

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»
650004, г. Кемерово, ул. Трофимова, 45

О Т Ч Ё Т

О ГОРНОМ ТУРИСТСКОМ ПУТЕШЕСТВИИ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ В РАЙОНЕ ГОРНОГО АЛТАЯ, СОВЕРШЕННОМ С 14 ПО 27 АВГУСТА



Маршрутная книжка № 07-09
Выдана МКК ОЦДЮТЭ
Руководитель: Молчанова
Светлана Витальевна
Домашний адрес: 650065, г. Кемерово,
пр. Октябрьский, 84 – 166.
Заместитель руководителя:
Звонков Владимир Кузьмич
Домашний адрес: Кемеровская обл.,
п. Ясногорский, 18 - 84

КЕМЕРОВО 2009

СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА

1. Справочные сведения о походе.....	3
2. Сведения о районе похода:	
Краткая физико-географическая характеристика района.....	4
Туристская характеристика района	6
3. Цели и задачи путешествия	8
4. Список группы	9
5. Определяющие препятствия маршрута	10
6. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты	10
7. График движения группы	11
8. График перепада высот	13
9. Техническое описание маршрута	15
10. Краеведческое задание:	
1- Определение геологических особенностей местности.....	24
2- Адаптация сердечно-сосудистой системы в	
условиях высокогорного похода.....	28
11. Картографический материал	33
12. Материальное обеспечение группы	35
13. Итоги, выводы и рекомендации	38
14. Список литературы	39
15. Фотоприложение	

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

- Вид туризма – горный.
- Категория сложности – первая.
- Сроки проведения путешествия – с 14.08.2009г. по 27.08.2009г.
- Район похода - Катунский хребет.
- Протяжённость активной части маршрута – 113 км.
- Продолжительность путешествия – 14 дней.
активная часть маршрута – 12 дней
- Количество участников - 10 человек.
- Нитка маршрута:

г. Кемерово – с. Тюнгур – с. Кучерла – пер. Кузуюк н/к (1513) – р. Аккем –
руч. Ойбок – оз. Аккемское – руч. Кара- Оюк – перевал Надежды 1А
(2870) – ледник Аккемский - ледник Титова – оз. Аккемское -
– пер. Кара–Тюрек 1А (3060) – руч. Куйлю - р. Кучерла –
с. Тюнгур – г. Кемерово.

СВЕДЕНИЯ О РАЙОНЕ ПОХОДА

КРАТКАЯ ФИЗИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА

Алтае–Саянская горная страна расположена на стыке обширных таежных горных массивов Севера и степных ландшафтов юга Центральной Азии.

Алтайская область является самой высокогорной, расположенной в западной части страны и орографически разделяется на несколько районов: Южный, Юго - Восточный, Восточный, Северо-Восточный, Северный, Северо-Западный, и Центральный Алтай.

Наиболее приподняты хребты **Горного Алтая**, особенно в его западной части, большая часть которых имеет высоты 3000 – 4000 м. над уровнем моря, а отдельные вершины превышают четырехтысячную отметку.

Алтай является центром современного оледенения. Здесь сосредоточено около 1500 ледников площадью ок.910 км . На высотах более 2300 (на северо- западе) и 3100 – 3500 м (на юго-востоке) снежный покров держится на протяжении всего года. На территории Алтая можно наблюдать пустынные ландшафты нагорий, которые сменяются тайгой, постепенно сливающейся на севере с таежной зоной

Центральный Алтай - самая высокогорная часть не только Алтае-Саянского региона, но и всей Сибири. В его южной части в широтном направлении тянутся главные хребты Алтая: *Катунский, Северо-Чуйский и Южно – Чуйский.*

Главная Вершина Сибири – Белуха (4560) находится на *Катунском хребте*. *Чуйские хребты* отделены от *Катунского* узким и глубоким ущельем реки Аргут. Ряд их вершин поднимается выше 4000 м . Эти хребты имеют ярко выраженный альпийский облик - пикообразные, покрытые вечными снегами и ледниками вершины, крутые, обрывистые склоны, прорезанные ущельями рек. Хребты несут около 70% всего оледенения Алтая. Почти параллельно южной цепи гор тянется отделенный от нее рекой Катунь Теректинский хребет. На севере Центрального Алтая расположены менее высокие хребты: Семинский, Куминские белки, Айгулакский, Сальджар и др. превышение хребтов над впадинами достигает 2000 – 3000 м.

Климат Центрального Алтая континентальный. В связи с наличием межгорных котловин на Алтае отчетливо выражены температурные инверсии. Так, температура у поверхности земли в межгорных котловинах значительно ниже, чем на горных склонах. Средняя температура летом достигает 18 – 22° С. В межгорных котловинах Центрального Алтая в связи с большой высотой территории, пасмурно. Особую неприятность и даже опасность представляет нижняя облачность. Во время дождей она может надолго прикрыть высокогорные перевалы. Западные горные районы получают осадков 1500 – 2000 мм/год, высокогорье Катунского хребта – до 2000.

В массиве Белухи самыми лучшими являются летние месяцы. На перевалах и вершинах максимальное число дней с благоприятной погодой отмечается в июле и августе – (данные метеостанции Каратюрк). Ночи в летнее время обходятся обычно без заморозков, которые появляются в конце августа – в сентябре с установлением ясной погоды. На высоте 2600 м и выше снег, как правило, ложится в середине третьей декады августа и уже не тает. В третьей декаде сентября погода повсеместно портится, становится значительно холоднее, начинаются частые дожди и снегопады. В высокогорье с увеличением высоты происходит изменение метеовеличин. На

каждые 100 м температура воздуха понижается на 0,6°C. С высотой значительно увеличивается приток солнечной радиации, скорость ветра и количество осадков.

Холодный и влажный климат высокогорья Центрального Алтая обуславливает широкое распространение в его пределах ледников. В высоких хребтах центрального Алтая сосредоточены крупные очаги современного оледенения. Наибольшее количество ледников отмечено на *Катунском хребте*. Основная площадь оледенения сосредоточена на северных склонах. На северном склоне *Катунского хребта* площадь оледенения составляет 170 км². Длина некоторых из них 8-10 км, площадь самого крупного – Большого Талдуриноского составляет 28 км².

Речная сеть на Алтае хорошо развита. Ее густота достигает 800 – 2000 км на 1000 км². Наиболее преобладают реки длиной менее 10 км, а наиболее крупные и многоводные из них – *Катунь* с притоками *Чуя* и *Аргут*, а также *Бия*, *Бухтарма*, *Ануй*, *Чулышман*. Реки берут начало на плоских водоразделах, часто заболоченных, от краев ледников (*Катунь*, *Аргут*), из озер (*Бия*). Основное питание рек снеговое и дождевое. Реки высокогорной части имеют снеговое и ледниковое питание. Для них характерны длительное половодье, а также низкая и длительная зимняя межень.

Большинство горных рек несудоходны из-за бурного течения и порогов. Многие имеют водопады. Они приурочены к резким перегибам речных русел и тектоническим уступам. Наиболее крупные – это Текелю (60 м), Куркуре (20 м), Кокколь (40 м).

Река *Катунь* вытекает из ледника Геблера на высоте около 2000 м и довольно заметным потоком устремляется вниз по долине. Через 2 км в нее впадает р. Рассыпная, где приобретает вид стремительной полноводной реки. Слой стока с поверхности водосборов края изменяется от 1000 мм в Катунском хребте.

Кучерла (от «котжурлы» - с солонцами) - типичная горная река, истоки которой находятся на западном склоне Белухи. Образуется от слияния трех истоков: Мюшту, Кониайры и Йолдоайры. Река стремительно мчится вниз по долине и через 5 км ниже слияния истоков впадает в *Кучерлинское* озеро, образованное моренной подпрудой. Длина его почти 5 км, максимальная ширина достигает 1 км. Ниже озера кучерла становится еще более бурной и стремительной до самого впадения в Катунь.

Аккем («Белая в вода») впадает в 15 км ниже Кучерлы. В отличие от нее верховья Аккема более суровы, менее залесены. Река почти до самого устья представляет собой ревущий поток.

Почвы. Для территории Горного Алтая выделены горно-тундровые, горно-луговые и горно-степные **почвы**. Близ верхней границы леса могут встречаться участки горно-лесных бурых типичных и оподзоленных почв и лесо-тундровых торфянистых почв.

ТУРИСТСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА.

Горный Алтай, в частности Центральный Алтай является меккой для туристов страны, ближнего и дальнего зарубежья, так как предоставляет обширные возможности для всех видов туризма.

Район **Катунского хребта**, долины реки **Аккем** представляет особый интерес для горного туризма и альпинизма обилием высот выше 3500 м, живописных высокогорных пейзажей, а также наличием самой высокой вершины Сибири.

Заранее перед походом необходимо отправить заявку на заказ *пропуска в приграничную зону* на пост Акташского погранотряда на участке Усть-Кан – Усть-Кокса.

Пешая часть маршрутов в этом районе часто начинается с села **Тюнгур** («шаманский бубен»). Добираться до села можно общественным автомобильным транспортом до Горно-Алтайска, через Барнаул или Бийск. Однако до самого села автобусы не ходят, поэтому приходится заказывать автобус, частный или через многочисленные туристические организации.

Нами было подсчитано, что заказ микроавтобуса непосредственно из Кемерова обойдется несущественно дороже, зато сэкономит моральные и физические силы.

На правом берегу Катуня, через мост от села, в качестве отправных точек на маршрут функционируют несколько турбаз: «Высотник», «Белый кречет», «Кучерла» и др. При наличии финансовых возможностей и нежелании идти пешком, здесь можно всегда нанять автомобильный транспорт на часть пути, а далее заказать конный маршрут (данный вид передвижения здесь становится все более популярным).

Само село образовано в начале 20 века на месте 2-х заимок, построенных в устье одноименной реки. Население современного Тюнгурского района наполовину состоит из алтайцев, а наполовину из кержаков (старообрядцев). В центре села есть магазин и почта. Подвесной автомобильный мост через Катунь был построен в 1977г. на месте лодочной переправы.

Катунский хребет - самый высокий из хребтов Алтая - протянулся на 150 км с запада на восток и ограничен с юга, запада и севера рекой Катунь, берущей свое начало с его южных склонов, и с востока - притоком Катуня Аргутом. Наиболее интересной в техническом отношении является центральная часть Катунского хребта - район п.Белуха (4506), долин рек Кучерла, Аккем, Иедыгем (на севере), верховья Катуня и Белой Берели (на юге). В этом очень компактном районе имеется большое количество перевалов различной сложности от 1А до 3Б.

Катунский хребет занимает центральное место не только по северному географическому положению, но и по характеру интенсивности оледенения. Длина северной части хребта составляет почти 150 км. На всем протяжении хребет не опускается ниже 2900 – 3000 м, достигая высоты 4 506 м в массиве Белухи, где сосредоточены наиболее крупные ледники. Здесь развиты обширные высокоподнятые поля, фирновые потоки и фирно-ледопады. Близ массива Белухи наблюдается наибольшая концентрация ледников. Здесь сосредоточено 169 ледников площадью в 151 км².

Сплошной ряд ледников продолжается на Кучерлинско – Кураганском отроге, вдоль главной линии хребта на запад, где большое число их сгруппировано в Западно – Катунском центре оледенения. Такое довольно равномерное распределение

оледенения по хребту с увеличенной концентрацией является характерной особенностью, неповторимой нигде на Алтае.

Большинство ледников Катунского хребта сравнительно проходимы и могут быть использованы в качестве подхода к перевалам.

Характерной особенностью Белухинского узла Катунского хребта является то, что как сам хребет примерно на 1000 м возвышается над другими соседними хребтами Алтая, так и сам массив Белухи возвышается еще на километр над остальной частью Катунского хребта. Благодаря этому массив Белухи летом притягивает к себе тучи, и поэтому погода там летом очень неустойчивая. В этом году нам с погодой на редкость не повезло. Планируя летний поход в этот район, надо обязательно запланировать несколько резервных дней на случай пересидки очень плохой погоды.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПУТЕШЕСТВИЯ

Поход проводился в соответствии с планом работы ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ, с целью отработки практической части программы «Юные инструкторы туризма» и совершенствования туристского мастерства воспитанников.

Задачи: изучение и туристских возможностей района путешествия, изучение адаптации организма участников, в частности сердечно-сосудистой системы в условиях горного похода, применение на практике знаний и навыков, полученных на занятиях.

Большой интерес для нас представляют геологические особенности района, особенно обилие «каменных рек» в долине Аккема, что и было выбрано в качестве краеведческого задания.

Катунский хребет Горного Алтая, долина реки Аккем - разносторонне интересный район путешествия (живописные реки и озёра, разнообразные высокогорные перевалы, богатый животный и растительный мир, г.Белуха – одна из самых высоких вершин России), именно этим и был обусловлен выбор района путешествия. Немаловажную роль в выборе места путешествия сыграло наличие картографического материала, удобный подъезд к начальной точке маршрута, финансовые возможности группы.

К походу готовилось как стандартное, так и самодеятельное снаряжение (тент, костровые принадлежности и др.). Были приготовлены рабочие ксерокопии картографического материала, покрытые с двух сторон липкой полиэтиленовой плёнкой.

Заранее, за 20 дней до начала похода была отправлена заявка, с сопроводительной документацией, на заказ пропуска в приграничную зону на пост Акташского погранотряда на участке Усть-Кан – Усть-Кокса.

На выходе на маршрут и по завершении маршрута были направлены сообщения в МКК г. Кемерово, а также мы встали на учёт в ПСС.

Для безопасного прохождения маршрута были приняты следующие меры:

- каждый участник прошёл обследование в поликлинике по месту жительства;
- прослушал инструктаж по технике безопасности;
- при прохождении потенциально опасных участков маршрута использовалась гимнастическая страховка;
- по мере необходимости на маршруте использовалось специальное снаряжение (прохождение в связках по леднику).

СПИСОК ГРУППЫ

№ п.п	Ф.И.О.	Год рождения	Домашний адрес	Туристский опыт	Должность
1	Молчанова Светлана Витальевна	1977	г. Кемерово, пр. Октябрьский, 84-166	У – 2 к.с. Горный Алтай, Р - 1 к. с. Кузнецкий Алатау	Руководитель
2	Звонков Владимир Кузьмич	1962	п. Ясногорский, 18-84	У – 4 к.с. Горный Алтай	Заместитель руководителя
3	Поцурай Роман	1996	г. Кемерово, ул. Сибиряков – Гвардейцев, 2-58	У- н/к Кузнецкий Алатау	Помощник руководителя
4	Порецков Олег	1992	г. Кемерово, Кузнецкий, 122а-14	У – 1 к.с. Западные Саяны	Рем. Мастер
5	Симоненко Павел	1991	Кемеровская обл., п. Новостройка, Молодежная, 6-1	У- н/к Горный Алтай	Хронометрист
6	Нароленко Кристина	1991	г. Кемерово, ул. , пр. Ленинградский, 30-147	У- н/к Кемеровский район	Медик
7	Юртаева Елена	1991	г. Кемерово, ул. Береговая, 73	У – 1 к.с., Северный Тянь - Шань	Завхоз
8	Курилов Сергей	1991	г. Кемерово, ул Береговая, 73.	У- н/к Кемеровский район	Метеоролог
9	Вейс Сергей	1993	г. Кемерово, ул. Сибиряков - Гвардейцев, 19 - 918	У- н/к Кузнецкий Алатау	Зав. Снар.
10	Калачев Евгений	1994	г. Кемерово, ул. Федоровского, 22 - 65	У- н/к Кузнецкий Алатау	Летописец.

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА

№ п/п	Вид препятствия	Наименование	Категория трудности	Путь прохождения
1	Перевал	Кузуюк	Н/К	Травянистый
2	Перевал	Надежды	1А	Скально-осыпной
3	Ледник	Аккемский		Снежно- ледовый
4	Ледник	Титова		Снежно- ледовый
5	Перевал	Кара - Тюрек	1А	Скально-травянистый

АВАРИЙНЫЕ ВЫХОДЫ С МАРШРУТА И ЕГО ЗАПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ

№ п/п	Основной маршрут	Запасной вариант	Аварийный выход
1	перевал Кузуюк (Н/К) – оз. Аккемское - перевал Надежды (1А)	перевал Кузуюк (Н/К) – оз. Аккемское – Ледник Аккемский (Томские стоянки)	По пути захода
2	Ледник Аккемский (Томские стоянки)	-	По леднику Аккем до озера Аккемского (база поисково – спасательного отряда), далее по долине р. Аккем до поселка
3	перевал Кара – Тюрек (1А)	-	Спуск до озера Аккемского, далее по пути захода до поселка
4	р. Текелюшка – руч. Куйлю	-	По пути выхода

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА

14.08.09

Отъезд из г. Кемерово от здания ОЦДЮТЭ в 24.00 на микроавтобусе. Транспорт был заказан заранее, стоимость проезда - 10р/километр. В автомобиле все расположились комфортно, рюкзаки прикрепили на крышу автобуса.

Во время переезда смотрели документальные фильмы по Алтаю, спали, пели песни ...

С тремя остановками на еду и т.д. добрались до Тюнгюра. В 17.30 высадились из машины у турбазы «Белый кречет», где и остановились на ночлег. Стоимость места для ночевки в палаточном лагере – 80р. с человека. Поужинали, еще раз проверили личное и общественное снаряжение, легли спать.



15.08.09

с. Тюнгур – р. Кучерла – пер. Кузуяк н/к (1513) – руч. Ойбок

Протяженность дневного перехода: 18 км.

Время выхода на маршрут: 10:00

Время прихода на место ночевки: 18:30

Чистое ходовое время: 4:50

Выход группы в 10.00. абсолютная высота начала пути – 850 м. Погода солнечная, безоблачная. Довольно быстро потеплело до +20+25° С. Шли 20 мин по грунтовой дороге до п.Кучерла. Через 30 м дорога ваздваивается: левая (неосновная) уходит в сторону, а правая (ул. Ленина) – поднимается по долине Кучерлы. Мы сворачиваем налево через р. Кучерла переходим по нижнему мосту. Привал 10 минут. После привала двигались по тропе через смешанный лес (преимущественно - лиственница), который прошли за 30 минут.

После леса большой луг, откуда виден перевал. От ручья Аласкыр («пегий жеребец») начинается подъем на перевал Кузуяк. Перед подъемом, в 12.15 остановились на привал. Дорога идет по смешанному лесу. Во время подъема группа немного растянулась. От поселка за нами увязалась собака. Подъем давался ей нелегко, однако она стойко держалась рядом,



часто забегая вперед по маршруту, уже, видимо, не раз пройденному. Через несколько дней мы ее потеряли, думали, что больше не встретим. Но к изумлению, через несколько дней, она встретила нас там, где мы меньше всего этого ожидали...

Вышли на перевал в 15:10. Организовали обед. На перевале кедры и пихты, обвязанные лентами – ялами. Ленты на деревьях по алтайскому поверью вяжутся в знак уважения хозяину перевала – Кузуяк Ээзи.

Спустился с перевала до развилки троп в 17:45. Береговая терраса реки Аккем лежит на высоте 1000 м. Аккемская тропа начинается 2-километровым лугом. После луга выбрали стоянку среди берез.

Под контролем медика выполнили пробу Маринэ, для краеведческого задания. Остановились на ночлег в 18:30.

16.08.09

руч. Ойбок – р. Аккем – руч. Чичк – Оюк.

Протяженность дневного перехода: 17 км.

Время выхода на маршрут: 9:00

Время прихода на место ночевки: 17:15

Чистое ходовое время: 4:25

Подъем в 7.30. Погода ясная безоблачная, заморозки. Дневная температура поднялась примерно до 20°C. Это позволило предположить, что ясно будет еще несколько

дней. Настроение группы – отличное, тем более, что сегодня День рождения одного из участников группы Сергея Курилова – юбилей 20 лет. Торжественное поздравление планируется вечером.

Выход со стоянки в 9.00. Двигаемся по тропе вдоль р. Аккем. Тропа пересекает несколько полян с высокотравьем. До первого привала идем 25 минут до ручья Куган. Через 1,5 км. От места ночевки тропа сужается и начинает уходить вверх. Входим в каньон. Смешанный лес сменился елово – лиственным. На пути встречается 4 крутопадающих ручья с мостками. Следующие 2 перехода заняли каждый по 35 минут.

Переход до ручья «Аккемская Падь» занял 1,5 ч с 2-мя привалами по 10 минут.

Привал на обед. От стоянки до р. Аккем вниз, в начале курума, спускаемся. Через 30 минут после начала курума на тропе развилка. Направо уходит конная тропа, мы же продолжаем Аккема. Через 30 минут, минуя участок курума впервые открывается вид на Белуху. К 17 часам выходим к Чичк-Оюк (чичке - «узкий», ойык – «впадина»).



– оз. Аккемское

17.08.09

руч. Чичк-Оюк

Время выхода на маршрут: 9:00

Время прихода на место ночевки: 16:30

Протяженность дневного перехода: 8 км.

Чистое ходовое время: 3ч

Подъем в 7.30. Погода ясная безоблачная, теплая. Выход на маршрут в 9.00. Идем вдоль Аккема. Через 40 минут переправа через горный ручей. Привал. Доходим до стоянки «У водопада Текелю». От стоянки видна только верхняя часть водопада, а большая его часть скрывается за березово-лиственным лесом. Постепенно тропа становится более ровной (без крутых спусков и подъемов). Идем по хвойному лесу, встречаются заболоченные участки. Переходим ручей, за которым есть хорошая стоянка и прекрасный вид на Белуху. Обед.

Выход после обеда в 14.00. За 3 перехода по 40 минут выходим к Аккемскому озеру (2050 м), где и становимся на ночевку. Погода резко изменилась: сплошная облачность, температура опустилась до +5°C, вскоре прошел град с дождем.



18.08.09

озеро Аккемское.

озеро Аккемское – ручей Ак-Оюк – Долина Семи Озер (радиально).

Время выхода на маршрут: 10:00

Время прихода на место ночевки: 17:00

Протяженность дневного перехода: 9 км.

Чистое ходовое время: 3:40

Подъем в 8.00. После завтрака выход со стоянки в 10:00. Погода солнечная с малой облачностью.

Сильные заморозки.

От ГМС по тропе идем в сторону Аккемского ледника. Проходим Вертолетную площадку. На базе спасателей проходим регистрацию. Поднимаемся вдоль озера к месту впадения в него реки Аккем. Ставим лагерь в 11:10.

В 11.30 выходим радиально в Долину Семи Озер. Эта долина представляет собой так называемую «висячую» долину. Вход в нее представляет собой подъем вдоль ручья Ак-Оюк на устьевую ступень высотой около 100 м. За 25 минут поднимаемся в начало долины. Подходим к живописному кедру. Здесь заканчивается зона леса (2150 м). Тропа идет в направлении вершины Ак-Оюк (3670). Слева возвышается пик Броня (3291). В 10 мин ходьбы от конечного кедра подходим к левому притоку ручья. Рядом с ним возвышается скала в виде полусферы. За ней находится Треугольное озеро, которое поражает необычным цветом воды и своей правильной формой. Продолжаем идти по правому борту долины, через заросли карликовой березы и ивы поднимаемся на вторую ступень долины. Поворачиваем направо и через 100 м видим озеро Нижнее. От Нижнего озера поднимаемся к верхним озерам, обходя скалу в центре долины. В непосредственной близости от ледника Ак – Оюк расположилось, по нашему мнению, одно из самых красивых озер долины. Делаем привал на перекус.

Еще одно озеро лежит на высоте около 2610 м. В 10 м ходьбы находится Четвертое озеро, рядом с которым расположены Пятое, Шестое и Седьмое. Между собой они находятся на расстоянии 80 – 100 м. После осмотра возвращаемся обратно.



19. 08.09.

оз. Аккемское – руч. Кара-Оюк – пер.Надежды 1А (2870 м) – ледник Аккемский.

Время выхода на маршрут: 8:15

Время прихода на место ночевки: 17:30

Протяженность дневного перехода: 17 км.

Чистое ходовое время: 6:20

Подъем в 7.00. Утренняя температура около -1- 4°С. Ясно.

Выходим на маршрут в 8.15. В месте впадения реки в озеро переходим р.Аккем по мостику. Далее движемся по правой боковой старой марене, доходим до переправы через ручей Кара – Оюк за 30 минут. После 10-ти минутного привала начинаем подъем вдоль ручья. Тропа промаркирована камнями. От начала подъема

до начала висячей долины переход занял в общем 50 минут. Высота долины 2430м. Начинаем спускаться в долину ручья. По склону растет карликовая березка, курильский чай, тальник. Через 30 минут с начала спуска, подходим к участку крупного курума. Метрах в 50 начинается озеро Горных Духов. Высота 2500 м. Привал на озере перед подъемом.

Обойдя озеро, поднимаемся по осыпному склону. Дальнейший подъем от озера на правую седловину осуществили к 14:55. Выбираем подходящее место для перекуса.



Обедаем. Метеоролог отмечает появление перистых облаков, что вызывает некоторое беспокойство. После отдыха начинаем спускаться вниз по цирку. Видна перевальная седловина и возвышающаяся над ней вершина Белухи. Затем, после 30 минут подъема по склону (крутизна около 30°), выходим на скальную седловину перевале Надежды. После привала начинаем

спуск к Аккемскому леднику. Выходим на ледник к Томским стоянкам в 17:30.

20. 08.09.

Дневка.

ледник Аккемский – ледник Титова (радиально)

Протяженность дневного перехода: 3 км.

Подъем в 8.30. Погода - пасмурная. Небо затянуто, порывистый ветер, иногда идет снег. Температура атмосферы около +5+10°С.



После завтрака запланировали радиальный выход на ледник Титова и ледовую тренировку. Группа поделилась на две связки. После тренировки связок на «Арбузе» вышли по леднику недалеко до

подъема на перевал Делоне.



Однако погода резко ухудшилась, пошел сильный снегопад, ветер усилился, поэтому было принято решение вернуться в лагерь. Видимость во

второй половине дня составляла не более 5-6 метров.

По прибытии в лагерь, все буквально раскрыли от изумления, увидев знакомого пса. Оказывается он не только поднялся до Томских стоянок, но и совершил восхождение с другой группой на перевал Делоне! Все были рады его видеть.

В остаток дня, за невозможностью выхода провели культурную программу в виде конкурса туристской песни.

21. 08.09.

ледник Аккемский – оз. Аккемское

Время выхода на маршрут: 8:30

Время прихода на место ночевки: 17:00

Протяженность дневного перехода: 11 км.

Чистое ходовое время: 5:10

Подъем в 7.00. Погода несколько улучшилась, снегопад прекратился, однако облачность сохранилась. Предположив, что данное улучшение погоды не продлится долго, было принято решение спускаться к озеру. Спуск осуществляем в основном по леднику, почти до его окончания, т.к.



подвижные моренные камни, припорошенные снегом, стали скользкими. При сбросе высоты, погода существенно улучшилась, однако облачность сохранялась. Перед выходом с ледника на морену пообедали и после непродолжительного отдыха продолжили спуск. К Аккемскому озеру вышли в 17:30. Выбрав место стоянки, остановились на ночевку.

22. 08.09.

озеро Аккемское – перевал Кара-Тюрек 1А (3060) – река Текелюшка

Время выхода на маршрут: 8:40

Время прихода на место ночевки: 16:30

Протяженность дневного перехода: 10 км.

Чистое ходовое время: 5:40

Подъем в 7:30. Погода, в общем, солнечная с малой низкой облачностью. Утренняя температура около $-1+1^{\circ}\text{C}$.

Сегодня у самого младшего участника похода Романа Поцурая День рождения. Ура! Для соответствующего настроения решили поздравить и вручить подарки прямо с утра, во время завтрака. Несмотря на столь знаменательное событие, день выдался достаточно «боевой».

Выходим со стоянки в 8:40. Подъем на перевал Кара-Тюрек начинается от метеостанции. В начале, хорошо набитая тропа круто поднимается (около 25°) по травянистому склону и выходит на правый берег ручья Жеме. Через 35 минут подъема выходим на границу зоны леса, на места для стоянок. Привал.

Тропа идет по альпийским лугам, по правому борту долины ручья. Еще через 45 минут выходим на поляну, где открывается вид на цирк, откуда берет начало левый приток Жеме. Идем на северо-запад (NW 300°). Через 40 минут выходим на поросший травой водораздел (2600 м). Погода ухудшилась, т.к при подъеме мы вошли в зону низких облаков. Ветер стал холоднее, видимость существенно ухудшилась.

Спускаемся к подножию холма, возвышающегося в центре цирка Кара-Тюрек. Мимо периодически проходят конные группы туристов. Пройдя курум за 30 минут, спускаемся к ручью. Здесь, в защищенном от ветра месте, решили остановиться на обед.

От ручья по конной тропе серпантинном поднимаемся по каменным россыпям. Еще один взлет на перевал был достаточно продолжительным. От ручья до перевала шли 1ч 35 мин. На перевале стоит культовая пирамида обо (с привязанными лентами), где, собственно и находится тур. Здесь решили долго не задерживаться, т.к. сильно похолодало.

Тропа с перевала проходит мимо крутого заснеженного обрыва и начинает спускаться. Через 20 минут попадаем на плоскогорье (2900 м). траверсируем склон по конной тропе в направлении SW 230 °. Льет сильный хододный дождь с порывами ветра.

Первоначально планировалось спуститься вдоль Текелюшки и встать к слиянию с рекой Кучерла у «Кедровой стоянки». Однако многие

проводники встречающихся групп утверждали, что спуск существенно усложнился (из-за продолжительных дождей несколько недель назад). Также из-за ухудшихся погодных условий, было решено, что дальнейшее движение по верхней конной тропе по водоразделу будет более безопасным. Здесь же, на развилке троп рядом с Текелюшкой, недалеко от выложенного из камней домика, останавливаемся на ночлег на плоскогорье.



Далее

ближе

23. 08.09.

река Текелюшка – ручей Куйлю

Время выхода на маршрут: 9:00

Время прихода на место ночевки: :00

Протяженность дневного перехода: 8 км.

Чистое ходовое время: 3:45



Подъем в 7:30. Погода стала ясной с крупными кучевыми облаками. Утром было достаточно холодно, но заморозков не было. Днем прогрелось до +23°C. Выходим со стоянки в 9 ч.

Траверсируем водораздел по конной тропе. По дороге часто открывается красивый вид на озеро Кучерлинское. Пойдя за 3, 5 часа шесть гольцов, достигаем метеостанцию Кара-Тюрек. Спускаемся по тропе до

линии леса. Обращает на себя внимание обилие сгоревших деревьев, следствие недавнего лесного пожара. В 14 ч. Останавливаемся на обед и отдых в верховьях ручья Куйлю.

Далее спускаемся по размытой тропе вдоль ручья до урочища Куйлю. На хорошей стоянке у большой лиственницы в лесу останавливаемся на ночлег через 1,15 ч после выхода с обеда.

24. 08.09.

Дневка.

Подъем в 8:30. Для восстановления сил и обзора окрестностей делаем дневку.

Погода с переменной облачностью, два раза принимался накрапывать дождик.

Чувствовалась повышенная влажность. Температура около +18+20°C.

Большая часть группы занялась стиркой, помывкой, ремонтом одежды и снаряжения.

Под контролем медика выполнили еще одну пробу Марине, для краеведческого задания.

Несколько человек (в количестве 4) отправились на экскурсию в грот. Немного ниже стоянки, на лугу, находится небольшое зимовье, которое является ориентиром для грота Куйлю. Грот находится в 80м справа от тропы у зимовья. От тропы его загораживает высокая тропа. Разглядеть рисунки в гроте возможно лишь подойдя в плотную к скале. Всего в гроте находятся около 100 рисунков древнего человека. После осмотра грота и прогулки по красивому лесу возвращаемся в лагерь.

25. 08.09.

ручей Куйлю – река Кучерла

Время выхода на маршрут: 9:30

Время прихода на место ночевки: 12: 30

Протяженность дневного перехода: 6км

Чистое ходовое время: 2:40

После подъема в 8:00 и завтрака, выходим со стоянки в 9:30.

Спускаемся по хорошей тропе вдоль ручья к реке Кучерла. За 35 минут спускаемся к реке.

Через 10 минут проходим хорошую стоянку на 4 палатки. Далее тропа круто поднимается на бом, ограничивающий урочище ручья Черного. Подъем 50 м. С тропы видны мощные пороги Кучерлы. Подъем и переход до ручья Черного занимает около 25 минут. Пересикаем ручей. Еще за 35 минут обходим поверху прижим. Слева виден верхний Берткемский мост. Не доходя метров 300 до нижнего Берткемского моста, устанавливаем лагерь. Обед в 13:00. Во вторую половину дня, перед выходом в поселок, тщательно разрабатываем план посвящения в туристы. «Непосвященные» в это время занимаются приготовлением праздничного торта.

Обряд «изошренного» посвящения проводим перед ужином. Процедуру выдержали все испытуемые, несмотря на старания руководителей и испуганные взгляды проезжающих мимо пастухов. Посвящение завершилось праздничным ужином с остатками походных деликатесов.

26. 08.09.

река Кучерла – село Тюнгур

Время выхода на маршрут: 9:30

Время прихода на место ночевки: 12:00

Протяженность дневного перехода: 6 км

Чистое ходовое время: 2:20

Выходим с места ночевки в 9:30. Погода ясная, почти безоблачно. Довольно скоро потеплело до +20+23°C.

Расслабленной походкой направляемся по тропе, вскоре, перешедшей в грунтовую дорогу, в сторону поселка Кучерла. Проходим поле, небольшой участок леса, далее через реку и поселок по дороге доходим до турбазы «Белый кречет» к 12 часам. Переход с места ночевки до турбазы, с привалом, занял 2,5 часа.

На вечер заказываем баню, а также, подчитав финансовые возможности группы, решили, устав от тушенки, заказать плов на вынос в местном кафе, от чего все пришли в восторг.

Вечером, чистые, после знатного ужина, все чувствовали себя абсолютно счастливыми.



27. 08.09.

Транспорт ожидали еще накануне. Поздно вечером несколько раз ходили его встречать к мосту. Однако микроавтобус не подъехал. Как оказалось, водитель так и приехал, накануне вечером, просто не решился переезжать подвесной мост по темноте и переночевал с другой его стороны.

После завтрака приводим себя в порядок, загружаем рюкзаки. Выезжаем в 10:30.

Дорогой несколько раз останавливаемся на еду и сувениры.

Прибываем в Кемерово **28.08.09** в 5:30 утра. Выгружаемся у здания ОЦДЮТЭ и прощаемся, не забыв договориться о встрече по итогам похода.



КРАЕВЕДЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГЕОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕСТНОСТИ.

Введение.

Очень интересными и необычными кажутся пейзажи района похода. Особенно поражают воображение каменные реки - курумы вдоль реки Аккем.

Поэтому для выполнения краеведческого задания выбран **объект** исследования: курум долины реки Аккем.

Предмет исследования: история образования курума.

Поставлена **цель**: изучить историю курумов в долине реки Аккем.

Задачи:

1. Изучение литературы, описывающей район Аккема и Катунский хребет.
2. Сбор коллекции и описание характеристик камней с курума в долине реки Аккем.

Методы исследования: библиографический, фотосъемка, определение минерального состава камней.



Руководство краеведческим заданием было поручено участнику похода, обучающемуся ОЦДЮТЭ, ученику МОУ «СОШ №80», краеведу Поцураю Роману. Во время прохождения маршрута, Роман распределял задания по сбору материала, определял объекты для работы над краеведческим заданием, сортировал и фиксировал природные образцы.

С отчетом по результатам выполнения задания Поцурай Роман выступил на областной туристско-краеведческой конференции «Живи, Кузнецкая земля!».

Изучение литературы проведено до начала похода в библиотеке ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ.

Содержание.

Участков совершенно спокойных на земле нет.

Горные породы, даже самые твердые, скальные, на поверхности суши постепенно разрыхляются и рассыпаются на обломки. Это происходит в результате процессов выветривания. Силы, вызывающие выветривание горных пород, разнообразны.

В горах, когда растрескиваются круто поднимающиеся скалы, отклонившиеся обломки не могут удержаться на крутом склоне и скатываются вниз к подножью. Даже на не очень крутых склонах обломки горных пород постепенно сползают вниз. Этому помогает вода, просачивающаяся сквозь толщу нагроможденных камней и подмывающая их.



Водные потоки рек врезаются в подстилающие их породы и подмывают берег, в воду обрушиваются большие его куски. Берега рек разрушаются и путем оползней. Они возникают там, где берег сложен размокающими глинистыми породами, пропитанными водой.

Образуются каменные реки. Курумы (с тюркского «каменные реки») - скопление крупных каменных обломков, вытянутых вдоль горных склонов, - аналог каменной россыпи, только находящейся в постоянном медленном движении

вследствие силы тяжести.

Выше границы лесов курумы иногда покрывают большие плоскости склонов, но от них во все высотные зоны вниз спускаются каменные реки по неглубоким ложбинам.



Ложбины облегчают сток временных водотоков, а те, обмывая камни, способствуют ускорению их движения. К подножию гор каменные реки приносят большие скопления камней.

Описанные процессы выветривания произошли относительно недавно и происходят до наших дней.

Возможно изучить процессы, происходящие древнее.



Была собрана коллекция камней с курума. После возвращения домой проведено исследование для выяснения их происхождения.

В сентябре 2009г., совместно с преподавателем геологии КемГУ Шестаковой Ольгой Евгеньевной, педагогом ОЦДЮТЭ Селивановой Любовью Петровной и руководителем похода Молчановой Светланой Витальевной, краеведом похода, воспитанником центра Поцураем Романом были определены образцы коллекции. Определение минералов проведено по определителю минералов Ельциной.

Определены следующие минералы.

1. Сланец
2. Кварцит с прожилками лимонита
3. Мусковит
4. Тальк-хлоритовый сланец
5. Серацит-хлоритовый сланец
6. Хлоритизированный кварцит

Кварц - природный диоксид кремния SiO_2 . Название происходит от немецкого «Querklüfter» - руда секущих жил.

Блеск стеклянный. Излом неровный или раковистый. Спайность несовершенная. Твердость 7.

Кварц образуется при различных геологических процессах. Непосредственно кристаллизуется из магмы кислого состава. В вулканических породах кислого состава нередко образует порфиновые вкрапленники. В магматических и метаморфических горных породах кварц образует неправильные зерна, сросшиеся с зернами других минералов, его кристаллами часто инкрустированы пустоты. В поверхностных условиях кварц устойчив, накапливается в прибрежных россыпях (галька, песок). Один из самых распространенных минералов в Земной коре.

Лимонит (от греч. — луг; по местонахождению в сырых местах) —

собирает название для природных минеральных агрегатов, представляющих собой смеси гидроокисей трёхвалентного железа. Скопления лимонита образуют месторождения бурого железняка и так называемые "болотные руды". В близповерхностных условиях при выветривании самых разных горных пород и руд часто образует псевдоморфозы по другим минералам.

Хлориты (от греч. «хлорос» - зелёный, за окраску) - большая группа минералов из подкласса листовых силикатов.

Блеск стеклянный. Спайность весьма совершенная. Хлориты кристаллизуются и характеризуются слюдоподобным пластинчатым видом кристаллов. Листочки гибки, но не упруги. Мягкие, в отдельных пластинках легко режутся ножом. Твердость 2-3. Цвет хлоритов изменяется от светло-жёлтого до темно-зелёного и почти чёрного (тюрингит). Цвет черты белый до светло-зеленоватого даже у минералов темно-зелёного цвета.

Хлориты характерны для метаморфических пород, где часто являются породообразующими и образуют хлоритовые, так называемые зеленые сланцы. Также в докембрийских джеспилитах и железистых кварцитах. Важные породообразующие минералы (ортохлориты) пород начальных стадий регионального метаморфизма; характерны для около-рудноизменённых пород гидротермальных месторождений и преобразованных лав вулканических областей. Процессы хлоритизации широко развиты в природе и протекают при сравнительно невысоких температурах.

В семействе хлоритов более 25 минералов и большое число разновидностей. Определены магнезиальные хлориты (по большому количеству Si) - тальк-хлориты.

Хлоритовый сланец - метаморфическая порода группы кристаллических сланцев. Состоит из хлорита, кварца, талька, слюды, полевого шпата, граната, магнетита, гематита. Образуется в процессе регионального метаморфизма низких ступеней.

Большинство образцов содержит вкрапления широко распространённых породообразующих минералов - **листовые силикаты (слюду)**.

Образец **мусковит** – алюминиевая слюда с формулой $KAl_2[AlSi_3O_{10}](OH)_2$.

Твёрдость по шкале Мооса 2,5 - 3. Мусковит бесцветен и в тонких пластинках прозрачен. Оттенки бурого, розового, зелёного цветов обусловлены примесями Fe^{2+} , Mn^{2+} , Cr^{2+} и др.

Разновидностью мусковита является серицит, который характеризуется высоким содержанием SiO_2 , MgO и H_2O и низким содержанием K_2O по сравнению с мусковитом.

Слюды очень широко распространены в природе. Они составляют 3,7% всех минералов земной коры и встречаются в магматических породах и пегматитах, в скарнах и метаморфических породах, в Альпийских жилах, а также в осадочных горных породах.

Рассматриваемые образцы представляют собой комплекс метаморфических пород.

По образованию связаны с магматическим замещением основных пород.

Метаморфогенные кварциты образовались за счет метаморфизма кварцевых песчанников.

Конец верхнего протерозоя и начало нижнего кембрия на территории Горного Алтая характеризуются активными тектоническими процессами и вулканической

деятельностью.

Девонский период характеризуется магматической активностью.

Происходило наложение прогибов и поднятий на структуру салаирско-каледонского фундамента. Структуры Горного Алтая в то время играли роль внешних периферических зон, испытавших главным образом боковые движения.

В девоне (палеозой) возникают внешне сходные метаморфические, связанные взаимными переходами метаморфические породы.

В другие периоды палеозоя, мезозойскую и кайнозойскую эры вулканическая активность не описана, поэтому образование метаморфических пород невозможно. В это время проходят процессы выветривания с образованием каменных рек - курумов.

Таким образом, изучена литература, описывающая Катунский хребет, собрана и определена коллекция минералов, собранная в долине реки Аккем. Предположено, каким образом образовались эти минералы.

Вывод: данные минералы типичны для г. Белуха и отражают ее геологическую историю.

На горных территориях Кемеровской области происходили сходные процессы: вулканизм, разнообразное выветривание. Это подтверждается тем, что для Кузбасса характерны кварциты, мусковиты, процессы сланцевания и хлоритизация.

2. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРНОГО ПОХОДА

Перед походом каждый его участник имеет различный уровень тренированности. Однако все участники испытывают приблизительно одинаковые физические нагрузки. Очень важно правильно оценить уровень тренированности и разработать маршрут, оптимальный для каждого. По результатам анкетирования, в группе представлены различные категории людей по уровню тренированности:

- имеют опыт спортивной подготовки, регулярно занимаются спортом, туризмом, физической культурой,
- периодически занимаются физической культурой,
- почти не имеют спортивной подготовки.

Выбран **объект** исследования: сердечнососудистая система (ССС) организма.

Предмет исследования: адаптация ССС в условиях высокогорного похода.

Поставлена **цель**: определить состояние ССС участников в походе.

Использованы методы: библиографический, эксперимент, наблюдение за самочувствием участников похода, регистрация данных в протоколе, фотосъемка, анализ полученных результатов.

Выбраны **методики** исследования: измерение артериального давления, проба Маринэ. Измерение артериального давления и пульса проведено тонометром фирмы AND.

Выполнение краеведческого задания было поручено участнице похода (медик), **Нароленко Кристине**.

Изучение литературы проведено до начала похода в библиотеке ГАОУ ДОД КО ОЦДЮТЭ.

Для оценки функционального состояния и степени тренированности ССС применяют различные пробы. Функциональные пробы позволяют выяснить не только степень тренированности, но и состояние регуляторных систем организма. Так, при физических нагрузках происходит перераспределение крови, ее более быстрая циркуляция. Это вызывает рефлекторную реакцию в системе кровообращения, обеспечивающую нормальное кровообращение всех органов. Здоровый тренированный организм реагирует быстро и эффективно, поэтому неизбежные при этом колебания пульса и артериального давления невелики.



Первое измерение артериального давления проведено 13.08.09 до выхода группы из города. Измерения проводились в каждый день похода.

При первых измерениях (13.08 и 14.08) определены показатели давления, характерные для человека в нормальных условиях (систолическое 130 – 96, диастолическое 80 – 60, пульс 120 - 70).

Данные следующих дней похода имеют существенные различия в разных группах по уровню тренированности. У участников, имеющих спортивную подготовку, ССС адаптируется (восстанавливаются показатели артериального давления, пульс к исходным) ко 2 - 3 дню пешей части похода. ССС участников, не имеющих спортивной подготовки, продолжала период адаптации и к 12-му дню похода.

Определение функционального состояния ССС с помощью пробы Маринэ

Измеряется величина артериального давления и подсчитывается частота пульса в состоянии покоя. Затем обследуемый выполняет 20 низких (глубоких) приседаний (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед) в течение 30 с. Непосредственно после нагрузки и вплоть до полного восстановления (в нашем случае 2 – 3 минуты) измеряют все показатели.

По результатам исследования построены графики. На них представлены данные обследования 13 участников похода. Фамилии участников закодированы цифрой и цветом. Входящие данные, характерные для организма в начале адаптационного процесса к физическим нагрузкам в горном походе, определены 15.08.09г. и обозначены цветной линией на графике. Контрольное определение пробы Маринэ проведено на дневке 24.08.09г у ручья Куйлю, данные обозначены на графике цветной линией с маркером \diamond (рис. 1 – 3).



У здоровых тренированных людей состояние ССС оценивается как хорошее при учащении пульса (ЧСС) не более, чем на 50 – 75 %, и как неудовлетворительное - при учащении более, чем на 75 %.

После проведения пробы при здоровой реакции на условия высокогорного похода систолическое артериальное давление (СД) возрастает на 25 – 40 мм рт. ст., а диастолическое (ДД) остается на прежнем уровне или незначительно снижается (на 5 – 10 мм рт. ст.). Восстановление пульса длится от 1 до 3 минут, а артериального давления – от 3 до 4 минут.

Анализ данных измерения динамики артериального давления, частоты сердечных сокращений и пробы Маринэ позволяет отнести обследуемых по принадлежности к различным уровням тренированности, а также дать им индивидуальные рекомендации по самоподготовке или системе тренировок перед подобным походом. Проведены индивидуальные консультации по разъяснению особенностей подготовки к последующим походам.

Рис. 1. Динамика систолического давления

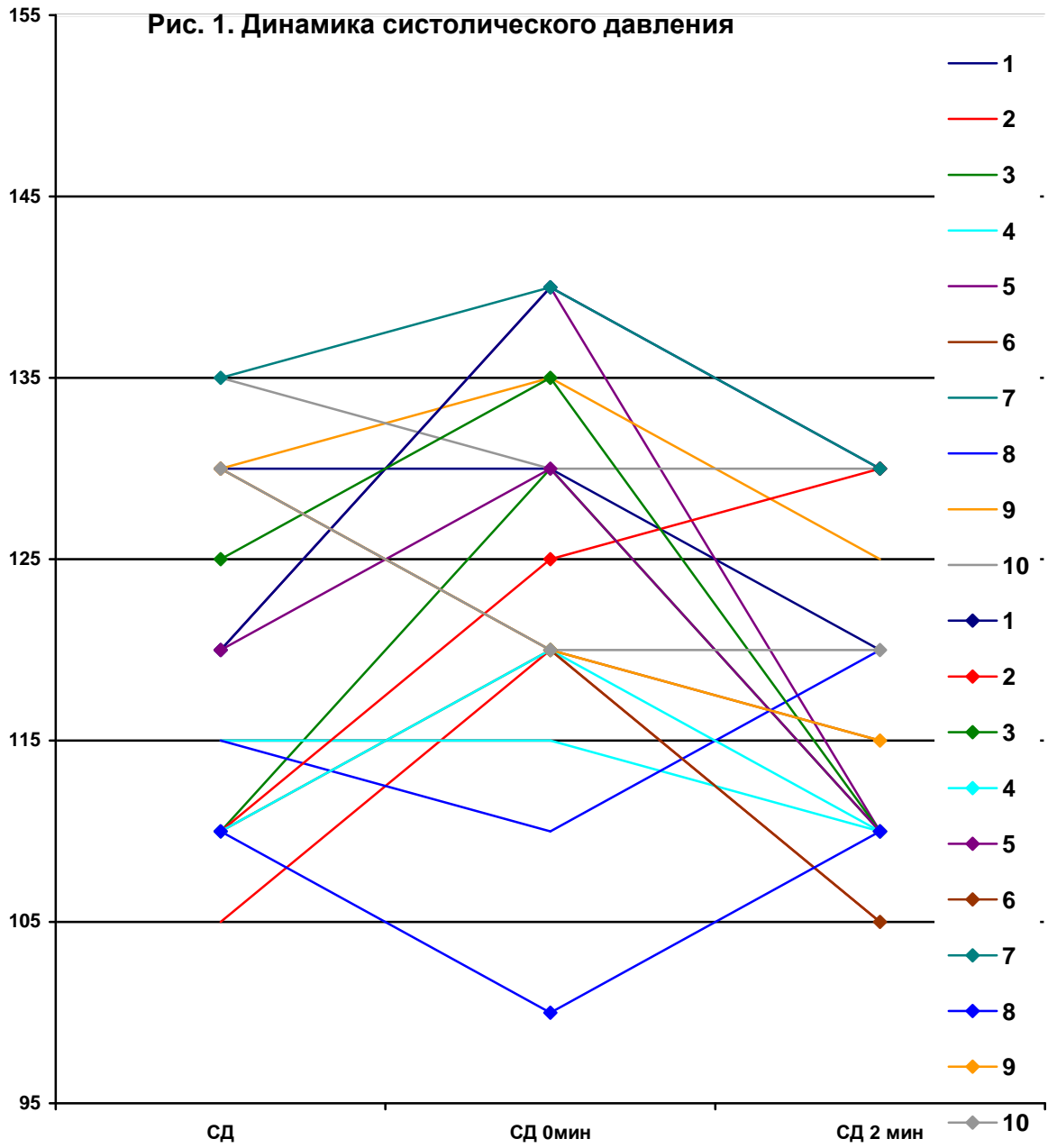


Рис. 2. Динамика диастолического давления

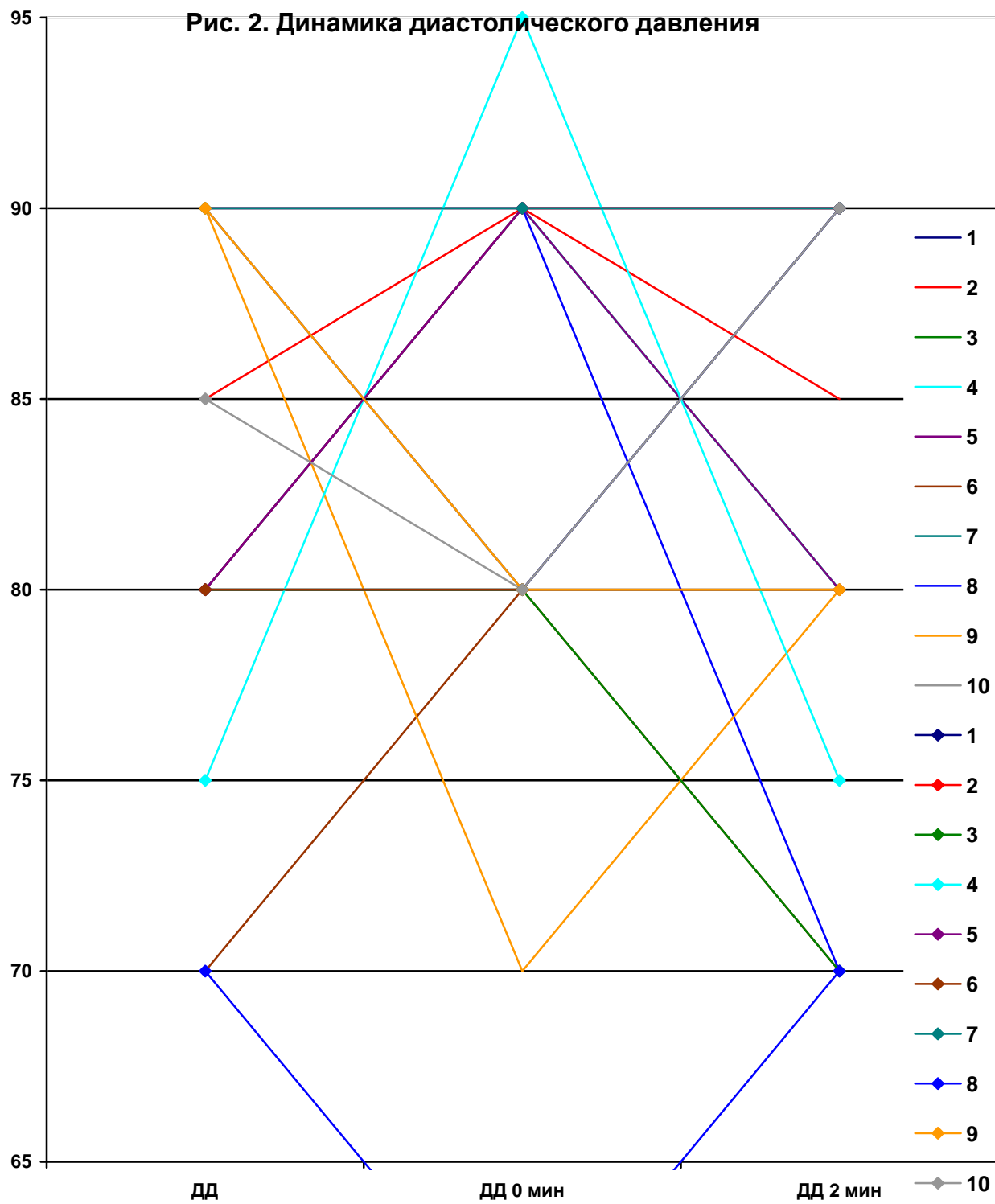
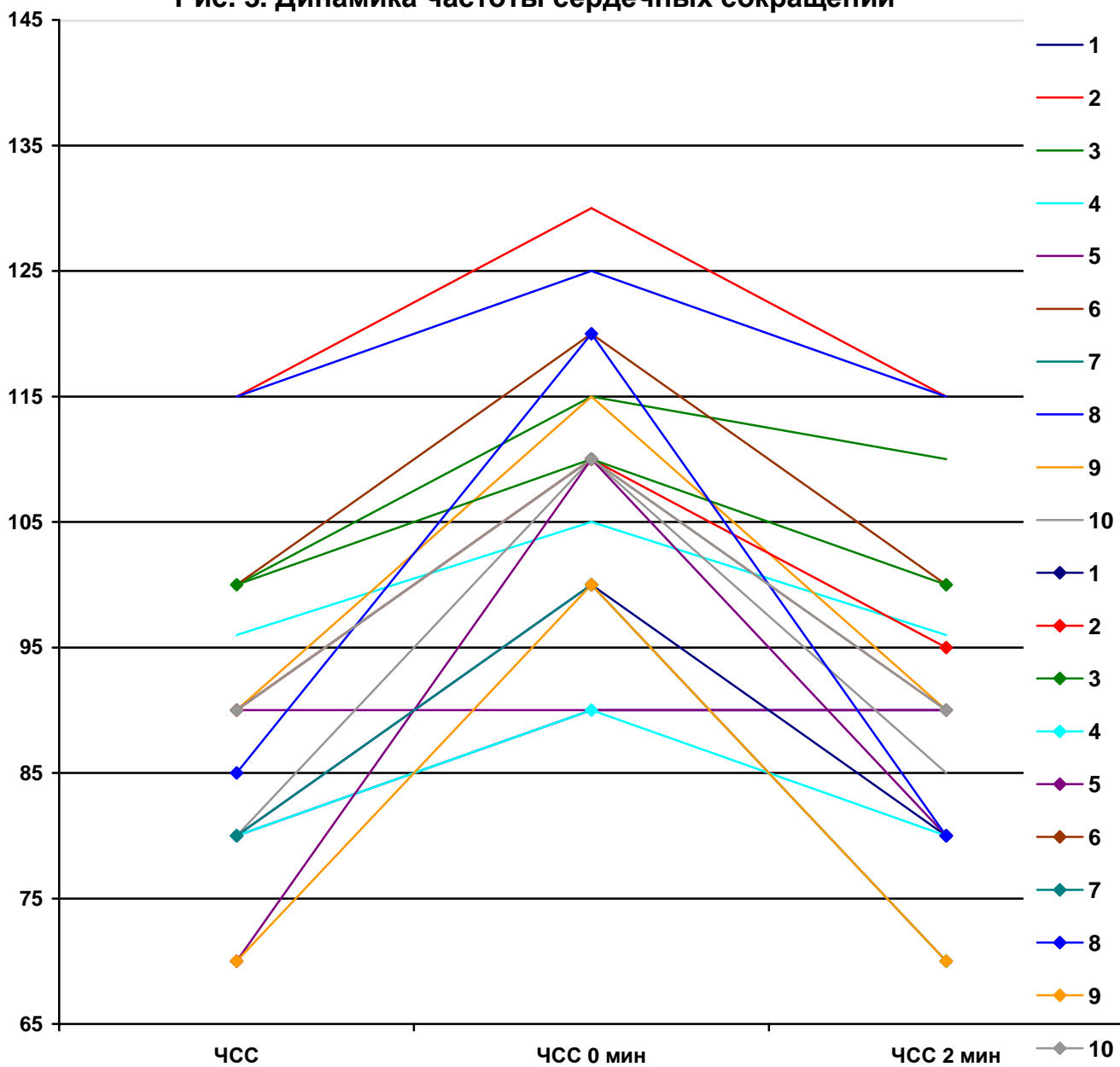


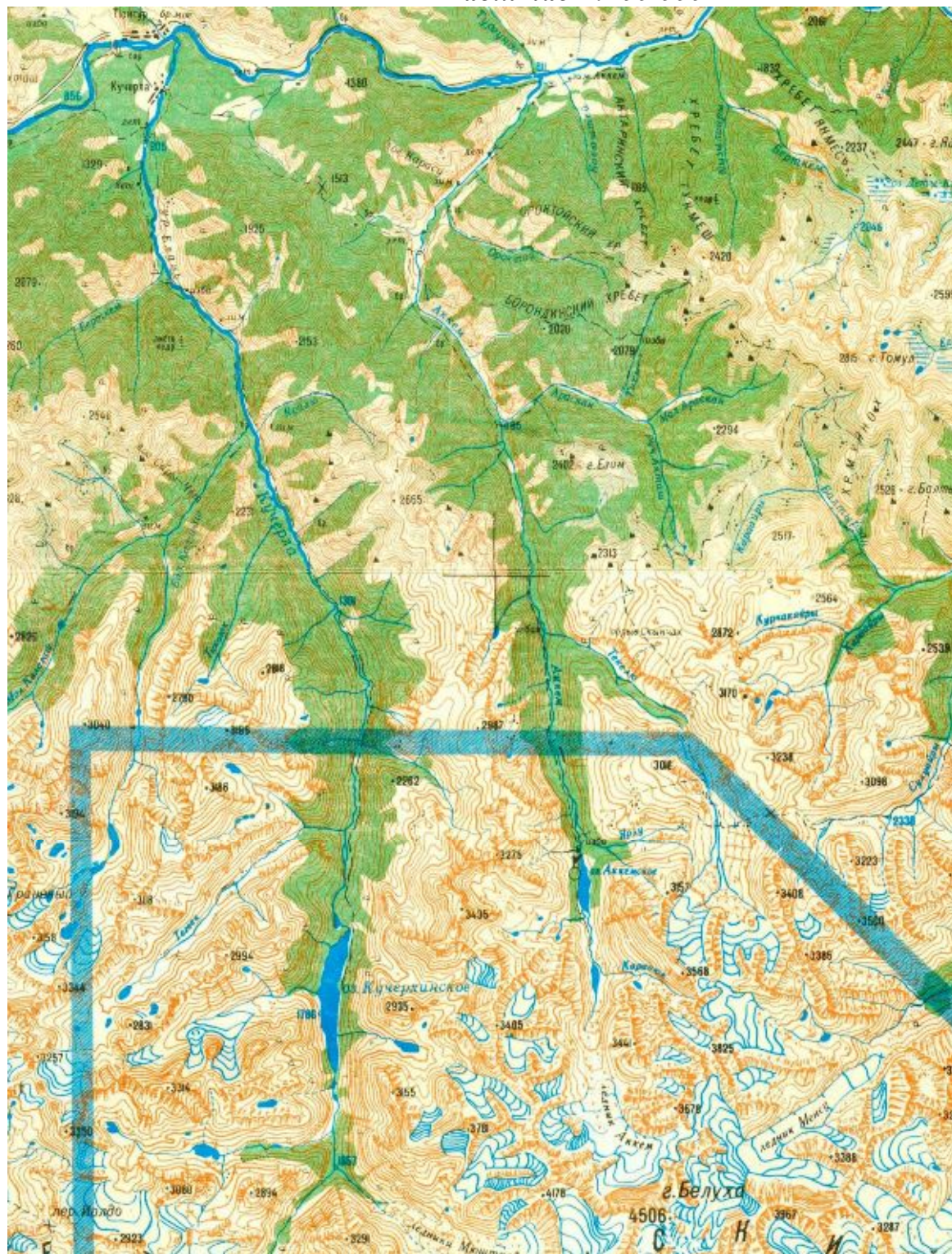
Рис. 3. Динамика частоты сердечных сокращений



КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Обзорная карта.

*Карта маршрута.
Масштаб 1:200 000*



МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРУППЫ

Групповое снаряжение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Вес в кг
1	Палатка капроновая с набором кольев и тентов	шт.	3	10
2	Тент	шт.	1	2,5
3	Костровой набор (котлы, тросик, поварешка)	комплект	1	3
4	Топор	шт.	2	3,5
6	Медицинская аптечка	комплект	1	2
7	Ремонтный набор	комплект	1	1,5
8	Фотоаппарат	шт.	3	2
9	Документы, компас	комплект	1	1,5
10	Спички, сухое горючее	комплект	1	0,5
11	Веревка основная	шт.	30 м	2,5
12	Страховочная система	шт.	1	1
13	Карабины	шт.	8	1,3
14	буры	шт.	8	1
	Всего на группу:			29
	Итого на одного человека:			2,9

Личное снаряжение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Вес в кг
1	Рюкзак	шт.	1	1
2	Спальник	шт.	1	1,4
3	Коврик пенополиуретановый	шт.	1	0,2
4	Страховочная система	шт.	1	0,5
5	Карабины	шт.	2	0,3
6	Альпеншток или ледоруб	шт.	1	0,6
	Всего на группу:			40
	Итого на одного человека:			4

Ремонтный набор

В походе использовался стандартный ремнабор, который применялся для мелкого ремонта одежды и снаряжения.

Медицинская аптечка

№ п/п	Наименование	Количество	Обязательно или желательно	Реально использовано
1	Бинт стерильный 5x10	4шт	о	1 шт.
2	Клей БФ-6	1шт	ж	5раз
3	Пакет перевязочный	1шт	ж	-
4	Бинт эластичный	2шт	о	постоянно
5	Бинт обычный 13x5	3шт	о	2шт
6	Вата	1уп	о	1уп
7	Жгут кровоостанавливающий	1шт	о	-
8	Термометр	1шт	о	постоянно
9	Р-р перекиси водорода	50мл	о	50мл
10	Р-р бриллиантовой зелени	10мл	о	5мл
11	Р-р йода спиртовой 5%	10мл	о	5мл
12	Р-р аммиака 10%	10мл	о	-
13	Таблетки валерианы	10шт	о	-
14	Галазолин 0.1%	10мл	о	10мл
15	Мазь Финалгон	1туба	о	постоянно
16	Бальзам "Золотая звезда"	1шт	о	постоянно
17	Пластырь рулонный 2,5смx2м	3шт.	о	3шт.
18	Пластырь бактерицидный	10шт	о	5шт.
19	Валидол	30т	о	-
20	Уголь активированный	40т	о	20шт
21	Кетанов	20т	о	10т
22	Фурацилин	10т	ж	-
23	Калия перманганат	1фл	о	-
24	Сульфацил натрия	1тюб	о	-
25	Тавегил	1уп	о	-
26	Ампеницилин	20т	о	-
27	Цитрамон	20т	о	10т
28	Бромгексин	40т	о	40шт
29	Но-шпа	20т	о	5т
30	Мезим-форте (или Гастал)	10т	о	10т
31	Аллохол	10т	ж	3т
32	Настойка элеутерококка	1фл	о	1фл
33	Поливитамины	100 драже	ж	100 драже
34	Арбидол	10т	ж	10т
35	Солпадеин	10т	ж	10т

Общий вес аптечки составил 2кг.

Рекомендации по использованию аптечки на маршруте: из всех медицинских средств и препаратов рекомендуется скомплектовать две аптечки: аптечку "скорой помощи" – перевязочные, обезболивающие средства, дезинфицирующие средства, средства экстренной помощи (аммиак, тавегил и пр.) и аптечку основную. На маршруте аптечка скорой помощи всегда должна быть под рукой, что облегчит жизнь доктора и участь больного. Все медикаменты желательно сгруппировать по группам назначения (перевязочные, сердечные, успокаивающие, желудочные и т.п.) для удобства использования.

Список продуктов

№ п/п	Наименование продуктов	На поход всего, кг.
1	Тушёнка	11
2	Майонез	2
3	Чай	0,6
4	Сахар	6
5	Гречка	3
6	Вермишель	2
7	Суп в пакетах	1,2
8	Рис	4
9	Кетчуп	1,5
10	Крупа «полтавка»	2
11	Кофе	0,1
12	Кисель	0,8
13	Шоколад	1
14	Лапша	3
15	Манка	0,8
16	Изюм	0,4
17	Какао	0,2
18	Сгущённое молоко	5
19	Сухари	11
20	Пшёнка	0,7
21	Консервы рыбные	2,5
22	Компот (смесь)	0,5
23	Печенье	3
24	Вафли	2,5
25	Сухой напиток	0,5
26	Сухофрукты, орехи.	2
27	Конфеты	5
28	Сало	2
29	Соль	0,5
30	Масло растительное	0,5
31	Паштет	1
32	Коласа сырокопчёная	1
	Всего на группу:	75
	Итого на одного человека:	7,5
	Итого на одного человека в день:	0,7

ИТОГИ, ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Группой пройден маршрут в районе Катунского хребта (Горный Алтай) протяжённостью 113 км. в установленные контрольные сроки. Весь маршрут пройден за неполные 12 ходовых дней. Набор высоты составил 2350м., потеря высоты – 2350м.
2. Метеорологические условия на маршруте можно считать относительно хорошими. Погода была теплой и без осадков первые три дня и последние 1,5 дня на выходе. Один день выдался на сильнейший снегопад. В остальные дни переменная и редкие осадки облачность сопровождали группу на оставшейся части маршрута.
3. Маршрут проходил по горно-таёжной местности. Преодолён ряд локальных препятствий: перевалы, ледники, переправы через горные реки, а также такие протяжённые препятствия, как осыпи, стланики, заболоченные участки, бурелом и валежник.
4. Максимальная сложность пришлась на середину маршрута.
5. Тщательный подбор группового, личного и специального снаряжения позволил пройти маршрут без сбоев.
6. Пищевой рацион оказался вполне достаточным для того, чтобы покрыть энергозатраты участников группы. Район богат ягодами (черника, брусника, жимолость), которые дополнили наш рацион. В озёрах водится рыба (хариус).
7. Осыпные перевалы проходить с соблюдением техники безопасности.
8. Продукты не оставлять! Стащат грызуны.
9. В местах организованных стоянок мало дров, да и в случае экстремального приготовления пищи под дождем газовая горелка незаменима, поэтому использование газа применимо и в зоне леса.
10. Район хребта – хороший учебный полигон для туристских групп. Удобные подъезды, живописная природа и технически доступные перевалы делают его незаменимым для проведения пешеходных, лыжных, горных походов различных категорий сложности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 годы. – М., 2001.
2. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма. – М, 1999.
3. Алексеев А.А. Как писать отчет: Пособие по составлению отчетов о походах. – М,-2005
4. Биологическое разнообразие Алтае – Саянского экорегиона./ под ред куприянова Н.А. – Кемерово:2003
5. Гвоздецкий Н.А., Голубчиков Ю.Н. Природа мира. Горы. – М: 1987
- 6 Давыдова М.И., Раковская Э.М. Физическая география СССР: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов./ В 2т. Т 2. – 2-е тзд., перераб. – М.: Просвещение, 1990.
7. Путрик Ю.С., Свешников В.В. Туризм глазами географа. / М.: Мысль, 1986.
8. Туристские районы СССР. Алтайский край. /сост. Егоров Г.М. – М.:1987
9. Изучение историко-культурного наследия народов Южной Сибири/ сборник/ под ред.Соенова В.И., Ойношева В.П.- Горно-Алтайск,2005
10. ледебур К.Ф.Бунге А.А. Путешествие по Алтайским горам и джунгпрской степи.- Новосибирск,1993
11. Маркин М.М., Еременко В.Н. Туристские тропы Алтая. – Барнаул,1984

