5. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1 Продуктовая раскладка.

В походе использовали дифференцированную групповую раскладку. Дневная норма продуктов постепенно увеличивалась. На первой трети маршрута – 530 г, второй – 626 г, третьей – 711 г. На маршруте было организовано несколько забросок продуктов. Вся еда была заранее распакована и распределена по участкам маршрута, отдельным готовкам и участникам, что сильно экономило время разбора забросок и облегчало учёт веса в ходе маршрута.

Чтобы избежать перегруза на перелёте Москва-Душанбе, часть продуктов покупалась на месте. В Душанбе покупали крупы, шоколад, сухофрукты, орехи, сладкое на ужин, сахар и соль. Мы ходили как с горячими обедами (участки долин или простые препятствия), так и с сухими перекусами (участки сложных препятствий, радиальные восхождения, траверсы). В дни перекусов вместо супа брали дополнительную норму сухофруктов и орехов.

На первую неделю похода включили в раскладку перетертый лимон с мёдом. Такая смесь хорошо помогает на этапе акклиматизации. В качестве мясной добавки к крупам на ужин взяли пемикан (говядина, вываренная в жиру). Мы считаем, что по питательности и вкусу это наилучший вариант. Супы брали не готовые пакетированные, а самостоятельно комплектовали суповой набор из различных сушеных продуктов, таких как рыба, мясо, овощи, макароны, бульонные кубики. Получилось очень вкусно.Вместо традиционного картофельного пюре взяли сушеную картошку. Крупы покупали обыкновенные, а не быстро разваривающиеся. Так как, на наш взгляд, они сильно вкуснее и питательнее. Использование автоклава и варочной печки, а также несколько забросок на маршруте позволяли нам не экономить на топливе.

Нормы веса и список продуктов:

•	Продукт	Норма 1	Норма 2	Норма 3
	Курпа (гречка, пшено, овсянка, рис, вермишелька)	35	40	50
Zanznava	Сухие сливки	10	10	10
Завтрак	Шоколад	25	37,5	50
	Сухарь сладкий	15	15	15
	Сыр	30	35	40
	Суп + досыпка (или батончик мюсли)	35	35	35
	Колбаса/сало/сырокопчёное мясо	30	40	50
Обед	Шоколадный батончик	50	50	50
	Переходка (Орехи + сухофрукты)	30	40	50
	Сухарь	15	15	15
	Крупа (гречка, рис, картошка, макароны,	55	65	75
	чечевица)			
V /	Пимикан	20	25	35
Ужин	Сухарь	15	15	15
	Копчёное мясо/рыба	20	30	40
	Сладкое	40	45	50
	Соль	7	7	7
	Чай	8	8	8
	Кофе+сливки	4	4	4
	Приправы	3	3	3
Пъсто	Горчица	3	3	3
Прочее	Чеснок	5	5	5
	Caxap	45	45	45
	Мёд с лимоном	20	0	0
	Изотоник/ Магний+	4	4	4
	Спирт	20	20	20
		530 г	626 г	711 г

5.2 Аптека.

Список аптеки:

ПАГЕРЬ палатка пик пальник 3,700 пальник 4 3,850 спальник 3 3,000 пальник 1 1,340 2 легких коврика 0,300 щётка-смётка 0,100 полата шковая 0,700 полата Піжковая 0,860 половик 1 (1,500 кокроварка 5л 1,590 кокроварка 5л 1,590 кокроварка 5л 1,590 кокроварка 5л 1,590 половик + Стакашки 0,020 половик + Т + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,5л 0,720 половик + Т + баллон 0,550 горелка м/т 3 0,300 печка 0,220 стеклоткань 0,120 ТОТЕКТОВНЯ РАЗНОЕ РАЗНОЕ РАЗНОЕ РОВНІКОВНІКОВНІКОВНІКОВНІКОВНІКОВНІКОВНІК		вес	примечание
спальник 4 3,850 спальник 3 3,000 спальник 1 1,340 2 легких коврика 0,300 щётка-смётка 0,100 лопата штыковая 0,700 лопата Еізкагѕ 0,460 лавиньй лист 0,270 зспандеря для ЦК 0,200 КУХНЯ	ЛАГЕРЬ		13,920
спальник 3 3,000 спальник 1 1,340 2 Легких коврика 0,300 щётка-смётка 0,100 лопата штыковая 0,700 лопата штыковая 0,200 лавинный лист 0,270 заспандер для ЦК 0,200 КУХНЯ 4,760 Скороварка 5л 1,590 кастрюля 6л + крышка 0,850 губка 0,020 лоповник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0.5720 + 3иП, баллон 0.5л МА горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 стеклоткань 0,120 стеклоткань 0,120 стеклоткань 1,500 документы + карты 0,500 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч одало 500 1,470 фото Сапол 500 1,470 фото Сапол 500 1,470 фото Рапазопіс 0,470 вредека фото Сапол 650 2 0,300 еря даеты 65 2 0,300 гутниковый тепефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 62 0,300 6AAA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 8 заброску верёвка 2 9мм St 3,000 8 заброску верёвка 3 9мм St 3,000 8 заброску верёвка 3 9мм St 3,000 8 заброску верёвка 3 9мм St 3,000 8 заброску верёвка 5 5мм Коломна 1,720 стакцюонные петти быт 0,550 прасх реп 6мм, 27м 0,540 8 заброску инструмент Кайман 0,630 8 заброску инструмент Кайман 0,630 8 заброску инструмент Кайман 0,630 8 заброску	палатка пик	3,700	
спальник 1 1,340 2 легких коврика 0,300 щётка-смётка 0,100 лопата штыковая 0,700 лопата Бізкатя 0,460 лопата Пізковая 0,200 кухня 4,760 скороварка 5л 1,590 кастрюля 6л + крышка 0,850 губка 0,020 пологоник + стакашки 0,200 горелка м/т 2 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,570 горелка м/т 3 0,300 горелка м/т 3 0,300 горелка м/т 3 0,300 горелка м/т 3 0,300 горелка м/т 6,7 шт 0,550 горелка м/т 6,7 шт 0,550 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 гокото уакий 6-7 шт 0,050 ското уакий 6-7 шт 0,050 ското чаком 6-7 шт 0,050 ското чаком 6-7 шт 0,050 ското чаком 6-7 шт 0,050 ското Сапол 500 1,470 фото Сапол 500 1,470 фото Сапол 500 1,470 фото Сапол 500 1,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 2,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 2,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 2,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 2,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 2,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CS 3,300 рации Midland G5 2шт 0,550 раск, ра	спальник 4	3,850	
2 легких коврика щётка-смётка 0,100 лопата штыковая 0,700 лопата Бізкагз 0,460 лавинный лист 0,270 зопандер для ЦК 0,200 КУХНЯ	спальник 3	3,000	
щётка-смётка 0,100 лопата штыковая 0,700 лопата Гізкагѕ 0,460 лавинный лист 0,270 зопандер для ЦК 0,200 КУХНЯ 4,760 скороварка 5л 1,590 кастрюля 6л + крышка 70,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,5л 0,720 горелка м/т 2 + баллон 0,5л 0,720 горелка м/т 2 + баллон 0,50 горелка м/т 3 0,300 печка 0,290 стеклоткань 0,120 РАЗНОЕ 3,550 ремнабор 0,900 аптека 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч узкий 6-7 шт 0,050 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки предожна 1,400 спутниковый телефон колонки 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 раши Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашии Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашии Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашии Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашии Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашия Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашия Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рашия Місіала G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон	спальник 1	1,340	
лопата штыковая	2 легких коврика	0,300	
лопата Fiskars 0,460 лавинный лист 0,270 заспандер для ЦК 0,200 КУХНЯ 4,760 скороварка 5л 1,590 кастрюля 6л + крышка 0,850 губка 0,020 половник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,550 горелка м/т 3 0,300 печка 0,290 стеклоткань 0,120 РАЗНОЕ 3,550 ремнабор 1,500 длаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 длаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 кликовкий 4-5 шт 0,050 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 парши Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 парши Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 парши Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 парши Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium 1,400 спутниковый телефон 8,300 в заброску верёвка 1 9мм St 3,000 верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт расх. реп бмм, 27м 0,540 в заброску расход на петли крючки для проушин 6,630 в заброску после 6123 - расход на петли крючки для проушин 6,630 в заброску часть в заброску мосльные крючья 0,650 барабан для бура 0,100 кальные крючья 0,650 барабан дл	щётка-смётка	0,100	
лавинный лист о.270 осландер для ЦК 0.200 КУХНЯ	лопата штыковая	0,700	
эспандер для ЦК КУХНЯ короварка 5л кастрюля 6л + крышка 0,850 губка 0,020 половник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,5л горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 Стеклоткань 0,120 РАЗНОЕ РАЗНОЕ РАЗНОЕ ФИЗИВНЕННИЕ В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	лопата Fiskars	0,460	
КУХНЯ скороварка 5л кастрюля 6л + крышка	лавинный лист	0,270	
скороварка 5л 1,590 кастрюля 6л + крышка 0,850 губка половник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0.5л 0,720 горелка м/т 2 + баллон 0.5л 0,720 горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 готеклоткань 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч ужий 6-7 шт 0,050 скотч образовать по 1,470 фото Салол 450 + штатив 1,470 фото Салол 450 + штатив 1,470 фото Ралазопіс 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 GAAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки 12AA Lithium GPS Garmin 62 0,300 готек в 3,000 в заброску верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску расход на петли станционные петли 5шт 0,550 готек обм. 27м 0,540 в заброску расход верабка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску расход варабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	эспандер для ЦК	0,200	
кастрюля 6л + крышка 0,850 губка 0,020 половник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0,550 горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 готеклоткань 0,120 готеклоткань 0,120 готеклоткань 0,120 готеклоткань 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 14,5 шт 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 14,5 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 гото Сапол 500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 14,70 фото Сапол 500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 14,70 фото Сапол 500 флаги МАИ и БАСК 0,150 скотч широкий 4-5 шт 0,100 готеклоти мирокий макей об бама 1,470 фото Сапол 500 флаги 0,470 видеокамера 1,400 сгутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 бама Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 8ecы 0,060 готеклоти бито в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9,2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли бшт 0,550 расх, расход в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли бшт 0,550 расх, расход в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску насть в заброску объекть в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли бшт 0,550 расход в заброску объекть в заброску	КУХНЯ		4,760
губка 0,020 половник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0.5л 0,720 + 3иП, баллон 0.5л МА горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 готеклоткань 0,150 готеклоткань 0,150 готеклоткань 0,500 готеклоткань 0,550	скороварка 5л	1,590	
губка 0,020 половник + стакашки 0,200 горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0.5л 0,720 + 3иП, баллон 0.5л МА горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 готеклоткань 0,150 готеклоткань 0,150 готеклоткань 0,500 готеклоткань 0,550	кастрюля 6л + крышка	0,850	
горелка м/т 1 + баллон 0,550 горелка м/т 2 + баллон 0.5л 0,720 + 3иП, баллон 0.5л МА горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 стеклоткань 0,120 стеклоткань 0,120 горелка м/т 3 п,520 ремнабор 0,900 + 0,350 в заброске аптека 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мылло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч увкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 горо о 1,470 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Pалаsonic 0,470 видеокамера 1,400 сгутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 62 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 в заброску верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 9мм St 3,000 в заброску верёвка 5 9мм St 3,000 в заброску верёвка 6 9мм Котомна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,650 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску		0,020	
горелка м/т 2 + баллон 0.5л	половник + стакашки	0,200	
горелка м/т 3 0,300 в заброску печка 0,290 стеклоткань 0,120 РАЗНОЕ ремнабор 0,900 + 0,350 в заброске ремнабор 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 стутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 62 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Becы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Котомна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	горелка м/т 1 + баллон	0,550	
печка 0,290 стеклоткань 0,120 стеклоткань 0,120 РАЗНОЕ 3,520 Ремнабор 0,900 + 0,350 в заброске аптека 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ 5,880 фото Сапоп 450 + штатив 1,470 фото Сапоп 450 + штатив 1,470 фото Сапоп 500 1,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 60 CSx 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60 CSx 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60 CSx 0,300 12AA Lithium © FO ELUAЛЬНОЕ 1,3000	горелка м/т 2 + баллон 0.5л	0,720	+ ЗиП, баллон 0.5л МА
стеклоткань 0,120 PA3HOE 3,520 ремнабор 0,900 + 0,350 в заброске аптека 1,500 Документы + карты 0,500 Флаги МАИ и БАСК 0,120 Улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ 5,880 Фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 62 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Becы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9,2мм Din 3,000 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх, реп 6мм, 27м 0,540 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	горелка м/т 3	0,300	в заброску
Стеклоткань 0,120 РАЗНОЕ 3,520 ремнабор алтека 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИВОРЫ фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки колонки 0,230 рации Міdland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium весы 0,060 12AA Lithium верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли	печка	0,290	
РАЗНОЕ ремнабор аптека аптек	стеклоткань	0,120	
ремнабор аптека 1,500 но,500 но,350 в заброске аптека 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 улаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ 5,880 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Bepëвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход внотные крючья 0,820 часть в заброску	стеклоткань	0,120	
аптека 1,500 документы + карты 0,500 флаги МАИ и БАСК 0,120 упаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб. паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ 5,880 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium верёвка 1 9мм St 3,000 верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх. реп 6мм, 27м 0,540 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	PA3HOE		3,520
документы + карты	ремнабор	0,900	+ 0,350 в заброске
флаги МАИ и БАСК упаковка заброски мыло 1кус + зуб.паста 1тб скотч узкий 6-7 шт о,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ Фото Canon 450 + штатив фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 GPS Garmin 62 0,300 GPS Garmin 60CSx 0,300 BPS Garmin 60CSx 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ верёвка 1 9мм St верёвка 2 9мм St верёвка 2 9мм St верёвка 3 9мм St верёвка 4 9.2мм Din верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт расх.реп 6мм, 27м инструмент Кайман крючки для проушин 0,050 барабан для бура скальные крючья 0,820 часть в заброску	аптека	1,500	
упаковка заброски 0,200 мыло 1кус + зуб.паста 1тб 0,150 скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ Фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Becы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх. реп 6мм, 27м 0,540 в заброску инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	документы + карты	0,500	
мыло 1кус + зуб.паста 1тб скотч узкий 6-7 шт о,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 ПРИБОРЫ фото Canon 450 + штатив фото Canon 500 1,470 фото Panasonic видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки одея Сара Сара (1,400) Спутниковый пелефон колонки одея Сара (1,400) Специальное весы одея Сара (1,400) Специальное верёвка 1 9мм St верёвка 1 9мм St верёвка 1 9мм St верёвка 1 9мм St верёвка 2 9мм St верёвка 2 9мм St верёвка 3 9мм St верёвка 3 9мм St верёвка 4 9.2мм Din верёвка 4 9.2мм Din верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт одея (1,500) расх.реп 6мм, 27м одея (1,500) ваброску крючки для проушин одея (1,500) барабан для бура одея (1,000) скальные крючья	флаги МАИ и БАСК	0,120	
скотч узкий 6-7 шт 0,050 скотч широкий 4-5 шт 0,100 5,880 фото Canon 450 + штатив 1,470 фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium весы 0,060 5 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 в заброску верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх. реп 6мм, 27м 0,540 в заброску после 6123 - расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	упаковка заброски	0,200	
СКОТЧ ШИРОКИЙ 4-5 ШТ 0,100 ПРИБОРЫ фото Canon 450 + ШТАТИВ 1,470 фото Canon 500 1,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2ШТ 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Becы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ верёвка 1 9мм St 3,000 верёвка 2 9мм St 3,000 верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5ШТ 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	мыло 1кус + зуб.паста 1тб	0,150	
ПРИБОРЫ фото Сапоп 450 + штатив фото Сапоп 500 фото Рапазопіс видеокамера спутниковый телефон колонки одея Сатей вобра одея фото Сапоп 500 рации Midland G5 2шт одя	_		
фото Сапоп 450 + штатив 1,470 фото Сапоп 500 1,470 фото Сапоп 500 1,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,060 12AA Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6PS Garmin 60CSx 0,060 12AA Lithium 6AAA Lithium 6AAA Lithium 6AAA Lithium 6AAAA Lithium 6AAAAA Lithium 6AAAAA Lithium 6AAAAA Lithium 6AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA	скотч широкий 4-5 шт	0,100	
фото Canon 500 1,470 фото Panasonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6CPS Garmin 60CSx 0,060 12AA Lithium 6CPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 6CPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium 8ECы 0,060 12AA Lithium 8ECЫ 19,140 8EPËBKA 1 9MM St 3,000 8 3AGPOCKY 8EPËBKA 2 9MM St 3,000 8 3AGPOCKY 8EPËBKA 3 9MM St 3,000 8 3AGPOCKY 8EPËBKA 4 9.2MM DIN 3,000 8 3AGPOCKY 8EPËBKA 5 8MM KOЛОМНА 1,720 ПОСЛЕ 6123 - РАСХОД НА ПЕТЛИ СТАНЦИОННЫЕ ПЕТЛИ 5ШТ 0,550 РАСХ.РЕП 6MM, 27M 0,540 8 3AGPOCKY РАСХОД ИНСТРУМЕНТ КАЙМАН 0,630 8 3AGPOCKY КРОЧКИ ДЛЯ ПРОУШИН 0,050 6APAGAH ДЛЯ ПРОУШИН 0,050 6APAGAH ДЛЯ ПРОУШИН 0,050 6APAGAH ДЛЯ БУРА 0,100 СКАЛЬНЫЕ КРЮЧЬЯ 0,820 ЧАСТЬ В ЗАБРОСКУ	ПРИБОРЫ		5,880
фото Рапаsonic 0,470 видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium весы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	фото Canon 450 + штатив	1,470	
видеокамера 1,400 спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Becы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 Верёвка 1 9мм St 3,000 В заброску Верёвка 2 9мм St 3,000 В заброску Верёвка 3 9мм St 3,000 В заброску Верёвка 4 9.2мм Din 3,000 В заброску Верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли Станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 В заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	фото Canon 500	1,470	
спутниковый телефон колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium весы 0,060 12AA Lithium весы 0,060 12AA Lithium верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	фото Panasonic	0,470	
колонки 0,230 рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium весы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	видеокамера	1,400	
рации Midland G5 2шт 0,180 6AAA Lithium GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium BECH 0,060 CПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 BEPËBKA 1 9MM St 3,000 B ЗАБРОСКУ BEPËBKA 2 9MM St 3,000 B ЗАБРОСКУ BEPËBKA 3 9MM St 3,000 B ЗАБРОСКУ BEPËBKA 4 9.2MM DIN 3,000 B ЗАБРОСКУ BEPËBKA 5 8MM КОЛОМНА 1,720 ПОСЛЕ 6123 - РАСХОД НА ПЕТЛИ СТАНЦИОННЫЕ ПЕТЛИ 5ШТ 0,550 РАСХ.РЕП 6ММ, 27М 0,540 B ЗАБРОСКУ, РАСХОД ИНСТРУМЕНТ КАЙМАН 0,630 B ЗАБРОСКУ КРЮЧКИ ДЛЯ ПРОУШИН 0,050 барабан ДЛЯ бура 0,100 СКАЛЬНЫЕ КРЮЧЬЯ 0,820 ЧАСТЬ В ЗАБРОСКУ	спутниковый телефон		
GPS Garmin 62 0,300 + батарейки GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Весы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 верёвка 1 9мм St 3,000 верёвка 2 9мм St 3,000 верёвка 3 9мм St 3,000 верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску			
GPS Garmin 60CSx 0,300 12AA Lithium Весы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 в заброску барабан для бура 0,100 часть в заброску	· ·		
весы 0,060 СПЕЦИАЛЬНОЕ 19,140 верёвка 1 9мм St 3,000 в заброску верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску			·
СПЕЦИАЛЬНОЕ верёвка 1 9мм St 3,000 верёвка 2 9мм St 3,000 верёвка 3 9мм St 3,000 верёвка 4 9.2мм Din 3,000 верёвка 5 8мм Коломна 1,720 станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 инструмент Кайман 0,630 крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску			12AA Lithium
верёвка 1 9мм St 3,000 верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску		0,060	
верёвка 2 9мм St 3,000 в заброску верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	=		19,140
верёвка 3 9мм St 3,000 в заброску верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	•	3,000	
верёвка 4 9.2мм Din 3,000 в заброску после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	· ·	3,000	
верёвка 5 8мм Коломна 1,720 после 6123 - расход на петли станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	T	3,000	· · ·
станционные петли 5шт 0,550 расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску			
расх.реп 6мм, 27м 0,540 в заброску, расход инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску			после 6123 - расход на петли
инструмент Кайман 0,630 в заброску крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	1		
крючки для проушин 0,050 барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску	1-		* * *
барабан для бура 0,100 скальные крючья 0,820 часть в заброску			в заброску
скальные крючья 0,820 часть в заброску			
			_
закладки 0,505 в заброску			· · ·
	закладки	0,505	в заороску

Подготовка к длительному походу

Перед походом желательно заблаговременно провести курс витаминной подготовки. Прежде всего, необходимо полноценно и разнообразно питаться, вволю поесть фруктов, ягод и других продуктов, богатых натуральными витаминами. Кроме этого, желательно принимать готовые минерально-витаминные комплексы.

Не претендуя на обширное исследование, можно порекомендовать следующую методику. За два месяца до выхода на маршрут начать приём месячного курса мульти-витаминов (например, «Алфавит-Эффект»), а за месяц до выезда, начать месячный курс железо-содержащих препаратов (например, «Фенюльс»).

В длительном походе желательно примерно к 20 дню начать приём витаминно-минеральных комплексов (например, «Мульти-Макс»), т.к. использование талой, практически дистиллированной воды приводит к дисбалансу минерального состава жидкостей в организме.

Формирование походной аптечки

Аптечка формировалась только из тех медикаментов, которые уже использовались ранее участниками похода, и действие которых было заранее известно и предсказуемо.

Аптечка состояла из общественной и личной части. Личную часть каждый участник готовил и носил сам. Сюда входили: пара бинтов, пластырь, немного обезболивающих таблеток, курс антибиотиков, личные лекарства и, желательно, один шприц с ампулой дексаметазона и сильного обезболивающего. Личная часть обеспечивала первую помощь при травме, в том числе и самому себе, до подхода медика и личные повседневные потребности.

Общая аптека, в свою очередь, тоже делилась на две части: оперативную (травматизм и шок) и лечебно-профилактическую (всё остальное). Оперативная аптечка носилась медиком «сверху рюкзака», всегда была в прямом доступе и бралась на все радиальные выходы. Оставшаяся часть аптеки могла носиться любым участником, доставалась по мере необходимости и в радиалки не бралась.

Расход медикаментов

Плавно построенная пила акклиматизации привела к неожиданному малому расходу таблеток от головной боли в начале похода.

Не хватило до окончания похода: витаминов, пластыря, мирамистина, йода, мази диклак, бромгексина. Практически полностью были израсходованы к концу похода: антибиотики, крем Боро-Плюс, мазь левомеколь.

За время похода травм не было (слава богу!), поэтому перевязочные материалы и ампульные обезболивающие остались не востребованы. Остальные медикаменты расходовались мало и эпизодически.

Чем болели

На большой высоте практически у всех был так называемый «кашель высотника» — сухой, резкий, не проходящий, кашель, буквально выворачивающий человека на изнанку. Причина, видимо, в раздражении гортани сухим холодным воздухом. Временное успокоение даёт бромгексин, горячее питьё, леденцы чёрный Холс. При спуске вниз сразу проходит.

Практически каждый выход к людям сопровождался разного рода временными расстройствами пищеварения, в эти дни участникам требовались соответствующие препараты: полипефам, иммодиум, рени. Кроме того, резко повышался расход туалетной бумаги :).

Один участник на подъездах посидел под кондиционером в транспорте и буквально с первого же дня начал температурить с кашлем. Лечение — ударная доза витаминов, курс антибиотиков, полоскание горла. Через два дня после начала лечения больной был здоров.

Другой участник умудрился поймать клеща на травянистых полянах в долине Шагазы. Уже сильно раздутого клеща обнаружили только через 5 дней. Вытащили его целиком с помощью нитяной удавки, но заражения избежать не удалось, образовался нарыв. Лечение — курс антибиотиков, дезинфекция раны, перевязки с левомеколем.

У третьего участника на высоте около 6000 метров появились признаки воспаления горла (фарингит?) — много маленьких гнойничков в горле, озноб, слабость, резкое падение темпа. Организовали немедленный спуск заболевшего на полтора километра вниз. Лечение — дексаметазон в/м, курс антибиотиков, полоскание горла. После сброса высоты больной поправился в течение дня.

Два человека на спуске с пика Коммунизма на высоте более 7000 метров имели явные симптомы начинающегося отёка лёгких. Сказалось, что они больше всех работали на подъёме и интенсивно дышали холодным воздухом. Сильный кашель с мокротой, булькающие звуки при дыхании, невозможность лежать (можно было только сидеть). Лечение — дексаметазон в/м, вдыхание паров спирта, курс антибиотиков, ударная доза витаминов и, конечно, быстрый спуск вниз. Уже через час после начала лечения развитие отёка удалось остановить, а утром, после высокой (6970 м) ночёвки, самочувствие больных было хорошим и продолжило улучшаться вместе со сбросом высоты.

Во всех вышеприведённых случаях оказанная медицинская помощь была своевременной и эффективной, а заболевшие участники поправлялись в кратчайшие сроки.

5.3 Ремнабор.

Список ремнабора составлен по многолетнему опыту длительных автономных горных походов и немного уточняется каждый раз под специфику конкретного района. Ремнабор имеет необходимый запас расходных материалов и инструментов для ремонта личного и общественного снаряжения. Следует отметить, что все участники в предпоходный период хорошо подготовили и проверили личное и общественное снаряжение, поэтому в самом походе у реммастера работы было немного.

Т.к. предполагалось много технической работы на скалах в кошках, были взяты запасные передняя и задняя дужки (в сборе) и центральная пластина от кошек Grivel, а также напильник для правки зубьев кошек и инструментов.

Из серьёзных поломок можно выделить:

- ремонт передней пластиковой душки кошек (была скреплена и смотана проволокой).
- ремонт телескопической палки (сломана пластиковая распорная цанга, два колена были закреплены 2-мя металлическими хомутами и армированным скотчем). Из мелкого ремонта:
- местами протёртая оплётка динамической верёвки была замотана изолентой;
- швы на мыльницах пластиковых ботинок зашиты толстыми нитками или тонкой проволокой;
- за время похода постоянно что-то по мелочи зашивалось.

Список ремнабора:

	вес	
ЛАГЕРЬ		
палатка пик	3,700	
спальник 4	3,850	
спальник 3	3,000	
спальник 1	1,340	
2 легких коврика	0,300	
щётка-смётка	0,100	
лопата штыковая	0,700	
лопата Fiskars	0,460	
лавинный лист	0,270	
эспандер для ЦК	0,200	
КУХНЯ		
скороварка 5л	1,590	
кастрюля 6л + крышка	0,850	
губка	0,020	
половник + стакашки	0,200	
горелка м/т 1 + баллон	0,550	
горелка м/т 2 + баллон 0.5л	0,720	
горелка м/т 3	0,300	
печка	0,290	
стеклоткань	0,120	
стеклоткань	0,120	
PA3HOE		
ремнабор	0,900	
аптека	1,500	
документы + карты	0,500	
флаги МАИ и БАСК	0,120	
упаковка заброски	0,200	
мыло 1кус + зуб.паста 1тб	0,150	
скотч узкий 6-7 шт	0,050	
скотч широкий 4-5 шт	0,100	
ПРИБОРЫ		
фото Canon 450 + штатив	1,470	
фото Canon 500	1,470	
фото Panasonic	0,470	
видеокамера	1,400	

Часть ремнабора для серьёзного ремонта постоянно находилась в заброске, что сильно облегчало его вес. К концу похода ремнабор «похудел» очень незначительно. Набор инструментов можно считать близким к идеальному.

5.4 Личное снаряжение.

Список одежды носит больше рекомендательный характер. Каждый бёрет то, в чём ему удобнее и привычней ходить. При выборе одежды руководствовались тем, чтобы в критический момент была возможность надеть на себя все тёплые вещи. Естественно, что чем легче, снаряжение, тем легче его нести, но не в ущерб комфорту и безопасности, иногда проще взять "лишний" свитер, чем потом весь поход мерзнуть. Серьёзно подошли к вопросу лавинного снаряжения. Брали с собой и биперы, и лавинные шнуры.

Список одежды:

Наименование снаряжения	Кол -во	Рекомендации и пояснения
Рюкзак	1	Рюкзаки желательно маленькие не брать. Большой рюкзак быстрее собирается. С маленьким рюкзаком возникнут проблемы на участках, когда нужно нести продукты на весь маршрут. Оптимально 120 л. Обязательно привязать петлю для страховки.
Коврик	1	Берём по одному коврику, поэтому ковры полноценные, не обрезанные.
Накидка для вещей/на рюкзак	1	
Полиэтиленовые мешки 120 л	3	
Ботинки + бахилы	1	Ботинки двойные
Сандалии, либо кроссовки	1	Тут каждый может брать, то, в чем ему удобнее. В сандалиях больше отдыхают ноги, в кроссовках удобнее ходить
Носки трекинговые	1	·) []////-
Носки шерстяные	1	
Носки х/б	2	
Чуни спальные	1	
Фонарики/бахилы	1	Если берете бахилы, на них должны хорошо сидеть кошки.
Штаны верхние	1	Можно взять из мембранной ткани, можно и просто авизент
Штаны термобелье	1	Monto Bonto no memo parinton manni, monto u nipoeto abnoent
Штаны винблок или полар	1	
Шорты	1	Для заездов и ходьбы по низам
Трусы	2	дли эксэдов и кодвов по инэки
Футболка	1	
Термобелье верх	1	
Пуховка или синтепоновка	1	
Куртка ветрозащитная	1	Можно мембранку, можно авизентовый анорак. Обязательно с капюшоном.
Поларка тонкая	1	,,, ,
Поларка толстая	1	
Шапка	1	
Балаклава	1	
Нашейник/ маска	1	
Варежки синтепоновые теплые	1	
Варежки винблок или полар	2	Возможно, для поларовых варежек будут полезны капроновые верхонки.
Перчатки полар	1	The state of the s
Шмотник для одежды	1	
Шапка от солнца	1	
Умывальные принадл.+ ТБ	Ком	
	-KT	
Очки солнцезащитные	1	
Зажигалка	3	Пьезо на высоте не работают!
Карта района с маршрутом	1	Можно 2 км
Веревочка 5 м	1	•
Личная аптечка		Бинт, обезболивающее, антибиотики, пластырь, личные таблетки, эластичный бинт
Ксивник	1	По желанию
Деньги, документы, билеты		

Список специального снаряжения (буры, кошки и клювы ледорубов д.б. заточены!)

Кошки	1	На ботинках кошки должны сидеть идеально. Слетающие кошки могут привести к ЧП
Ледоруб	1	Ледоруб или инструмент нужно брать с прямой, либо так изогнутой ручкой, чтобы можно было на нём делать станцию на снежно-фирновом склоне.
ледобуры	3	Буры должны быть заточены и нормально крутиться. Желательно стальные.
Карабин без муфты	1	Как вспомогательный
Карабины	8	
Прусы, петли, самостраховка	4	Блокировка, петля под ногу и усы самостраховки должны быть подогнаны
Жумар	1	Можно зажим типа кулочка
Спусковуха	1	Можно как восьмерку, так и реверсо
Палки телескопические	1	
Система низ	1	
Мешок для железа	1	
Каска	1	
Снегоступы	1	
Нож	1	Во избежание проблем с милицией, большие ножи лучше не брать
КЛМ	1	Желательно, чтобы либо миска, либо кружка была металлической
Фонарик налобный	1	+ запасные батарейки
Лавинный Бипер + Лавшнур	1	Перед походом проверить батарейки, длина 15 м, промаркированный

5.5 Общественное снаряжение.

Список общественного снаряжения:

	вес	примечание
ЛАГЕРЬ	500	15,580
палатка пик	3,700	10,000
спальник 4х местный	3,850	
спальник 3х местный	3,000	
спальник 1 местный 2 шт	2,600	
2 легких коврика	0,300	
щётка-смётка	0,100	
лопата штыковая	0,700	
лопата Fiskars	0,460	
лопата BD	0,600	
лавинный лист	0,000	
КУХНЯ	0,210	4 760
	1 500	4,760
скороварка 5л	1,590	
кастрюля 6л + крышка	0,850	
губка	0,020	
половник + стакашки	0,200	
горелка м/т 1 + баллон	0,550	. 0 日 6 0 5
горелка м/т 2 + баллон 0.5л	0,720	+ ЗиП, баллон 0.5л МА
горелка м/т 3 (запасная)	0,300	в заброску
печка	0,290	
стеклоткань	0,120	
стеклоткань	0,120	
PA3HOE		3,460
ремнабор	0,900	+ 0,350 в заброске
аптека	1,500	
документы + карты	0,500	
флаг	0,060	
упаковка заброски	0,200	
мыло 1кус + зуб.паста 1тб	0,150	
скотч узкий 6-7 шт	0,050	
скотч широкий 4-5 шт	0,100	
ПРИБОРЫ		6,680
фото Canon 650 + штатив	1,470	
фото Canon 500	1,470	
фото Panasonic	0,470	
видеокамера	1,400	
спутниковый телефон	0,800	
колонки	0,230	
рации Midland G5 2шт	0,180	6AAA Lithium
GPS Garmin 62	0,300	+ батарейки
GPS Garmin 60CSx	0,300	12AA Lithium
весы	0,060	
СПЕЦИАЛЬНОЕ		15,345
верёвка 1 9мм St	3,000	- ,
верёвка 2 9мм St	3,000	
верёвка 3 9мм St	3,000	
верёвка 4 9.2мм Din	3,000	
станционные петли 5шт	0,550	
расх.реп 6мм, 35м	0,540	расход, часть в заброску
инструмент Кайман	0,630	1
крючки для проушин	0,050	
барабан для бура	0,100	
скальные крючья	0,820	
закладки	0,505	
снежный парашют 3шт	0,150	
	45,825	5,728 на человека (без топлива)
TORRIADO	∓ J,0∠3	
ТОПЛИВО	22.400	22,900
бензин калоша	22,400	28 литров
газ.баллон 2шт 230мл	0,500	1шт в заброске

Выводы и рекомендации по общественному снаряжению.

Использовали палатку Пик (шатер) конструкции Виктора Николаева, показавшую при малом весе отличные эксплуатационные качества. Такая палатка позволяет комфортно разместиться в одном «помещении» всей группой с вещами, выделить место для готовки еды и заниматься походным бытом.

Мы использовали мультитопливные горелки и специальный очищенный бензин «Калоша». Для разогрева горелок взяли один газовый баллон 230 мл, которого хватило на весь поход. За время похода из 28 л бензина израсходовали 24, т.е. расход 85 мл на чел в день с учётом топки снега на высотных ночёвках. Экономии топлива способствовало наличие варочной печки из тонкой титановой жести. В долинах, при наличии сухой растительности и достаточного количества собранного собственного мусора, мы готовили на варочной титановой печке.

Использовали дюралевую скороварку на 5 литров с накидной поворотной крышкой, доработанную для снижения веса. Были демонтированы массивные эбонитовые ручки. Для установки в печку на обеих ёмкостях для готовки были сделаны юбки из стеклоткани.

Практика показала, что в группе должно быть несколько лопат разного типа (штыковая и совковые).

Для фотосъёмки использовали два зеркальных аппарата Canon. Два активных фотографа за весь поход использовали 8 аккумуляторов на двоих и получили разнообразный качественный материал (пейзажи, портреты, техническая съёмка). Минусом зеркальной техники является их большой вес и габариты, фотограф обязан заранее продумать способ переноски и оперативного использования аппарата на сложном рельефе.

Расход литиевых батареек в GPS навигаторе Garmin 60CSx при постоянной записи трека -1 комплект (2 шт) на 4-4,5 дня. Навигатор Garmin 62 оказался менее экономным - батарей хватало на 3 дня. При записи трека оптимально установить режим - «запись по расстоянию» через 20 м.

Использовали спутниковый телефон системы Iridium. На десятый день маршрута телефон сломался. В дальнейшем на связь с куратором группы в Москве выходили из МАЛа на поляне Москвина. В первые 5 дней маршрута, как и в последний день работала сотовая связь.

На группу из 9 человек брали четыре верёвки, 3-статических и 1-динамическую, для сложных скальных участков. Активно использовали станционные петли. Расходный реп, используемый для ледовых проушин и расходных петель, ушёл практически полностью.

Для продергивания перил на ледовых склонах использовали как проушины, так и бур-барабан.