Сахалинская региональная общественная организация
по туризму «Адреналин»

ЭКСПРЕСС-ОТЧЕТ

о прохождении некатегорийного пешеходного туристского спортивного маршрута по о. Сахалин (Тонино-Анивский полуостров), совершенном группой туристов г. Южно-Сахалинска в период с 29 апреля по 03 мая 2021 года

Маршрутная книжка: -
Руководитель группы:
Вяткина Ольга Андреевна
Тел.: +79632890896
Эл. почта: olga.vyatkina.1305@gmail.com

Маршрутно-квалификационная комиссия РОО «Федерация спортивного туризма и альпинизма Сахалинской области» рассмотрела отчет и считает, что маршрут может быть зачтен всем участникам и руководителю ____—____ категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке РОО ФСТиА Сахалинской области, инв. №14

Председатель МКК,
рук-ль видового сектора (_____) Сапоженков Е.Н.
(подпись) (Фамилия И.О.)

Штамп МКК

Федерация спортивного туризма России
Федерация спортивного туризма и альпинизма Сахалинской области
Туристско-спортивная маршрутно-квалификационная комиссия
165-00-200320210

Дата «04» июня 2021 г.

Южно-Сахалинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ 3
1.1. Район проведения 3
1.2. Проводящая организация 3
1.3. Общая идея 3
1.4. Характеристика маршрута 4
1.5. Нитка маршрута 4
1.6. Состав группы 4
2. ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА 8
2.1. Карта-схема маршрута 8
2.2. График движения 8
2.3. Техническая сложность 9
2.4. Метеорологическая справка 20
2.5. Краеведческая справка 21
3. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ 23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Хронометраж похода 24
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Список снаряжения 26
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Меню 29
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Бюджет похода 30
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Состав аптечки 31
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Фотографии 35

1. СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПОХОДЕ

1.1. Район проведения

Сахалин, Тонино-Анивский полуостров, Корсаковский городской округ Сахалинской области

1.2. Проводящая организация

Сахалинская региональная общественная организация по туризму «Адреналин»

Адрес: Россия, Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 282

1.3. Общая идея

Перед участниками похода стояла цель закрепить знания и навыки, полученные в течение полугодового курса начальной туристской подготовки.

С декабря 2020 года по апрель 2021 года обучение включало выходы на 1-2 дня вблизи областного центра. Теперь же группе предстояло испытать себя в совершенно новых условиях.

Прежде всего, провести большую подготовительную работу:

- разработать маршрут похода с учетом радиальных выходов;
- приготовить питание и снаряжение на пять дней;
- грамотно распределить весовые нагрузки;
- организовать трансфер участников к точке старта и домой.

Непосредственно в походе научиться:

- придерживаться графика движения;
- преодолевать препятствия (пески, прижимы, мысы, переправы);
- устанавливать и разбирать палаточный лагерь;
- готовить на костре различные блюда (от молочных каш до супов);
- изменять свои планы исходя из текущих обстоятельств (погоды, местоположения, состояния здоровья участников);
- слаженно действовать в любой ситуации.

По опыту предыдущих групп маршрут по Тонино-Анивскому полуострову максимально позволял выполнить все эти задачи.

С одной стороны, почти на всей протяженности он проходит вдоль моря, а значит здесь практически невозможно заблудиться.

Но в то же время, за пять дней у начинающих туристов есть возможность столкнуться с самыми разными трудностями и насладиться многообразием сахалинской природы.

1.4. Характеристика маршрута

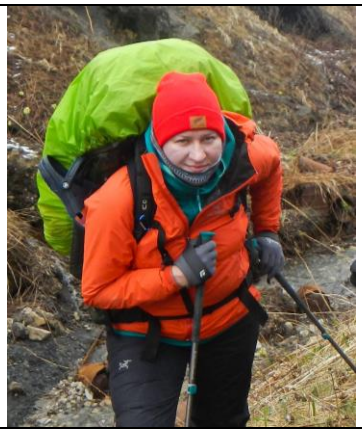
Вид туризма	Категория сложности	Протяженность (км)	Длительность	Даты прохождения
пешеходный	н/к	62,77	5 дней	29.04. – 3.05.2021

1.5. Нитка маршрута

Заявленная: м. Евстафия – р. Белая – устье р. Чайка – верх. р. Чайка – устье руч. в 1,5 км сев. р. Водопадной – м. Анива – устье руч. в 1,5 км сев. р. Водопадной (рад.) – г. Крузенштерна (670 м) – устье руч. в 1,5 км сев. р. Водопадной (рад.) – м. Три Камня

Фактическая: дорога в 6 км от м. Евстафия – м. Евстафия – р. Белая – устье р. Чайка – верх. р. Чайка – р. Смелая– м. Три Камня

1.6. Состав группы

№	Фотография	ФИО, должность в группе	Туристский опыт
1		**Борисова Юлия Евгеньевна**, *инструктор*	1 к/с

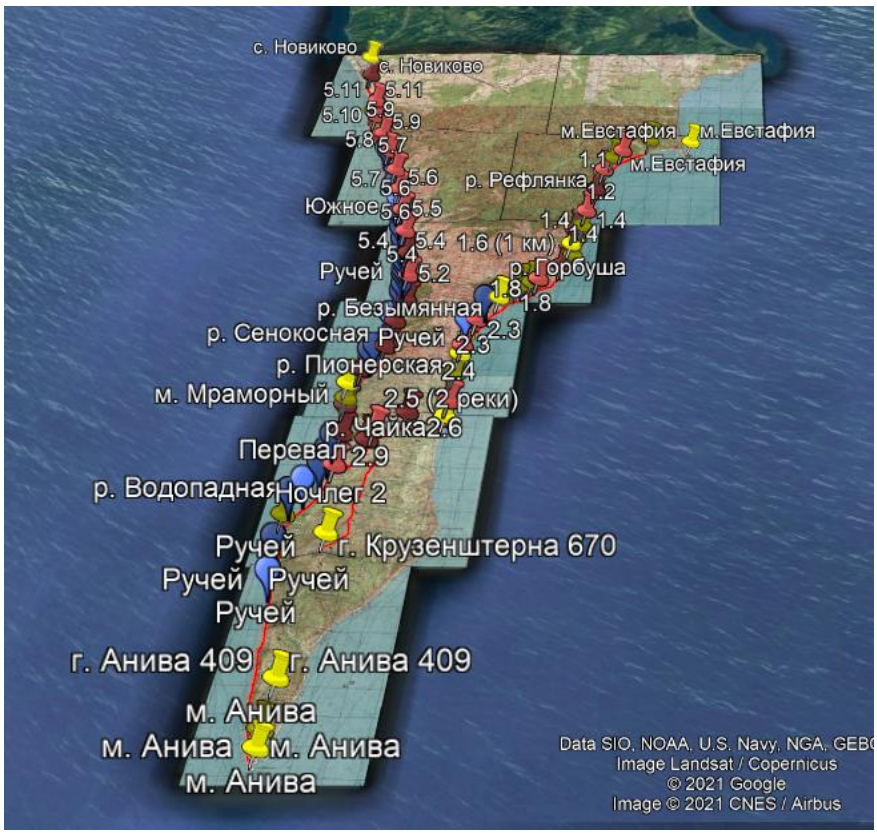
2		**Вяткина Ольга Андреевна**, *руководитель*	н/к
3		**Пустовит Мария Михайловна**, *штурман*	н/к
4		**Поздняков Александр Сергеевич**, *заведующий снаряжением*	н/к
5		**Горовая Валерия Анатольевна**, *заведующая питанием*	н/к

6		**Бирюков Александр Владиславович**, *хронометрист*	н/к
7		**Тумашова Анастасия Михайловна**, *медик*	н/к
8		**Галаган Мария Витальевна**, *фотограф*	н/к
9		**Строкова Дарья Сергеевна**, *фотограф, казначей*	н/к

10		**Акмурзина Татьяна Анатольевна**, *метеоролог*	н/к
11		**Охотникова Татьяна Викторовна**, *краевед*	н/к
12		**Кузьмина Ольга Владимировна**, *летописец*	н/к
13		**Почечуй Алексей Владимирович**, *ремонтник*	н/к

2. ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА

2.1. Карта-схема маршрута



2.2. График движения

Дата	День	Название участка	Характер участка	Расстояние (км)	Ходовое время	Время остановок
29.04	1	Дорога на м. Евстафия (6 км до мыса) – скала Баклан	Песок, побережье	20,8	5 ч 10 мин	3 ч 34 мин
30.04	2	Скала Баклан – устье р. Чайка	Песок, побережье	10,47	2 ч 24 мин	2 ч 32 мин
1.05	3	-				
2.05	4	Устье р. Чайка – р. Смелая	Перевал с восточного на западное побережье	12,8	3 ч 19 мин	5 ч 42 мин
3.05	5	Р. Смелая-мыс Три камня	Песок, камни, побережье	18,69	4 ч 47 мин	2 ч 35 мин
	ВСЕГО:			62,77	15 ч 40 мин	14 ч 23 мин

2.3. Техническая сложность

День 1	
	Переправа через реку Язевка Характеристика: Река шириной ~10 м со слабым течением Преодоление: Вброд в кроксах или резиновых сапогах
	Переправа через реку Рефлянка Характеристика: Река шириной ~5 м со слабым течением Преодоление: Вброд в кроксах или резиновых сапогах
	Переправа через реку Кедровка Характеристика: Река шириной ~3 м со слабым течением Преодоление: С помощью бревна и камней

	Прижим 1 <u>Характеристика:</u> Каменистый выступ, омываемый сильными волнами <u>Преодоление:</u> Быстрым ходом по камням в момент отдаления волны
	Прижим 2 <u>Характеристика:</u> Каменистый выступ, омываемый сильными волнами <u>Преодоление:</u> Быстрым ходом по камням в момент отдаления волны
	Переправа через реку Горбуша <u>Характеристика:</u> Река шириной ~5 м со слабым течением <u>Преодоление:</u> Вброд в кроксах или сапогах

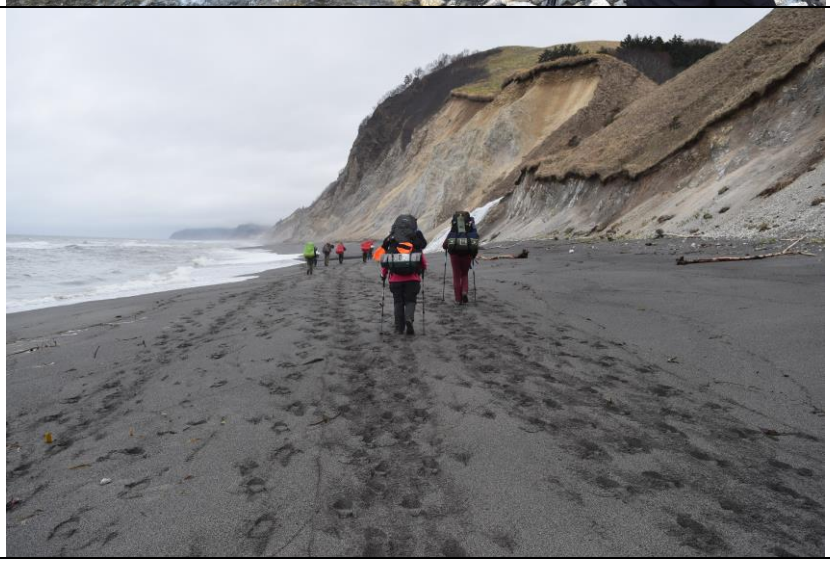
	Пески перед скалой Баклан <u>Характеристика:</u> Глубокий, рыхлый песок, затрудняющий движение
День 2	
 	Скала Баклан <u>Характеристика:</u> Огромный камень, выступающий в море, с крутым подъемом и спуском <u>Преодоление:</u> Сверху по травянистым и сыпучим склонам с опорой на треккинговые палки

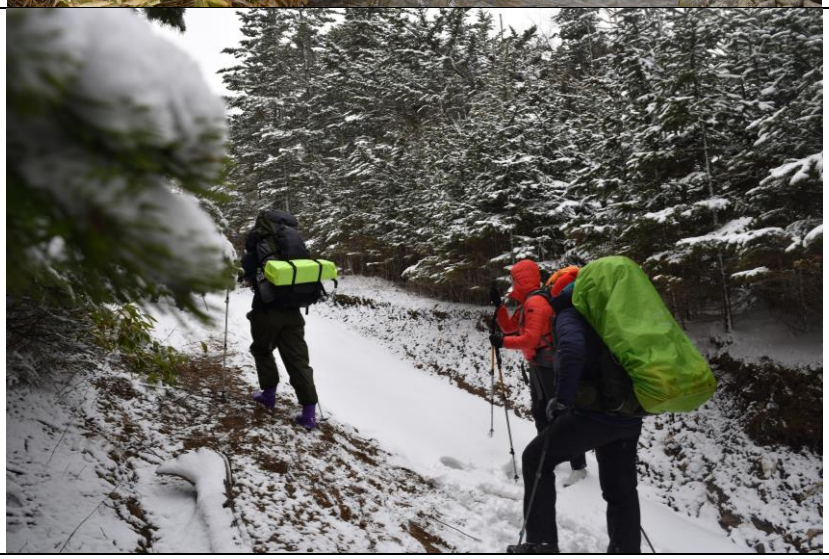
Прижим 3

Характеристика:
Каменистый выступ, омываемый сильными волнами

Преодоление:
Сверху по сыпучим склонам с помощью прикрепленной за дерево веревки

 	Прижим 4 <u>Характеристика:</u> Каменистый выступ, омываемый сильными волнами <u>Преодоление:</u> Быстрым ходом по воде в кроксах или сапогах
	Прижим 5 <u>Характеристика:</u> Каменистый выступ, омываемый сильными волнами <u>Преодоление:</u> По воде в резиновых сапогах, либо сверху по крутым, сыпучим склонам

	Переправа <u>Характеристика:</u> Река шириной ~3 м со слабым течением <u>Преодоление:</u> С помощью бревна и камней
	**Пески** <u>Характеристика:</u> Глубокий, рыхлый песок, затрудняющий движение
День 4	
	Переход по реке Чайка <u>Характеристика:</u> Извилистая река шириной до 5 м, протекающая по дороге от восточного к западному побережью полуострова, со слабым течением <u>Преодоление:</u> Вброд по течению, либо вдоль берега через высокий, мокрый тростник

	**Перевал** <u>Характеристика:</u> небольшой подъем, который осложнился выпавшим накануне снегом

 	Спуск по распадку <u>Характеристика:</u> Крутой травянистый, сыпучий склон, ведущий к западному побережью полуострова <u>Преодоление:</u> По верху или снизу по реке в резиновых сапогах
	Камни <u>Характеристика:</u> Большие глыбы на берегу, затрудняющие движение

 	Мыс Белый камень <u>Характеристика:</u> Большой каменный массив из мрамора, выступающий в море <u>Преодоление:</u> По верху с помощью уже закрепленной здесь веревки

День 5	
	Переправа через реку Сенокосная <u>Характеристика:</u> Река шириной ~5 м со слабым течением <u>Преодоление:</u> С помощью бревна и камней
	Галька <u>Характеристика:</u> Мелкие камни на берегу, затрудняющие движение

	Камни <u>Характеристика:</u> Большие глыбы на берегу, затрудняющие движение
	Переправа 2 <u>Характеристика:</u> Река шириной ~2 м со слабым течением <u>Преодоление:</u> В прыжке с опорой на треккинговые палки
	Переправа 3 <u>Характеристика:</u> Река шириной ~2 м со слабым течением <u>Преодоление:</u> В прыжке с опорой на треккинговые палки

	Размытая грунтовая дорога Характеристика: Обычно это комфортная для передвижения дорога. Но после дождя на ней были большие лужи и грязь, затрудняющие движение на последних километрах пути от Южной заставы до мыса Три камня

2.4. Метеорологическая справка

Прогноз обещал нам прохладную, дождливую, а временами и снежную погоду. Исключением должен был стать только первый день. Так оно и вышло. Разнообразие метеоусловий в походе можно оценить в разделе «Фотографии».

День 1. 29 апреля. Прогноз обещал в этот день +7°С. Но было даже теплее. В 10:00 температура составляла +10 °С, облачно. К 15:00 – уже +16°С. Выглянуло солнце. При этом на берегу моря друг о друга бились льдины. Удивительный контраст!

День 2. 30 апреля. В 9:00 +8°С, облачно, ветер холодный. Термометр не пережил переход через Баклан, поэтому далее – без фиксации температур. В 14:00 начало накрапывать. Нам повезло, что к 15:00 мы успели добраться до реки Чайка, когда запланированный дождь вошел в силу.

День 3. 1 мая. Весь день снег с дождем. Холодно, ветрено. Поэтому отменили все радиальные выходы.

День 4. 2 мая. Дождь взял тайм-аут и дал нам возможность продолжать путь по реке Чайка в комфортных условиях. Весь день – легкая облачность, как и прогнозировалось. Но вечером произошло чудо: на закате солнце показалось на минутку на горизонте, и его луч проложил дорожку по морю к нашему лагерю.

День 5. 3 мая. Проснувшись, мы вернулись в зиму. Все было припорошено снегом. Ночью он бил по палатке так, как будто шел сильный дождь. Снег сопровождал нас до 12:00. В 13.00 началась морось, в 14:00 пошел дождь, смывающий с нашей одежды походную грязь. Облачно было весь день.

Но, когда мы подошли к мысу Три камня, конечной точки маршрута, лучик солнца на миг выглянул сквозь облака, поздравляя нас с окончанием похода. И опять заморосило.

2.5. Краеведческая справка

Село Новиково в Корсаковском районе. Именно здесь мы сделали первую остановку на нашем пути.

Новиково, а изначально Яман, было образовано в 1913-1914 годах как рыболовецкое поселение из-за очень удобного географического положения. Позже к югу от него был возведен единственный на западном побережье полуострова бетонный порт-ковш, а на юг, в сторону селения Сато (ныне Южная застава), была пробита дорога.

Сейчас эта дорога разбита, что было проверено нашей группой лично. Но по ней все еще стоят бетонные мосты, а на мысе Три камня сохранились элементы берегозащиты – бетонные подпорные стенки.

В 1931 году в 10 километрах к югу от селения были найдены месторождения угля. Его стали активно разрабатывать. Были построена железная дорога и электростанция, развалины которой мы наблюдали из окон своей «маршрутки» – легендарной машины «Урал».

В 1945 году южный Сахалин вернули под российский флаг, село переименовали в Новиково в честь российского крейсера «Новик», который участвовал в обороне Порт-Артура в 1904 году. **Памятник крейсеру** и его героической команде находится тут же в виде скромного обелиска.

В 1966 году на месте угольных шахт был найден германий, который добывали открытым способом 1999 года. И надо сказать, что добыча этого радиоактивного элемента на Сахалине составляла 80% объема добычи в СССР.

На сегодняшний день на месте добычи образовались **природные озера.** Одно из них имеет необычный окрас воды и называется Бирюзовым. Всего в этом районе 6 крупных и 14 мелких озёр.

Мыс Евстафия. К нашему большому сожалению, посетить его мы не смогли. Но это не говорит о том, что о подвиге наших русских моряков во время Чесменского боя в 1770 году мы должны забыть.

Линкор «Евстафий» – флагман русской эскадры, названый в честь великомученика Евстафия Плакиды. В жестоком и кровопролитном бою команда линкора взяла на абордаж турецкий головной корабль «Реал Мустафа». Но во время боя оба корабля взлетели на воздух, чем

деморализовали турецкую армию. В 1805 году И.Ф. Крузенштерн присвоил это гордое название сахалинскому мысу.

В 1980-90-х годах прошлого столетия в этот район были завезены дикие кабаны и изюбры. Кабаны не прижились, но вот изюбры здравствуют по сей день. Двух особей мы наблюдали своими глазами.

Южная застава. Во времена Карафуто – селение Сато. Состояло оно из восьми бетонных домиков, в которых проживали служащие и обслуживающий персонал маяка Анива. Здания сохранились до наших дней, и мы с большим интересом их осмотрели.

На территории селения располагался **храм Эбису** с тории из костей кита. В синтоистской мифологии существует понятие баке-кудзира – призрачный силуэт кита. Этому животному в Японии строились целые храмы (кудзира-дзиндзя), а так называемые кудзира-тории врата из костей кита устанавливались перед входом в святилище. На территории России известно только о двух таких храмах – на Шикотане и Южной заставе.

Маяк Анива. Заброшенный маяк на мысе Анива, на скале Сивучья. Японское название – Нака-Сиретоко-мисаки. Построен японцами в 1939 году. Его высота составляет 31 м. Высота света – 40 м. Дальность действия 17.5 мили. Имелся даже туманный горн. Обслуживали маяк 12 человек одновременно. С 1990 года постоянных работников нет. С 2006 года маяк не работает и постепенно разрушается.

Гора Крузенштерна. Названа так в честь русского мореплавателя Ивана Федоровича Крузенштерна, возглавлявшего первое русское кругосветное плавание в 1803-1806 годах. Высота горы – 670 м над уровнем моря. При хорошей погоде видимость оттуда до 40 км.

На маяк Анива и гору Крузенштерна мы, к сожалению, не попали по погодным условиям. Но духом не упали и решили, что это повод повторить наш маршрут.

3. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Поход позволил в полной мере закрепить навыки, полученные в ходе курса начальной туристской подготовки. Группа достойно справилась со всеми поставленными задачами: продолжительным движением с тяжелыми рюкзаками, преодолением разнообразных препятствий, организацией палаточного лагеря, приготовлением блюд на костре.

В то же время были выявлены моменты, на которые нужно обратить внимание в будущем. Так, группе рекомендуется отработать установку тента на берегу, улучшить дисциплину во время сборов лагеря и наладить взаимозаменяемость дежурных: пока один присматривает за костром, другой собирает свои вещи.

Ценным опытом для участников стало попадание в непростые погодные условия и вытекающая из этого корректировка маршрута с отменой радиальных выходов. В связи с этим сделан вывод о необходимости более внимательно относиться к метеопрогнозу и тщательнее планировать возможное развитие событий.

Кроме того, на график движения повлияли и другие факторы: смещение точки старта на 6 км из-за невозможности проехать по дороге на «Урале», наличие подходящих мест для лагеря (с дровами, водой и удобной площадкой), препятствия на пути, физическое и эмоциональное состояние участников. Это также наглядно показало, что нужно быть более гибкими и проще относиться к отклонениям от намеченного плана.

Главное, что на протяжении всех пяти дней в группе сохранялся позитивный настрой и атмосфера взаимовыручки. Каждый участник смог проверить свои силы в новых условиях. В результате группа утвердилась в желании продолжить заниматься спортивным туризмом и повторить маршрут по Тонино-Анивскому полуострову в хорошую погоду.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Хронометраж похода

День 1. 29 апреля	**День 2. 30 апреля**
5:00 Сбор у ТЦ «Янтарь» в Южно-Сахалинске, спецоперация по доставке хронометриста *5:29* Выезд на «Урале» в сторону мыса Евстафия *6:23* Остановка в Корсакове *8:00* Остановка в Новиково *9:30* Конец дороги на Евстафия *10:20* Начало движения пешком *12:00* Привал у таблички «мыс Евстафия» *12:23* В путь *13:21* Переправа через реку Язевка *14:05* Переправа через реку Рефлянка *14:42* Привал, перекус бутербродами *15:35* Привал у каменной арки *15:53* Переправа через реку Кедровка *16:02* Прижим 1 *16:54* Прижим 1 *17:27* Переправа через реку Горбуша *18:23* Остановка у памятника младшему сержанту Н.П. Одинцову *18:50* Прибытие к мысу Баклан, решаем остаться здесь *20:50* Ужин	*6:00* Подъем дежурных *6:30* Подъем группы *7:50* Завтрак *9:00* Выход из лагеря, переход через мыс Баклан *9:18-10:00* Прижим 3 *10:02* Прижим 4 *10:15* Привал у водопада, рядом с камнем в виде пальца *10:30* Прижим 5, привал *11:12* Переправа по бревну *11:35* Привал у родника *12:03* Белые скалы *12:19* Привал у родника *12:43* Гряда из трех водопадов *12:52* Водопад Безымянный *13:50* Прибытие в лагерь на реке Чайка *16:30* Обед *21:28* Ужин
День 3. 1 мая	**День 4. 2 мая**
9:40 Завтрак в постель *12:40* Мастер-класс по узлам 15:20 Обед 21:50 Ужин	*7:30* Завтрак *9:00* Выход из лагеря, переход по реке Чайка *9:30* Привал *10:33* Привал *10:55* Снежный лес *11:06* Привал у поворота на гору Крузенштерна *11:30* Снежный лес 2 *11:45* Спуск по распадку *11:56* Привал на западном побережье, звонки родным

	12:35 В путь *13:08* Встреча с лисой *13:18* Обед *15:25* В путь *16:26* Мыс Белый камень *17:50* Лагерь на реке Смелая
День 5. 3 мая *8:00* Завтрак *9:20* В путь *9:47* Переправа через реку Сенокосная *9:57* Прижим, переход по камням *10:08* Прижим, переход по камням *10:42* Водопад *11:08* Водопад *11:44* Обед *12:37* Переправа 2 *12:48* Переправа 3 *13:08* Остановка в Южной заставе *13:25* В путь *14:00* Привал *16:15* Мыс Три камня, автобус домой	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Список снаряжения

ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

№	Наименование	Кол-во	Ед. изм.	Вес, ед.	Вес, общ.
1. БИВАК					
1.1.1	Палатка № 1 ТЕНТ (+пакет!)	1	шт.	1,600	1,600
1.1.2	Палатка № 1 ВНУТР.ПАЛАТКА	1	шт.	0,900	0,900
1.1.3	Палатка № 1 ДУГИ, КОЛЫШКИ	1	компл.	0,700	0,700
1.2.1	Палатка № 2 ТЕНТ (+пакет!)	1	шт.	1,150	1,150
1.2.2	Палатка № 2 ВНУТР.ПАЛАТКА	1	шт.	1,100	1,100
1.2.3	Палатка № 2 ДУГИ, КОЛЫШКИ	1	компл.	0,900	0,900
1.3.1	Палатка № 3 ТЕНТ (+пакет!)	1	шт.	1,130	1,130
1.3.2	Палатка № 3 ВНУТР.ПАЛАТКА	1	шт.	0,885	0,885
1.3.3	Палатка № 3 ДУГИ, КОЛЫШКИ	1	компл.	1,050	1,050
1.4.1	Палатка № 4 ТЕНТ (+пакет!)	1	шт.	1,100	1,100
1.4.2	Палатка № 4 ВНУТР.ПАЛАТКА	1	шт.	0,960	0,960
1.4.3	Палатка № 4 ДУГИ, КОЛЫШКИ	1	компл.	1,000	1,000
1.5.1	Палатка № 5 ТЕНТ (+пакет!)	1	шт.	0,600	0,600
1.5.2	Палатка № 5 ВНУТР.ПАЛАТКА	1	шт.	1,000	1,000
1.5.3	Палатка № 5 ДУГИ, КОЛЫШКИ	1	компл.	0,800	0,800
1.3	Веревка 4 мм для оттяжек	30	метр	0,007	0,210
1.4	Тент Bask 3х3 (ТЕНТ) (+пакет!)	1	шт.	0,800	0,800
1.5	Тент Bask 3х3 (ОПОРА)	1	шт.	0,400	0,400
1.6	Тент 5х4 (+пакет!)	1	шт.	0,800	0,800
1.7	Веревки для тента	30	м.	0,001	0,030
2. КУХНЯ					
2.1	Котел с крышкой для пищи, 8 л (+пакет!)	1	шт.	1,400	1,400
2.2	Котел с крышкой для чая, 6 л (+пакет!)	1	шт.	1,200	1,200
2.3	Половники	2	шт.	0,030	0,060
2.4	Разделочная доска	1	шт.	0,002	0,002
2.5	Газовая горелка + цанг. переходник	2	шт.	0,540	1,080
2.6	Ветрозащита для горелки	2	шт.	0,340	0,680
2.7	Газовый баллон цанговый	10	шт.	0,320	3,200
2.13	Насадка-горелка для розжига (цанг)	1	шт.	0,150	0,150
2.9	Вкладыш для хранения дров	1	шт.	0,200	0,200
2.10	Вкладыш для стола	1	шт.	0,200	0,200
2.11	Ножовка	2	шт.	0,350	0,700
2.12	Топор	1	шт.	1,000	1,000

2.14	Перчатки костровые	2	пара	0,001	0,002
2.15	Моющее средство для котлов	1	шт.	0,050	0,050
2.16	Губка	1	шт.	0,001	0,001
3. ДРУГОЕ				-	-
3.1	Аптечка стационарная	1	шт.	1,500	1,500
3.2	Аптечка оперативная	1	шт.	1,500	1,500
3.3	Ремнабор (сухое горючее, суперклей для обуви, наждачная бумага, усиленный скотч, спиртовые салфетки, фастексы, стропы для рюкзака, нить, игла, наперсток, пластиковые стяжки, зажигалка, батарейки для фонариков и навигатора, веревка бельевая 30м, мультитул)	1	шт.	1,300	1,300
3.5	Репшнур 8мм	30	метр	0,045	1,350
3.6	Фототехника 1	1	шт.	0,265	0,265
3.7	Фототехника 2 + батарейки	1	шт.	0,580	0,580
3.8	Лопатка маленькая	1	шт.	0,200	0,200
3.9	GPS навигатор + батарейки	1	шт.	0,100	0,100
3.10	Карта бумажная и компас	1	компл.	0,010	0,010
3.11	Комплект хронометриста (часы, блокнот, ручка)	1	компл.	0,080	0,080
3.12	Комплект летописца (блокнот, ручка)	1	компл.	0,041	0,041
	ИТОГО				**33,966**

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

№	Наименование	Кол-во	Ед. изм.
1. ОДЕЖДА			
1.1	Ходовой комплект (белье нижнее, термобелье, носки, штаны, куртка, флисовая кофта)	1	компл.
1.2	Спальный комплект (майка, штаны, шерстяные носки)	1	компл.
1.3	Запасной комплект (белье нижнее, термобелье, носки, штаны)	1	компл.
1.4	Утепляющий комплект (теплая куртка, теплая шапка, перчатки)	1	компл.
1.5	Панама /бандана /бафф	1	шт.
1.6	Перчатки рабочие (для веревочных перил и скал)	1	пара
1.7	Солнцезащитные очки	1	пара
1.8	Дождевик (лучше пончо)	1	шт.

1.9	Наколенники эластичные	1	пара
2. ОБУВЬ			
2.1	Ботинки ходовые	1	пара
2.2	Кроксы (для бродов и лагеря)	1	пара
3. ГИГИЕНА			
3.1	Мыльный набор (мыло, зубная щетка и паста, маленькое полотенце для тела)	1	набор
3.2	Влажные салфетки (15 – оптимально)	1	упак.
3.3	Туалетная бумага в гермитичной упаковке	см. сам	шт.
3.4	Полотенце или тряпка для ног после брода	1	шт.
3.5	Спиртовой санитайзер маленький	1	шт.
4. ДРУГОЕ			
4.1	Рюкзаки мин 80 л.	1	шт.
4.2	Вкладыш в рюкзак	1	шт.
4.3	Рюкзак 10-15 л для радиальных выходов	1	шт.
4.3	Треккинговые палки	1	пара
4.4	Каремат	1	шт.
4.5	Хопа	1	шт.
4.6	Спальник комфорт -5°	1	шт.
4.7	Вкладыш в спальник	1	шт.
4.8	КЛМН (кружка-ложка-миска-нож)	1	компл.
4.9	Губка для КЛМН	1	шт.
4.10	Термос	1	шт.
4.11	Тара для воды (1 л – оптимально)	1	шт.
4.12	Фонарик налобный (+батарейки)	1	шт.
4.13	Зарядные устройства	см. сам	шт.
4.14	Личная аптечка (рулонный лейкопластырь х2 шт, бактерицидный пластырь, эластичный бинт, клещедер, солнцезащитный крем, см. сам)	1	шт.
4.15	Личный ремнабор в герметичной упаковке (игла, нить, зажигалка (турбо), спички, шнурки, см. сам)	1	шт.
4.16	Репшнур 6 мм	4	метр
4.17	Карабин	1	шт.
5. БЕЗОПАСНОСТЬ			
5.1	Фальшфейер	1	шт.
5.2	Свисток	1	шт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Меню

День 1	**Перекус в автобусе:** энергетический батончик **Завтрак:** яйцо вареное, сыр, хлеб, сардельки, чай **Карманка 1:** шоколад темный на меду **Перекус:** сэндвич с копченым мясом и овощами, чай **Карманка 2:** ореховый микс **Ужин:** суп сайровый, сухари, чай **Вечерний чай:** вафли, чай
День 2	**Завтрак:** овсянка с курагой, сыр, сгущенное молоко, хлебцы, чай **Карманка 1:** шоколад темный на меду **Обед:** макароны с тушенкой, сухари, чай **Карманка 2:** смесь орехов и сухофруктов **Ужин:** гречка с тушенкой, сухари, чай **Вечерний чай:** торт, чай
День 3	**Завтрак:** каша рисовая молочная с изюмом, сгущенное молоко, хлебцы, сыр плавленый, чай **Карманка 1:** батончик «Сникерс» **Обед:** борщ, хлеб, сало, чай **Карманка 2:** ореховый микс **Ужин:** лагман, сухари, чай **Вечерний чай:** батончики ореховые
День 4	**Завтрак**: каша кукурузная, хлебцы, джем, мармелад, чай **Карманка 1**: энергетический батончик **Обед**: пюре картофельное, колбаски альпийские, хлебцы **Карманка 2**: карамель, орехи **Ужин**: плов, сухари, чай **Вечерний чай**: пряники, чай
День 5	**Завтрак:** каша пшеничная молочная, джем, хлебцы, чай **Карманка 1:** батончик «Марс» **Перекус 1:** хлебцы, сало, паштет, халва, сыр, чай **Карманка 2:** ореховый микс **Перекус:** сухари, колбаса сырокопченая, сыр плавленый, чай

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Бюджет похода

№	Расходы	Цена (руб.)
1	Транспорт: г. Южно-Сахалинск – м. Евстафия	30 000
2	Транспорт: с. Новиково – Южно-Сахалинск	12 000
3	Газовые баллоны х 10 шт.	1 050
4	Газовая горелка (аренда)	3 000
5	Вкладыш 50 л. х 2шт.	46
6	Шнур бельевой	204
7	Тент 4*5 м	306
8	Питание	26 150
9	Упаковочные пакеты	940
10	Фастексы	600
	Итого:	**74 296**
	Итого на 1 участника:	**6 191**

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Состав аптечки

СТАЦИОНАРНАЯ АПТЕЧКА

1. Перевязочный материал, дезинфицирующие средства
    - бинт стерильный 5м*10см (1 шт.)
    - вата стерильная, 50г (1 шт.)
    - наколенник (размер L)
    - салфетки спиртовые (10 шт.)
    - карандаш, блокнот, ножницы

2. Помощь при ожогах
    - ***пантенол***, 5 % спрей: наружно, тонким слоем на область поражения
    - ***синтомицин*** (хлорамфеникол, 10 %): наружно, тонким слоем на область поражения

3. Помощь при боли и аллергии
    - ***аспирин***, 500 мг (боль, температура): внутрь, после еды – под язык, либо разжевать
    - ***парацетомол***, 500 мг (боль, температура): внутрь, после еды
    - ***цитрамон П*** (боль, температура): внутрь, после еды
    - ***найз*** (боль, температура): внутрь, после еды, 2 раза в сутки в течение 3 дней
    - ***лоратадин***, 10 мг (противоаллергическое): внутрь, 1 раз в сутки

4. Помощь при инфекции
    - ***амбробене***, 30 мг (отхаркивающий): внутрь, по 2 капсуле в сутки, в первой половине дня
    - ***арбидол***, 200 мг (противовирусный): внутрь, перед едой, 4 раза в сутки в течение 5 дней
    - ***ларипронт*** (воспаление полости рта, глотки и гортани): внутрь, рассасывать до полного растворения – за 30 мин до еды, либо после еды в течение 30 мин, через каждые 2-3часа
    - ***линкас*** (воспаление полости рта, глотки и гортани): внутрь, рассасывать до полного растворения – за 30 мин до еды, либо после еды в течение 30 мин, через каждые 2-3часа

- ***тандум верде*** (воспаление полости рта, глотки и гортани): внутрь, рассасывать до полного растворения – за 30 мин до еды, либо после еды в течение 30 мин, через каждые 2-3часа
- ***флемоксин*** (при воспалении и температуре в течение 3 дней и более): внутрь, 2-3 раза в сутки в зависимости от тяжести заболевания
- ***фурадонин,*** 100 мг (инфекция мочевыводящих путей): внутрь, по 1 таблетке 4 раза в день
- ***канефрон*** (инфекция мочевыводящих путей): внутрь, по 2 таблетки 3 раза в день
- ***нафтизин*** (ринит, кровотечение): интраназально
- ***сульфацил натрия*** (воспаление слизистой глаза): по 2-3 капли в конъюнктивальный мешок
- ***опатанол*** (аллергия слизистой глаза): по 2-3 капли в конъюнктивальный мешок
- ***отинум*** (ушные капли): по 3-4 капли 3 раза в сутки, не более 3 суток

5. Мази
    - ***гепариновая мазь***: наружно, тонким слоем на область поражения
    - ***левомеколь*** (гнойные раны): наружно, тонким слоем на область поражения

6. Помощь при инфекции и спазмах желудочно-кишечного тракта
    - ***но-шпа***, 40 мг (спазм мочевыводящих и желчевыводящих путей, головная боль напряжения): внутрь по 1-2 таблетке (максимум 6 таблеток)
    - ***омепразол,*** 40 мг (повышенная кислотность желудка, прием обезболивающих): внутрь, за 30 минут до еды
    - ***регидрон*** (диарея, восстановление водно-солевого баланса): пакет на 1 литр воды, пить маленькими глотками в течение дня
    - ***смекта*** (диарея, изжога, вздутие): внутрь, растворить в полстакане воды
    - ***лоперамид*** (диарея, понос): внутрь, не разжевывая, по 2 капсулы (максимум 8 капсул в сутки)
    - ***энтерофурил*** (кишечная инфекция): внутрь, по 1 таблетке 4 раза в сутки

ОПЕРАТИВНАЯ АПТЕЧКА

1) Перевязочный материал, дезинфицирующие средства
   - бинт стерильный 5м*10см (2 шт.)
   - бинт стерильный 7м*10см (2 шт.)
   - бинт нестерильный 5м*10см (2 шт.)
   - бинт нестерильный 5м*12см (1шт.)
   - бинт эластичный (3 шт.)
   - вата стерильная, 25 г (1 шт.)
   - лейкопластырь рулонный 2,5 см*9,2м (1 шт.)
   - лейкопластырь рулонный, тканевый (2 шт.)
   - пластырь кровоостанавливающий (1 шт.)
   - пластырь бактерицидный (20 шт.)
   - перекись водорода, 3%, 100мл
   - бриллиантовый зеленый карандаш
   - салфетки стерильные (20 шт.)
   - салфетки спиртовые (20 шт.)
   - клей БФ
   - присыпка детская
   - стрептоцид, порошок
   - термометр безртутный
   - тонометр механический
   - клещедер: извлечение против часовой стрелки
   - шприцы, 3мл (5 шт.)
   - карандаш, блокнот, ножницы

2) Помощь при боли и аллергии
   - ***аспирин***, 500 мг, шипучие таблетки (боль, температура): внутрь, после еды, разовая доза 500 мг, максимальная доза в сутки 8000 мг
   - ***баралгин М***, 500 мг: внутрь, после еды, разовая доза 500 мг, максимальная доза в сутки 1000 мг
   - ***кеторол экспресс***, 10 мг: внутрь, после еды, разовая доза 10 мг, максимальная доза в сутки 40 мг
   - ***парацетомол***, 500мг (боль, температура): внутрь, после еды, разовая доза 500 мг, максимальная доза в сутки 2000 мг
   - ***найз, нимесулид***, шипучие таблетки (боль, температура): внутрь, после еды, разовая доза 100 мг, курс 3 суток

- ***цитрамон П*** (боль, температура): внутрь, после еды
- ***супрастин*** (аллергия): разовая доза 25 мг, максимальная доза 150 мг
- ***кеторол***, 30 мг, 5 ампул, светлое стекло (интенсивный болевой синдром): внутримышечно, глубоко в мышцу
- ***дексаметазон***, 4 мг, 5 ампул, темное стекло (отек мозга, астматический статус, анафилактический шок): внутривенно, струйно, медленно, в течение 15 сек

3) Помощь при отравлении, изжоге
   - ***алмагель***, суспензия (изжога): внутрь, до еды, 3-4 раза в сутки
   - ***бисакодил*** (слабительное): внутрь, 1 таблетка перед сном, можно увеличить до 3
   - ***лоперамид*** (закрепляющее, при диарее): внутрь, не разжевывая, по 2 капсулы (максимум 8 капсул в сутки)
   - ***уголь активированный***, 250 мг (при отравлении): внутрь, 1 таблетка на 10 кг веса
   - ***смекта*** (диарея, изжога, вздутие): внутрь, растворить в полстакане воды

4) Помощь при боли и растяжении
   - ***гепариновая мазь:*** тонким слоем на область поражения
   - ***левомеколь*** (гнойные раны): тонким слоем на область поражения
   - ***диклофенак***: тонким слоем на область поражения

5) Помощь при нервном возбуждении
   - ***валидол*** (неврозы, рвота): под язык
   - ***тенотен*** (неврозы): под язык
   - ***капотен***, 25 мг (при высоком давлении): под язык, 1/2 таблетки

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Фотографии

Пассажирский «Урал» на пути к мысу Евстафия

Начало похода

Льды на восточном побережье
Тонино-Анивского полуострова 29 апреля

Приготовление молочной каши на костре

Лагерь в заброшенном рыболовецком стане

Четыре кровати – семь спальных мест

2 мая по-сахалински

Из весны в зиму

Палаточный лагерь четвертого дня на р. Смелой

Наша морж Лера открывает купальный сезон

Отдых на пути домой

Команда в полном составе