# Лыжный поход.
# Район: ПОЛЯРНЫЙ УРАЛ

С 22.02.2023 г. по 13.03.2023 г.

**Состав участников:**

| № | ФИО | Должность |
|---|---|---|
| 1 | Турченко Максим Владимирович | руководитель, штурман<br>max-turch@mail.ru |
| 2 | Тобышев Александр Петрович | зам. руководителя |
| 3 | Тобышева Надежда Вадимовна | медик |
| 4 | Кобелькова Евгения Николаевна | начпрод, культуролог |
| 5 | Фалин Василий Вячеславович | связи с общественностью, реммастер |
| 6 | Емелин Виктор Сергеевич | завснар, метеоролог |
| 7 | Емелина Татьяна Александровна | финансист |
| 8 | Целиков Николай Григорьевич | Фотограф, эксперт по ПУ |
| 9 | Целикова Ирина Викторовна | Эксперт по ПУ |

**Контакты спасслужбы и людей обладающих спецтехникой:**
***1. Ямалспас***
***https://yamalspas.yanao.ru/documents/active/11703/***

8(34922)43957; 8(34922)99500, - телефоны дежурного в Салехарде.
Парк подразделения «Ямалспас» в поселке Харп пополнили: трэкол, две аэролодки «Пиранья», два квадроцикла, два снегохода, сверхпроходимый вездеход «Бурлак».

2. 89003973606 - Роман Шумиловский. Находится в Лабытнанги. Располагает техникой. Неоднократно бывал на Пайере.
romanshumilovskiy@yandex.ru

3. https://vk.com/zhdanovyamal - Полярный Урал от Жданов-Ямалтур
8-922-057-61-75 Жданов Юрий Васильевич (Руководитель. Если будет необходимо будут готовы поддержать, дать консультации и обладают вездеходной техникой)
Их диспетчер https://vk.com/write-69622759

**Заброска/выброска:**
*Заброска:*

| Откуда | | Куда | | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| 22.02.2023 16.10 (МСК + 0) | Н. Новгород | 24.02.2023 8:20:00 | Воркута (МСК + 0) | поезд 090Г вагон 4 |
| 24.02.2023 9:15 (МСК + 0) | Воркута | 24.02.2023 18:43:00 (МСК + 2) | ст.Собь | поезд 653 Я вагон 3 |

*Выброска:*

| Откуда | | Куда | | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| 11.03.2023 17:25 (МСК + 0) | ст . Елецкая | 13.03.2023 5:50 (МСК + 0) | Ярославль | поезд 021Н вагон 3 |
| 13.03.2023 8:40 (МСК + 0) | Ярославль | 13.03.2023 16:18 (МСК + 0) | Н. Новгород | поезд 047А вагон 2 |

**<u>Маршрут похода группы:</u>**

*Маршрут ходовой части похода:* Ст. Собь - стрелка притоков ручья Ныр-Двомэн-Шор - водопад Нефритовый - пер. Неожиданный - обход с юга г. Черная- пер. Лесной - руч.Каньонный - пер.Пайтанелский (радиально) - р.Бол.Хара-Маталоу - пер.Арка Маталоу - слиянии Харуты, р.Харутошор и Вонкуръёган- станция Елецкий

*График движения по маршруту:*

| п/п | Дата | Маршрут | наличие леса/кустарника | Переход, км | Набор, м | Сброс, м |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 2/24 | Ст.Собь – ночевка в «вагоне» | | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 2/25 | м.н. - стрелка притоков ручья Ныр-Двомэн-Шор (балки) | лес | 8,6 | 110 | 40 |
| 2 | 2/26 | тренировочный день | лес | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 2/27 | тренировочный день | лес | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 2/28 | м.н. – водопад Нефритовый - под пер. Неожиданный | | 10 | 370 | 0 |
| 5 | 3/1 | м.н. - пер. Неожиданный (1А) – дол. Енга-Ю | | 8 | 480 | 555 |
| 6 | 3/2 | м.н. – дол. Енга-Ю – кустарник под восточным гребнем г. Черная | кусты | 12 | 0 | 300 |
| 7 | 3/3 | м.н. – обход г.Черная с юга – лес под пер. Лесной | лес | 22 | 120 | 120 |
| 8 | 3/4 | м.н. – пер. Лесной (н/к) - тракторная - устье руч.Каньонный | лес | 17 | 120 | 200 |
| 9 | 3/5 | м.н. - радиальный выход пер.Пайтанелский (н/к) - г. | кусты | 20 | 560 | 480 |

| п/п | Дата | Маршрут | наличие леса/кустарника | Переход, км | Набор, м | Сброс, м |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 706 – движение по р. Бол. Хара-Матолоу | | | | |
| 10 | 3/6 | м.н. - движение по р. Бол. Хара-Матолоу – под высотой 513 | | 15 | 240 | |
| 11 | 3/7 | Отсидка | | | | |
| 12 | 3/8 | м.н. – подход под пер. Аркаматалоу С | | 2 | 60 | |
| 13 | 3/9 | м.н. - слиянии Харуты, р.Харутошор и Вонкуръёган | лес | 11 | 50 | 340 |
| 14 | 3/10 | м.н. - станция Елецикий | зал ожидания | 27 | | |
| 15 | 3/11 | станция Елецикий | | | | |

Набор **2707 м** за 14 дней. Среднее 193 м.
Сброс **2730 м** за 14 дней. Среднее 195 м.
Длина нитки 152 **км** за 14 дней. Среднее 10,9 км.

*Аварийные выходы и варианты обхода:*

1. Если группа сходит с маршрута до пер. Логичный, то движение группы будет происходить по обратному пути.
2. Если группа сходит с маршрута в интервале от пер. Логичный до низовий р. Бол.Хараматолоу, то группа будет двигаться в п.Харп
3. Если группа сходит с маршрута в интервале от низовий р. Бол.Хараматолоу и далее. то группа движется в Елецкий
4. Обход перевалов Логичный и Черный возможен с юга от соответствующих хребтов. Обход каньена перед пер. Водопадный возможен западнее через ручей ведущий к пер.Грандиозный

**<u>Снаряжение группы.</u>**

| **Личное снаряжение** | |
|---|---|
| Одежда, обувь | |
| Ботинки трекинговые | 1 пара |
| Бахилы | 1 пара |
| Подбахильник (утеплитель) | 1 пара |
| Носки ходовые | 4 пары |
| Носки шерстяные теплые | 1 пара |
| Штаны ходовые дышащие | 1 шт |
| Подштанники (кальсоны, термобелье низ (утепленное)) | 1 шт |

| | |
|---|---|
| Пуховые трусы/шорты под ходовые штаны | 1 шт |
| Нижнее белье | 3 компл. |
| Анорак со светоотражающей летной | 1 шт |
| Жилет утепленный/куртка(легкая) | 1 шт |
| Сириус | 1 шт |
| Свитер шерстяной с горлом | 1 шт |
| Футболка х/б | 2 шт |
| Рубашка х/б | 1 шт |
| Термобелье верх | 1-2 шт |
| Спортивный бюстгалтер | 1 шт |
| Теплый баф на горло (тубус, шарф) | 2 шт |
| Балаклава/Маска для лица фланелевая | 1 шт |
| Шапка ходовая | 1 шт |
| Шапка теплая | 1 шт |
| Варежки/перчатки ходовые | 1 пара |
| Варежки теплые для бивака | 1 пара |
| Верхонки | 1 пара |
| Перчатки тонкие для фоторгафа (подперчатники) при необходимости | 1 пара |
| Носовой платок | 1-2 шт |
| **Снаряжение** | |
| Рюкзак с чехлом | 1 шт |
| Лыжи с тросиковыми креплениями (Новая стропа на пряжке!)+ пакеты и репшнур 4мм/6 мм | 1 к-т |
| Палки с кольцами | 1 шт |
| Камус | |
| Фонарик с новыми батарейками | 1 шт |
| Пенка 8 мм | 1 шт |
| Пенка 16 мм | 1 шт |
| Ледоруб | 1 шт |
| Кошки | 1 пара |
| Лыжная маска | 1 шт |
| Лавинная лента | 1 шт |
| ИСС (только беседка) | 1 к-т |
| Репшнур для уса 2 м | 2 шт |
| Корзинка (спусковое устройство) | 1 шт |
| Карабин дюраль | 2 шт |
| Зубная щетка | 1 шт |
| КЛМН | 1 шт |
| Спаснабор (спички сухое топливо) телефоны | 1 шт |
| Влажные салфетки | 1 уп. |
| Дамские штучки | 1 к-т |
| **Личная аптечка** | |
| Пластырь бактерицидный | 10 шт или 6х10 2 шт |
| Тейп на лицо | 1 шт |

| | |
|---|---|
| Пластырь рулонный | 1 рулон |
| Бинт стерильный | 1 шт |
| Обезболивающее (например Кетанов, нурофен, анальгин) | 4 табл |
| Гигиеническая помада | 1 шт |
| Стерильная салфетка для инъекций | 4 шт |
| Бинт эластичный (при необходимости) | 1 шт |
| Личные лекарства | |
| Маска медицинская | 3 шт. |
| **Документы** | |
| Паспорт РФ | |
| Полис ОМС и ДМС (если есть) | |
| Деньги НЗ | |

| **Групповое снаряжение** |
|---|
| Палатка шатровая, краб |
| Центральная стойка для палатки |
| Печь+ ножки+ трубы+ кочерга Печные рукавицы 2п |
| Изолон для дежурного |
| Изолон на дно иглу |
| Тросик костровой с крючками |
| Стеклоткань для печки |
| Горелка мультитопливная – 2 шт |
| Обогреватели – 2 шт |
| Газ |
| Нефрас |
| Спальник 4ка – 2 шт |
| Конденсатник 4ка – 1шт |
| Конденсатник 5ка – 1шт |
| Спарка на двоих |
| Котлы – 2 шт |
| Половник |
| Лопата – 2 шт |
| Снежная пила – 3 шт |
| Термометр |
| Анемометр |
| Валенки |
| Спички групповые |
| Сухой спирт |
| Щетка |
| Мачете – 2 шт |
| Термоса 1 л – 4 шт |
| Волокуши с упряжью – 5 шт |
| Ремнабор |

| |
|---|
| Гитара + песни |
| Аптечка групповая |
| Телефон кнопочный |
| Спутниковый передатчик в жестком чехле |
| Навигатор |
| Компас |
| Фотоаппараты в компекте |
| Камера Go-Pro в комплекте |
| Карта + хребтовка |
| Зубная паста |
| Туалетная бумага |
| Свечка |
| Книга и прочие развлечения |

## Состав ремнабора

| *Наименование* | *Количество* |
|---|---|
| Стропа 25 мм | 1,5 м |
| Стропа 20 мм | 2,2 м |
| Реп 3 мм | 4 м |
| Резинка круглая д3 | 1,5 м |
| Нитки | 2 шт |
| Иглы | комплект |
| Проволока медная д1 | 3 м |
| Шило | 1 шт |
| Плоскогубцы с кусачками малые | 1 шт |
| Крючок вязальный | 1 шт |
| Обезжириваетесь | 20 гр |
| Армированный скотч | 1 шт |
| Изолента | 1 шт |
| Фастекс 50 мм | 2 шт |
| Фастекс 25 мм | 1 шт |
| Фастекс 20 мм | 2 шт |
| Пряжка трехщелевая 30 мм | 2 шт |
| Пряжка двущелевая 25 мм | 2 шт |
| Клей момент классический | 30 мл |
| Суперклей | 3 шт |

| *Наименование* | *Количество* |
|---|---|
| Набор заплат | 1 шт |
| Отвертка с битами | 1 шт |
| Полотно по металлу | 1шт |
| Лыжный тросик | 2 шт |
| Крепление Вертикаль №2 | 1 пара (лев+прав) |
| Лыжное кольцо | 2 шт |
| Хомут д100 | 1 шт |
| Трубки дюраль д13 л130 | 2 шт |
| Спички в герме | 1 шт |
| Маска горнолыжная | 1 шт |
| Шлицевая отвертка для спутникового передатчика | 1 шт |
| Запасная батарейка для спутникового передатчика | 1 шт |
| Ремнабор для МТ горелки | 2 шт |
| Болт 8*30 | 1 шт |
| Шайба увеличенная 8ка | 3 шт |
| Гайка барашек 8ка | 3 шт |
| Гайка под трос (на лягушку) | 1 шт |
| Саморез с сверлом 15 мм | 6 шт |
| Саморез под крепления | 6 шт |
| Винт (л10)+шайба+болт д4 | 2 шт |
| Винт (л20)+шайба+болт д3 | 2 шт |
| Мультитул Vektorin | 1 шт |

**Состав групповой аптечки**

| № | НАИМЕНОВАНИЕ | КОЛИЧЕСТВО | ПОКАЗАНИЯ |
|---|---|---|---|
| **1. ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ СРЕДСТВА** | | | |
| | Бинт стерильный: | | раны, вывихи, переломы |
| | 7х14 | 3 | |
| | 5х10 | 1 | |
| | Салфетки стерильные | 7 | раны |
| | Пластырь рулонный (2 см) | 1 | для закрепления повязок |
| | Бактерицидный пластырь | 20шт | раны |
| | ватные диски | 20 шт. | раны, травмы |
| | гемостатическая губка | 1 шт. | кровотечения |
| **2. АНТИСЕПТИКИ + АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА** | | | |
| | Мирамистин | 1 флакон | промывание ран |
| | Спиртовые салфетки | 10 шт. | обработка места инъекции |

| № | НАИМЕНОВАНИЕ | КОЛИЧЕСТВО | ПОКАЗАНИЯ |
|---|---|---|---|
| | Стрептоцид в порошке | 3 шт. | раны и мозоли |
| **3. ЖКТ** | | | |
| | Бисакодил | 10 табл. | Запоры |
| | панкреатин | 20 табл | тяжесть от жирной пищи (принимать перед след.приемом пищи) |
| | Лоперамид | 10 табл | диарея (вызванная приемом антибиотиков) |
| | омепразол | 10 капс | изжога |
| | Смекта | 10 пакетиков | диарея, вздутие |
| | Гастал | 12 таблеток | изжога, гастрит |
| | Энтерофурил | 20 табл. | Кишечные инфекции |
| | Мотилегаз | 14 табл. | устраняет ощущение вздутия живота, боль. |
| **4. ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ** | | | |
| | Нурофен | 10 табл. | зубная и головная боль |
| | Дексалгин | 8 пакетиков | для уменьшения боли и воспаления |
| | Но-шпа | 16 табл | боль и спазмы в животе |
| | Цитрамон | 20 таблеток | зубная и головная боль |
| **5. ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ** | | | |
| | Ксимелин | 1 | Заложенность носа |
| | ТерафлюЛар | 15 таб | Боль в горле |
| | АЦЦ | 20 табл | Отхаркивающее |
| | Стрепсилс спрей | 1 | для облегчения боли в горле |
| | Софрадекс (капли глазные. ушные) | 1 | Бактериальный коньюктивит, отит |
| | КоделакНео | 10 табл | Сухой кашель |
| | Анвимакс | 10 таблеток | ОРВИ, грипп, температура |
| **6. ИНЪЕКЦИИ** | | | |
| | Кетанов | 4 ампул | Сильная боль |
| | Но-шпа | 2 ампулы | Спазмы, боль |
| | Хлоропирамин (супрастин) | 2 ампулы | Аллергическая реакция, отек Квинке, крапивница |
| | Метоклопрамид (Церукал) | 2 ампулы | Рвота без остановки, тошнота после сотрясения мозга |
| | Глюкоза 40% 10мл | 8 ампул | Гипогликемия без сознания |
| | Физ.раствор | 2 ампулы | промывать катетер |
| | Дексаметазон | 4 ампул | Противошоковое, крапивница, отек Квинке |
| **7. МАЗИ** | | | |
| | Вольтарен | 1 | Ушибы, растяжения |
| | Левомеколь | 1 | Обеззараживающее (при гнойных ранах) |
| | Д-пантенол | 1 (аэрозоль) | Ожоги |
| | Амелотек(мелоксикам) | 1 | Боль в суставах |
| | Пентафрост | 2 | Профилактика обморожений |
| | Крем ф99 полужирный | 1 | Увлажнение рук, раздражение от тейпов |
| | Ацикловир - мазь | 1 | герпес |
| **8. АНТИБИОТИКИ** | | | |
| | Моксифлоксацин | 7 таблеток | Обширные ожоги и раны, открытые переломы |

| № | НАИМЕНОВАНИЕ | КОЛИЧЕСТВО | ПОКАЗАНИЯ |
|---|---|---|---|
| | Супракс | 7 капсул | Инфекции ВДП, МВП |
| | Фурадонин | 20 табл | Цистит |
| | Азитромицин | 3 таблетки | Инфекции ВДП |
| **9. АНТИГИСТАМИННЫЕ** | | | |
| | Фексадин | 1 | Аллергические реакции |
| **10. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ** | | | |
| | Капотен | 6 табл. | Давление, пульсирующая головная боль |
| | Валидол | 6 табл. | Для устранения боли в области сердца, седативное |
| **11. РАЗНОЕ** | | | |
| | Витамин С | 20 таблеток | Для повышения иммунитета, при переохлаждении |
| | Изотоник | 2 шт. по 10 шипучих таблеток | Для профилактики обезвоживания и восстановления водно-солевого баланса, при диарее и рвоте |
| | Регидрон | 2 пакетика | При отравлении, диарее |
| | метоклопрамид (Церукал) | 12 таблеток | Противорвотное |
| | Транексам | 10 таб | Краткосрочное лечение кровотечений (возможно применение при носовом кровотечении) |
| | Гилан | 1 | Увлажняющий раствор для глаз |
| | | | |
| | Салфетки с нашатырем | 10 шт. | Обморок |
| **12. ИНСТРУМЕНТЫ** | | | |
| | Градусник | 1 | Измерять температуру |
| | Самогрев-стелька | 2шт | согревание ног пострадавшего |
| | Ножницы | 1 | Резать |
| | Катетер венозный | 1 | Для введения глюкозы |
| | Шприцы | 3 по 10 мл + 2 по 2 мл | Уколы |
| | Тейп для тела | 1 рулон 5м | Растяжения, боль в коленях, спине |
| | Тейп для лица 17см | 6 шт/чел | Защита лица от обморожений |

**<u>Продуктовая раскладка.</u>**

Продуктовая раскладка предусматривает 4-х разовое питание в течение дня (завтрак, перекус с горячим чаем и бутербродами, обед, ужин) и перекусы в виде карманного питания (орехи, сухофрукты, шоколад, конфеты, джерки и кальмары). Основа питания на каждый приём пищи: завтрак – каша (пшенные хлопья, хлопья дружба, кус-кус, гречка, макароны) с сухим молоком и сухофруктами + чай/какао + хлебцы + сыр/колбаса + сладости; обед – горячие супы с добавлением тушенки/сыра/кальмаров , сушеные овощи, суповая основа, сухарики в суп + сухари + колбаса/сыр/масо + чай/компот, сладости; ужин – основа макароны/рис/пюре картоф./булгур) с пеммиканом/тушенкой +сухари + мясо/колбаса/сыр + чай/компот/какао + сладости, 1 раз на ужин предусмотрены перженники.

Общий вес продуктов на группу 107 кг, на человека 11 кг, по весу на человека в день в среднем по 620 г. Все приёмы пищи готовятся на газовых горелках/костре в палатке/иглу, приготовление обеда будет организовано с постановкой палатки.

**Финансовые расходы группы.**

Основные расходы:

Заброска, выброска поезд – 10780руб/чел.

Закупка продуктовой раскладки – 8700 руб.

Проживание (ст. Собь) – 1000 руб/чел

Групповая страховка от несчастных случаев - 1400 руб/чел.

Связь – 555 руб/чел.

Прочие расходы на подготовку группы, аптечку, ремнабор – 220 руб/чел.

Расчетная стоимость похода на человека: порядка 23 000 руб.