

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 была организована одна заброска продуктов. Вся еда была заранее распакована и распределена по участкам маршрута, отдельным готовкам и участникам, что сильно сэкономило время разбора заброски и облегчало учёт веса в ходе маршрута.

Чтобы избежать перегруза на перелёте Москва-Елизово, часть продуктов покупалась на месте. В Елизово покупали крупы, шоколад, сыр, 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). В дни перекусов вместо супа брали дополнительную норму сухофруктов и орехов.

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. Хорошо себя зарекомендовали впервые включенные в раскладку такие крупы, как фунчеза и булгур.

Крупы покупали обыкновенные, а не быстро разваривающиеся. Так как, на наш взгляд, они сильно вкуснее и питательнее. Использование варочной печки позволяло нам не сильно экономить на топливе.

Нормы веса и список продуктов:

	Продукт	Норма 1	Норма 2	Норма 3
Завтрак	Курпа (гречка, пшено, овсянка, рис, вермишелька)	40	45	55
	Сухие сливки	10	10	10
	Шоколад	25	37,5	50
	Печенье	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, булгур, фунчеза)	60	70	80
	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
	Изотоник/ Магний+	4	4	4
Спирт	20	20	20	
		530 г	626 г	711 г

5.2 Аптека

Список групповой аптеки:

Перевязка	Бинты	10 см 14 см
	Марлевые салфетки (пачка) бинт эластичный бинты трубчатые пластырь рулонный пластырь бактерицидный коллагеновая губка, celox самоклеющиеся повязки	маленькие, 16*14 большие, 45*29 шт №2,3,4,5 широкий средний пластинки шт
Антисептики	фурацелин мирамистин йод софрадекс спиртовые салфетки	тб флакон 50 мл кисточка 5мл упаковка
Обезболивающие	Кетанов лидокаин ибупрофен парацетамол солпадеин аспирин но-шпа форте 80 мг	амп тб амп тб тб тб тб тб
Мази	диклак финалгон левомеколь bogo plus	тюбик тюбик тюбик тюбик
Сердечные	Валидол Нитроглицерин	тб тб
Желудочные	смекта рени сенаде иммодиум	пак тб тб тб
Дыхательные пути	нафтизин ацц-лонг 600 мг стрепсилс бромгексин	 тб тб тб
Антибиотики	Амоксициклав 500+125 Доксициклин	тб тб
Прочее	лазикс адреналин дексаметазон супрастин klaritin/цетрин трентал	амп амп амп амп тб тб 400 тб 100
	ножницы	шт
	градусник	шт
	булавки	шт
	шприцы	шт
	крем от солнца	тюбик
	аскорбинка в пакетиках	шт

Список личной аптеки:

- курс антибиотиков (амоксциклинн/азитромицин);
- бинт стерильный 10см и 14см;
- пластырь рулонный;
- любимые лекарства;
- витамины.

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»).

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. Она 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.

Чем болели

Основной медицинской проблемой в этом походе стали стертые ноги, хотя большинство людей ходило в уже разношенных ботинках. Видимо, это происходит из-за специфического движения ноги в ски-тур креплениях, а также из-за сложности гигиены ног в условиях зимнего похода. Поэтому активней всего расходовался пластырь, но так как рулон пластыря был у каждого участника в личной аптеке, то его хватило на весь поход.

Один участник на 12 день потянул коленные связки. Использовали диклак и эластичный бинт. К концу похода тюбик диклака кончился.

Оказалось, что солнечное излучение оказывает весьма сильное влияние в зимних условиях, даже на небольших высотах и в тумане или облаках. Двое участников пренебрежительно отнеслись к ношению очков в условиях облачности и заработали в легкой степени снежную слепоту. У них нарушилась четкость картинки, появилось двоение. Вечером ребятам закапывали софрадекс, они начали носить солнцезащитные очки, и через несколько дней зрение полностью восстановилось.

Серьезных заболеваний и травм в походе не было, поэтому все антибиотики, ампульные препараты остались нетронутыми.

5.3 Ремнабор

Список ремнабора:

			заброска
инструмент	пассатижи средние	1 шт	
	напильник треугольный	1 шт	
	ножницы малые	1 шт	
	шило малое с чехлом	1 шт	
	отвёртка + -	1 шт	
	шестигранник 4мм	1 шт	
	полотно д/металла	1 шт	
	пинцет малый	1 шт	
верёвки	веревка 3мм	10 м	5 м
	стропа 10мм	2 м	2 м
	стропа 25мм	2 м	
	резинка тонкая	2 м	
	скотч широкий		1 рулон
	скотч армированный	1 рулон	
крепёж	проволока толстая	0.3 м	0.3 м
	проволока средняя стальная	0.3 м	
	проволока тонкая стальная	2 м	
	болты для скрутки лыжи	8 шт	
	саморезы по металлу	10 шт	
	саиореза для лыжных креплений	10 шт	5 шт
	хомуты пластик	6 шт	4 шт
	хомуты металл	2 шт	1 шт
	пряжка 50мм поясник	1 шт	1 шт
	пряжки 20мм пластик + металл	2 + 1 шт	2 + 1 шт
	клей Момент Прозрачный	50 г	
Клей Рохіроl двухкомпонентный	50 г		
шитьё	кусок ткани д/палатки	1x1 м	
	кусок авизента	10x10 см	
	нити капроновые	1 кат	
	нити упаковочные	1 кат	
	иголки разные	>15шт	
	иглы большие	2 шт	
	напёрсток	1 шт	
	булавки	10 шт	
	пуговицы	2 шт	
прочее	пластиковая ложка	1 шт	
	упаковка ремнабора		
	лягушка и планка для кошек	1 шт	
	лягушкой	1 шт	
	вес	1,200	0,350

Список ремнабора составлен по многолетнему опыту длительных автономных лыжных 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.

Мы обычно не берём накладки для ремонта лыжи, ограничиваясь скруткой двух половинок болтами. В общественное снаряжение брали запасную лыжу.

Из серьёзных поломок можно выделить:

- ремонт телескопической палки (сломана пластиковая распорная цанга, два колена были закреплены 2-мя металлическими хомутами и армированным скотчем).

- ремонт скользящей поверхности пластиковой лыжи (отошедший в районе носков лыжи скользяк, был прикручен саморезами по металлу)
- за время похода постоянно что-то по мелочи зашивалось.

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 привычнее 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 специального снаряжения.

Лыжи + камуса	1	Желательно скитур крепления
Лыжная мазь	1	
Палки	1	Можно цельные, можно телескопические
Саночки	1	
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.
ледобур	1	Буры должны быть заточены и нормально крутиться. Желательно стальные.
Карабин без муфты	1	Как вспомогательный
Карабины	4	
Прусы, петли, самостраховка	2	
Жумар	1	Можно зажим типа кулочка или тиблок
Спусковуха	1	Можно как восьмерку, так и реверсо
Система низ	1	
Мешок для железа	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

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	2	Ковры полноценные, не обрезанные.
Накидка для вещей/на рюкзак	1	
Полиэтиленовые мешки 120 л	3	
Ботинки + бахилы	1	Ботинки двойные
Лёгкие тапочки для бродов рек	1	Желательно с резинками, чтобы не унесло течением
Носки трекинговые	2	
Носки шерстяные	1	
Носки х/б	1	
Чуни спальные	1	
Фонарики/бахилы	1	
Штаны верхние	1	Можно взять из мембранной ткани, можно и просто авизент
Штаны термобелье	1	
Штаны винблок или полар	1	
Шорты поларовые	1	
Трусы	2	
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	Для поларовых варежек будут полезны капроновые верхонки.
Перчатки полар	1	
Шмотник для одежды	1	
Умывальные принадл.+ ТБ	Ком-кт	
Очки солнцезащитные	1	
Зажигалка	3	
Горнолыжная маска	1	
Карта района с маршрутом	1	Можно 5 км
Веревочка 5 м	1	
Личная аптечка		Бинты, обезболивающее, антибиотики, пластырь, личные таблетки, эластичный бинт
Ксивник	1	По желанию
Деньги, документы, билеты	Ком-кт	

5.5 Общественное снаряжение

Список общественного снаряжения:

КУХНЯ	вес, г
печка + лист + перчатки	2700
труба + каны + патрубок	3550
горелка мультитопливная	700
горелка мультитопливная	650
стеклоткань, 2 куска	230
стопки	80
половник	80
шершавчик	45
мешок д/снега	100
БИВАК	
Шатер (в мокром состоянии)	5800
стропа для ЦК 4 м	80
спальник 3-1 внешник	2400
спальник 3-1 внутренник	2400
спальник 3-2 внутренник	2820
спальник 3-2 внешник	2050
спальник эгоист Salewa	2000
спальник эгоист Bask	2100
накидка эгоистов	580
щётка-сметка	105
пила ножовка	300
пила двуручка	875
топор	1000
ПРИБОРЫ	
GPS 64st + батарейки	400
GPS 62 + батарейки	280
спутниковый телефон	350
GPS трекер	200
рации Migland G5 + бат	220
фото Sony + акк + солн.бат	1770
фото Canon + акк + штатив	1920
Видео Nikon	900
диодная лампа + бат	150
плеер + колонки + бат	400

СПЕЦИАЛЬНОЕ	вес, г
верёвка 50м 9 мм	1670
верёвка 40м 9 мм	2050
верёвка 42м 9 мм	2100
крючок д/проушин	10
расходный реп 4м	100
петли стационарные 2 шт	155
ЛАВИННОЕ	
лопата лавинная BD 1	580
лопата лавинная BD 2	660
лопата лавинная Piers	530
лопата лавинная BD 3	660
щуп лавинный 190	245
щуп лавинный Voile	280
ПРОЧЕЕ	
Комнабор	300
флаг	125
аптека	1700
ремнабор	1200
манюня (запасная лыжа)	1500
карты игральные	70
карты маршрута 2-й комплект	130
мыло + зубн.паста	200
книжка (читать на ночь)	140
безмен	50

ВСЕГО: 52 910

Максимальный вес у женщин: 3 000

Максимальный вес у мужчин: 8 500

Максимальный вес у мужчин: 9 500

(до заброски)

(после заброски)

* - снаряжение, отмеченное **жёлтым цветом**, было сброшено участнику, который по плану заканчивал маршрут на 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.

Спальный комплект состоял из внутреннего (двуслойного) спальника и внешнего (однослойного) конденсатника. Спальные мешки перед походом пошили новые.

Вне зоны леса 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 израсходовали 14 литров бензина.

Для готовки на дровах и обогрева палатки использовали варочную печку с трубой. Конструкция печки позволяла готовить еду, в том числе на мусоре и мелких веточках.

Практика показала, что в группе должно быть несколько лопат разного типа (штыковая и совковые). Кроме 4х лопат в лавинное снаряжение брали 2 щупа и лавинный лист.

Для фотосъёмки использовали два зеркальных аппарата Sony и 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 64CSx при постоянной записи трека – 1 комплект (2 шт) на 3 дня. Расход батарей на GPS трекер – 3 шт на 7 дней.

Использовали спутниковый телефон системы Iridium. Проблем со связью не было. Отслеживать перемещение группы в режиме реального времени можно было благодаря спутниковому трекеру системы Spot.

Для подзарядки аккумуляторов фотоаппаратов и спутникового телефона использовали солнечную батарею.

На случай поломки или потери лыжи участниками, в общественное снаряжение бралась одна запасная.