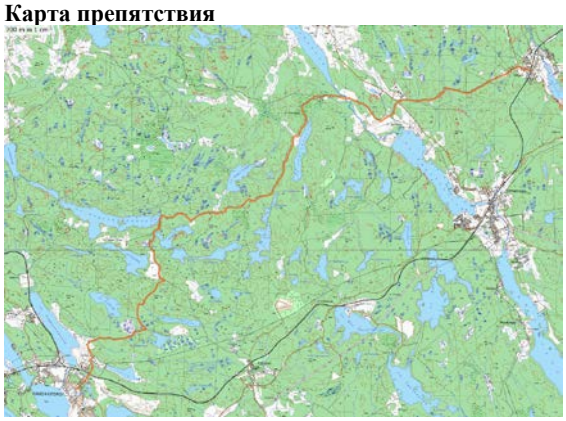
Параметры учётной записи

№ учётной записи:	**1391**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**07.11.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1541587906_5be2c3c223e0e.xml**

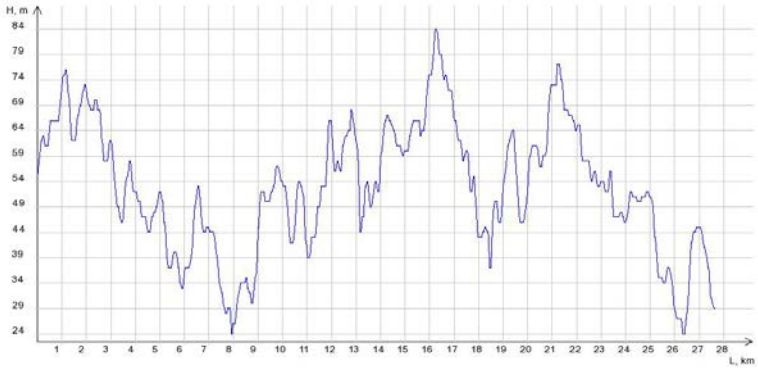
Описание препятствия

Дорога представляет собой приятную двухколейку с твердыми (в местах возвышения дороги над окружающей местностью) и сыпучими покрытиями по пересечённой местности между многочисленными озёрами. Она проходит между двумя крупными озёрными системами, одна из которых тянется до оз. Любимовского, впадающего в озеро Балахановское, а вторая - Вуокса... Обе системы сходятся южнее по карте в оз. Вуокса.

Карта препятствия



Высотный профиль



Фотографии

1.Фото 1

2.Фото 2

3.Фото 3

4.Фото 4

5.Фото 5

6.Фото 6

7.Фото 7

8.Фото 8

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 27.631 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км

Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.28

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 27631 м

Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	10100	Грунт, дорога укатанная, сухая	1.40	Фото 1, 2
2	6300	Песок, дорога уплотнённая, сухая	1.50	Фото 3, 4
3	4200	Грунт, дорога разбитая, сухая	1.90	Фото 5, 6
4	7031	Асфальт/бетон, дорога хорошего качества, сухая	0.80	Фото 7, 8

Кпк = 1.35

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 351 м

Кнв = 1.18

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 4.75%

Средний уклон спусков: 4.84%

Ккр = 1.14

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины

Средневзвешенная высота: 52.80 м

Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон

С = 1.00

Географический фактор: Малоблагоприятные районы

Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.28 * 1.35 * 1.18 * 1.14 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 2.56

Препятствие соответствует II категории трудности

Паспорт протяжённого препятствия 7

Общие сведения

Наименование:	**равнинное Вуокса**
Страна:	**Россия**
Регион:	**Карелия**
Границы:	**переезд через жд возле жд станции 38км (под Камменогорском) в районе залива Дубининского до поворота дороги в направлении оз. Малое Макаровское**
Характер дороги:	**дороги хорошего качества**

Характер покрытия:	**мелкий камень**
Время прохождения:	**16.06.2018**
Автор паспорта:	**Волчица К.А.**
Ссылка на видео:	
Категория трудности:	**2**
Статус паспорта:	**-**

Параметры препятствия

Протяжённость, м:	**22515**
Максимальная высота, м:	**43**
Минимальная высота, м:	**16**
Набор высоты, м:	**189**
Сброс высоты, м:	**181**
Количество точек GPS-трека:	**607**
Усреднённый интервал между точками GPS-трека, м:	**37**

Параметры учётной записи

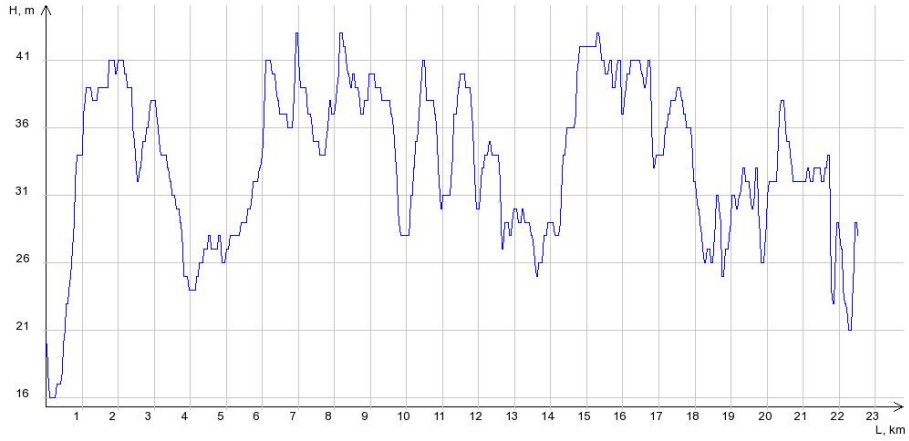
№ учётной записи:	**1392**
Загрузил:	**Volchitsa13**
Дата загрузки:	**07.11.2018**
URL:	**http://velotrex.ru/files/1541591225_5be2d0b96bf42.xml**

Описание препятствия

Препятствие представляет из себя мелкокаменистый грейдер вдоль Вуоксы по пересечённой местности с обилием разных водоёмов вдоль дороги и хвойными лесами.

Карта препятствия

Высотный профиль



Фотографии

1.Фото 1

2.Фото 2

Расчёт категории трудности протяжённого препятствия

Кпр - коэффициент протяжённости

Протяжённость препятствия (Lпп): 22.515 км

Протяжённость ЛП (Lлп): 0 км
Кпр = 1 + (Lпп - Lлп)/100 = 1.23

Кпк - коэффициент покрытия

Протяжённость препятствия: 22515 м
Характеристика покрытия

№	Длина участка, м	Вид покрытия	Кпк	Примечание
1	22515	Мелкий камень, дорога разбитая, сухая	1.40	Фото 1, 2

Кпк = 1.40

Кнв - коэффициент набора высоты

Суммарный набор высоты: 189 м
Кнв = 1.09

Ккр - коэффициент крутизны

Средний уклон подъёмов: 3.90%
Средний уклон спусков: 3.87%
Ккр = 1.05

Кв - коэффициент высоты

Район похода: Равнины
Средневзвешенная высота: 33.46 м
Кв = 1.00

С*Г - сезонно-географический показатель

Сезонный фактор: Благоприятный сезон
С = 1.00
Географический фактор: Малоблагоприятные районы
Г = 1.10

Категорирование протяжённого препятствия

КТ = 1.23 * 1.40 * 1.09 * 1.05 * 1.00 * 1.00 * 1.10 = 2.17
Препятствие соответствует II категории трудности
и

14.2 Сумма баллов за препятствия

ПРОТЯЖЁННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	КТ	КС
Равнинное Янисйоки	2	2,51
Равнинное Тохмайоки	2	2,57
Равнинное Озера Куоккаярви, Питкяярви	2	2,26
Равнинное Острова на Ладожском озере	2	3,24
Равнинное Озёра Шушинское, Большое Заветное, Любимовское	2	2,28
Равнинное Параллельно 41К-185	2	2,56
Равнинное Вуокса	2	2,17

Согласно Таблице 2 «Регламента категорирования велосипедных маршрутов», в зачёт протяжённых препятствий пойдут 12 баллов за 2 КТ и 5 из 5,59 в зачёт 1 КТ.
Следовательно **S=5+12=17.**

14.3 Расчёт интенсивности

I = (Lф*Кэп + ЛП)*Тн / Тф*Lн

Расчет Кэп (согласно таблице 10 Регламента):
Дороги высокого качества(КЭП=1) 373,48
Дороги хорошего качества(КЭП=1,1) 8,2
Дороги среднего качества(КЭП=1,3) 2,4
Кэп = Кэп1*μ1 + Кэп2*μ2 + Кэп3*μ3= 1,0*373,48/384,08+1,1*8,2/384,08+1,3*2,4/384,08=0,97+0,02+0,01=1
I=(384,08*1)*9/(8*400))=1,08

14.4 Расчёт автономности

$\mu_i = T_i/(T_ф - 2)$

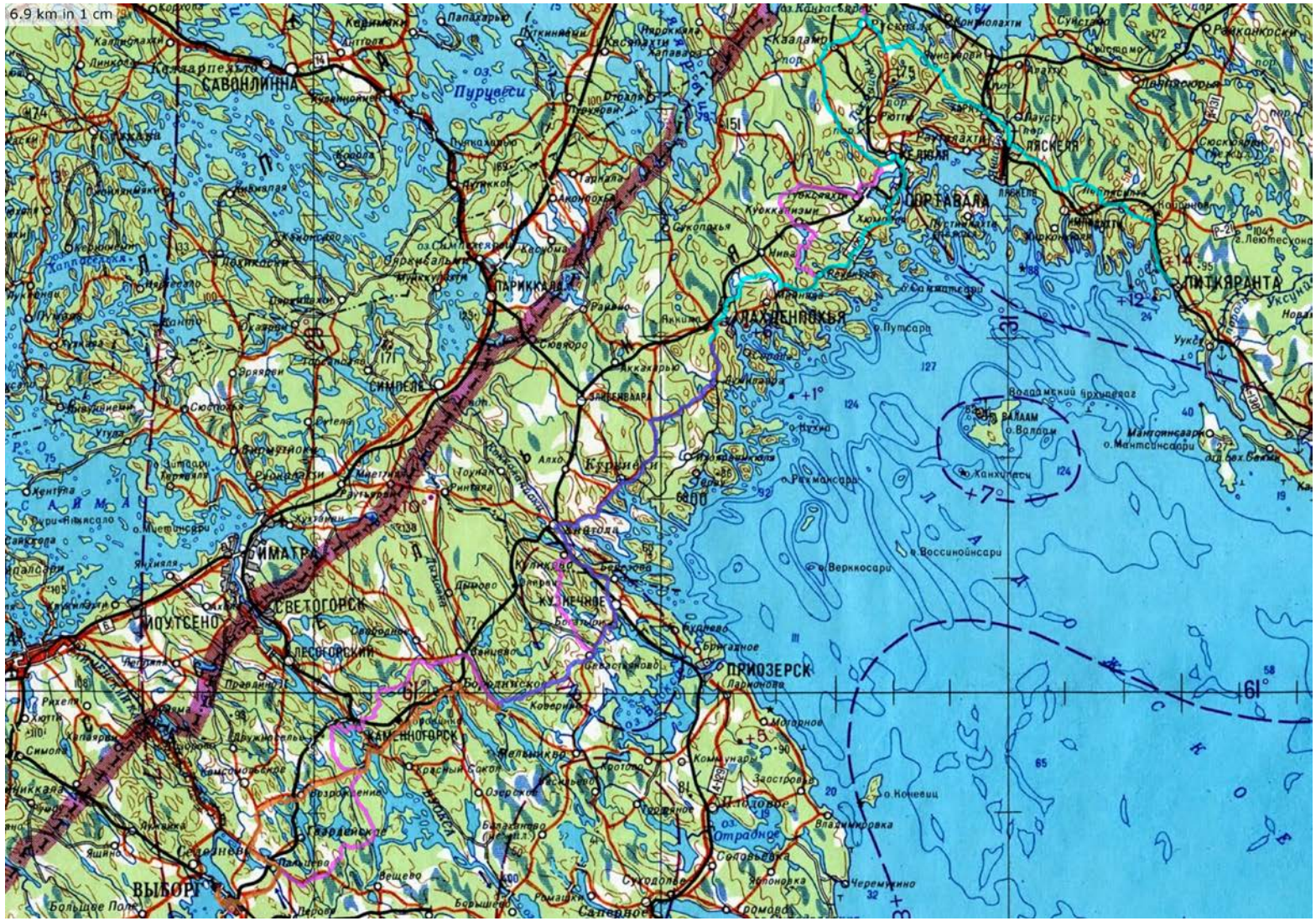
1. Участок Коринйоки – оз.Смирновское

A1 = 0,8 T1=7 μ1=1
(первый и последний день в соответствии с Регламентом не учитываются, как заведомо неавтономные)
A=A1*μ1= 0,8

14.5 Категория сложности

КС = S*I*A =17*1,08*0,8=14,688 баллов, что соответствует 2 категории сложности.

15.Картографический материал



16.Список используемых при подготовке к походу материалов

Отчёты и треки http://nakarte.tk/
Треки gpsies.com и strava.com
Форум velomania.ru
Отчет по Карелии Потапенко 2015 г, отчет по Карелии Кузова 2011 года, отчёт по Карелии Волчицы 2017 г.

В работе над отчётом принимали участие:
Волчица Ксения – хронометраж, общие выводы и рекомендации, расчёты, картографический материал,
Андрей Лоскутников картографический материал фото, консультации по разным вопросам,
Сергеева Алескандра - отчёт по питанию,
Зубков Павел – финансы,
Сергей Орлов - отчёт по ремработам,
Новиков Сергей – отчет по снаряжению.