

Отчет о пешем походе

Горный Алтай

“Мультиинские озера”

21.06.-06.07.2014



Green tour

Владивосток

## Содержание

<b>I. Справочные сведения .....</b>	<b>4</b>
1. Проводящая организация .....	4
2. Место проведения .....	4
3. Общие справочные сведения о маршруте .....	4
4. Подробная нитка маршрута .....	4
5. Определяющие препятствия маршрута .....	4
6. Состав группы.....	5
7. Адрес хранения отчета.....	6
<b>II. Содержание отчета.....</b>	<b>7</b>
1. Общая смысловая идея похода и описание района .....	7
2. Варианты подъезда и отъезда .....	9
3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.....	10
4. Изменения маршрута и их причины.....	10
5. График движения .....	11
6. График высот .....	12
7. Схема маршрута .....	14
8. Техническое описание маршрута .....	15
21.06.14.....	15
22.06.14.....	15
23.06.14 - 1 день маршрута.....	16
24.06.14 - 2 день маршрута.....	16
25.06.14 - 3 день маршрута.....	16
26.06.14 - 4 день маршрута.....	17
27.06.14 - 5 день маршрута.....	17
28.06.14 - 6 день маршрута.....	19
29.06.14 - 7 день маршрута.....	19
30.06.14 - 8 день маршрута.....	20
1.07.14 - 9 день маршрута.....	20
2.07.14 - 10 день маршрута.....	21

3.07.14 – 11 день маршрута.....	22
4.07.14.....	22
5.07.14.....	22
9. Потенциально опасные участки на маршруте.....	23
10. Перечень наиболее интересных природных, исторических объектов на маршруте .....	23
11. Перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения.....	25
12. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения.	32
13. Итоги, выводы и рекомендации по маршруту .....	34
<i>Рекомендации по питанию в походе .....</i>	<i>34</i>
<i>Рекомендации по походной аптечке .....</i>	<i>36</i>
<i>Рекомендации по некоторым вещам и одежде в походе.....</i>	<i>36</i>
<i>Рекомендации по рем. набору .....</i>	<i>37</i>
<i>Рекомендации по утилизации мусора .....</i>	<i>38</i>
14. Список используемой литературы .....	38
<b>Приложение 1. Точки GPS.....</b>	<b>39</b>
<b>Приложение 2. Рекомендуемая норма наиболее часто употребляемых туристами продуктов в походе. ....</b>	<b>40</b>
<b>Приложение 3. Подробная раскладка по дням.....</b>	<b>46</b>
<b>Приложение 4. Аптечка.....</b>	<b>53</b>
<b>Приложение 5. Фотографии похода.....</b>	<b>58</b>

# I. Справочные сведения

## 1. Проводящая организация

Наименование: спортивно-туристический клуб «Green Tour».

E-mail: shkryabin@gmail.com

Страница в интернете: turizm.primkray.ru

## 2. Место проведения

Россия, республика Алтай

## 3. Общие справочные сведения о маршруте

Вид туризма	Категория сложности похода	Протяженность активной части похода, км	Продолжительность, дн.		Сроки проведения
			Общая	Ходовых дней	
Пеший	I	129.6	16	11	21.06.14 - 06.07.14

Руководитель группы: ШкрЯбин Владимир Викторович

Номер маршрутной книжки: №\_04-14П

Количество участников: 9

## 4. Подробная нитка маршрута

Новосибирск - Горно-Алтайск - Каракол - Мульта - Маральник1 - Нижнее-Среднее-Верхнее Мультиинские озера - Озеро Поперечное - Нижнее Мильтинское - р. Проездная - Проездные озера - Крепкие озера - Холодные Белки - озеро и водопад Куйгук - Маральник1- Мульта - Новосибирск

## 5. Определяющие препятствия маршрута

Сложными участками являются:

1) Подъемы и спуски на перевалы и вершины. Тактика прохождения обычная, т.к. перевалы и вершины н/к

2) Переправы через реки. Для слаженной работы используются радиостанции любительского диапазона 433 мГц. При отсутствии подготовленной переправы и высоте брода более 30 см, рассматривается

целесообразность переправы, при необходимости используется веревка д8мм для страховки.

### 6. Состав группы

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя, отчество</i>	<i>Год рождения</i>	<i>E-mail</i>	<i>Обязанность в группе</i>	<i>Фотография</i>
1	ШкрЯбин Владимир Викторович	1972	shkryabin@gmail.com	руководитель	
2	Зорина Виолена Юрьевна	1982	tigrunya.violena@gmail.com	фельдшер	
3	ШкрЯбин Егор Владимирович	2010		участник	
4	ШкрЯбина Ольга Владимировна	2011		участник	
5	Руденко Эдуард Петрович	1980	edische@mail.ru	участник	
6	Руденко Мария Александровна	1982	mariya.mirabella@bdk.com.ru	Зам. руководителя	
				Завпрод	

7	Руденко Михаил Эдуардович	2012		участник	
8	Канцер Антонина Романовна	1993	antonina-16@yandex.ru	участник	
9	Коростылёва Ольга Олеговна	1995	olya@bdk.com.ru	участник	

### **7. Адрес хранения отчета**

Адрес хранения в Интернете технического отчета, художественного отчета, карт, точек GPS и фотографий: [turizm.primkray.ru](http://turizm.primkray.ru)  
<http://turizm.primkray.ru/trek/detskiy-pohod-na-multinskie-ozera>

МКК Приморского края рассмотрела отчёт по походу и считает, что поход соответствует ПЕРВОЙ, заявленной, категории сложности.

Председатель МКК ПК : С. П. Серый \_\_\_\_\_

## **II. Содержание отчета**

### ***1. Общая смысловая идея похода и описание района***

В самом центре Азии, на границе Китая, Монголии, России и Казахстана находится удивительная и загадочная страна – Алтай. В переводе с тюркского «Алтай» означает золотые горы, и в древние времена он был центром великой культуры кочевников. Удивительная природа Алтая хорошо сохранила многие уникальные экспонаты.

Алтай – это юг западной Сибири, климат в регионе, как и повсеместно в Сибири, континентальный. Средняя температура воздуха летом в дневное время +15 – 20 градусов. Но после жаркого дня ночью температура может упасть до нуля градусов даже в середине лета. Самый благоприятный сезон для летних путешествий – с конца июня до конца сентября. Больше всего осадков выпадает летом и осенью, но на Западном Алтае много осадков и зимой, толщина снежного покрова местами здесь достигает 2 – 3 м. В восточных жже районах зима малоснежная. Почва здесь глубоко промерзает, и на высотах 2000-2500 м и выше распространена островная вечная мерзлота.

В высокогорье Алтая известно около 1500 ледников. Площадь оледенения превышает 900 км. Наиболее крупные ледники – долинные, их длина – до 8-11 км. Языки ледников спускаются до 2000-2200 м.

Эта горная страна характеризуется высокими хребтами, разделёнными узкими и глубокими речными долинами и редкими, но широкими межгорными котловинами. На Алтае 20 тыс. озёр. Один из самых больших и красивых озёр – Телецкое, Ак-Кемское, Кучерлинское. Богат район и реками. Они сопровождают путника в течение всего путешествия. Реки Алтая питаются главным образом малыми снеговыми водами и летними дождями. Характерны незначительный сток зимой, длительное весеннее-летнее половодье и высокий уровень воды в реках летом, поддерживаемый таянием ледников в Центральном и Южном Алтае. На реках нередко красивые

водопады. Известны водопады на реках Тегеек, Текелю, Кургуре, Бю Кокколь, Капчал и ручье Россыпном, самые крупные из них – до 40 – 80 м.

Алтай - это туристский регион, где можно проводить туристские походы любой категории сложности по всем видам туризма. Поскольку Алтай является горным районом, то практически любой спортивный маршрут тут относится к разным видам туризма: летом – к пешеходному и горному или к пешеходно – горно – водному, зимой – к лыжному и горному. Препятствия, характерные для таежной зоны, такие как бесстропье, заросли и болота, значительное удаление от пунктов, откуда можно ждать помощи, серьёзные переправы через горно-таежные реки, длительные походы по тайге со значительным набором высоты (стартовые высоты на Алтае при выходе на маршрут редко превышают 1000 м), существенно осложняют проведение горных походов и требуют дополнительной (по сравнению с Кавказом, Тянь-Шанем, Памиром) специальной подготовки.

Главным объектом путешествия на Алтая являются Мультиинские озёра. Этот маршрут проходит по Усть-Коксинскому району – одному из самых удивительных и загадочных мест Алтая, имеющему неповторимый высокогорный рельеф. Природа оказалась очень щедрой к этому удивительному уголку Алтая. Высоко в горах окруженные со всех сторон дикой тайгой застыли в своей первозданной красоте Мультиинские озера. Это группа озер ледникового происхождения, два из которых - Нижнее и Среднее - объявлены памятниками природы. Верхнее входит в состав Катунского заповедника. В окрестностях озер очень много ягоды: черники, смородины, малины. Рыбаков ждет увлекательная рыбалка на хариуса. В близлежащих лесах можно встретить марала, который в летнее время мигрирует на субальпийские и альпийские луга, медведя, соболя и других охотничье-промысловых животных.

Верхнее Мультиинское озеро располагается в цирке, который образуют боковые отроги Катунского хребта. Это самое дикое и наиболее живописное



озеро. В озеро небольшими эффектными водопадами обрываются одиннадцать ручьев. Высота падения одного из них 60 м.

На 6 километров ниже по реке Мульте расположено Среднее Мультиинское озеро. По форме озеро напоминает прямоугольник, вытянутый по меридиану. Северное побережье сложено из крупных камней, на которых растут редкие деревья (в основном кедры). Это плотинная сторона. Сейчас эта плотина сильно размыта. Местные жители называют этот участок «шумы». Среднее Мультиинское озеро располагается на границе Катунского заповедника. Здесь есть домики для гостей, живут егеря. Здесь же находится кордон. Чтобы попасть на территорию заповедника, нужен пропуск, оформленный в администрации.

Нижнее Мультиинское озеро от Среднего Мультиинского озера отделено моренным валом. Котловина озера – это ванна с крутыми стенками и плоским дном. Это последнее из цепочки озер, которые питает река Мульта. На озере имеются хорошие стоянки для туристов.

Еще одно из Мультиинских озер – Поперечное. Из этого озера вытекает одноименная река, правый приток Мульты. Оно находится в Катунском заповеднике. Многие считают, что это самое красивое озеро из всех Мультиинских озер. На берегу мало леса, а вокруг – ослепительные ледники и снежники.

Пеший поход по Мультиинским озерам - это великолепный тур по озерам в самом центре Алтая, который не требует специальной подготовки и идеально подойдет для человека, решившего оказаться под белоснежными вершинами Алтая.

## ***2. Варианты подъезда и отъезда***

Проезд до точки старта осуществлялся тремя видами транспорта:

- Самолет Владивосток – Новосибирск
- Автобус аэропорт - Мульта (база «Вечный странник»)

- ГАЗ-66 база «Вечный странник» - база на озере Нижнее Мультигинское

На этих маршрутах использовались лошади:

- Нижнее Мультигинское озеро - Проездные озера
- Проездные озера - озеро Куйгук
- Озеро Куйгук - база «Вечный странник»

Обратно добирались так:

- Лошади (озеро Куйгук - база «Вечный странник»)
- Автобус Мульта (база «Вечный странник») - Новосибирск
- Самолет Новосибирск– Владивосток

### ***3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты***

- Аварийными выходами с маршрута являлся пройденный трек:
- При необходимости возврата с Нижнего озера вызывалась бы машина (через систему: Delorme Inrich - оператор сопровождающий наш поход(Москва) - база «Вечный странник» (администратор)).
- При необходимости схода с маршрута в районе Проездных озер, откат происходил бы по пройденной тропе, при необходимости привлекая коневодов с базы на Нижнем Мультигинском озере, либо аналогично заказ через спутник лошадей с базы Вечный странник и в том и в другом случае, откат до цивилизации составлял около 1-1,5 дней.
- При возникновении ЧС на озере Куйгук, откат производился бы по тропе на лошадях, которые нас сопровождали.
- При более сложных ситуациях на маршруте была возможность обратиться (и иметь двухстороннюю связь с подразделением МЧС в Горноалтайске через систему: Delorme Inrich - оператор сопровождающий наш поход (Москва)

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

Изменений маршрута не было, он пролегал там, где и было заявлено, но было не пройдено два радиальных маршрута: Поперечное озеро и Крепкие озера.

### Маршрут Поперечное озеро:

- Предполагалось разбить лагерь на Средне-Мультиномском озере, но на Нижнем озере стоянка оказалась более подходящей для детей.
- Кроме того, чтобы разбить лагерь на Среднем озере нужно было перенести туда все вещи, а так как в группе было только двое мужчин, решено было остаться на Нижнем.

В связи с этим, расстояние до озер заметно увеличилось.

### Маршрут Крепкие озера:

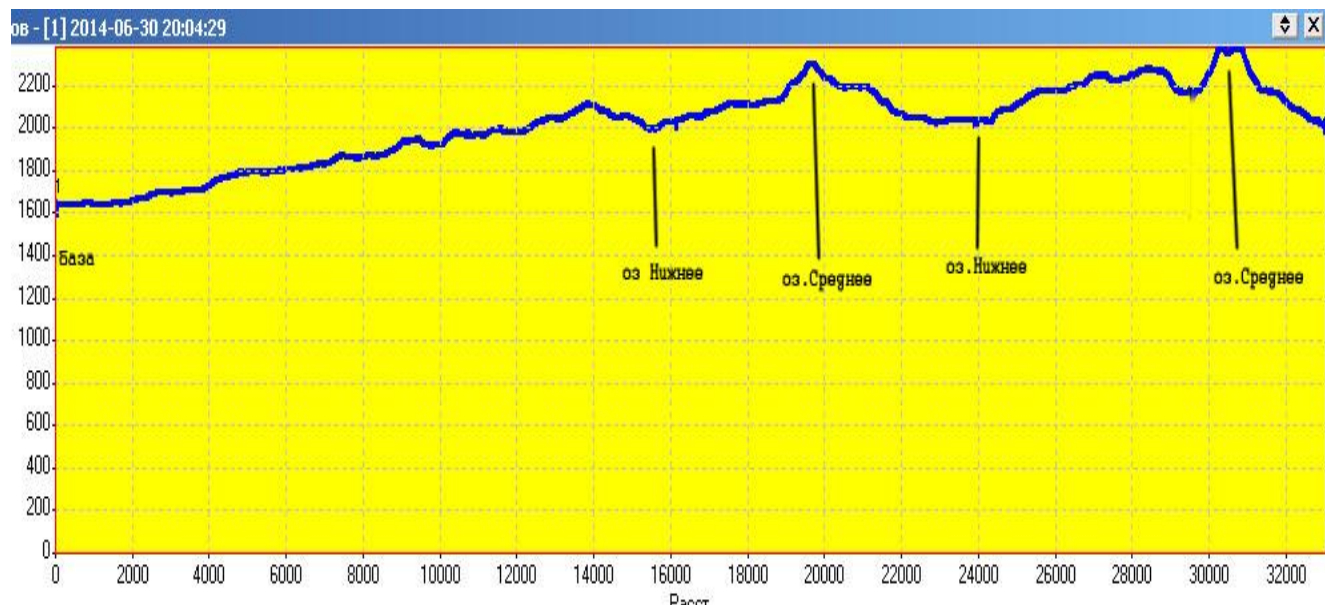
Предполагалось посетить Крепкие озера по пути на Проездные озера. Но времени не хватило, так как в группе были маленькие дети.

### **5. График движения**

День маршрута	Дата	Участок	Протяженность, км	Время в пути	Средства передвижения
	21.06.14 - 22.06.14	Новосибирск (аэропорт) – база «Вечный странник»	950	19 часов	автобус
1	23.06.14	Выезд на машине до Нижнего озера	10	3 часа	ГАЗ - 66
	23.06.14	Радиальный выход на Среднее озеро	6	3 часа	Пешком
2	24.06.14	Выход на Среднее озеро и дальше к водопаду	12	8 часов 30 минут	Пешком
3	25.06.14	Выход на Верхнее озеро	16	9 часов	Пешком/ лодка
	25.06.14	Вова и Эдик поднялись на вершину скалы справа от Нижнего озера	4	3 часа 30 минут	Пешком
4	26.06.14	Прогулка возле Нижнего озера	3	2 часа	Пешком
	26.06.14	Виола и Эдик - поход на Верхнее	16	9 часов	Пешком/ моторная

		озеро			лодка
5	27.06.14	Выезд на лошадях в сторону Проездных озер	18	7 часов	Пешком/ лошади
6	28.06.14	Радиальный выход на Большое проездное озеро, ледник и вершину хребта	8	9 часов	Пешком
7	29.06.14	Выход на радиальный маршрут к Малому Проездному озеру и подъем на вершину 2400м	9	8 часов 30 минут	Пешком
8	30.06.14	Дневка	0		
9	1.07.14	Старт на лошадях до водопада Куйгук	18	8 часов	Пешком/ лошади
10	2.07.14	Выход в радиалку на озеро Куйгук	5	5 часов	Пешком
11	3.07.14	Выход на лошадях в сторону Мульты	22, 5	8 часов	Пешком/ лошади
	4.07.14 - 5.07.14	База «Вечный странник» - Новосибирск	1000	24 часа	Автобус

## 6. График высот





**в график длины и высоты не вошли радиальные выходы на Верхнее озеро, Крепкие озера и окрестности Нижнего озера.**

## 7. Схема маршрута



Движение по точкам: 0-1-2-3-4-3-2-5-7-5-9-10-0 (точки 8 и 6 не посещались)

## **8. Техническое описание маршрута**

Наша группа шла по маршруту, ориентируясь на описания (мест, перевалов), карту и точки, забитые в приемник GPS (найденные в Интернете). Все измерения расстояний, определение координат местоположения, запоминание пути движения также делались с помощью этого прибора. Все основные локальные препятствия, интересные объекты на маршруте и т. д. были зафиксированы нашей группой по ходу прохождения с помощью навигатора GPS.

Также очень удобным оказалось координировать движение группы с помощью двух радиостанций.

### **21.06.14**

В 10 часов вечера на заказном автобусе [\(Фото 01\)](#) наша группа туристов отправилась из Новосибирска в сторону Горно-Алтайска.

Кое-как распределив по салону вещи, уложили детей и, закинув ноги на соседа, уснули.

### **22.06.14**

Утро выдалось жарким и солнечным.

По пути на Семинский перевал сделали вынужденную остановку по причине перегрева двигателя. Пока решался вопрос с передвижением, прогулялись к близлежащей речке. Наплескавшись в воде и погоняв местных сусликов, вернулись к дороге, где нас уже ждал автобус, готовый продолжить путешествие.

Добравшись до Маральника 1, пересели на газ б6 и двинулись дальше, к базе Вечный Странник, расположенный на берегу реки Мульта. [\(Фото 02\)](#)

На территории базы имелось несколько отапливаемых деревянных домиков, жаркая банька за 700р./час с водоёмом из родниковой воды + места под

палатку.(150р./место)

Разбив лагерь и поужинав, устроились на ночлег.

### **23.06.14 - 1 день маршрута**

Утро выдалось солнечным.

На газ б6 добрались до Нижнего Мультинского озера. [\(Фото 03\)](#)

Ставим палатки. Часть группы остается в лагере созерцать красоты и исследовать окрестности, другая отправляется изучать дорогу в сторону Среднего Мультинского озера.

Около часа ходьбы вдоль воды по корням деревьев и перед нами перешеек – Шумы-здесь Среднее озеро перетекает в Нижнее.

Добравшись до Среднего, налюбовавшись изящностью горных рельефов и перекусив, возвращаемся в лагерь.

К вечеру погода испортилась, пошел сильный дождь с градом. [\(Фото 04\)](#)

### **24.06.14 - 2 день маршрута**

Осуществили выход до Среднего Мультинского озера. Прогулялись по близлежащим территориям и вернулись в лагерь.

### **25.06.14 - 3 день маршрута**

Позавтракав, начали собираться в дорогу к Верхнему Мультинскому озеру.

На лодках осуществили переправу через Среднее Мультинское в сторону кордона. Прибыв на место [\(Фото 06\)](#), изучаем маршрутную карту, отдыхаем, набираемся сил и двигаемся дальше.

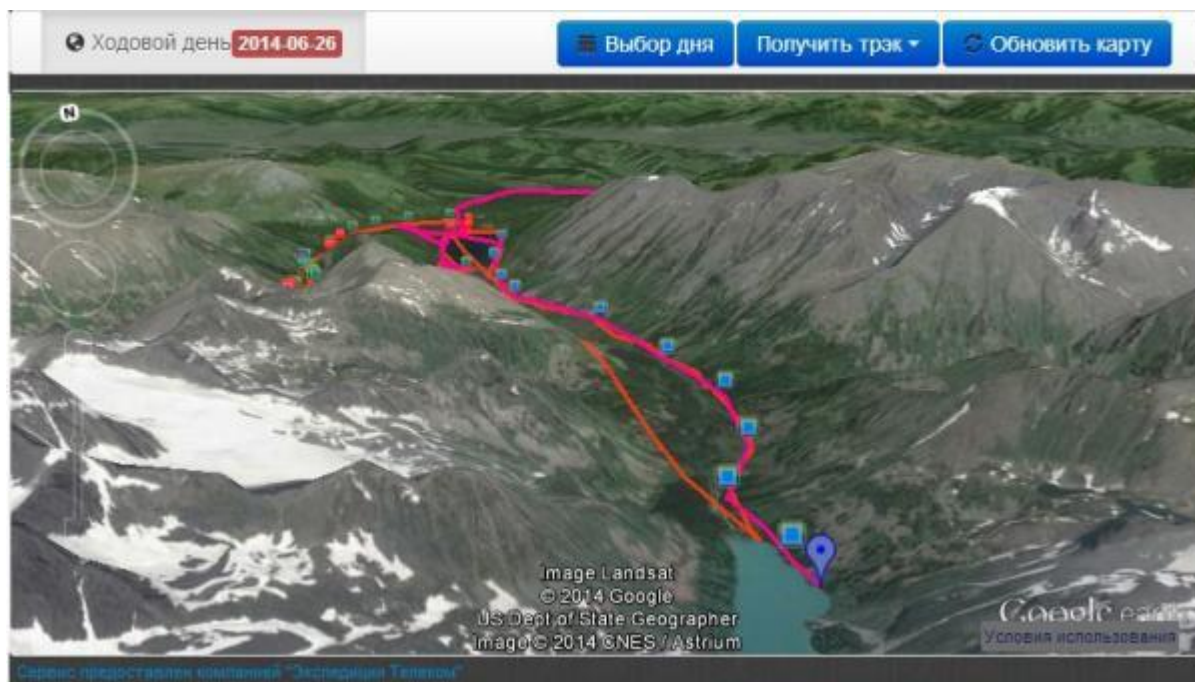
Находившись по лесам Катунского заповедника и наскочившись по камням и кочкам, мы наконец-то вышли к живописнейшему Верхнему Мультинскому озеру. [\(Фото 07\)](#) и [\(Фото 08\)](#)

Красивые заснеженные рельефы горных хребтов, возвышающихся над лазурной гладью воды, та прозрачность озера, то солнце, с которым это место встретило нас, всё это не может не впечатлить.



Восхищаясь местным колоритом, какое-то время нежмемся под лучами палящего солнца, делаем парочку фотографий и возвращаемся в лагерь.

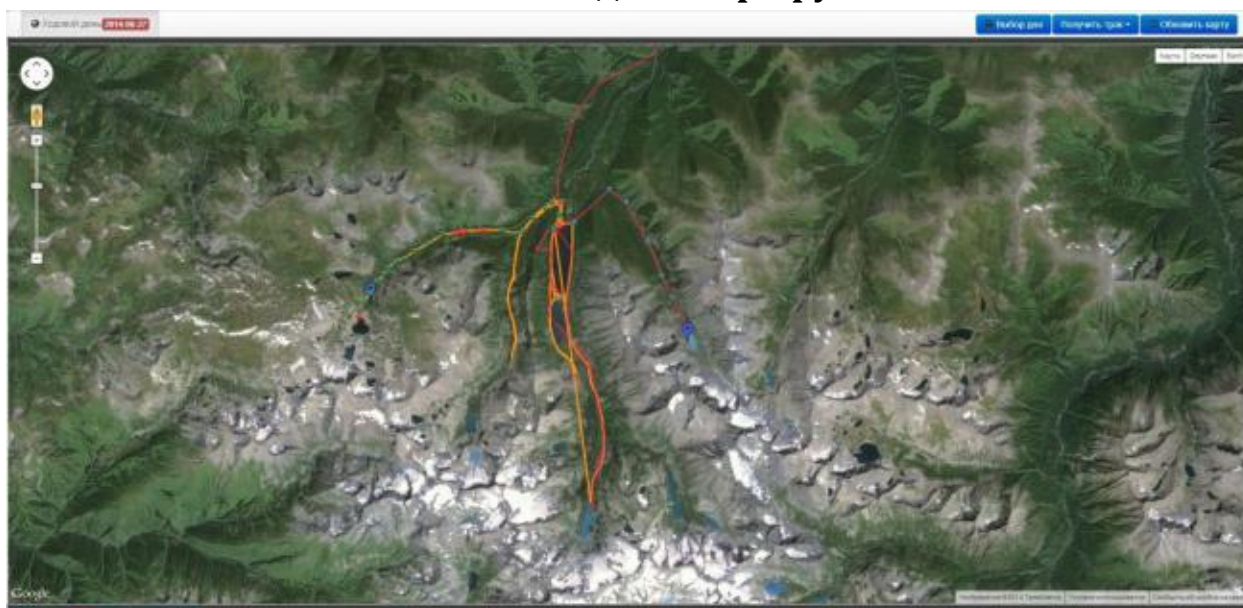
### 26.06.14 - 4 день маршрута



С утра дела с погодой складывались с переменным успехом- то солнце, то проливной дождь.

Группа разделилась, кто остался в лагере, кто продолжил осваивать местные окрестности в районе Нижнего Мультинского озера.

### 27.06.14 - 5 день маршрута



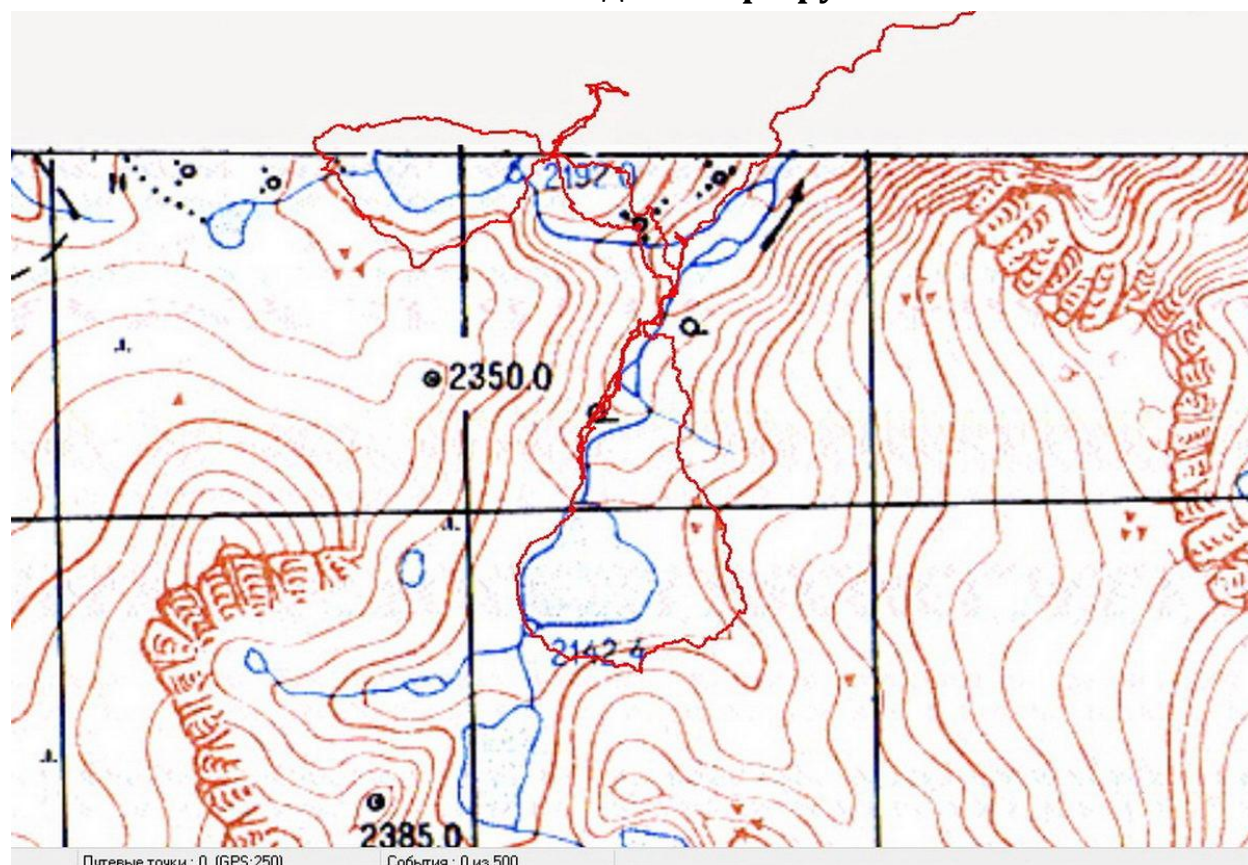
Утром группы расстались. Первая группа отправилась на Проездные озёра, вторая - на Куйгук.

В первой группе четверо ехали на лошадях с грузом, дети сидели с родителями, двое шли пешком. Вещи упаковывали в сумки, предоставленные проводником. Помимо этого оченьгодились транспортные мешки, сшитые нами заранее. [\(Фото 09\)](#)

Лошади довели нашу группу не туда, куда договаривались. Проводник ушел с лошадьми обратно, а нам пришлось искать место для стоянки.

В поисках места для стоянки Оля и Эдик поднялись на Малое Проездное озеро, а Вова и Тоня отправились на Большое Проездное озеро. Связь друг с другом осуществлялась с помощью 2 радиостанций. По пути на Большое Проездное озеро они нашли подходящее место. Оно располагалось в 200 метрах от того места, где мы остановились. Мы решили переехать туда, пришлось переносить 12 тюков груза руками. До ночи еле успели.

## 28.06.14 - 6 день маршрута



Все вместе дошли до Большого Проездного озёра. [\(Фото 11\)](#) Затем группа разделилась на 2 части, одни вернулись в лагерь, а Тоня, Оля, Вова и Егор поднялись на вершину 2300 [\(Фото 12\)](#), занесли флаг ГТ и по леднику спустились к лагерю. [\(Фото 13\)](#) Оля и Тоня прошли боевое крещение при переправе через бурную р. Проездная.

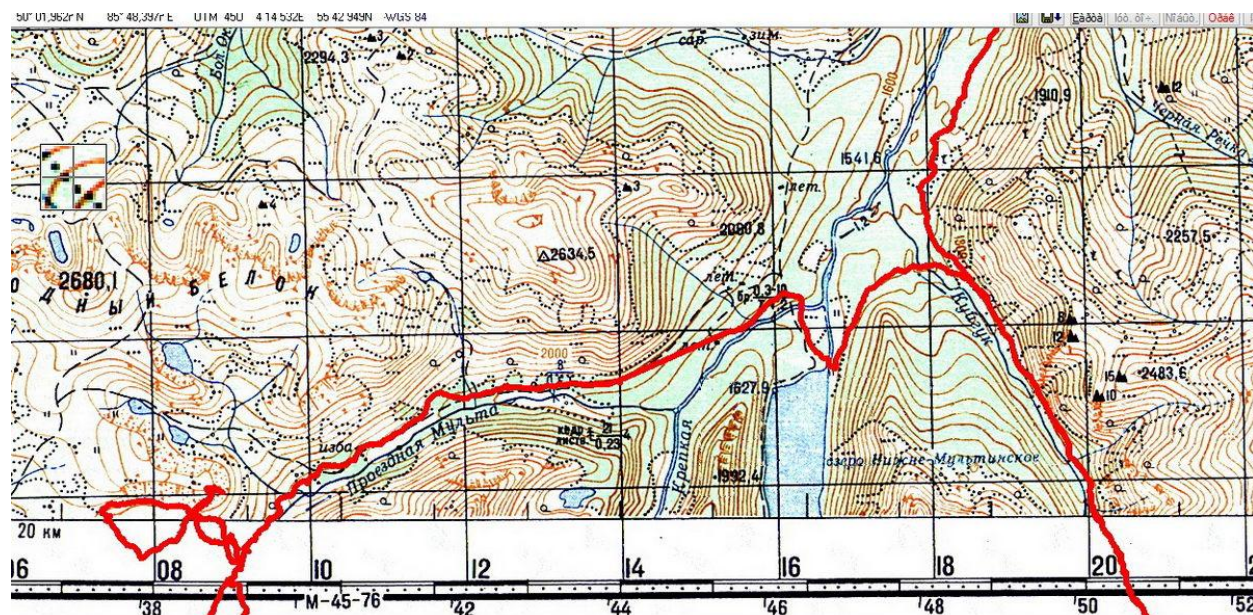
## 29.06.14 - 7 день маршрута

Утром продолжили изучать окрестности. Всем составом поднялись на Малое Проездное озеро. [\(Фото 14\)](#) Расположились на полянке, и пока одни готовили обед, часть группы отправилась гулять вокруг озера. [\(Фото 15\)](#) По пути увидели рыжего местного тушкана, поедающего траву. [\(Фото 16\)](#) На верху открылся потрясающий вид на близлежащие сопки и озера. Обойдя озеро, пришлось спускаться по крутому леднику к лагерю. Пока остальные обедали, Вова с Эдиком забрались по камням на вершину (2400 м). [\(Фото 17\)](#) Затем отправились обратно в лагерь. Погода радовала весь день!

## 30.06.14 - 8 день маршрута

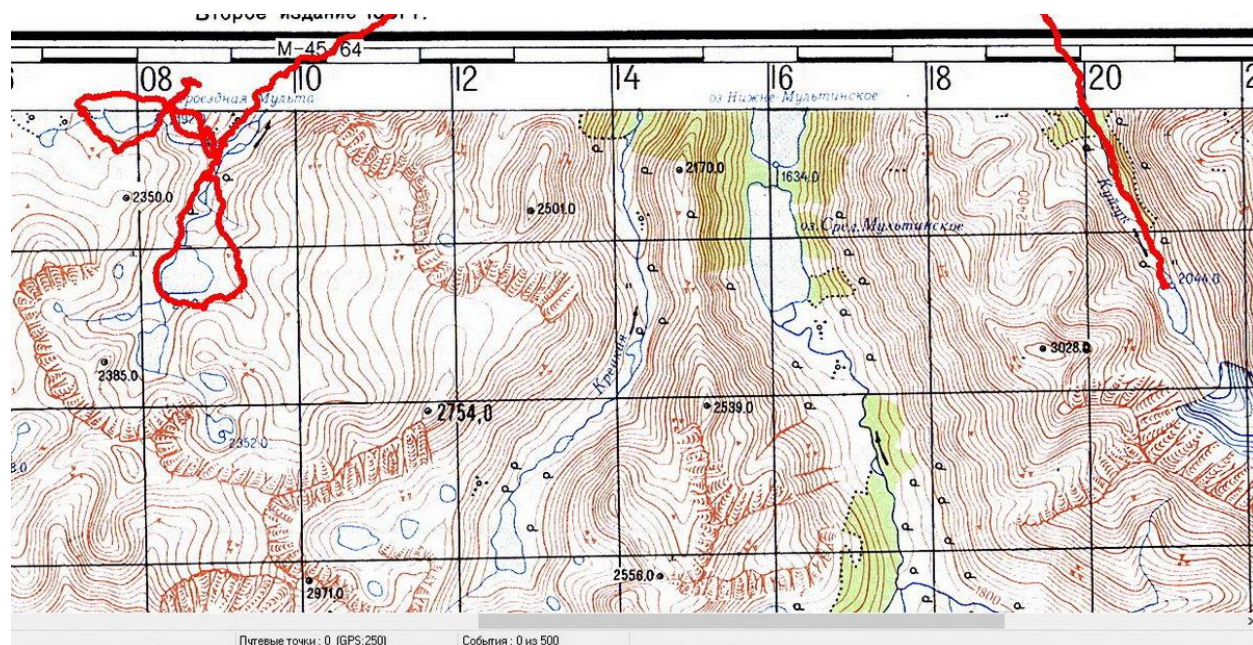
Сегодня вынужденная дневка из за дождя, натянули второй тент и точим еду. Сидим на полянке, скушаем по солнцу.

## 1.07.14 - 9 день маршрута



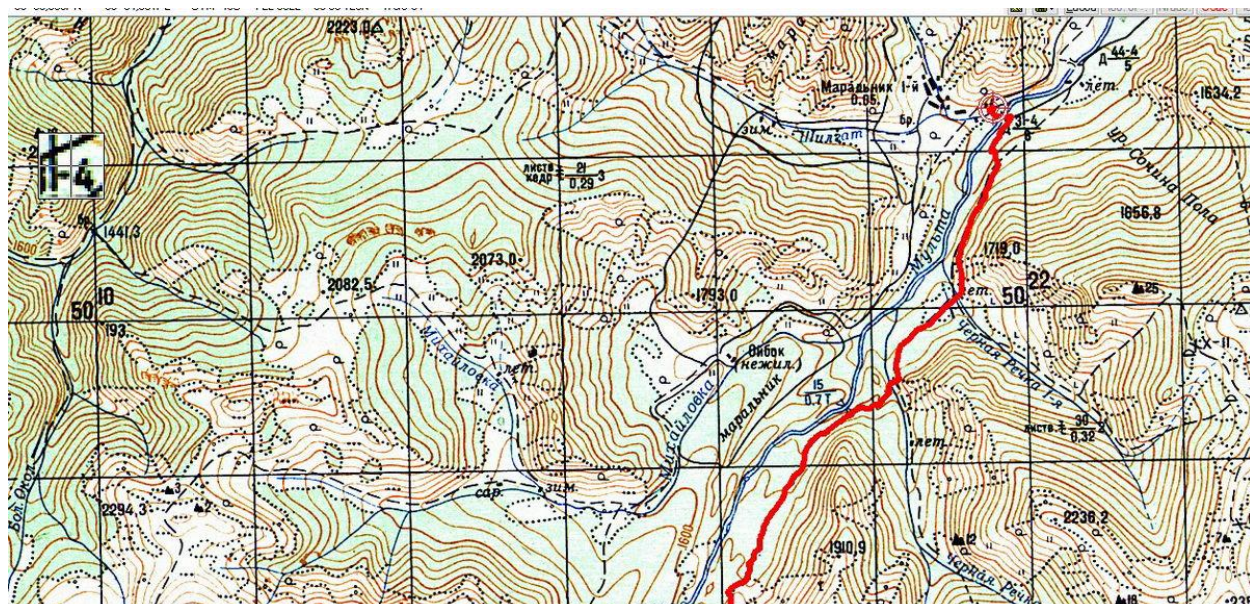
Сегодня был конный заброс под Куйгук. Пришлось снова перетаскивать вещи на место, где нас высадили в прошлый раз. Лошади прибыли вовремя. Упаковались и отправились в путь. Сегодня на лошадях идти было трудно. Тропу подмыло, лошади то и дело оступаются. Через два часа сделали перерыв на обед возле заброшенной избушки. [\(Фото 10\)](#) Поели и в путь. По дороге на Куйгук перешли две реки. Одна широкая и глубокая, но, что хорошо, спокойная. [\(Фото 18\)](#) Пешики переправлялись на лодке. Следующая река, узкая, но очень бурная с огромными подводными камнями. [\(Фото 19\)](#) и [\(Фото 20\)](#) Дорога на Куйгук на лошадях оказалась самой опасной. Впереди нас ждала тропа из одних лишь камней с крутыми спусками. Все, кто на лошадях, преодолевали ее с замиранием сердца. И вот цель достигнута, мы дошли до предполагаемого места стоянки. [\(Фото 22\)](#) Все были счастливы окончанию перехода. Наездники ещё долго не могли разогнуть колени. :) Пешики просто устали. Принялись за установку палаток и приготовление ужина. Проводник вместе с лошадьми был с нами все время на Куйгуке.

## 2.07.14 - 10 день маршрута



Сегодня ходили на водопад и озеро Куйгук. Идти было недалеко. Водопад впечатлил. [\(Фото 23\)](#) Остановились на озере Куйгук. [\(Фото 24\)](#) И тут с погодой нам не повезло, пошел дождь и мы побежали натягивать тент. Под дождём обедали с видом на перевал, было мокро и холодно, поэтому вдоволь видом на озеро Куйгук насладиться не удалось. Мимо проходили туристы из Новосибирска с проводником. Под тентом поговорили с ними и обменяли шоколадки на Спрайт. Назад шли очень медленно, так как из-за дождя камни намокли и стали очень скользкими. В этот вечер Зеленый жарил картошку и пек оладьи. Было очень вкусно!

### 3.07.14 – 11 день маршрута



Утром опять упаковка вещей и выход в сторону базы. Возвращались другим путем. Он оказался намного легче. Встретили много туристов. Когда были недалеко от поселка лошади почувствовали, что дом близко и пошли быстрее, некоторые даже рысью. Недалеко от базы мы неожиданно встретились со второй нашей группой и вместе к вечеру дошли до базы. Желаящим даже разрешили покататься на лошадях без груза по поселку. Затем была долгожданная баня и праздничный ужин с вафельными тортиками и не только. Купили в деревне 3 литра молока (за 100 рублей) и 1 кг творога.

### 4.07.14

Вещи перетаскивали через реку до нашего автобуса, загрузились и в 11 часов утра отправились обратно. По пути заехали в 2 музея, а также заглянули в лавку для сувениров, где приобрели подарки для друзей и своих близких. Особенно всех увлекли музыкальные инструменты – окарины.

### 5.07.14

Утром приезжаем в Новосибирск, по плану - экскурсии. В 21:50 рейс, часть группы улетает. 6 - го в 7:25 приземление во Владивостоке...

## ***9. Потенциально опасные участки на маршруте***

- Переправа через р. Куйгук на лошадях (бурное течение и большие подводные камни)
- Передвижение по скользким камням (после дождя)
- Ледники и снежники

## ***10. Перечень наиболее интересных природных, исторических объектов на маршруте***

После дождя очень красива радуга над горами Алтая, а также радуга в солнечный день около водопадов. Озера Алтая, молочно-серые в пасмурную погоду и изумрудные в ясную, не оставят никого равнодушными. Это озера: Нижнее Мультиинское, Среднее Мультиинское, Верхнее Мультиинское и Куйгук. С вершины (2300 м – в районе Большого Проездного озера) и вершины (2400 м – в районе Малого Проездного озера) открываются совершенно потрясающие виды на близлежащие окрестности! Верными спутниками горных озер являются водопады: большие и маленькие, но каждый из них по-своему красив (но самый мощный из них – водопад Куйгук).





## 11. Перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения

Групповое специальное		
Наименование	Количество	Примечание
Горелка газовая (ковея 250гр) + ветрозащита (8 колен) + кастрюля ковея люминь (2 литра)	1 шт.	Брали на случай возникновения сложностей с разведением костра (отсутствия дров, дождь) и для отдельного приготовления еды для маленького ребенка.
Газ (пропан, бутан)	230 гр.*4 шт.	Брали два китайца 230 и два корейца по 230гр. Израсходовали всего два баллона, запас брали на всякий случай, т.к. лошади несли весь груз.
Приёмник GPS Garmin	1 шт.	Garmin-62, позволял ориентироваться на местности, ставить точки стоянок, измерять оперативно расстояния до объектов (озер), планировать переходы. Писал трек и график высоты.
Спутниковый GPS-трекер Delorme Inrich	1 шт.	Позволяет отправлять и принимать текстовые сообщения через спутник. А также, с заданной периодичностью передает координаты своего местонахождения в центр обслуживания этого оборудования. Т.о. это позволяло в реальном времени отслеживать передвижение группы на сайте <a href="http://turizm.primkraj.ru">turizm.primkraj.ru</a>
Смартфон JIAYU G3S	1 шт.	Использовался для работы с GPS-трекером. Позволял набирать исходящие и читать входящие сообщения. А также смотреть на карте, откуда было прислано сообщение, отправленное со второго трекера.
Внешний аккумулятор ёмкостью 10400мА со стандартным USB выходом	1 шт.	Для подзарядки смартфона JIAYU G3S, видеокамеры GoPro3, второго трекера (другой группы), фотоаппаратов (штатно заряжающихся от USB)
Переносные радиостанции стандарта LPD	2 шт.	Общение внутри группы до 3км. Особенно на радиальных выходах, когда группа разделялась.

<b>Общественное снаряжение</b>		
<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечание</i>
Бельевая веревка	30 м.	
Палатка (6 ч. + 3 ч.)	2 шт.	Campus Girona 5 и Normal Лотос 3
Тент, в т.ч. костровой	2 шт.	Red Fox 3*4.5 м.
Котел (на 5 и на 9 литров)	2 шт.	
Фотоаппарат (цифровой)	4 шт.	
Видеокамера	1 шт.	
Камера Go-Pro 3	1 шт.	
Аптечка	1 шт.	
Рем. набор	1 шт.	
Моечный набор	1 шт.	
Половник (поварешка)	1 шт.	
Разделочная доска	2 шт.	
Тросик с удлинителями	1 шт.	
Ножи	3	
Пила	1 шт.	укороченная двуручная 1 м
Топор	1 шт.	Фискарс 1 кг
Таз (для стирки и мытья детей)	2 шт.	8 л.
Транспортные мешки (сшиты из ткани кордура (оксфорд 600) непромокаемые)	12 шт.	От 60 до 100 литров

## Рекомендации по личному снаряжению

Личное снаряжение						
	наименование	шт		наименование	шт	
нужное	фотоаппарат с флешкой, с зап. комплектом батареек	1	полезное	дождевой костюм или накидка	1	
	спички	2		гамаша на ноги	1	
	солнцезащитные очки	1		перчатки (рукавицы) полар	1	
	фонарик с зап. комплектом батареек	1		куртка теплая или пуховик-безрукавка	1	
	пакетик для документов	1		купальник	1	
	документы -паспорт-полис	1		ходовое (на себе)	шапка (кепка, бандана, панамка) ходовая	1
	часы	1			футболка с рукавом, рубашка	1
	деньги	1			полар (свитер ходовой)	1
	хобба	1			ветровка верх	1
носимое	кружка, тарелка, ложка, вилка	1	нижнее белье (типа термо :)		1	
	рюкзак 100 литров	1	штаны ходовые	1		
	вкладыш герметик в рюкзак	2	штаны ветров	1		
	коврик в палатку	1	носки ходовые	1		
	спальник в компрессионном мешке	1	ботинки или кроссовки ходовые	1		
	накидка на рюкзак от дождя	1	перчатки хб	1		
одежда запасная	штаны - штаны шорты	2	трекинговые палки , шт	1-2		
	футболка сменная	2	прочее	зубастая щетка, зубная паста	1	
	носки запас сменные	2		мыло, шампунь	1	
	зап. обувь (кроссовки, тапочки, сандалии)	1		крем для рук, лица. солнцезащитный	1	
спальное	трико (термобелье)	1		помада гигиеническая	1	
	шапочка спальная(!)	1		бумага туалетная	1	
	носки шерстяные, поларовые, чуни	1	средства личной гигиены			
	кофточка(термобелье)	1	бутылка пластик 1,5 лит	2		
	нижнее белье	1	полотенце	1		
Спец.	прищепки		лейкопластырь бактерицидный, рулонный			
	транспортные мешки (для погрузки вещей на лошадей)		бумага писчая, ручка	1		

Если поход конный, то рюкзаки тоже лучше прятать в арчемаки (сумки для перевозки вещей на лошадях), так как ляжки от рюкзаков отрываются и остается сильный запах от лошадей.

## Особенности личного снаряжения для ребенка

1. Свидетельство о рождении, медицинский полис. В некоторых случаях стоит прихватить прививочный сертификат.
2. Индивидуальная детская аптечка (ИДА). Каждый родитель из особенностей своего ребенка должен сам определить, что должно в нее входить. Уточнить какие препараты будут в общей походной аптечке и самостоятельно взять недостающее. Например, то, что может не оказаться в общей аптечке, но пригодится: солнцезащитное средство для малыша с максимальной степенью защиты; средства, отпугивающие насекомых и уменьшающие зуд от укусов.
3. Одноразовые подгузники. Даже если ваш ребенок уже не пользуется одноразовыми подгузниками, но есть хотя бы малейший шанс, что он может описаться ночью, то лучше положить его спать в подгузнике. Сухость спальника – это святое! Тем более что дети часто реагируют на смену обстановки (будь то поход или новый садик) тем, что начинают писаться ночью.
4. Влажные салфетки для рук и для ухода за телом ребенка. Салфетки должны быть всегда под рукой - во внешнем кармане куртке или рюкзака. В нашем случае расход был приблизительно 5 салфеток в день, но наш маршрут проходил вдоль воды, иначе бы расход был выше.
5. Горшок. В поход можно взять маленький круглый горшок (но он занимает немало места), портативный надувной горшок (удобен в транспортировке, но редко встречаются в продаже, а также может проткнуться на неровной поверхности) или складной (его особенность - отсутствие дна). Если ваш ребенок еще самостоятельно не ходит на горшок, то на время похода лучше отложить попытки приучения его к этому предмету и не брать его вообще. Если же ребенок уже

самостоятелен в этом вопросе, то он скорее всего сможет сходить и в кусты.

6. Хобба, размером под детскую попку. Мы шили из кусочка коврика-пенки и резинки. Для ползающих малышей можно снабдить её дополнительной паховой резинкой и надевать через ноги. Тогда она всегда будет на нужной высоте.
7. Привычный предмет (например, любимая игрушка). Облегчает адаптацию к непривычным условиям.
8. Походные игрушки. Например, мыльные пузыри, свисток, мячик, кукла и пр. Если ребенок едет в переноске, то желательно иметь с собой хотя бы одну игрушку с креплением на рюкзак. А если ожидается наличие песка, то малышам небольшой песочный набор будет очень кстати. Чем занять детей после ходового дня и на дневках, необходимо продумать дома, еще до выезда на маршрут.
9. Дорожная подушка. Её часто берут в самолет, и обычно она имеет вид незамкнутого полукольца и просто надеваются на шею. Нам испытать это в своем походе не удалось, но читали отзывы, что она очень удобна, когда ребенок засыпает в рюкзаке-переноске (голова не заваливается в разные стороны). Иначе в ситуации спящего в переноске ребенка мы сворачивали мягкие вещи и подсовывали под голову.
10. Одежда на случай дождя: непромокаемая куртка или плащ, штаны, резиновые сапоги.  
Штаны желательно чтобы были довольно высокими (с грудкой и ляжками), а снизу собраны на резинку и с ножными петлями.  
Одеваются поверх резиновых сапог. В походе наши детки носили одежду производителей Тим-Тим (отечественная), Lessie, Lupilu и TokkaTribe (продающуюся в Детском Мире).

11. Спальный комплект: спальник и одежда для сна (зависит от самого спальника и температуры за бортом). Рекомендуется брать отдельный спальник на ребенка. Но возможен и такой вариант: состегивается два взрослых спальника, где посередине между родителями спит ребенок.
12. Ходовой комплект (основная одежда в походе). Должна защищать от ветра, прохлады, царапин, насекомых и солнечных ожогов. Должна быть быстро сохнущей, легкой и при этом прочной. Например, рубашка или футболка с длинным рукавом, куртка - анорак и штаны (для малышек лучше полукombineзон, чтобы не пришлось ежеминутно заправлять в штаны футболку). Вместо носков рекомендуем гольфы (во время переноски ребенка в рюкзаке, штанина задирается, оголяется голень, которая может быть оцарапана ветками или покусана насекомыми). Уместны запасные штаны.
- Также важно всегда под рукой иметь второй утепляющий слой - кофту, хорошо закрывающую шею и голову, так как в горах погода может поменяться быстро и незаметно. В нашей группе у трех детей до 4 лет были флисовые толстовки фирмы Stockid с капюшоном.
13. Разумное количество трикотажа для надевания под ходовую и непромокаемую одежду. Футболки с коротким, длинным рукавом, для прохладной погоды - колготки/треники/термобелье (малышам, конечно, не одна пара), свитер (флисовая кофта). Если рукава вашего малыша имеют свойство неожиданно промокать по локоть, то лучше взять два свитера. Под непромокаемую одежду хорошо надевать шерстяной трикотаж. Не забываем и про шерстяные или термо- носки.
14. Утепленный комплект. Если холода во время похода теоретически возможны, то каждому ребенку нужно иметь как минимум куртку и шапку (лучше брать такую шапку, которая не сползет во сне). А если есть вероятность падения дневной температуры до отметки +10°C и ниже, лучше взять еще перчатки и утепленные штаны.

15. Панама. Защищает от падающих с деревьев клещей и солнца. Для малышей лучше брать с завязками, чтобы они не смогли во время движения ее снять и выкинуть в кусты. А также в панаме желательна широкая шейная часть от солнечных ожогов, часто эта часть бывает отцепной. Кепка-бейсболка. Защищает лицо от солнца и в сочетании с капюшоном хороша при морозящем дожде. Что брать - решайте сами.
16. Обувь. Как минимум две пары. Ходовые ботинки на жесткой подошве или кроссовки и резиновые сапоги. На случай жаркой погоды легкие сандалии или спортивные тапочки на липучках.
17. Рюкзак для переноски ребенка. В нашей группе было 3 рюкзака-переноски: две Tatonka и Deuter Kid Comfort. У переноски должен быть чехол от солнца (в наших случаях он шел в комплектации рюкзака) и чехол от дождя (для этого мы дополнительно покупали дождевые накидки на обычные рюкзаки больших объемов; ребенок под этим чехлом был с ног до головы защищен от дождя).
18. Остальное: полотенце, носки, носовые платки и прочее.
19. Термос (500мл). В нашем случае очень помог с самым маленьким ребенком (1 г. 7м.). Набирали кипятком на ночь, чтобы утром в палатке ребенку можно было дать попить теплую воду. На обеденных и вечерних привалах, когда ребенок очень хотел есть, а общая еда будет готова еще не скоро, заваривали кашу кипятком из термоса. Так же очень спасал в дождливые дни.

## **12. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения**

### Проезд:

Стоимость авиабилета (Владивосток – Новосибирск – Владивосток)	21260 руб/чел
Автобус от аэропорта до базы «Вечный странник»	47600 туда и 47600 обратно
Заброска на машине «ГАЗ-66» от базы «Вечный странник» до Нижнего Мультинского озера	900 руб/чел
Переправа через Нижнее озеро на лодке	100 руб/чел
Переправа от кордона через Среднее озеро	500 руб. одна ходка на лодке.
Лошади в аренду от Нижнего озера на один день до Крепких озер или до Куйгука	1000 руб/1 лошадь/день.
Лошади от базы «Вечный странник» на несколько дней(заброска с Нижнего до Крепких озер, от Крепких до Куйгука и обратно до базы «Вечный странник»	22500 руб. - за 5 лошадей. (~1000 руб/день)

### Питание:

Стоимость питания на маршруте составила 2000 рублей на человека.

### Проживание:

Ночевка на базе 150 руб/чел и 75 руб. с ребенка (в цену входит проживание в своей в палатке, костровище, дрова, вода, туалет, розетка 220В, отдельно оплачивается оставление "мешка ненужных в походе вещей" но нам на это сделали скидку = 0 руб).

Баня 700 руб/час (за всех). Потрачено 1400 руб.

Стоянка возле Нижнего озера – 100 руб/чел/день, Потрачено 400 руб/чел.

Можно было стоять между Нижним и Средним озером, там в это время еще не было арендособирателей, а так и там тоже платные стоянки (но стоянкой



на Нижнем озере возле базы все мы остались довольны - широкие хорошие полянки, туалет, вид на озеро и горы..костровище).

Баня на базе «Вечный странник» на обратном пути – 2100 на всех=3 часа по 700 руб., новая баня.

Пропуск в заповедник (выписывали прямо на кордоне) = 150 руб/чел

Итого общий бюджет для жителей Новосибирска на человека = 13000 руб.

Итого общий бюджет на человека с учетом стоимости авиабилета

(Владивосток – Новосибирск - Владивосток) = 34260 руб.

Зарегистрироваться в МЧС, можно было через портал ГО МЧС в интернете, а не заезжать в горноалтайск. Мы же посетили базу МЧС (за стадионом) в Горноалтайске в 7 часов утра.

Для регистрации группы в МЧС, СТРАХОВКА от несчастного случая  
**ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

Автобус заказывали у Ивана Замчалова (не первый год) тел 89609391155, тел управляющего: Юрий 89039919261.

### **13. Итоги, выводы и рекомендации по маршруту**

Поставленные цели по совершенствованию спортивного мастерства , популяризации пешего туризма, а также цели по посещению наиболее восхитительных и знаменитых мест в Катунском хребте Горного Алтая выполнены. Поход оставил у каждого участника неизгладимые впечатления.

Маршрут пройден почти полностью (за исключением радиальных выходов на Поперечное озеро и Крепкие озера).

Пройдено пешком 129. 6 км. В соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией маршрутов (ЕВСКТМ) маршрут оценивается как пеший 1 категории сложности.

#### **Рекомендации по питанию в походе**

При составлении раскладки обязательно следует ориентироваться на вкусы участников похода. Особенно если в нем участвуют дети. Меню должно быть согласовано с каждым из родителей.

Рекомендуемую норму наиболее часто употребляемых туристами продуктов в походе продолжительностью более 5 дней на группу в среднем из 8 человек смотрите в [Приложении 2](#). Эти нормы были определены завхозом нашей группы по итогам прохождения нескольких больших и серьезных туристических походов.

Для малышей мы закладывали половину от размера порции взрослого (горячие блюда). А такие продукты, как сыр, сало, а также сладкое, то их брали полную порцию на ребенка 2,8-3,9 г.

Норму перекуса для ребенка закладывали в полном объеме. Это оказалось очень много для них. Впоследствии в литературе был найден рекомендуемый вес перекуса для ребенка (думаю, что ее можно использовать до 6 лет) – 50 гр. Мы бы распределили этот вес следующим образом: сухофрукты – 25 гр., орехи – 10 гр., шоколад – 10 гр., сушки – 5 гр. (1 шт.).

И еще хотелось бы отметить. Т.к. мы не были жестко ограничены в весе продуктов (лошади несли весь груз), то кое-что мы брали больше указанной нормы (например, сладости). Кроме этого в нашем рационе присутствовали свежие овощи и тушенка.

Подробную раскладку по дням смотри в [Приложении 3](#). Хотелось бы отметить, что первые четыре дня и завтрак пятого дня в раскладке рассчитаны на 16 человек, а в дальнейшем на 9 человек (7,5 порции, 3 ребенка = 1,5 порции взрослого).

Немного хотелось бы уделить внимание питанию самого младшего ребенка 1,7 г. Для него еда бралась либо из общего котла (если она была пригодна для него), например, суп (до того, как в котел добавляли тушенку) или каша, либо готовилась отдельно. Для этого дополнительно брали каши, как быстро растворимые, так и в хлопьях, молочную смесь, фруктовое пюре, творог с фруктами, мясо в стеклянных банках.

Для деток постарше (2 г. 8 м. и 3 г. 9 м.) также дополнительно везли быстрорастворимую кашу, маленькие порционные пюре, сок. Это брали на тот случай, если по приходу на стоянку дети очень проголодались, а еда будет готова еще не скоро.

Большую часть продуктов закупали в Новосибирске. Исключение составили сухофрукты, орехи (перекусы фасовали во Владивостоке) и прочая мелочь (сушеный кальмар, морская капуста). Постарались по максимуму расфасовать и сформировали продукты для каждого приема пищи.

Вес сухих продуктов составил 880 гр. на человека в день.

## **Рекомендации по походной аптечке**

Полный состав аптечки см. [в Приложении 4.](#)

Из состава аптечки использовались:

- Цитрамон;
- граммидин (от горла);
- тантум-верде;
- бинты;
- вата;
- пластыри;
- зеленка;
- звездочка;
- перекись водорода.

## **Рекомендации по некоторым вещам и одежде в походе**

Летом на Алтае выпадает наибольшее количество осадков, поэтому очень желательно для каждого путешественника иметь непромокаемую одежду и накидку на рюкзак.

Мы провели опрос владивостокских алтайцев после похода, без чего нельзя идти в такой поход. По их мнению, это: альпеншток, хорошие ботинки, непромокаемая куртка и штаны, чехол-непромокайка для рюкзака (о чём говорилось выше), а также термобельё, часы, шорты, шерстяная шапочка, фонарик на голову, лейкопластыри (каждому), гигиенические салфетки с пропиткой (очень удобная вещь, в любой местности, в любое время, независимо от наличия воды, можно протереть руки, лицо, «умыться»).

Чтобы сэкономить вес, мы брали мыло и зубную щётку не каждый, а через одного.

Брали пластиковые 1,5 л бутылки по 2 шт. на каждого, чтобы в случае ночёвки на перевале можно было бы принести с собой воды достаточно для приготовления еды.

Тем кто, носит коврик, привязанным сбоку рюкзака, практичней одевать его в специально сшитый мешок-трубу: промокает в случае дождя меньше, не царапается ветками деревьев, камнями и не пачкается.

### Рекомендации по рем. набору

Рем. набор			
№	Наименование	№	Наименование
1	Отвертка: плоская и крестовая одновременно	12	Изолента
2	Набор шурупов	13	Скотч
3	Набор гвоздей	14	Плоскогубцы
4	Проволока медная и алюминиевая	15	Кусачки
5	Нитки обыкновенные	16	Надфиль
6	Нитки капроновые	17	Струна
7	Иглы разные	18	Булавки
8	Шило	19	Веревка (5 метров) диаметром 3 мм
9	Суперклей	20	Ножнички
10	Клей Момент	21	Резинка (разная)
11	Крокодил большой/маленький, пряжка для стяжки		

Список поломанных в походе вещей, которые были отремонтированы с помощью нашего рем. набора:

- Ручка у котелка. Перегоревший тросик починили с помощью проволоки.

## **Рекомендации по утилизации мусора**

В последнее время очень злободневным стал вопрос утилизация мусора в походе. Органический мусор мы сжигали или закапывали. Неорганический, такой как полиэтиленовые пакеты, влажные салфетки, коробки Тетрапак сжигали на месте, а консервные банки обжигали в костре, плющили и закапывали. Исключение составили одноразовые подгузники. В течение всего похода их собирали в отдельный мешок и затем выбрасывали в мусорные баки на тур. базах. Сжигать подгузники мы не стали, т.к. для утилизации их таким образом необходим большой «пионерский» костер. При этом в округе стоит стойкий неприятный запах.

### ***14. Список используемой литературы***

1. Отчет о походе на Алтай, 2004 год: [turizm.primkray.ru](http://turizm.primkray.ru)
2. <http://turistenok.ru/>

## Приложение 1. Точки GPS.

№	Широта	Долгота	Высота	Описание
1	50 00, 965	85 59, 633		Стоянка на Нижнем озере
2	50 01, 453	85 49, 884		Брод через реку
3	50 00,175	85 43, 678		Хороший вид на долину Проездных озер
4	50 01, 519	85 49, 893		Поворот с дороги на тропу (на Проездные озера)
5	50 00, 883	85 48, 619		Поляна, стоянка зимовье (перекур)
6	49 59, 782	84 43, 893		Возможная стоянка (выгрузка – погрузка с лошади)
7	49 59, 654	85 43, 849		Наша стоянка на проездных озерах на бугре
8	50 00, 009	85 43, 349		Стоянка (обед) хорошее место для палатки на озере Проездные справа
9				Скала на хребте (нос) Вова и Эдик лазили
10	49 58, 787	85 53, 917	2044	Озеро Куйгук
11	49 59, 192	85 53, 672		Стоянка возле водопада Куйгук
12	49 58, 961	85 53, 854		Водопад Куйгук
13			1941.5 2044.9	Куйгук Стоянка – водопад – озеро – водопад – стоянка = 2. 5 км
14			825 1956.2	Стоянка Куйгук – база = 18, 876 км
15	50 05, 952	85 54, 192		База «Вечный странник»

**Приложение 2. Рекомендуемая норма наиболее часто употребляемых туристами продуктов в походе.**

N	Наименование продукта	Комментарии	Норма по весу /количеству
1	сухари из серого или черного хлеба	<p>сушить самостоятельно: булка режется на 20 равных частей, в духовку и выдерживать при температуре не выше 150° С. Сухари можно солить и пропитывать растительным маслом. Резать хлеб на мелкие кусочки (гренки) невыгодно, поскольку они занимают много места и крошатся; Для уменьшения занимаемого объема можно сушить-пресовать в вафельнице (Досушивать в духовке нужно не сразу, а хотя бы через пару часов. Иначе сухари искривляются). После сушки сухари должны полежать некоторое время (чтобы немного впитали влагу), прежде чем их упаковывать в коробки (например, Тетрапакет). Иначе будут хрупкие (ломаются). В литровый тетрапакет помещается около 20 сухарей, высушенных с помощью вафельницы; обычным способом (в духовке) - 14 шт. Затем 10 коробок укладываются в тканевый мешок (трубу), которую удобно цеплять сбоку к рюкзаку.</p> <p>Часть объема сухарей можно заменить готовыми (по типу кириешек) с различными вкусами</p>	1 шт. (≈18-21 гр.) чел/раз К салу и супу 2 шт.
2	печенье	должно быть твердое (например, овсяное), иначе ломается в крошку	1 раз в день ≈ по 10 гр/чел
3	сушки	сушки-малютки присутствовали в перекусе	≈ 10 гр. чел/день (2 шт.)
4	сахар	сахар-песок употреблялся за чаепитием (3 раза в день) и при приготовлении молочных каш и компотов. Сахарозаменители брать не стоит. Лучше взять глюкозу.	20 гр. чел/раз (1 стол. ложка)



5	конфеты	карамель в широком ассортименте, жевательная карамель (капелька), ирис (буратино, золотой ключик, коровка), сосачки (взлетная). Конфеты должны быть в обертке, иначе слипнутся. Избегать нагревания на солнце	1 раз в день по 3 шт ( $\approx$ по 20 гр)
6	халва	"тяжелое удовольствие"	1-2 раза за поход, 40 гр. чел/раз
7	мед	очень хорошо идет с оладьями, обязательно спланировать потребление на холодных ночевках (например, на ледниках)	300-500 мл. на весь поход
8	шоколад	молочный, темный, белый присутствовал в перекусах хранить его надо очень аккуратно, чтобы не плавился	25-30 гр. чел/день
9	сухофрукты	использовались в перекусе, молочных кашах и компотах. В основном курага, чернослив, изюм. Можно разнообразить другими сухофруктами, благо их сейчас большой выбор. Перед фасовкой необходимо промыть, просушить	перекус - 60 гр. чел/день; один из вариантов: курага - 35 гр., чернослив 20 гр., изюм 5 гр. <b>молочные каши</b> - 20 гр. чел/раз. <b>компот</b> - 50 гр. чел/раз
10	орехи	использовались в перекусе, в основном фундук, грецкий орех, миндаль	15 гр. чел/день
11	молоко сухое	употреблялось в следующих случаях: с кофе/какао, молочные каши/макаронны, сублимированный картофель,	1 ст. л. чел/раз ( $\approx$ 14 гр.)
12	сгущенное молоко	можно использовать на Завтрак 1-ого дня (в железной таре) и в один из других дней похода (в пластиковой/полиэтиленовой таре)	1 банка группа/раз
13	какао	Nesquik, растворимое не рекомендуется употреблять в первые дни похода	кол-во раз за поход - на усмотрение группы, норму необходимо рассчитать самостоятельно
14	кофе	растворимый	10 гр. чел/раз

		не обязательный продукт	
15	чай	листовой черный чай	3 раза в день по 10-12 гр. группа/раз на 5-ти литровый котел
16	колбаса	на первые 2-3 дня можно взять полукопченную колбасу, на последующие - сырокопченную. Избегать нагревания на солнце.	45 гр. чел/раз
17	сыр	должен быть в вакуумной упаковке, на последние дни похода (боясь, что обычный сыр начнет портиться) можно запланировать копченый сыр. В основном, ели на завтрак. Избегать нагревания на солнце.	30-35 гр. чел/раз
18	сало	Хранить, обернутым в тряпку. Избегать нагревания на солнце. Лучше употреблять на обеде.	35-40 гр. чел/раз
19	сушеное мясо	Сушили самостоятельно: сварить мясо до готовности, предварительно посолив и поперчив. Затем перекрутить мясо через мясорубку. Потом сушить его в духовке при температуре 100С. По мере сушки температура снижается до 50С. Величина усушки составляет приблизительно 1:5,5 Клали в каши и супы. При варке необходимо кидать в холодную воду.	1 ст. л. чел/раз (≈ 10 гр.)
20	паштет печеночный		1 раз за весь поход
21	супы	Купить готовые, фасованные в пакеты (≈ 60-65 гр.) или собрать самостоятельно	готовые супы: 4 пачки на 4 л. воды + добавить для густоты сублимированного картофеля 50 гр, вермишель-паутинку 100 гр. Еще можно добавить сушеного мяса. Можно собрать подобие куриного супа самим: вермишель-присыпка 150

			гр., сушеное мясо (приготовление см. выше) 80 гр., куриный бульон 4 шт. (40 гр.), овощи сушеные, сублимированный картофель 100 гр.
22	сушеные грибы		норму определяете самостоятельно
23	соевое мясо	никакой пищевой ценности практически не имеет, можно взять для разнообразия	норму определяете самостоятельно
24	картошка сублимированная	При приготовлении в нее необходимо положить сухое молоко, специи и масло сливочное/растительное	50-60 гр. чел/раз
25	рис		70-75 гр. чел/раз <b>на суп</b> - 25 гр. чел/раз
26	гречка		70-75 гр. чел/раз <b>на суп</b> - 25 гр. чел/раз
27	пшено		70-75 гр. чел/раз
28	пшеничная крупа	Лучше покупать специальную в пакетах по 100 гр.. Т.к. рассыпная каша легко пригорает ко дну котла	70-75 гр. чел/раз
29	макаронны		80 гр. чел/раз <b>на суп (для густоты)</b> - 25 гр. чел/раз <b>макаронный суп</b> - 50 гр. на чел/раз
30	кукурузная крупа	варится очень долго	50-55 гр. чел/раз
31	манка	добавить в нее сах/мол (1 ст.л. сахара + 1 ст. л. молока на чел/раз)	45-50 гр. чел/раз
32	горох		70-75 гр. чел/раз
33	чечевица		70-75 гр. чел/раз
34	яичный порошок	Ценный белковый продукт. Для простоты готовки омлеты из него можно не жарить, а варить вместе с	норму необходимо рассчитать

		супом	
35	лапша сублимированная		70 гр. чел/раз (1 пакет)
36	овсяные, 4-х злаковые хлопья	В простые хлопья нужно добавить сах/мол и сухофрукты. Можно взять фасованные в пакетики каши с различными добавками/вкусами (например, Минутка, Быстров). Можно заменить мюслями.	60-65 гр чел/раз
37	масло растительное	Необходимо перелить в бутылки из-под воды емкостью 0,5 л. Класть в каши и супы, когда блюдо будет уже полностью готово	0,5 ст. л. чел/раз (≈8 гр.) Взять НЗ (≈300 гр.) для оладий и свежих грибов, рыбы (если попадетсЯ)
38	масло топленое	Должно находиться в пластиковой таре с широким горлышком (чтобы пролезла столовая ложка). Использовать с молочными кашами.	0,5 ст. л. чел/раз (≈12,5 гр.)
39	чеснок	Хорошо идет на ледниках и с салом	1 зубчик чел/раз
40	сушеные овощи	овощные смеси (картофель, лук репчатый, коренья сельдерея, петрушки, зелень петрушки, укропа, сельдерея) и сушеная морковь. Можно купить готовые или сушить самостоятельно (морковь, свекла, капуста, лук, картофель, зелень и пр.). Бросать во все горячие блюда, кроме молочных каш.	норму определяете самостоятельно
41	специи в ассортименте	бульонные кубики (10 гр/шт); сушеные петрушка, укроп, лук; приправы для различных блюд, соевый соус	использовали по необходимости, норму определяете самостоятельно
42	соль	должна храниться в герметичной пластиковой таре	1 ст. л. на 5-ти литровой котел (20 гр.)/раз
43	смесь для оладий	Купить готовую смесь. Лучше всего готовить на дневках или полудневках, в общем, когда есть время	1-2 раза за весь поход

44	Сушеный кальмар		норму определяете самостоятельно
45	Сушеная морская капуста		норму определяете самостоятельно

<b>Перекус:</b>		<b>вес, гр</b>
Сухофрукты в ассортименте	Выдается каждому участнику утром и потребляется в течении дня на привалах. Индивидуальная упаковка для каждого человека: шоколад и сухофрукты в отдельные мешочки, а потом эти два мешка складывались в мешочек с печеньем и орехами, и все крепко завязывалось.	60
Шоколад, гематоген		25
Орехи		15
Сушки		10
<b>Итого</b>		<b>110</b>

### Приложение 3. Подробная раскладка по дням

		Наименование	кол-во	вес
0 день	в автобус	Хлеб	3 б.	
		Колбаса полукопченная	1 кг	
		Сыр	0,6 кг	
		Вода мин. 1,5 л.	5 шт	
		Вода мин. 1 л.	1 шт	
		Вода мин. 0,5 л.	3 шт	
		Сок в ассортименте	5 л	
		Сушки	0,5 кг	
		Печенье	0,5 кг	
		Конфеты	0,5 кг	
		Огурец больш.	3 шт	
		Черешня	2 кг	
		Яблоки	18 шт	
22 июня (воскресенье)	ужин (на базе)	Картофель		6,000
		Тушенка	3 банки	1,014
		Морковь	1 шт	100
		лук	1 шт	100
		Соль	3 ст л.	60
			1 вилок	
		Капуста	больш.	1,000
		Кукуруза консер.	1 больш. бан	340
		Огурец	2 шт.	200
		Масло растительное	10 ст. л.	160
		Хлеб	2 б.	1,200
		Чай		30
		Печенье		1,000
Сахар	15 ст. л.	300		
<b>Итого вес, гр:</b>			<b>11,504</b>	

		Наименование	кол-во	вес		
23 июня (понедельник)	завтрак (на базе)	Рис	50 гр. на ч.	900		
		Сгущенное молоко	2 банки жел.	760		
		Соль	2 ст л.	40		
		Масло сливочное	8ст.л.;12гр.ч	200		
		Сыр	35 гр. на ч.	595		
		Хлеб	2 б.	1,200		
		Чай		30		
		Лимон	1 шт.	100		
		Конфеты		500		
		Сахар	15 ст. л.	300		
		1 день заброска до Н.-Мульти. оз.	обед (на Н.-Мульти. оз.)	Капуста	1 вилок	1,000
				Морковь	2 шт.	200
				Свекла	2 шт.	200
Лук	2 шт.			200		
Картофель	1 кг			1,000		
Тушенка	3 банки			1,014		
Масло растительное	6 ст. л.			96		
Соль				40		
Хлеб	2 б.			1,200		
Компотная смесь	50 гр. на ч.			900		
Сахар	15 ст. л.			300		
ужин (на Ср-Мульти. оз.)	Гречка			70 гр. на ч.	1,155	
	Колбаса п/к			45 гр. на ч.	720	
	Овощи сушеные		30			
	Масло растительное	8 ст. л.	128			
	Соль	2 ст. л.	40			
	Сухари	18 шт.	360			
	Чай		30			
	Лимон	2 шт.	200			
	Печенье		500			
	Сахар	15 ст. л.	300			
	<b>Итого вес, гр:</b>			<b>14,238</b>		

24 июня (вторник)	2 день	радиалка Средне-Мульг. оз			
		завтрак	Макаронны Сыр Масло сливочное Соль Галеты Чай Конфеты Сахар	75 гр. на ч. 30 гр. на ч 8ст.л.;12гр.ч 2 ст. л. 2 пачки  15 ст. л.	1,200 510 200 40 370 30 500 300
		обед (на Верх. оз)	Картошка субл. Молоко сухое Морковь сушеная Соль Сухари Сайра Чай Сахар	16 ст. л.  2 ст. л. 18 шт. 4 б. 15 ст. л.	800 224 30 20 360 960 20 300
		ужин	Горох Картошка субл. Колбаса п/к Масло растительное Соль Овощи сушеные Сухари Чеснок Чай Печенье Сахар	28 гр. на ч. 22 гр. на ч. 45 гр. на ч. 8 ст. л. 2 ст. л.  32 шт. 2 гол  15 ст. л.	500 400 720 128 40 30 640 90 30 500 300
			<b>Итого вес, гр:</b>	<b>9,241</b>	

25 июня (среда)	3 день	радиалка Верхне-Поперечное озеро			
		завтрак	Овсяная каша Молоко сухое Соль Сахар Сухофрукты Масло сливочное Сыр Галеты Чай Вафельный торт Сахар	65 гр. на ч. 16 ст. л. 2 ст. л. 15 ст.л.  8ст.л.;12гр.ч 30 гр. на ч. 2 пачки  3 шт. 15 ст. л.	1,073 224 40 300 300 200 510 370 30 690 300
		обед (В-Попер.оз)	Макаронны (паутинка) мясо сушеное Овощи сушеные Масло растительное Соль Сухари Чай Сахар	50 гр. на ч. 10 гр. на ч.  8 ст. л. 2 ст. л. 33 шт. 15 ст. л.	825 181 30 128 40 660 20 300
		ужин	Рис Тушенка Овощи сушеные Масло растительное Соевое мясо Кукуруза консер. Горошек консер. Майонез Бульонный кубик Соль Сухари Чеснок Чай Вино Торт Сахар	70 гр. на ч. 3 банки  8 ст. л.  1 больш. бан 1 больш. бан 1 уп. 2 шт. 3 ст. л. 17 шт. 2 гол  1 л. 1 шт. 15 ст. л.	1,155 1,014 30 128 300 340 340 250 20 60 340 90 30 1,000 2,340 300
			<b>Итого вес, гр:</b>	<b>13,958</b>	

завтрак	Гречка	70 гр. на ч.	1,155
	Овощи сушеные		30
	Масло сливочное	8ст.л.;12гр.ч	200
	Соль	2 ст. л.	40
	Паштет	4 б.	468
	Сухари	18 шт.	360
	Чай		30
	Конфеты		500
	Сахар	15 ст. л.	300

обед	Картошка субли.		800
	Молоко сухое	16 ст. л.	224
	Мясо сушеное	10 гр. на ч.	181
	Морковь сушеная		30
	Соль	2 ст. л.	20
	Сухари	17 шт.	340
	Баклажанная икра	3 б.	1,080
	Чай		20
	Сахар	15 ст. л.	300

	Макароны	75 гр. на ч.	1,200	
	Сыр	35 гр. на ч.	560	
	Соль	2 ст. л.	40	
	Масло сливочное	8ст.л.;12гр.ч	200	
	Сухари	17 шт.	340	
	Чай		30	
	Печенье		500	
	Сахар	15 ст. л.	300	
	<b>Итого вес, гр:</b>			<b>9,248</b>

завтрак	Рис	70 гр. на ч.	1,155
	Изюм	20 гр. на ч.	330
	Соль	2 ст. л.	40
	Масло растительное	4 ст. л.	64
	Галеты	2 пачки	370
	Сыр	30 гр. на ч.	510
	Чай		20
	Конфеты		500
	Сахар	15 ст. л.	300
	<b>Итого</b>		
обед	Картофель	4 шт	400
	Морковь	1 шт	100
	Свекла	1 шт	100
	Капуста	1 шт	100
	Тушенка	1 б.	338
	Соль	1 ст. л.	20
	Масло растительное	4 ст. л.	64
	Сухари	15 шт	300
	Чай		10
	Сахар	7 ст. л.	140
<b>Итого</b>			
ужин	Гречка	70 гр. на ч.	525
	Грибы сушеные		50
	Овощи сушеные		15
	Соль	1 ст. л.	20
	Масло растительное	4 ст. л.	64
	Чеснок	1 гол	45
	Сало для детей	15 гр. на ч.	30
	Колбаса с/к	45 гр. на ч.	270
	Сухари	8 шт	160
	Чай		10
Печенье		200	
Сахар	7 ст. л.	140	
<b>Итого вес, гр:</b>			<b>6,390</b>



28 июня (суббота)	радиалка к Проездным озерам	завтрак	4-х злаковые хлопья	60 гр. на ч.	450
			Сухофрукты	20 гр. на ч.	150
			Сахар	7 ст. л.	140
			Молоко сухое	20 гр. на ч.	140
			Соль	1 ст. л.	20
				4 ст.л.(14 гр/ч)	
			Масло сливочное		100
			Сухари	9 шт	180
			Сыр	30 гр. на ч.	240
			Чай		10
			160		
			140		
6 день	радиалка к Проездным озерам	обед	Картофель	4 шт	400
			Морковь	1 шт	100
			Макаронны (паутинка)	27 гр. на ч.	203
			Соль	1 ст. л.	20
			масло растительное	4 ст. л.	64
			Сухари	14 шт	280
			Сало	35 гр. на ч.	245
			Чай		10
			Сахар	7 ст. л.	140
			28 июня (суббота)	радиалка к Проездным озерам	ужин
масло растительное	4 ст. л.	64			
Соль	1 ст. л.	20			
Мясо сушеное	10 гр. на ч.	94			
Чеснок	1 гол	45			
Сухари	8 шт	160			
Чай		10			
Печенье		200			
Сахар	7 ст. л.	140			
<b>Итого вес, гр: 4,450</b>					

29 июня (воскресенье)	радиалка к озерам	завтрак	Манная каша	50 гр. на ч.	375
			Сухофрукты	20 гр. на ч.	150
			Сахар	7 ст. л.	140
			Молоко сухое	20 гр. на ч.	140
			Соль	1 ст. л.	20
			Масло сливочное	4 ст.л.(14 гр/ч)	100
			Сухари	9 шт	180
			Сыр	30 гр. на ч.	240
			Чай		10
			Конфеты		160
			140		
7 день	радиалка к озерам	обед	Гречка	27 гр. на ч.	203
			Картофель	4 шт	400
			Морковь	1 шт	100
			Мясо сушеное	10 гр. на ч.	94
			Масло растительное	4 ст. л.	64
			Соль	1 ч. л.	20
			Сухари	14 шт	280
			Чай		10
			Сахар	7 ст. л.	140
			29 июня (воскресенье)	радиалка к озерам	ужин
Соль	1 ст. л.	20			
Масло сливочное	4 ст.л.(14 гр/ч)	100			
Сухари	9 шт	180			
Сало для детей	15 гр. на ч.	30			
Колбаса с/к	45 гр. на ч.	270			
Чай		10			
Печенье		200			
Сахар	7 ст. л.	140			
<b>Итого вес, гр: 4,415</b>					

30 июня (понедельник)	дневка	завтрак	Гречневые хлопья	60 гр. на ч.	450
			Сухофрукты	20 гр. на ч.	150
			Сахар	7 ст. л.	140
			Молоко сухое	20 гр. на ч.	140
			Соль	1 ст. л.	20
				4 ст.л.(14 гр/ч)	
			Масло сливочное		100
			Галеты	1 пачка	185
			сыр	30 гр. на ч.	240
			Чай		10
			Конфеты		160
			Сахар	7 ст. л.	140
8 день	обед	Рис	27 гр. на ч.	203	
		Картофель	3 шт	300	
		Морковь	1 шт	100	
		Соль	1 ст. л.	20	
		Масло растительное	4 ст. л.	64	
		Сухари	14 шт	280	
		Сало для детей	15 гр. на ч.	30	
		Колбаса с/к	45 гр. на ч.	270	
		Чай		10	
		Сахар	7 ст. л.	140	
		ужин	Рис	70 гр. на ч.	525
			Соль	1 ст. л.	20
Мясо сушеное	10 гр. на ч.		94		
Овощи сушеные			15		
Масло растительное	4 ст. л.		64		
Сухари	8 шт		160		
Баклажанная икра	2 б.		720		
Чеснок	1 гол		45		
Чай			10		
Печенье			200		
Сахар	7 ст. л.		140		
<b>Итого вес, гр:</b>				<b>5,145</b>	

9 день	переход к Н-Мульти. оз, р. Куйгук	завтрак	4-х злаковые хлопья	60 гр. на ч.	450
			Цукаты	20 гр. на ч.	140
			Сахар	7 ст. л.	140
			Молоко сухое	20 гр. на ч.	140
			Соль	1 ст. л.	20
			Масло сливочное	4 ст.л.(14 гр/ч)	100
			Сухари	9 шт	180
			Сыр	30 гр. на ч.	240
			Чай		10
			Конфеты		160
			Сахар	7 ст. л.	140
			1 июля (вторник)	ужин	Рис
Картофель	4 шт	400			
Морковь	1 шт	100			
Соль	1 ст. л.	20			
Тушенка	1 б.	338			
Масло растительное	4 ст. л.	64			
Сухари	14 шт	280			
Чай		10			
Сахар	7 ст. л.	140			
ужин	Гречка	70 гр. на ч.			525
	Овощи сушеные				15
	Мясо сушеное	10 гр. на ч.			94
	Соль	1 ст. л.	20		
	Масло растительное	4 ст. л.	64		
	Сухари	9 шт	180		
	Чай		10		
	Печенье		200		
	Сахар	7 ст. л.	140		
	<b>Итого вес, гр:</b>				<b>4,523</b>

завтрак	Рисовые хлопья	60 гр. на ч.	450	
	Сухофрукты	20 гр. на ч.	150	
	Сахар	7 ст. л.	140	
	Молоко сухое	20 гр. на ч.	140	
	Соль	1 ст. л.	20	
		4 ст.л.(14 гр/ч)		
	Масло сливочное		100	
	Галеты	1 пачка	185	
	Сыр	30 гр. на ч.	240	
	Чай		10	
	Конфеты		160	
	Сахар	7 ст. л.	140	
обед	Картофель	4 шт	400	
	Морковь	1 шт.	100	
	Рис	20 гр. на ч.	150	
	Масло растительное	4 ст. л.	64	
	Грибы сушеные		50	
	Сухари	14 шт	280	
	Сало	35 гр. на ч.	245	
	Чай		10	
		Сахар	7 ст. л.	140
		Пшеничная крупа в пак.	70 гр. на ч.	525
	Масло растительное	4 ст. л.	64	
	Мясо сушеное	10 гр. на ч.	94	
	Соль	1 ст. л.	20	
	Сухари	9 шт	180	
	Чеснок	1 гол	45	
	Чай		10	
	Печенье		200	
	Сахар	7 ст. л.	140	
<b>Итого вес, гр:</b>			<b>4,452</b>	

завтрак	Гречневые хлопья	60 гр. на ч.	450	
	Сухофрукты	20 гр. на ч.	150	
	Сахар	7 ст. л.	140	
	Молоко сухое	20 гр. на ч.	140	
	Соль	1 ст. л.	20	
	Масло сливочное	4 ст.л.(14 гр/ч)	100	
	Галеты	1 пачка	185	
	Сыр	30 гр. на ч.	240	
	Чай		10	
		Конфеты		160
	Сахар	7 ст. л.	140	
обед	Макароны (паутинка)	27 гр. на ч.	203	
	Картофель	3 шт	300	
	Морковь	1 шт.	100	
	Масло растительное	4 ст. л.	64	
	Соль	1 ст. л.	20	
	Сухари	14 шт	280	
	Мясо сушеное	10 гр. на ч.	94	
	Чай		10	
		Сахар	7 ст. л.	140
	ужин	Капуста	2 велка	2,000
Морковь		2 шт.	200	
Свекла		2 шт.	200	
Лук		2 шт.	200	
Картофель		1 кг	1,000	
Тушенка		3 банки	1,014	
Масло растительное		9 ст. л.	144	
Кукуруза консер.		1 больш. бан	340	
Горошек консер.		1 больш. бан	340	
Майонез		1 мяг. уп	250	
Соль		3 ст. л.	60	
Сухари		18 шт	360	
Чеснок		2 гол	90	
Компотная смесь		50 гр. на ч.	900	
Вафельный торт		4 шт.	1,000	
Чай			20	
Сгущеное молоко		2 банки жел.	760	
Сахар		26 ст. л.	500	
<b>Итого вес, гр:</b>			<b>12,324</b>	

12 день выезд в Новосибирск	завтрак	4-х злаковые хлопья	55 гр. на ч.	908
		Сухофрукты		300
		Сгущенное молоко	2 банки жел	760
		Смесь для оладьев	2 пач.	800
		Мед	300 мл.	500
		Соль	2 ст. л.	40
		Масло растительное	300 мл.	300
		Масло сливочное	8ст.л.;12гр.ч	200
		Сухари	9 шт.	180
		Сыр	25 гр. на ч.	425
		Чай		30
		Лимон	2 шт.	200
		Конфеты		500
		Сахар	15 ст. л.	300
<b>Итого вес, гр:</b>			<b>5,443</b>	
4 июля (пятница)	обед	<b>В придорожных кафе</b>		
	Ужин	<b>В придорожных кафе</b>		

запасные продукты	обед	Картошка субли.		400
		Молоко сухое	20 гр. на ч.	140
		Овощи сушеные		20
		Сухари	9 шт	180
		Мясо сушеное	10 гр. на ч.	94
		Чай		30
		Сахар	7,5 ст. л.	150

Дополнительные продукты (т.е. продукты, которые не привязаны к конкретному дню):

	2*300
Кетчуп	гр
Морская капуста сушеная	200
Сушеный кальмар	200
Мед	300
Смесь для оладьев 2 раза	200
Компот 1 раз	450
Сгущенное молоко 3 уп.	1080
Масло растительное (блины, рыба, грибы)	

## Приложение 4. Аптечка

-	Название	Показания к применению	Дозировка / способ применения	
<b>Обеззараживающие</b>				
-	Йод (3-5%)	Обработка краев ран, полоскание при ангине	При ангине: 3...4 капли на 100 мл теплой воды	
-	Зеленка	Обрабатывание ран		
-	Пантенол	Противовоспалительное, ожоги, кровеостанавливающее, антисептик мелкие раны	1 тубик	
-	Перекись водорода (аналог Хлоргексидин)	Кровеостанавливающее, антисептик	Баночка	
-	Стрептоцид (аналог баниацин)	Обеззараживающее мозоли, горло	Порошок в пакетиках. 2шт	М
<b>Сердечно-сосудистые</b>				
-	Валидол	Успокаивающее, сосудорасширяющее. Боли в сердце, невроты, противорвотное	1т под язык	
-	Нитроглицерин	Сильные боли в сердце, не проходящие после приема валидола	1т под язык	
<b>Желудочно-кишечные</b>				
-	Энтерофурил (аналог энтерола)	Противодиарейный препарат	Взрослым (детям >3х) 1-2 капс. 2 раза/сут в течение 7-10 дней. Детям 1 до 3х по 1 капсуле 2 раза/сут в течение 5 дней. За 1 ч до еды и запивать небольшим количеством жидкости	М

-	Уголь активированный	Абсорбирует	несколько таб. на прием	
-	Иммодиум	Инфекцион. отравления (с температурой)	Только взрослым. По 2 капсулы после каждого жидкого стула	м
-	Фестал	Для улучшения пищеварения при язвенных коликах, синдроме раздраженного кишечника	Взрослым по 1 драже с небольшим количеством жидкости во время или сразу после каждого основного приема пищи.	м
-	Регидрон	Пакетик препарата Регидрон растворяются в 1 л воды	Восстановление водно-электролитного равновесия острой диарее с легкой или средней степенью дегидратации	
-	Лоперамид-Акри	Противодиарейный	Взрослым при острой диарее 2 капс. (4 мг), затем - по 1 капс. (2 мг) после каждого акта дефекации в случае жидкого стула.	м
-	Смекта 3пакета	Диарея (аллергического, лекарственного генеза; нарушение режима питания и качественного состава пищи)	по 3 г (1 пакетик) 3 раза в сутки. Содержимое пакетика растворяют в воде, постепенно всыпая порошок и равномерно его размешивая. Детям до 1 года - 3 г/сут; 1-2 лет - 6 г/сут; старше 2 лет - 6-9 г/сут	
-	Мезим	Пищеварительное ферментное средство, восполняет дефицит ферментов поджелудочной железы	во время или после еды с большим кол-м жидкости. Средняя доза для взр - 150 тыс.ЕД/сут; Детям до 1.5 лет - в суточной дозе 50 тыс.ЕД; старше 1.5 лет - 100 тыс.ЕД/сут.	
<b>Противовоспалительные</b>				
-	5-НОК	Цистит	Взрослым+детям	м
-	Нолицин	Диарея путешественника и цистит	Только взрослым	м

Обезболивающее и жаропонижающее				
-	Нурофен Детский	Болеут., противовосп., жаропониж для детей	Сироп в дозировке, зависящий от возраста (прибл. 5 мл)	
-	Цефиконовые свечи	Жаропонижающие свечи для детей до 4 лет	Можно вставлять в перерывах между Нурофеном	
-	Цитрамон	При головной боли		
-	Аспирин	Болеут., противовосп., жаропониж., противоревм., разжиж. кровь (при инфаркте)	1т 3р в день после еды	м
-	Анальгин	Обезболивающее, жаропонижающее	таблетки	
-	Но-шпа	Спазмолетик, сильное отравление, печень, тошнота	2т на прием	
-	Парацетамол	Жаропонижающее		
-	Баралгин	Сильное обезболивающее	таблетки	м
-	Кетанов 1 табл	Обезболивающее		
-	Кетанал в ампулах	Обезболивающие	Внутримышечно (например, при сильных болях в спине)	
Простуда				
-	Ксимелин	Детские капли от насморка	1 флакон	
-	Санорин	Капли от насморка	1 флакон	
-	Тантум-Верде	От болей в горле	Пшикалка	
-	Граммидин	Инфекционные поражения полости рта: острый фарингит, ангина, тонзиллит, пародонтит, стоматит.	После приема пищи. Таблетку следует рассосать в полости рта. После нельзя принимать еду и питье в течение 1-2 часов. По 2 таблетки (с интервалом 20-30	

			минут) – 4 р/сутки.	
Прочее				
-	Индометацин (аналог индовазина)	Боли в суставах, мышцах	1 тубик	
-	Актовегин (можно как аналог Клей БФ-6, но он хуже)	Ранозаживляющее и антисептическое действие. Используется как бактерицидное и изолирующее средство, способствует заживлению мелких повреждений кожи	1 тубик	
-	Диклак, диклофенак (аналог долобене)	Снимает отек мягких тканей, обезболивает место ушиба	1 тубик	
-	Найз (аналог немисил, Хондроитин, Бен-Гей)	От воспаления в суставах	20 таблеток	
-	Левомеколь	Гнойные раны; трофические язвы; гнойно-воспалительные кожные заболевания; фурункулы; ожоги 2-3 степени	Наружно. Мазь наносится на стерильные салфетки, которыми рыхло заполняется рана	
-	Псило-бальзам	От зуда после укуса насекомых	1 тубик	
-	Нашатырь (Раствор аммиака)	Потеря сознания, для возбуждения дыхания.	Налить на ватку и дать понюхать	
-	Тетрациклиновая глазная мазь	Конъюнктивит	Мазь закладывают за нижнее веко 3–5 раз в день.	
-	Супрастин (таблетки) (аналог кларетин)	От аллергии	1т 2р в день, снотворный эффект. Внутрь взрослым назначают по 1 таб. 3-4 раза/сут (75-100 мг/сут). Детям от 1 года до 6 лет 1/4 таб. (6.25 мг) 3 раза/сут, детям от 6 до14 лет 1/2 таб. (12.5 мг) 2-3 раза/сут	



-	Диакарб	Мочегонное при отеке мозга, легких, гипертонии	1т 3р/д	
-	Фурацилиновый спирт	Противомикробное действие, закапывать при отите (воспаление уха)	При гнойных отитах, 1-2 кали 3 раза в день.	М
-	Сульфоцил-натрий (альбуцид)	Для глаз при ожоге сетчатки и т.п, насморк	Закапывать по 2..3 капли	
-	Сода	Для полоскания горла	1 чайн ложка на стакан тепл. воды	
		Для промывания желудка	1 стол. ложка на 1 л тепл. воды	
-	Звездочка			
-	Ножницы			
-	Шприцы 5мл и 2 мл	Для кетанала, димедрола	По 5 шт	
-	Жгут кровоостанавлив.		1	
-	Бинт стерильный широкий		2	
-	Бинт стерильный, узкий		3	
-	Вата		1 уп. маленькая	
-	Ватные палочки		1 упаковка	
-	Бинт эластичный		2	
-	Лейкопластырь (катушка)		1	
-	Лейкопластыри бактерицидные		4	

-	Градусник		1	
-	Пипетка + пипетка для Нурофена		1	

## Приложение 5. Фотографии похода



Фото 01, Наш автобус



Фото 02, база «Вечный странник»

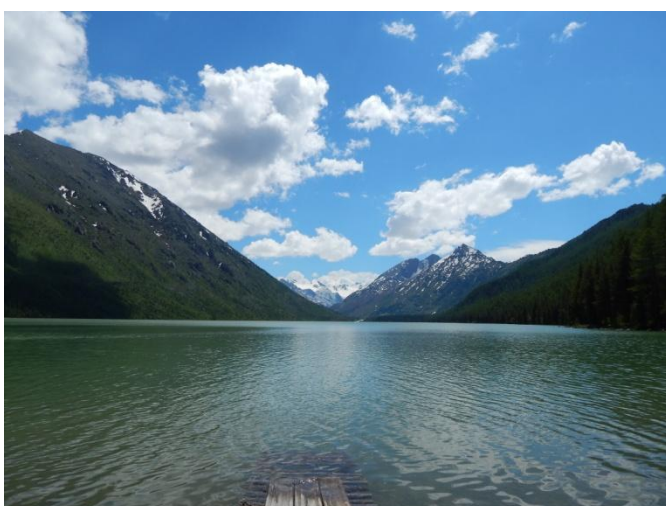


Фото 03, Нижнее Мультиинское озеро



Фото 04, Град на Нижнем Мультином озере



Фото 05, Вся группа на фоне Нижнего Мультинского озера



Фото 06, кордон на Среднем Мультинском озере



Фото 07, Верхнее Мультинское озеро

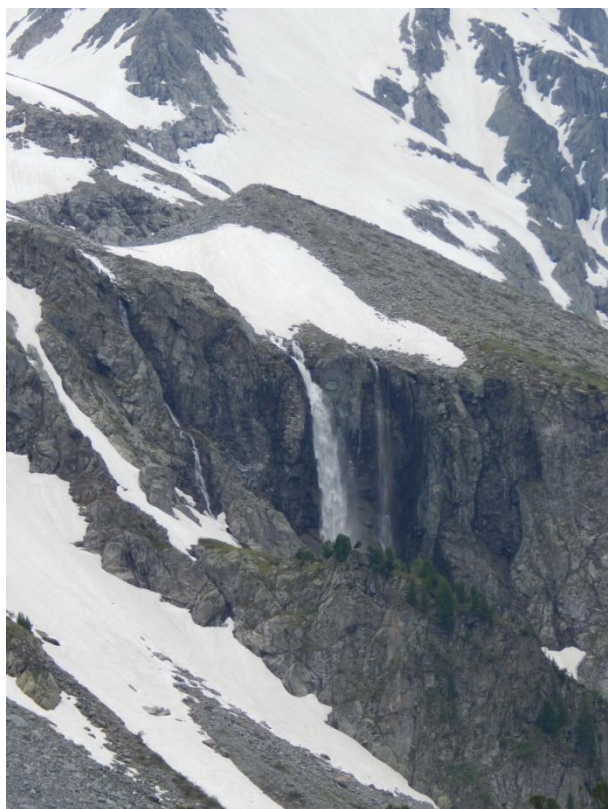


Фото 08, Водопад на Верхнем Мультином озере



Фото 09, Лошадь с грузом



Фото 10, Сделали перерыв около заброшенной избушки по пути на Проездные озера



Фото 11, Большое Проездное озеро



Фото 12, На вершине (2300 м)

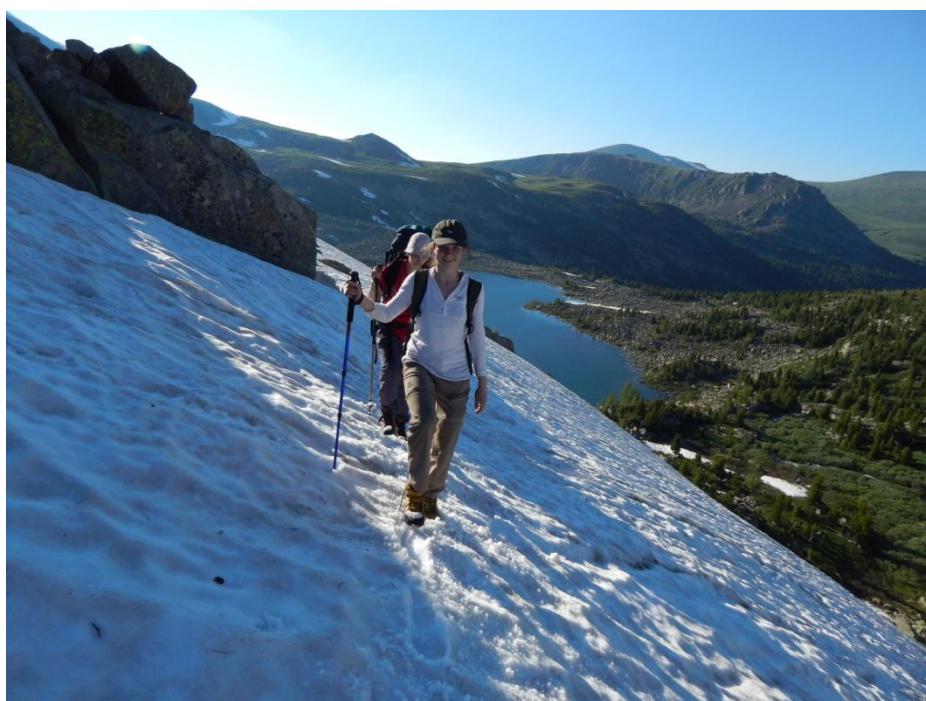


Фото13, Спуск по снежнику с вершины (2300 м)



Фото 14, Малое Проездное озеро



Фото 15, Обход вокруг Малого Проездного озера





Фото 16, Зверек, которого мы увидели, когда гуляли вокруг Малого  
Проездного озера



Фото 17, Вид с вершины (2400 м)

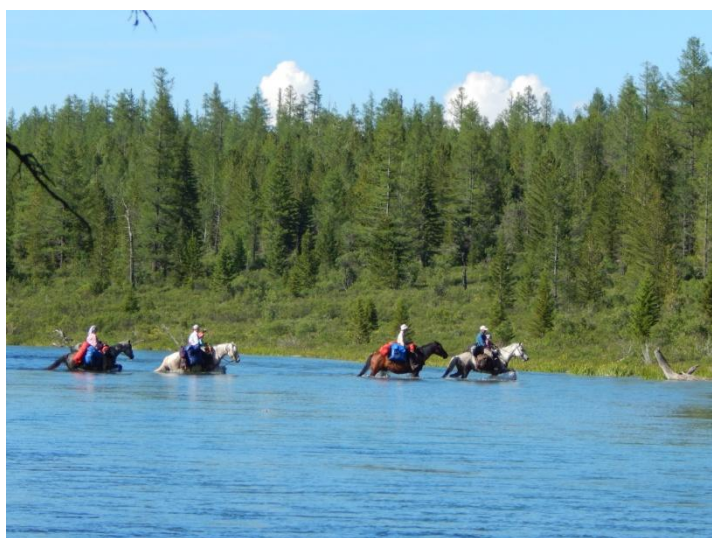


Фото 18, переправа через реку Мульты



Фото 19, переправа через бурную реку Куйгук



Фото 20, переправа через р. Куйгук для тех, кто идет пешком



Фото 21, дорога на Куйгук



Фото 22, место для стоянки недалеко от озера Куйгук



Фото 23, водопад Куйгук



Фото 24, озеро Куйгук

спортивно-туристический клуб Green Tour

2014

[TURIZM.PRIMKRAY.RU](http://TURIZM.PRIMKRAY.RU)

END