

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
Завтрак	Курпа (гречка, пшено, овсянка, рис, вермишелька)	35	40	50
	Сухие сливки	10	10	10
	Шоколад	25	37,5	50
	Сухарь сладкий	15	15	15
	Сыр	30	35	40
Обед	Суп + досыпка (или батончик мюсли)	35	35	35
	Колбаса/сало/сырокопчёное мясо	30	40	50
	Шоколадный батончик	50	50	50
	Переходка (Орехи + сухофрукты)	30	40	50
	Сухарь	15	15	15
Ужин	Крупа (гречка, рис, картошка, макароны, чечевица)	55	65	75
	Пимикан	20	25	35
	Сухарь	15	15	15
	Копчёное мясо/рыба	20	30	40
	Сладкое	40	45	50
Прочее	Соль	7	7	7
	Чай	8	8	8
	Кофе+сливки	4	4	4
	Приправы	3	3	3
	Горчица	3	3	3
	Чеснок	5	5	5
	Сахар	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:

	вес	примечание	
ЛАГЕРЬ			13,920
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			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 0.5л	0,720	+ ЗиП, баллон 0.5л МА	
горелка м/т 3	0,300	в заброску	
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		
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	
весы	0,060		
СПЕЦИАЛЬНОЕ			19,140
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	
закладки	0,505	в заброску	

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

Плавное построение пика акклиматизации привело 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 расходвались 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: полипепсам, имодиум, 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 цапга, 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
РАЗНОЕ	
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 берёт 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	
Штаны винблок или полар	1	
Шорты	1	Для заездов и ходьбы по низам
Трусы	2	
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	
Шмотник для одежды	1	
Шапка от солнца	1	
Умывальные принадл.+ ТБ	Ком-кт	
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		15,580
палатка пик	3,700	
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	0,270	
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 0.5л	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	
РАЗНОЕ		3,460
ременбор	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	
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)
ТОПЛИВО		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 накладной 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 – батареек 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.